



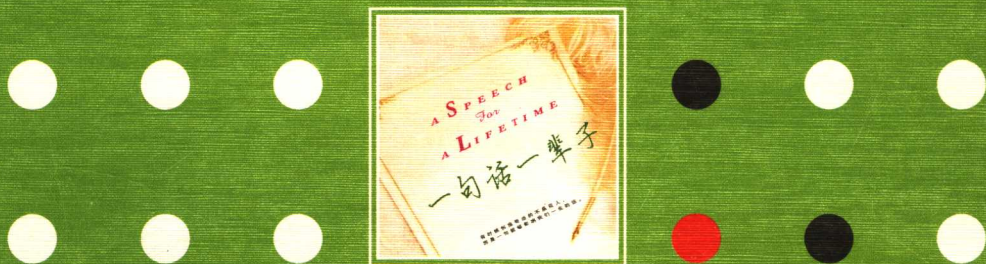
有一种生活，你没有经历过就不知道其中的艰辛
有一种艰辛，你没有体会过就不知道其中的快乐
有一种快乐，你没有拥有过就不知道其中的纯粹

句 寻 求 人 生 真 谛 的 至 理 名 言

一句话一辈子



有时候创造奇迹的不是巨人，而是一句能够影响我们一生的话。



它也许是一个推心置腹的提醒，也许是一个让你懂得生活意义的真理。



它像一位真正的好朋友，伴我们一辈子，让我们受益一生！



北京工业大学出版社

Y I J U H U A Y I B E I Z I

一句话一辈子

句寻求人生真谛的至理名言

李 鹏♦编著



有一种生活，你没有经历过就不知道其中的艰辛；

有一种艰辛，你没有体会过就不知道其中的快乐；

有一种快乐，你没有拥有过就不知道其中的纯粹。

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一句话一辈子 / 李鹏编著. — 北京: 北京工业大学出版社, 2005. 9
ISBN 7-5639-1505-2

I. 一... II. 李... III. 人生哲学—青少年读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第101449号

一句话一辈子

编 著 者 李 鹏

责任编辑 赵力人

封面设计 王晓庆

责任校对 耿 杰

版式设计 杨利伟

出 版 者 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 北京工业大学校内 邮编: 100022)

发 行 者 北京工业大学出版社(电话: 010-67392308)

经 销 全国新华书店

制 版 远流图文工作室(电话: 024-86397099 网址: www.booksky.cn)

印 刷 者 沈阳航空发动机研究所印刷厂

开 本 720mm×960mm 1/16

印 张 14

字 数 242 千字

版 次 2005 年 11 月第 1 版

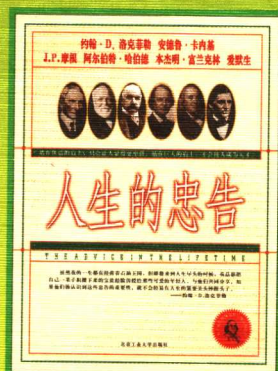
印 次 2005 年 11 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-5639-1505-2/Z·37

定 价 22.80 元

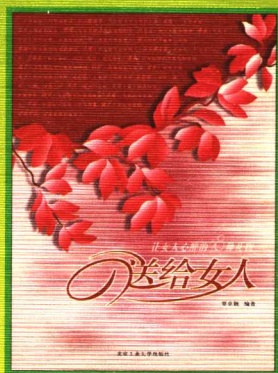
如图书有印装质量问题, 请与承印工厂联系。

生活的。艺术的。
时尚的。典雅的。精致的。



BookSky.cn
天书坊热情在线
www.booksky.cn

生活的。艺术的。
时尚的。典雅的。精致的。



享用一生的那句话

有时候创造奇迹的不是巨人，而是一句能够影响我们一生的话。正是因为这样一句话，使我们在失败时仍不言放弃，在成功时仍不忘努力，在拥有时仍懂得珍惜。对于我们每个人来说，总是有这样一句话伴着自己在人生的道路上前行，它也许是一个推心置腹的提醒，也许是一个激发你前进的鼓励，也许是一个让自己懂得生活意义的真理。这样一句话，如漫漫长夜里的星光给予那些在黑暗中走路的人以方向，如阵阵海风给予那些在茫茫大海中航行的船以动力，如一位智慧老人给予懵懂年轻人的句句叮咛，这样的一句话，是上天赐予我们的一份价值连城的礼物。

