



[用智慧点亮人生，用智慧过好日子]

生活中的 智慧

刘俊青 编著

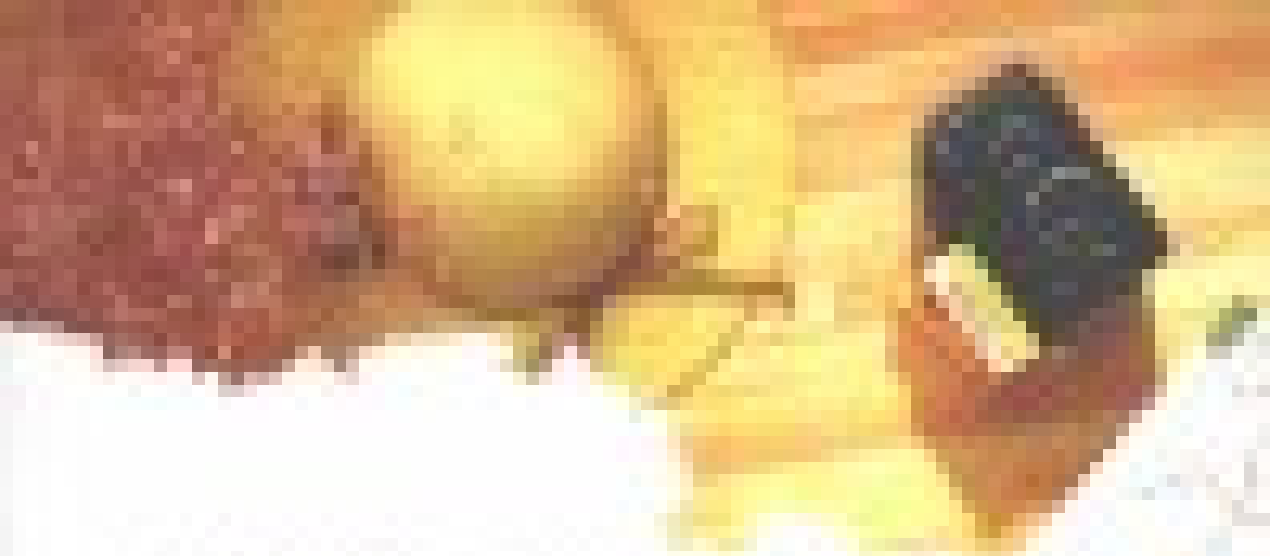
智慧生活轻松体验

Shenghuozhongde Zhihui

你笑对生活，
生活就会给你快乐；
你思考生活，
生活就会给你智慧。

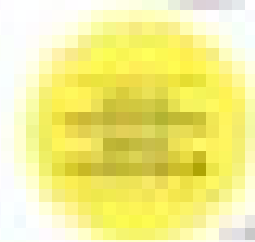
生活的步伐不在于走得多快，而在于走得多稳，
当我们在生活的道路上遇到困难和挫折时，要用智慧撑起生活的帆。

 中国纺织出版社



[智慧人生系列 · 智慧生活系列]

生活中的 智慧



作者：[美] 史蒂夫·乔布斯
译者：[中] 史蒂夫·乔布斯

ISBN 7-309-04111-1

· 中国出版集团 ·

[用智慧点亮人生，用智慧过好日子]

生活中的智慧

你笑对生活，
生活就会给你快乐；
你思考生活，
生活就会给你智慧。



刘俊青 著

智慧生活轻松体验

Shenghuozhongde Zhihui

生活的步伐不在于走得多快，而在于走得多稳，
当我们在生活的道路上遇到困难和挫折时，要用智慧撑起生活的帆。

 中国纺织出版社

内 容 提 要

生活是一本充满智慧的书，是一本咀嚼万遍也猜不透谜底的立体书。要获得实在的生活，就必须既不能太聪明，也不能太傻，这种介于“聪明”与“傻”之间的状态，就叫做生活的智慧。本书中每一个生活的智慧都是一盏指路的明灯，在你迷茫时，在你处于人生低谷时，在你缺乏自信和勇气时，指引你走出困境，使你奋力前行。

