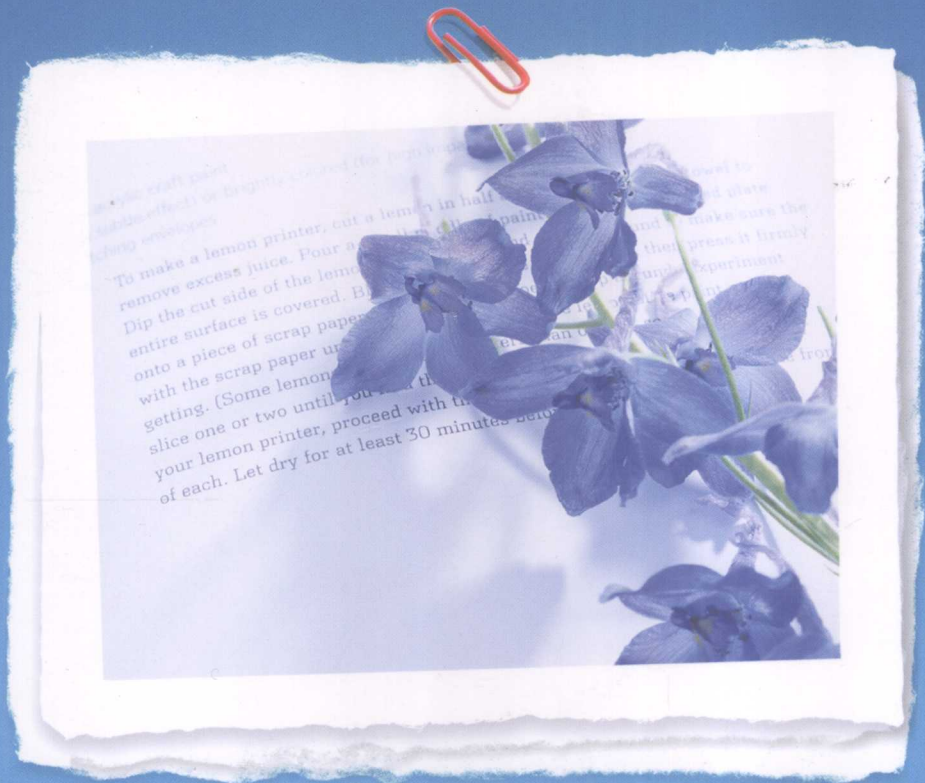


一则感悟 一生受益



人生小语

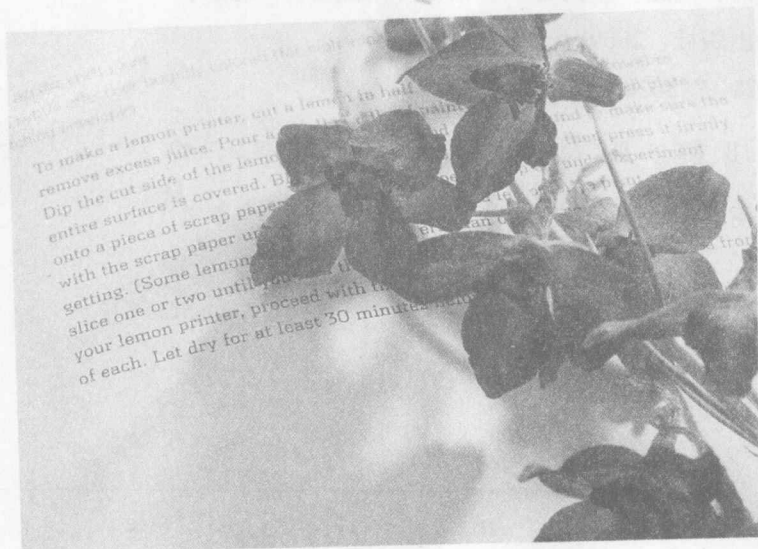
温暖一生的心灵感悟

人生中，许多的成败与得失，并不都是我们能预料到的，
很多的事情也并不是我们能够承担得起的，但，只要我们努力去做，
求得一份付出后的坦然，其实得到的也是一种快乐！

经典
珍藏本

陈南 编著

中国妇女出版社



中國婦女出版社

中國婦女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生小语：温暖一生的心灵感悟 / 陈南编著. —北京：
中国妇女出版社，2009. 4