在我们一生成长的道路上，如花似锦的时候其实并不多，而经常伴随我们的是坎坷、曲折、困惑，甚至痛楚。有些人面对生活的磨难容易怨天尤人，变得消沉落寞，而有些人则完全不同，他们不论在何种环境下，始终能保持一种乐观向上的精神，仿佛路前总有一盏照亮前程的明灯，这盏明灯或许就是年轻时留在他们心中的一句话——一句激励人心的话，一句给人启迪、让人豁然开朗的话，一句让他享用一生的话。海伦·凯勒凭借“把每一天都当作生命中的最后一天，也许这真的是最后一天”这样的一句话，不仅改变了自己的世界，并给千千万万生活在这个世界上的人带去了光明；贝多芬凭借“我要扼住命运的咽喉”这样的一句话，谱写出人类精神上最强硬的《命运交响曲》，激起我们对人生遭遇的满腹感慨与深深的沉思；海明威凭借“一个人可以被消灭，但永远不能被打败”的坚定信念，写就了他的巅峰之作《老人与海》，他自己也用猎枪击碎了自己庄严的头颅，为的就是不想被疾病所战胜；而伟大的亚历山大大帝只凭借“希望”两个字，就敢为自己的理想抛下所有财产远征波斯……

人生是人类永恒的主题。古往今来，哲人志士，众说纷纭，感慨良多。庄子说：“善吾生者，乃所以善吾死也。”司马迁说：“人固有一死，或重于泰山，或轻于鸿毛。”俄国一位作家说：“在人的一生中，失去的比获得的更为重要。种子消失后才能发芽。”有人说，人生是一趟单行列车，没有回程票。有人说，人生就像一幅画，总会有空白的地方。有人把人生比做晨露或是一春一秋草木；有人把人生比做蜉蝣，朝生夕灭；有人说，人生苦短，如白驹过隙，稍纵即逝；还有人说，人生是一场得失轮回的闹剧，你方唱罢我登场。有人说：人生是一道减法算术题，不算不知道，一算吓一跳。人的一生只有二三万个可预期的日子，而且还要除去一半的黑夜。活一天少一天，功名与财富随着时间的推延亦做着减法。当有一天两条曲线交叉时，生命的显示屏就会出现零。生命的算术就是如此残酷。还有人说：人生就是一笔未知的存款，直到人死后别人才知道具体数额；而昨天是作废的支票，明天是未发行的债券，只有今天才是现金。这些从伟大的人口中说出直言不讳的话总是具有一种特殊的力量。他们的话如一句句天籁之音将我们唤醒，从而将自己的人生演绎得更精彩、更充实。

事业也好，人生也好，看起来既复杂又简单。明白了道理，很简单；不懂得道理，却会是那么复杂。有时候，一句话，一个座右铭，会像一位真正的好朋友，伴我们一辈子，使我们一生受益无穷！



目录

有一种生活,你没有经历过就不知道其中的艰辛;

有一种艰辛,你没有体会过就不知道其中的快乐;