图书在版编目(CIP)数据

生活中的智慧 / 刘俊青编著. —北京：中国纺织出版社，2009.10

ISBN 978-7-5064-5965-5

I. 生… II. 刘… 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 168737 号

策划编辑：曲小月

特约编辑：江 飞

责任印制：周 强

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街 6 号 邮政编码：100027

邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京才智印刷厂印刷 各地新华书店经销

2009 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：18

字数：240 千字 定价：29.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

生，容易；活，容易；生活，不容易……

有人说，生活是一本无字的书，是一本只能阅读一遍的书。我要说，生活其实是一本充满智慧的书，是一本咀嚼万遍也猜不透谜底的立体书。要获得实在的生活，就必须既不能太聪明，也不能太傻，这种介于“聪明”与“傻”之间的状态，就叫做生活的智慧。

生活中，人们都希望自己过得快乐，那么是什么决定生活是否快乐呢？只要我们以积极的心态好好对待生活，快乐便会随处可得，因为它就在我们的心里。学会了品味生活的原汁原味，还有什么理由不快乐？这不正是最智慧的生活方式吗？

生活似乎总是爱和人开玩笑：在物质匮乏的年代，人们想复杂也复杂不起来，而在财富充足的今天，人们想简单又简单不起来，不少人反而觉得生活有点累有点烦。其实，生活中的有些“累”，是完全可以自我控制的。只要我们多学会一些生活中的智慧，生活自然就会更滋润一些。

当我们一遍遍地述说生活中的不愉快时，却忽略了生活中还有很多美好的感受。普通人的生活都是差不多的，但幸福与否也就在其中。生活不能太忙碌，太忙碌会觉得日子短暂得可怕；生活也不能太悠闲，太悠闲又会觉得日子漫长得无聊。我们应该用智慧的眼光看生活中的美景，多看家人、同事、朋友美好的一面，以欣赏的心态生活，幸福就会常常在我们身边。

智慧就是生活里的亮点，让你对生活充满激情。

生活对于思考的人来说，是喜剧；对于混日子的人来说，是悲

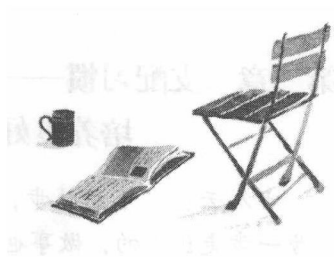
剧；而对于我们这种真诚地过日子的人来说，总是有喜有悲。悲伤的时候，我们要学会克制；喜悦的时候，我们要学会平静对待。

生活着，就需要快乐着，思考着，领悟着……每一个生活的智慧都会是一盏指路的明灯，在你迷茫时，在你处于人生低谷时，在你缺乏自信和勇气时，指引你走出困境，使你奋力前行。

《生活中的智慧》值得每个人细细品读，带着这些生活中的智慧前进吧！它会教育我们，启迪我们，感染我们，引导我们……它教我们培养良好的生活态度，用一种积极、乐观的心态去生活。这样，生活就会处处充满快乐，处处充满温馨。

编者著

2009年7月25日



目录

Contents

第一章 体验人生——拥抱快乐 用快乐填充自己的生活

在这个世界上，有一种最无私、最伟大的情感叫做爱，它能清除悲伤的瓦砾，能推倒绝望的断壁，能点燃希望的灯，能无限量地带给人们快乐。爱你的朋友和亲人，你会快乐；爱那些需要帮助的人，你会快乐；爱自己，你会快乐；就连路边的花花草草，当你以一颗充满爱的心去感受时，你也会觉得快乐。

放下面子，我们活得更快乐	2
别把自己太当回事儿	5
好好享受快乐权利	8
心怀感恩，让生活充满快乐	10
在自得其乐中满足	13
给予比接受更快乐	17
快乐比金钱更可贵	20
让快乐做“自我标签”	23



第二章 支配习惯——见微知著

培养良好的生活习惯

古人云：“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。”路是一步一步走出来的，做事也得一点儿一点儿地来。滴水能够穿石，蚁穴也可以溃堤。要成就一番事业，就必须培养良好的生活习惯，排除各种不起眼的障碍，从细节做起，坚持不懈，这样才有可能走向成功的彼岸。

永不懈怠的实习生	28
永远不说“如果，只要”	31
戒掉会惹麻烦的坏习惯	34
主次分明，重点突出	38
不应忽视细节的修养	41
做一个脚踏实地的人	43
拖拉、懒散造就一事无成	46
嫉妒是伤人伤己的坏习惯	50
学会拒绝，鼓起勇气说“不”	53
做一天 25 小时的主人	56
认真是成功的秘诀	59