ISBN 978 - 7- 80203- 689- 5

I. 人… II. 陈… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 015416 号

人生小语：温暖一生的心灵感悟

作 者：陈 南 编著

责任编辑：宋 罡

装帧设计：叔冰工作室

责任印制：王卫东

出 版：中国妇女出版社出版发行

地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www. womenbooks. com. cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京忠信诚胶印厂

开 本：170 × 240 1/16

印 张：18. 75

字 数：270 千字

版 次：2009 年 4 月第 1 版

印 次：2009 年 4 月第 1 次

书 号：ISBN 978 - 7- 80203- 689- 5

定 价：29. 80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误，请与发行部联系)

前 言

某天，一位商人来到乡下最具智慧的老人面前，说：“先生，我希望您能为我指点迷津。虽然我很富有，但周围的人都对我横眉冷对。生活真像一场充满尔虞我诈的厮杀，我什么时候才能过上好日子呢？”

智者回答道：“那你就停止厮杀，这样好日子就来了！”

商人对这样的告诫感到无所适从，他带着失望离开了智者。

在接下来的几个月里，商人的情绪变得糟糕透了，他与身边的每一个人争吵谩骂，由此结下了不少冤家。一年以后，他变得心力交瘁，再也无力与人一争长短了。

“唉，先生，现在我不想跟人家斗了。但是，生活还是如此沉重——它真像一副重重的担子压着我，我什么时候才能过上好日子呢？”

“那你就把担子卸掉，这样好日子就来了！”智者回答。

商人对这样的回答很气愤，怒气冲冲地走了。

在接下来的一年当中，商人的生意遭遇了挫折，他变得一贫如洗，孤立无援。

于是，他再一次向智者讨教。

“先生，我现在已经两手空空，一无所有，生活里只剩下了悲伤。”

“那就不要悲伤，好日子就来了！”

商人似乎已经预料到会有这样的回答。这一次，他既没有失望也没有生气，而是选择待在智者居住的那个乡村的一个角落。

有一天，商人突然悲从中来，伤心地号啕大哭了起来——几天、几个

星期，乃至几个月地流泪。

最后，商人的眼泪哭干了。他抬起头，早晨和煦的阳光正普照着大地。

于是，商人又来到了智者面前。

“先生，生活到底是什么呢？好日子怎样才能得到？”

智者抬头看了看天，微笑着回答道：“一觉醒来又是新的一天，你没看见那每日都照常升起的太阳吗？这就是好日子啊！”

原来，过上好日子是如此简单！正如著名作家池莉所言：“好日子不仅仅是物质的，更是精神的。好日子是皮囊，能够人为地填充灵魂。这灵魂从哪里来？读书得来，智慧得来；安静中得来，爱意中得来，松弛中得来；不烦躁的时候得来，不虚荣的时候得来，不贪婪的时候得来；懂得珍惜时间的时候得来，懂得珍重他人的时候得来，懂得维护健康的时候得来。”

只要你心灵充实，每天都是好日子！

朋友，如果你还不懂得如何过上好日子，让自己的每一天都充满幸福与快乐，那么，你手中的这本《人生小语》就能给你答案。

本书用大量经典的充满智慧的故事和深入浅出的道理，详细阐释了我们该如何用平和的心态去面对生活，告诉了我们什么叫真正的人生。

岁月流逝，无论生命的时钟把自己推移到什么位置，把握好自己，为自己的生活找准一个支点，那么，你的生活就会有滋味，你就会活得很充实！

一杯清茶，三两知己。不妨坐下来读一读《人生小语》，从中找到适合自己的人生哲理，化解你所面临的人生难题。

目 录

第一章 人生最坚实的力量是信念 1

信念是一种强大的精神力量，有了坚定的信念，就能振奋精神，克服困难。一个生命能否战胜厄运，创造奇迹，取决于你是否赋予它一种信念的力量。只要心中有信念，一切都会充满希望。一个在信念的力量驱动下的生命，即可创造人间奇迹！