有一种快乐,你没有拥有过就不知道其中的纯粹。

Part One 生命

把生命中的每一天当作生命的最后一天,当作生命的节日,把这一天过得充实、愉悦,每天如此,犹如永生。■

■ 001

Part Two 态度

你的人生可以是彩色的,也可以是黑白的,分别只在于你观照人生的态度。■

■ 053

Part Three 自我

每个人的生命都是不可逆转的惟一的一次远行。没有人能代替谁活一天、一分钟或一秒钟。我们最不应该作出的牺牲就是因为别人的评价而改变自我。拥有自己才可以拥有生活。■

■ 105

Part Four 付出

我们做不了什么伟大的事情,但我们可以用伟大的爱去做小事。■

■ 159



Part One

生命

把生命中的每一天当作生命的最后一天，当作生命的节日，把这一天过得充实、愉悦，每天如此，犹如永生。



NO.01

今天是你人生余下的生命的第一天。

在一位医生拥挤的候诊室里，一位老人突然站了起来走向值班护士。“小姐，”他彬彬有礼地说，“我预约的时间是3点，而现在已经是4点，我不能再等下去了，请将我的预约改为明天吧！”这时，一位妇女转过身对她身边的一个人小声说道：“他肯定至少也有80岁了，他现在还会有什么要紧的事？”那个老人转向她们说：“我今年已经88岁了，这就是为什么我不能浪费一分一秒的原因。”



谁能生活在时间之外，真正拥有永恒呢？孩子和上帝。

孩子不在乎时光流逝。在孩子眼里，岁月是无穷无尽的。童年之所以令人怀念，是因为我们在童年一度拥有永恒。可是，孩子会长大，我们终将失去童年。我们的童年是在我们明白自己必将死去的那一天结束的。自从失去了童年，我们也就失去了永恒。

我们不是上帝。我们知道，终究有一天我们将死去，但我们总是把那一天想得极其遥远。我们大多数人都把人生视为当然。我们处于精神活泼、身体轻快的健康状态，死亡简直是不可想像的，我们很难想到它。日子伸延到无穷无尽的远景之中，所以，我们总是做些无价值的工作，几乎意识不到我们对生活的懒洋洋的态度。

在人的一生中，你生命中的每一天就好比一张面纸——抽取之后，未曾善加利用，即被弃如敝屣。我们可以自由地选择如何处理自己所拥有的这一天。你既可以把它消磨在咖啡屋和酒吧里，也可以将它花在研究室或运动场上。你可以把它变得轻如鸿毛、一文不值，也可以把它过得多姿多彩、富有

意义。

如果生命有一种绝对，也许这种绝对正显现在生命的脆弱之上，每一天可以是生命的第一天，每一天也可以是生命的最后一天。不过，令我们倍觉欣慰的是，人生不只是活一次，它像璀璨的清晨，可以重复活许多次，每一个早晨都是新的。当我们从清晨醒来，就像一个初生婴孩般降临到一个新奇美妙的世界。帘幕在昨日的“旧生命”做完了最后一个动作时落下，经过了一夜的安眠的法术，我们“再生”，让人感受又有一个新的早晨，带来新的希望、魄力与生机。

自然界所赐予的每一天都是新的，都是好日子，它包含了重新再来的机会、勇气与希望，我们每天都应用感恩的心来迎接它，使用它，将一日的生活过得丰富而踏实！这也是我们每个人能把握生命中每一天的惟一方法。有了这样的观念在心中，每天 24 小时，就是人生的一个缩影。凡是有价值的人生，即使是过着短暂的一天，也总比没有意义的生命过着一生的光阴，更多姿多彩。

海伦·凯勒告诉我们应该像明天就会死去那样去生活。把活着的每一天当作生命中的最后一天，怀着友善、朝气和渴望去生活。我们更应该将生命中的每一天当作一个新的开始，生命的开始是多么可贵，我们都不知道自己的生命何时才是我们的终点站，但是我们却知道今天是你人生余下的生命的第一天。

有一首诗这样写道：

要了解一年的价值，去问问修课不及格的学生；
要了解一个月的价值，去问问早产儿的妈妈；
要了解一个星期的价值，去问问周刊的编辑；
要了解一天的价值，去问问家里有六个孩子、拿日薪养家的人；
要了解一小时的价值，去问问等待见面的情侣；
要了解一分钟的价值，去问问错过火车的人；
要了解一秒的价值，去问问得奥运银牌的人。