第三章 调整心态——豁达乐观

跨过宽容之桥就是和善生活

做人的心态要“圆”，所谓的“圆”是指宽容、乐观、平和、周全；做事的心态要“润”，所谓的“润”是指积极、勤勉、变通。好心态是人们一生的财富，把心态调整好，就会有一种积极向上的感觉。做人做事的好心态体现在生活中的点点滴滴里，拥有好心态，你会成为一个内心富足的幸福之人；拥有好心态，你就会拥有和善生活。

宽容是和谐的通行证	64
-----------------	----



爱的豁达更是一种智慧	66
学会理解他人	69
给别人的错误找个理由	72
保持心灵的平和	75
乐观让人置身快乐城堡	78
生活需要多一点谅解	81
包容是一种委婉的变通	84
乐观地看待自己的选择	86
宽容赢得他人的亲近	89
剔除思维中的“悲观”	91
不要太在乎别人的看法	94
走出消极心态的沼泽地	97

第四章 修炼人缘——真诚待人

有人缘的生活更具人情味儿

豪斯说：“一个年轻时只顾自己的人，将会变成一个非常吝啬的人，老来便是一个无可救药的守财奴。”不想当守财奴，那就赶紧改掉自己“以自我为中心”的想法，积极敞开自己的心扉去接纳别人，学会与人分享，你的人缘就会越来越好。

微笑是最好的名片	102
把别人放在心上	105
赶走猜疑，生活更轻松	108
赞美是一种交际智慧	111
为自己赢得深刻的第一印象	115
贬损他人并不能抬高自己	118
人情留一线，日后好见面	121
千万别说“你错了”	124



幽默是人与人交往的润滑剂	128
倾听是一种能力，更是一种态度	131
施恩于人要三思而后行	135
理智地面对恶言	138
与人为善，真诚待人	141
恭维要适度	143

第五章 弹性处世——左右逢源

忍为贵，曲则全，能屈能伸，可方可圆

老人常常告诫年轻人，做人要方圆兼备。方，方方正正，有棱有角，指一个人做人做事有自己的主张和原则，不被人所左右，就是做人的正气；圆，处世的圆通，圆滑世故，融通老成，指一个人做人做事讲究技巧，既不超人前，也不落人后，或者该前则前，该后则后，能够认清时务，使自己进退自如，游刃有余。

在最恰当的时候示弱隐强	148
覆水难收，徒悔无益	151
“进退规则”要把握好	154
帮别人就是帮自己	156
主动热情让你不再被冷落	159
用坚强的意志来对抗逆境	161
不要轻易承诺	164
利用机会把自己的才华展现出来	166
保持自我，方可展示出自己的风采	169
忍耐是解决问题的良方	171
适当地“傻”一点才会更幸福	173
给别人一个“台阶”下	175



第六章 经营婚姻——爱之药方

多关心、多体贴，不要让自己的婚姻感冒

很多人都认为婚姻是一座围城，外面的人想进去，里面的人想出来。其实，如果我们能够领悟“爱是责任，情是包容”这个道理，就算进了围城又何惧之有？又怎么会想出来呢？有情，有爱，有责任，有包容，有理解，这才是真正美满的婚姻生活。

夫妻相处需要智慧和涵养	180
主动退让减少夫妻战争	184
不要尝试改变你的爱人	187
宽容和尊重让婚姻的鲜花盛开不败	190
别让喋喋不休杀了你的爱情	193
体贴对方是婚姻的保鲜剂	196
夫妻之间要进行有效的沟通	199
爱需要相互信任	202
给爱一个空间	204
爱他就要爱他的全部	207

第七章 管理情绪——学会自制

做个情绪环保者，让生活更舒适

对于“情绪”，我们可以有很多具体的词语来描绘，如喜悦、愤怒、悲哀、恐惧、苦恼、烦闷、赞叹等，人人都有过切身的体验。人不可能永远处在好情绪之中，生活中既然有挫折、有烦恼，就会有消极的情绪。一个心理成熟的人，不是没有消极情绪的人，而是善于调节和控制自己情绪的人。

远离自满情绪的陷阱	212
拭去心灵深处的浮躁	214



不要预支明天的烦恼	218
学会自制减少冲动	221
扼制住愤怒的“火山”	224
钻出内疚的牛角尖	227
给自己“松松绑”	230
管理情绪是一种养生之道	233
做情绪的“大管家”	238