执著的信念是开启成功之门的金钥匙 / 2

一个人如果没有了信念，他便什么也没有了 / 3

天生我材必有用，谁都不会是一无是处 / 5

你认为你行你就行，自信者必成大器 / 6

没有毫无理由的成功，只有毫无理由的失败 / 9

成功永远属于乐观者，乐观本身就是一种成功 / 12

即使上帝关上了所有的门，也会给你留一扇窗 / 14

遭遇厄运的时候，坚强与懦弱是成败的分水岭 / 17

思路决定出路，想法改变命运 / 19

凡事不能急于求成，放长线才能钓到大鱼 / 22

强者眼中看到的是成功，弱者眼中看到的是失败 / 25

这一秒不绝望，下一秒就会有希望 / 26

不给自己留退路，就会有出路 / 29

锲而不舍是取得成功的不二法则 / 31

坚持到底，做任何事情都不应半途而废 / 33

坚持就会有所收获，放弃则必然导致失败 / 34

第二章 人生最无价的财富是人品..... 37

人品就是一个人的形象招牌。高尚的人品是对一个人道德和素质最甘美的报酬，它的光辉甚至超过了高贵无比的皇冠。一个人最值得他人尊重的，正是其在为人处世过程中所表现出来的优秀品格。

一个人做事情有多大成就，取决于他如何做人 / 38

善良是人的本性，让善念相伴一生 / 39

好的名声和荣誉是人生最宝贵的财富 / 41

良心是为人之本，做人要有良心 / 43

说到就要做到，言而有信是事业成功的法宝 / 44

诚实是每个人必须具备的品质，诚实者并不会吃亏 / 46

信任是一种弥足珍贵的东西，它值得我们珍惜 / 48

人性中最美丽的一面，来自于互相的关爱 / 51

向有困难的人伸出援手，帮助别人就是帮助自己 / 52

你如果想要获得别人的尊重，请你先尊重别人 / 54

取得成绩时应谦虚一些，得意之时最好淡然一些 / 57

做人要懂得感恩，要常怀一颗感恩的心 / 59

一个人不可能不要面子，但又不能够死要面子 / 61

快乐要懂得与人分享，给予是快乐的源泉 / 64

吃点亏不是什么坏事，吃亏就是占便宜 / 66

第三章 人生最宝贵的经历是磨难..... 69

磨难是人生的必经之路。没有谁一生顺利，人活着就意味着艰辛：人生因困难而存在，并在同无休止的困难的斗争中才得以不断强大。磨难是

最为严厉、最为崇高的老师，它用最严格的方式教育出最杰出的人物。

- 勇敢地面对现实，逃避解决不了任何问题 / 70
- 在哪里跌倒，就从哪里爬起来 / 71
- 越是处于困境时，越要沉着应对 / 73
- 非凡成就源自勇敢地接受人生中的每一次挑战 / 74
- 迎难而上，我们的人生才能更加美丽 / 77
- 遇到挑战是正常的，关键是要勇于接受挑战 / 79
- 笑对灾难，就更容易获得机遇之神的垂爱 / 81
- 正视人生的坎坷，才能成就辉煌的人生 / 83
- 怕吃苦的人苦一辈子，不怕吃苦的人苦一阵子 / 85
- 人活着不是为了痛苦，但活着就不能不承受痛苦 / 86
- 挫折是难免的，每个人的一生都不会是一帆风顺 / 88
- 人活着就意味着艰辛，苦难是人生的必经之路 / 90
- 梅花香自苦寒来，精彩的人生源自风雨的磨难 / 94
- 挫折与磨难是成就美好人生的基石 / 96
- 艰难的环境毁灭的是懦夫，而造就的往往是伟人 / 99
- 折磨是人生的涅槃，感谢那些折磨你的人 / 102
- 风雨总是暂时的，它们终究会过去的 / 104
- 只有经过痛苦的忍耐，才能换回最香甜的果实 / 106

第四章 人生的目标需要行动去实现 109

光想不做只能是空想，只有行动才能使梦想成真。如果你有了强烈的愿望，就要积极地迈出实现它的第一步，千万不要等待和拖延。等待和拖延不仅会使我们的生活变得平庸，还会带来许多痛苦与烦恼。

- 如果你渴望成功，请先给自己定一个明确的目标 / 110
- 缺乏明确的目标，成功只能是虚无缥缈 / 111

目标决定高度，远大的目标成就非凡的人生 / 114
想法改变命运，想当元帅你才能当元帅 / 116
找到属于自己的位置，才能活出人生的精彩 / 118
你的心胸有多宽广，你人生的舞台就有多大 / 120
“现在”最重要，寄希望于“明天”者将一事无成 / 122
光想不做只能是空想，只有行动才能使梦想成真 / 124
天下没有不劳而获的东西，不劳而获只能是个梦 / 126
机会稍纵即逝，一定要牢牢把握 / 128
成功青睐出手迅速者，犹豫不决只会错失良机 / 131
一切并没有想象中那样难，关键是敢于迈出第一步 / 133
成功的秘密就在于每天多付出一点点 / 135
功夫不负苦心人，付出最终会得到回报 / 137
有舍才有得，干任何事情都必须舍得付出 / 140
聚沙成塔，完成小事是成就大事的第一步 / 142
只要开始行动了，其实任何时候都不会太晚 / 144