我们必须把握生命中的每一分与每一秒，我们一定要珍惜活在世上的每一天。把握生命的每一刻，我们将不枉此生，因为我们知道生命中的点点滴滴都会让我们感受到生命的可贵。

NO.02

人生没有如果，却有很多但是。

美国有位著名的心理医生，在退休的时候应邀做了他最后一次演讲。

这位心理医生并没有说得太多，他说：我们人人都是自己的医生，我们就是太放纵。人生最大的障碍就一句话：“如果。”人们总在说：如果时光可以倒流，我将会如何如何；如果我不那么做就好了……请记住，“如果”是人生最大的骗局，别再让如果挤占你太多的思维空间，如果越多，你的遗憾、后悔和无奈就越多；不妨把如果放在未来的时空，用行动敲碎它的脑壳，生活的光彩让你忘记了还曾想过如果。



如果让我重新选择生命，我会让自己长成一棵树、飘成一朵云、化作一滴雨，我会让自己的生命感觉不到自己的生命。

如果我可以退回至童年，我会让自己自由地玩耍，我会放飞那只忧郁而死的小鸟，我会放生那些令大人厌恶的小猫，我会让童年天真的笑声充盈着生命的每一时刻。

如果能回到青年也好，我不会忧郁，不会谨小慎微，不会卑微胆怯，我会倍加珍惜我与朋友、家人间至纯至真的情感，让曾经的不理解、不接受永远消失在生命的横亘中。

如果我的亲人可以永远安康至无限，我们的亲情也可以被无限地延伸至很远很远，生命里总有一种殷实充溢心中，有一种力量在心中回荡。

如果还是走在校园、坐在教室，我会认真聆听老师的每一句叮咛，我会真诚拥抱每一寸光阴，让充实取代迷茫，让执著挤占消糜。

如果说出的话可以收回，我会收回那些曾经伤害过他人的话，我会用沉

默的微笑和理解的祝福装扮生命的坦然和安宁。

如果孩子可以任我们的想像自由完美地成长，我们会少了许多希冀的沉重，平添许多生命享受亲情的快乐，完美得无忧无虑，快乐得无边无际。

如果岁月可以倒流，我会扫尽生命旅程中许许多多的遗憾，不再有懊悔，不再有追忆，也不再有思念。

.....

在人生中，如果真的有如果，谁都愿意退回哪怕是小小的一步。让我们重新选择，重新开始。可人生惟一让人无法选择的的就是没有如果。不能后退，只能前行。我们只能想一想如果，做一做假设，这种“如果”形单影只地站在现实面前，它只能是一种对比、一种假设。