第八章 正视成功——勤奋敬业

积极向上，实现人生梦想

一个人力量有多大，不在于他能举起多重的石头，而在于他能获得多少人的帮助。一幅名画中最伟大的东西，不在于画布上的色彩、影子或格式，而是在这一切背后的画家的人格中……

成功的人生需要积极的态度	242
学会把问题简单化	245
成功需要“瓦伦达心态”	247
追求工作上的尽善尽美	249
时刻将“敬业”视作一种美德	252
一次只专心做一件事	255
点滴积累就是竞争力	258
兴趣是成功的重要推动力	261
不找借口找方法	264
带着责任感坚守岗位	267
成功者要善于借助外物的力量	270
再试一次，成功就在眼前	273
参考文献	277





第一章

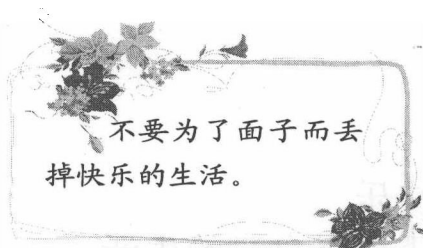
体验人生——拥抱快乐 用快乐填充自己的生活

在这个世界上，有一种最无私、最伟大的情感叫做爱，
它能清除悲伤的瓦砾，能推倒绝望的断壁，
能点燃希望的灯，能无限量地带给人们快乐。

爱你的朋友和亲人，你会快乐；
爱那些需要帮助的人，你会快乐；爱自己，你会快乐；
就连路边的花花草草，当你以一颗充满爱的心去感受时，
你也会觉得快乐。



放下面子，我们活得更快乐



林语堂先生曾说过：“中华民族的特征之一就是重人情，爱面子。”的确，重“面子”是我们每个人从小就接受的“教育”，长辈们总是不厌其烦地训示：“别丢我

们的脸！”这种潜移默化的意识将“面子”的观念深植在我们的心中，仿佛面子就是我们的第二生命。从此，我们时刻注意自己的面子，时刻牢记千万不能失掉面子，即使为此撑得异常辛苦也在所不惜，真所谓“死要面子活受罪”。

有的人本来没有实力与他人比阔，然而为了“死要面子”，节衣缩食，“勒紧了裤腰带”；有的人违心地在众人聚会时充大方争抢着埋单，却见荷包瘪下去而暗暗心疼；有的人本无多大的能力和“后台”，因为“死要面子”，制造假象，蒙骗他人，四处吹嘘自己如何“有能耐”，无限夸大自己的“后台”如何的“硬”；有的人分明就只有那么点儿文化，因为“死要面子”，却好为人师，一副学富五车、满腹经纶的模样，装得异常“深沉”，不懂装懂；有的人因为“死要面子”说了大话，即使当面被人揭穿也要死撑到底，甚至对不给自己面子或是威胁到自己面子的人采取“一报还一报”的报复性态度，以此来维护自己的面子。

曾经有这样一个笑话讽刺了这些人：民国初年，一个曾经风光而又陷入落魄的旗人整日泡在酒肆里跟人吹嘘他如何养尊处优、锦衣玉食。





一天，他一边吹牛一边津津有味地啃着一个芝麻烧饼。烧饼吃完了，一些芝麻不小心掉在了柜台上。他正思忖该怎样把这些芝麻纳入口中又不招人笑话，这时一个衣冠不整的姑娘跑进来，原来是他的女儿。他忙摆起架子斥责女儿：“慌慌张张地干什么？怎么不打扮整齐再出门？”

姑娘很惊讶地望着他说：“爸爸，咱家值钱的东西都当光了，我哪有体面的衣服穿啊？我妈让你赶紧回家，她要出门没裤子，让你把裤子借她穿一会儿！”那旗人一听面红耳赤，深觉丢了面子，抬手给了女儿一巴掌，怒道：“小孩子家说什么疯话？”女儿被这突如其来的情景给吓哭了，委屈地正要解释，那旗人见势不妙，想溜出去却没忘刚刚掉落在柜台上的几粒芝麻，便急中生智，一拍柜台，“还不快随我回家去？”借拍柜台之机将几粒芝麻粘在手掌上，之后偷偷地吃了下去。