第五章 人生最应该把握的是心态 147

心态塑造着自己的未来，这是亘古不变的道理。那些能够产生热烈的愿望以达到目标的人，才能走向伟大；那些以积极的心态不断努力的人，才能取得并保持成功。把握住自己的心态，也就把握了自己的未来。

命好不如心态好，心态好一切都好 / 148
把握住自己的心态，也就把握了自己的未来 / 149
面对着太阳生活，看到的将永远是光明 / 151
生活需要热情，就如同人类需要阳光一样 / 152
安于现状不是固步自封，而是一种从容的心态 / 154
别为小事生气，为小事而生气有百害而无一利 / 156
人生没有绝对的完美，缺憾也是一种美 / 158

身体上的残缺并不可怕，怕的是心理上有缺陷 / 161	
偶遇尴尬事，自嘲一下又何妨 / 162	
得到或是失去，淡然面对就快乐 / 164	
如果你决心想获得快乐，你就能得到快乐 / 167	
快乐是每个人自己的事情，想快乐就能快乐 / 170	
宠辱不惊，自在的心情让你受益颇多 / 172	
世事多纷扰，看淡心自宁 / 174	
过去的只代表过去，未来对于每个人来说都是崭新的 / 176	
幸与不幸没有统一的标准，它只是一种心态 / 179	
喜事降临时不要狂喜，祸事侵袭时不要伤悲 / 181	

第六章 人生最强大的敌人是自己 185

人生最强大的敌人不是别人，而是我们自己。一个人如果能够战胜自身的弱点，坚持做自己命运的主人，也就没有攻不克、战不胜的外在困难了。人一旦战胜了自己，也就在思想上有了一个质的飞跃，其人生自然会打开新的一页。

亮出最好的自己，没有台词也能成为主角 / 186	
命运掌握在自己手里，你才是自己命运的主人 / 188	
上帝就是你自己，只有自己才能拯救自己 / 190	
自己的人生自己做主，让别人决定你的人生是悲哀的 / 192	
别人只能帮你一时，真正的救世主是你自己 / 193	
寄希望于别人是行不通的，只有自己才是最靠得住的 / 195	
只要有坚定的信心，梦想就一定能够实现 / 197	
犯错是难免的，关键是要知错能改 / 199	
是金子就会发光，是人才就会有有用武之地 / 201	
把自己的杯子放低，才能吸纳别人的智慧和经验 / 202	
只要你能勇敢地站起来，总会发现一片新天地 / 204	

世上无难事，只怕有心人 / 206
真诚地向人们微笑，你就已经面向成功了 / 208
保留自己的本色，模仿别人是一件得不偿失的事情 / 211
做你自己，此即你存在的意义 / 213
做人要有自己的主见，别被他人左右 / 215
成功来自坚持己见，千万别全相信专家的论断 / 217
成功人生没有标准，实现自我的人生就是成功的人生 / 220

第七章 人生最广阔的胸襟是宽容 223

俗话说：“严于律己，宽以待人。”我们待人要宽厚，要包容，不管别人待你好与不好，都要能谅解、包容。宽容是维持人与人之间良好关系的基石。一个交友广泛、容易成功的人定是一个能宽容别人、心胸宽广的人。宽容不仅是一种美德，也是一种修养。

气度决定人生的高度，得让人处且让人 / 224
宽容是一种博大的胸怀，是一种崇高的美德 / 226
宽容是关怀体谅，是通向快乐的大门 / 227
懂得原谅别人的过错，人生就会快乐安详 / 229
多为别人着想，宽容别人才能避免误会 / 232
斤斤计较害处多，做人应该宽宏大量 / 233
生气不如争气，只有争气才不会被人看扁 / 234
以恕己之心恕人，快乐就在不远处等着你 / 237
宽容是送给他人，也是送给自己的最好礼物 / 240
宽容并不代表懦弱，它是一种博大 / 243
面对批评，要有容忍批评的气度 / 245
忍得一时之气，免却百日之忧 / 247
退一步海阔天空，让三分心平气和 / 249
小事可以装糊涂，大事必须得聪明 / 251