人生可以有无数个“如果”，可真正实现起来的却没有几个。所以还是不要沉浸在“如果”的想像中，还是让想像的翅膀飞向未来的描绘中，付诸行动吧！

虽然我们不能退回至童年，但是我们仍可以让自己自由地玩耍，即使在成人的世界里，也会让童年天真的笑声充盈着生命的每一时刻。

虽然我们不能回到青年，但是我们依旧可以选择不忧郁，不谨小慎微，不卑微胆怯，珍惜我们与朋友、家人间至纯至真的情感，让生命中不存在彼此之间误会或矛盾。

虽然我们的亲人不能安康至无限，但是我们仍然可以将亲情无限地延伸至很远很远，让爱穿透得更深些、再深些。

虽然我们无法再走回校园或坐在教室聆听老师的每一句叮咛，但是我们此时此刻仍可以珍惜生命中的每一寸光阴，让充实取代空虚，让执著剔除消糜。

虽然我们不可能收回那些曾经伤害过他人的话，但是我们仍可以用真诚的微笑和衷心的祝福去温暖那些曾经被我们伤害的人。

虽然岁月无法倒流，但是我们仍可以扫尽生命旅程中许许多多的遗憾、懊悔，让生命更加快乐、愉悦。

别再让如果挤占你太多的思维空间，如果越多，你的遗憾、后悔、无奈也就越多，不妨把如果放在未来的时空，用行动敲碎它的脑壳，生活的光彩让你忘记了还曾想过如果。

NO.03

**人生是不能保存的，你一定要尽情享受它。
没有爱和不能享受人生，就没有乐趣。**

意大利记者吉阿提尼访问著名钢琴家鲁宾斯坦，告别时，钢琴家送给记者一盒最喜欢抽的雪茄。

“我一定会好好地把它珍藏起来。”记者说。

“千万不可，”钢琴家回答，“你一定要把它抽掉，这些雪茄美妙如人生，人生是不能保存的，你一定要尽情享受它。没有爱和不能享受人生，就没有乐趣。”



只有一次的生命是人生最宝贵的财富，但许多人宁愿用它来换取那些次要或不甚宝贵的财富，把全部生命耗费在学问、名声、权力或金钱的积聚上。他们临终时当如此悔叹：“我只是使用了生命，而不曾享受生命。”

人来到这个世上是来享受生活的。当我们来到这个世界，我们就从母亲那儿承接一种博大宽厚的胸怀，从父亲那儿延续一根压不断的脊梁，进而从朋友那儿接纳了一种相互信赖、相互搀扶的勇气。有了这些，生命之树便真正活了。在生命的长河中，有挺起腰就挺出一座山的尊严，有站直了就站成一棵树的风景，有蹲下去就能负重千斤的气势，有坐下来就能海纳百川的厚重，有躺下去就能砸出一个坑的透彻。大自然实在对我们宠爱有加，在赋予我们生命的同时赋予我们可以有思想的大脑，让我们能够思考怎样去享受这一次来之不易的生命——我们岂能辜负了它？是的，我们不能辜负了自己的生命与生活。而事实却是，我们一直在充当着一个并不高明的乐手，扭曲着生命与生活的旋律，甚至在不经意间扮演了生活刽子手，扼杀了生命的颜色，

生活的芬芳……

人不是神仙，可以不食人间烟火；人活在这个世界上，欣赏鲜花盛开的美丽，感叹人生变幻的奇迹，为得而喜，为失而忧，无论是物质或精神的追求，或是情欲的交融和身心的愉悦，都是生命所不可缺少的一部分。人生由时间构成，而时间是无法储存，无法珍藏的。人生错过了，也就错过了。享受人生，是至高神圣的美德。及时采撷生命中有意义的花朵，及时享受身边的美好事物，这样，我们就会更懂得人生的美好，生命的可贵。人活着，就必须享受生命，这样才是人生真正的意义。

享受意味着珍惜。生活中，值得珍惜的东西实在太多。也许由于我们总是步履匆匆，而对这一切无动于衷，甚至于慷慨地挥霍。有些东西，只有在失去的时候，才知道它的珍贵。

享受也意味着从容。我们生活在一个多元的社会里，多元的世界观、多元的人生观、多元的价值观，一切的一切都似乎是多元的。面对这样一个纷繁芜杂的社会，面对人生的路口，也不知道该怎样走。于是，越来越多的人丧失了自己的精神家园，找不到自己的位置。一颗心一下子没了归属没了方向，于是，或者游戏人生，或者没头没脑地乱冲一气，而最终的结局是，他们抛弃了生活，而生活也毫不留情地抛弃了他们。

享受更意味着热爱。惟其真正懂得享受生命，享受生活，才能真正地热爱生命，热爱生活。生命属于我们自己，生命的旋律要由我们自己演奏，生命的乐章要我们自己谱写。要自己成为一个最好的乐手，热爱永远都是惟一的最好的导师。

享受生命吧！享受生活吧！只要你愿意，生活是从来不会吝啬的……

NO.04

不为自己没有的悲伤而活，要为自己拥有的欢喜而活。

1929年，纽约股市崩盘，美国一家大公司的老板忧心忡忡地回到家中。

“你怎么了，亲爱的？”妻子笑容可掬地问道。

“完了！完了！我被法院宣告破产了，家里所有的财产明天就要被法院查封了。”他说完便伤心地低头饮泣。

妻子柔声问道：“你的身体也被查封了吗？”