爱面子如斯，真是可气又可笑。讲面子、爱面子可以说是人的一种“本能”，属于正常的心理需求，是合情合理、天经地义的事情。然而，事物发展都有一定的度。死要面子，就会活受罪，自认为有多么高贵，就会不懂得用一颗平常心来对待生活。

其实，放下面子会让我们活得更好。古代大哲人苏格拉底的生活态度很值得我们效仿。

每天清晨，邻居们都会看见赤着脚的苏格拉底走出家门，踩着晶莹的露水，跳到一块等待雕刻的大石头上，仰起头向远道而来的太阳热情地问候，向正在隐去的星星和月亮挥手告别。他无视众人怪异的眼光，披上他那破旧不堪的袍子，准备到集市上和民众辩论，开始他“思想助产士”的义务劳动。

有一天，正为早餐发愁的妻子冲出来，在众人面前厉声责备丈夫，高声发着牢骚，抱怨家里已经没有米下锅，丈夫却天天游手好闲，不求上进。围观的人越来越多。苏格拉底却不顾众人的窃笑，亲昵地拥抱一下老婆，向外边走边说：“亲爱的，我去工作了，我



要帮人们把思想顺利生产下来。”盛怒下的妻子把一盆水泼向苏格拉底，他顿时被浇成了落汤鸡。苏格拉底却像骑士一样抖抖湿透的袍子，对哈哈大笑的众人说：“看来我猜对了，电闪雷鸣过后，必有大雨倾盆。”

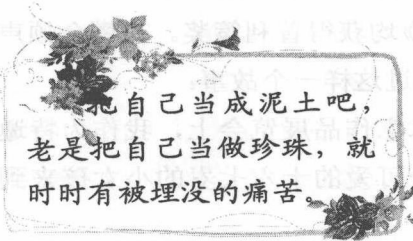
也许有人会嘲笑苏格拉底是个“妻管严”，在众人面前被老婆训的确很丢面子。苏格拉底对此是怎么想的呢？他知道自己老婆是个“河东狮”，既然没法子改变就由她去吧。面子是什么，如果不要面子可以生活得更好，我们又何乐而不为呢？

从另一个角度来说，用钱买来的面子是华而不实的，让人一眼就能看穿你内心的贫乏；用权力换来的面子是势力而短暂的，没有一个人可以长久地拥有权力，这样的面子虽然八面威风却没有底气。只有实力是最具说服力的，当你拥有充实的内心，愿意踏踏实实一步一个脚印地提升自己的实力，无需去做作地用假面具来撑面子时，那由内至外散发出来的气质就是最朴实的面子，足以令别人不敢轻视你，这样一来你就会活得真实而轻松。

所以，为了生活得更加轻松美好，让我们把面子统统扔到太平洋去吧！



别把自己太当回事儿



别把自己当成泥土吧，
老是把自己当做珍珠，就
时时有被埋没的痛苦。

生活中，每个人都有被恭维、被赞誉、被羡慕的时候。遇到这种情况，有些人会泰然处之，报之以淡淡的微笑；有些人却会腾云驾雾，仿佛自己真的就高人一等了。此时，理智地分析我们所遇到掌声

和鲜花时的背景、处境与缘由是非常重要的，一个人的素质或许就在此刻体现了出来。

有位哲人提醒我们——不要把自己太当回事儿！

“不要把自己太当回事儿”说到底是一种生活态度，一种对待自己的态度。把自己看得轻一点儿，就能解决很多问题，就不会让自己陷入无尽的烦恼与痛苦之中。

两只大雁与一只青蛙结成了朋友。秋天来了，大雁要飞回南方，三个朋友却舍不得分开。大雁对青蛙说：“要是你也能飞上天多好呀，我们就可以经常在一起了。”

青蛙灵机一动：它让两只大雁衔住一根树枝，然后自己用嘴衔在树枝中间，于是三个朋友一起飞上了天。地上的青蛙们都羡慕地拍手叫绝。这时青蛙听到地上的青蛙在议论：“是谁这么聪明，想出这么好的办法？”那只青蛙生怕错过了表现自己的机会，想要大声说：“这是我想出来的！”结果，刚一张口，它便从空中掉了下来，活活摔死了。

很多人都像那只可怜的青蛙一样，愿意让别人说自己聪明、能