第八章 人生最艰难的抉择是放下 253

放下是艰难的，懂得适时地放下是一种智慧。放下就会快乐，放下就会有新的收获。苦苦地挽留夕阳的人是愚人，久久地感伤春光的人是蠢人。什么也舍不得放弃的人，往往会失去更加珍贵的东西。

- 适时放弃是一种智慧，适时放弃才会有所收获 / 254
- 放下包袱后，我们才能轻装上阵 / 256
- 贪婪是一种顽疾，贪得越多将失去越多 / 258
- 什么也舍不得放弃的人，往往会失去更多 / 260
- 坚持是一种良好的品性，但不宜凡事都坚持 / 262
- 金钱不是人生的全部，理想比金钱更为贵重 / 264
- 生活本身并不累，说生活累的人是他本人活得累 / 265
- 生活原本没有烦恼，我们的烦恼其实都是自找的 / 268
- 要想有好心情，必须先学会放松 / 270
- 有得必有失，坦然面对身边的得与失 / 272
- 快乐就在身边，看淡一切就会快乐 / 273
- 知足者常乐，知足是快乐和幸福的源泉 / 276
- 不给自己设限，你的生活将充满欢声笑语 / 280
- 做人要对自己好一点，懂得自己爱自己 / 283
- 珍惜你目前的生活，因为它才是最适合你的 / 285
- 不要和别人去比什么，平平淡淡才是人生的真谛 / 287

第一章

人生最坚实的力量是信念

信念是一种强大的精神力量，有了坚定的信念，就能振奋精神，克服困难。一个生命能否战胜厄运，创造奇迹，取决于你是否赋予它一种信念的力量。只要心中有信念，一切都会充满希望。一个在信念的力量驱动下的生命，即可创造人间奇迹！

执著的信念是开启成功之门的金钥匙

当你看到这个故事的时候，请不要把注意力放在他有多少金钱上，因为那不是我想要告诉你的。我只希望你能够看到他为什么成功。

他出生在贫民窟里，但他从小就知道怎么赚钱。他会把坏的玩具修好，让同学玩并收取费用。初中毕业后，他又卖起了杂货，也做得很顺手。让他发迹的是一堆服装。

那日，他在港口的一个地下酒吧喝酒。他坐在一群日本海员旁边。海员正在说有一批被浸染了的丝绸没法处理，想扔掉，他听到了。第二天，他来到了海轮上，用手指着停在港口的一辆卡车对船长说：“我可以帮助你们把丝绸处理掉。”他不花任何代价便拥有了这些被浸染过的丝绸。他把这些丝绸制成了迷彩服一般的衣服、领带和帽子，几乎是在一夜之间，他靠这些丝绸拥有了10万美元的财富。

他成了真正的商人。有一次他在郊外看上了一块地，花10万美元买了下来。三年后，他的地皮值2400多万美元，他成为城里的一位新贵，可以像上层人一样出入高贵的场所了。

有人怀疑他有市政府的朋友，然而，结果却相反。

他的发迹好像是一个谜。

他活了77岁。临死前，他让秘书在报纸上发布了一则消息，说他即将赴天堂，愿意给别人逝去的亲人带口信，每则收费100美元。结果他赚了10万美元。他的遗嘱也十分特别，他让秘书再登一则广告，说他是一位礼貌的绅士，愿意和一个有教养的女士同卧一块墓穴。结果，一位贵妇人愿意出资5万美元和他一起长眠。

有一位资深的记者报导了他生命最后时刻的经商经历，他在文中感叹道：“每年去世的人难以计数，但像他这样把对商业执著的精神坚持到最后的人又

有几个？现在我们终于明白了他为什么会成为千万富翁。”

你知道他成功的秘密了吗？是的，那就是因为“执著的信念”。

心灵感悟

执著的信念会让你全身心地投入到你所热爱的事业中来，执著会成为你前进道路上披荆斩棘的一把利剑，执著是你走向成功的指向标，是开启成功之门的金钥匙。

一个人如果没有了信念，他便什么也没有了

有这样一个故事，一个叫阿土的人做了一个梦，梦见离他不远的岛上住了一位大富翁，富翁的院子里有一株白茶花，白茶花树根下有一坛黄金，然后阿土就醒了。第二天，阿土把梦告诉了好朋友阿呆，说完后叹一口气说：“可惜只是个梦！”