“没有！”他不解地抬起头来。

“那么，我这个做妻子的也被查封了吗？”

“没有！”他拭去了眼角的泪，无助地望了妻子一眼。

“那孩子呢？”

“他们还小，跟这档子事根本无关呀！”

“既然如此，那么怎能说家里所有的财产都要被查封呢？你还有一个支持你的妻子以及一群有希望的孩子，而且你有丰富的经验，还拥有上天赐予的健康的身体和灵活的头脑。至于丢掉的财富，就当是过去白忙活一场算了！以后还可以再赚回来的，不是吗？”

三年后，他的公司再度成为《财富》杂志评选的五大企业之一。



一生中，我们会失去很多东西——失去来之不易的财富，失去至爱的亲人，失去敬爱的师长，失去心爱的信物，失去带给我们方便的器物，失去甜蜜的爱情，失去……我们会因为种种失去而一筹莫展、伤心欲绝，继而感叹、悔恨、痛苦。但失去不独是一种痛苦。我们在失去的同时也在拥有着，我们

虽失去了太阳的温暖，却拥有了月亮的亲吻；虽失去了花朵的美丽，却拥有了果实的甜美；虽失去了昨天，却拥有了充满希望的今天。有些事情像一粒种子，落地生根，开花结果，你得去努力抓住它，虽然有时没有收获，但你拥有了一种经历，你走过了这个过程。人总在失去中奋斗，在获得中前进，坦然面对自我的人生道路，不要为失去而悲伤，要勇于攀登失去的高峰，品尝失去的果子，让失去给你一个不会坍塌的生命的支点。这样，失去的就叫礼物，而拥有的叫幸福。

当我们感到沮丧的时候，请自问：你有没有完好的双手双脚？有没有一个会思考的大脑和健康的身体？有没有亲人、朋友、伴侣、孩子？有没有某方面的知识和特长？如果你有完好的双手双脚，比之残疾人，那么你就是幸福的；如果你有会思考的大脑和健康的身体，比之已经逝世的同辈人，那么你就是幸福的；如果你有亲人、朋友、伴侣、孩子，可以享受亲情、友情、爱情、骨肉之情，比之感情上有残缺的人，那么你就是幸福的；如果你有虽不丰富但却足以展现的知识和能力，比之逊于你的人，那么你也是幸福的。把注意力放在你所拥有的，而不是没有的或失去的部分，你就会发现，原来自己已经够幸福了。许多人总觉得自己所得无几，所失太多，于是一味索求，只想得到自己没有的，却毫不在乎自己所正在拥有的。失去如果真让你感受懊恼与悲痛，那是否更应该即时检视所拥有的并好好珍惜呢？

人生最可惜的事，莫过于忽视所拥有的！直到失去以后，才发现在拥有时是多么的痴傻！其实失去的本身并不那么可惜，可惜的是，在拥有的时候，为何没有认真地对待！拥有而不珍惜，再多、再好也会失去；学会珍惜，就懂得拥有的真谛。当团聚的时候，可以珍惜那份快乐；当孤单的时候，也可以珍惜那份安谧；当成功的时候，可以珍惜那份成就；当失败的时候，也可以珍惜那份深刻。珍惜拥有的青春，善待生命中的每一天，你将无怨无悔；珍惜拥有的缘分，握紧手中的每一份爱，你将得到温暖；珍惜拥有的机遇，抓住幸运的每一个瞬间，你将创造奇迹；珍惜拥有的人生，踏实前进中每一个脚步，你的旅途将充满光辉。

永远不要拿失去的东西去衡量幸福，否则你永远是一个失败者；要拿你所拥有的东西去衡量它，你则是一个当之无愧的成功者。正如爱比克泰德所说：“智者不为自己没有的悲伤而活，却为自己拥有的欢喜而活。”