阿呆却信以为真，说：“可不可以把你的梦卖给我？”阿土高兴地把梦的权利卖给阿呆。阿呆买到梦后来到了那个岛上。

到了岛上，阿呆发现果然住了一个大富翁，富翁的院子里果然种了许多茶花树，他高兴极了，就留下做富翁的佣人，一直等待院子的茶花开放。第二年春天，茶花开了，可惜，所有的茶花都是红色，没有一株白茶花。阿呆就继续在富翁家做佣人，这一做又是许多年过去了。

有一年春天，院子里终于开出一棵白茶花。阿呆在白茶花树根处挖掘下去，果然掘出一坛黄金。第二天他辞工回到家乡，成为家乡最富有的人。而卖了梦的阿土还是个穷光蛋。

没有了梦想，就没有了创造的激情和动力，没有了追寻的勇气，人便真的什么也没有了。

法国有一处著名的风景旅游点，它的名字叫做“邮差薛瓦勒之理想宫”。你知道它是怎样建成的吗？

原来，在许多年以前，一位名叫薛瓦勒的乡村邮差每天徒步奔走在乡村之间送信。有一天，他被山路上的一块石头绊倒了。当他爬起来，准备再走的时候，突然发现绊倒他的那块石头样子十分奇异。他拾起那块石头，放在了自己的邮包里。

他回家后疲惫地躺在床上，突然产生一个念头：如果用这样美丽的石头建造一座城堡那将是多么美丽！于是，他每天在送信的途中都会寻找石头，每天总是带回一块。后来，他开始推着独轮车送信，只要发现他中意的石头都会往独轮车上装。

白天他是一个邮差和一个运送石头的苦力，晚上他又是一个建筑师，他按照自己天马行空的思维来垒造自己的城堡。对于他的行为，所有人都认为不可思议，认为他的头脑出了问题。

20多年时间，他不停地寻找石头，运输石头，堆积石头，渐渐地人们发现，在他的偏僻住处，出现许多错落有致的城堡。有清真寺式的，有印度神教式的，有基督教式的……

多年以后，一位记者发现了这群低矮的城堡，在城堡的石块上，薛瓦勒当年的许多刻痕还清晰可见。有一句就刻在入口处一块石头上：“我想知道一块有了梦想的石头能走多远。”

拥有信念，就能拥有一切。没有了信念，就没有了创造的激情和动力，也就没有了追寻的勇气，人便真的什么也没有了。

心·灵·感·悟

许多梦想看似遥不可及，但只要你心中拥有信念，你就会拥有希望，拥有一个为之努力奋斗的目标。只要你学会坚持，石头也能构建起梦的城堡。

天生我材必有用，谁都不会是一无是处

许多人总是或高或低地估计自己的能力，要么心太高，误以为自己能一下做好几件大事；要么心太低，由于自卑作怪而误以为自己什么事也做不好。这都是导致人生挫败的重要因素。因此，一个人只有学会正确地、客观地评价自己，这样才有可能准确地施展自己的计划，实现自己的梦想。

毕加索年轻的时候，他的画被很多人否定过，但是他说：“我不认为我的画不好，我认为它是好的，我对它是极认真的，倾注了全部心血，也许它并不完美，但是我会继续努力，不断完善它。我不企求别人都肯定我的画，这是不可能的，但我知道总有人会欣赏我的画，我代表我自己，但也可能表现一群人的想法，尽管这群人不是很多，但毕竟有，所以，我迟早会被一些人肯定。”他最终成为伟大的画家。

我们生命中成就的大小，大半看我们能否对自己有信心，能否拒绝一切损害我们、降低我们的精神敌人于心胸之外。

荷兰出生的世界上最伟大的画家凡·高，他的艺术对现代绘画影响非常大，特别对苏联和德国表现主义影响更深远。他一生画了 800 幅油画和 700 幅素描，但他的全部作品在其生前仅仅卖出去了一幅。他的一生是在贫困潦倒中度过的，始终在和贫穷、困难、失败作顽强搏斗。在 17 年的绘画生涯中，他不在乎别人对他的评价，无所谓被不被艺术界承认，他始终坚持画他的思想，画他对生活的认识，并强烈地意识到这才是他真正的职业。

经历了近百年的艺术考验，他的作品成为世界拍卖史上最昂贵的油画，被世界上各大博物馆争相收藏。生活就是这样，我们要学会正确地评价自己。

假如你现在的的生活还不尽如人意，先不要在意别人的看法，你要相信自己的直觉，丰富自己的梦想，这样你才会对未来有希望。

法国哲学家帕斯卡曾说：“心灵具备某种连理智都无法解释的道理。”因