

精
华
版

悟

人生真谛的回声

JINGHUABAN

苏木禄◎编著

对人生多一些理解，事业会少一些挫折
对人生多一些领悟，会让自己活得更睿智

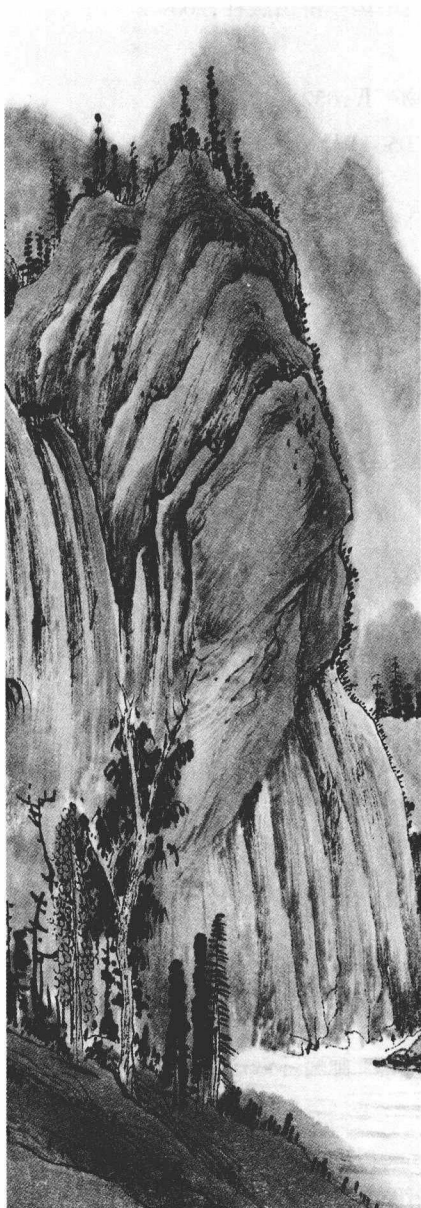
在悟中看破得失，在悟中参透成败，在悟中脱胎换骨。

中国华侨出版社



精
华
版

悟人生真谛的回声



苏木禄◎编著 中国华侨出版社



图书在版编目(CIP)数据

悟:人生真谛的回声 / 苏木禄编著. —北京:中国华侨出版社,2009.7

ISBN 978-7-5113-0001-0

I. 悟... II. 苏... 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 105043 号

● 悟:人生真谛的回声

编 著 / 苏木禄

责任编辑 / 卓 力

装帧设计 / 袁剑锋

版式设计 / 岳春河

责任校对 / 雷一平

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 787 × 1092 毫米 1/16 印张 / 16.5 字数 / 246 千字

印 刷 / 廊坊市华北石油华星印务有限公司

版 次 / 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0001-0

定 价 / 28.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前 言

《庄子·骈拇》中说：“小惑易方，大惑易性。”也就是说，小的迷惑会使人弄错方向，大的迷惑会使人丧失本性。

《菜根谭》中说：“迷则乐境成苦海，如水凝为冰；悟则苦海为乐境，犹冰泮作水。”也就是说，一个人如果活得稀里糊涂的话，那么即使在快乐的环境中就如同在苦海中，好像水结成冰；一个人若能悟透人生的话，那么即使在苦海中也如在快乐的环境中一样，好像冰化为水。

悟，是禅宗用语，意思是心里明白，觉醒，理解。由此又引申出觉悟、醒悟、悔悟、恍然大悟、大彻大悟等，大抵都是相同道理，就是剥开遮盖在事物表象上面的层层面纱，让真实一步步暴露出来，把隐藏在事物背后的本质呈现在眼前。

无论做哪一行，最重要的是要“善悟”。在所有的进步中，进步最快的是“善悟”者。

有一个心理咨询师说：“做我们心理咨询这一行者，尤其要‘善悟’。来访者开始大多是‘执迷不悟’，来到我们这里我们要领着他们悟，然后启发他们自己主动地去悟，然后有一天他们突然顿悟了，随后是他们彻底地醒悟了，病就好了。”

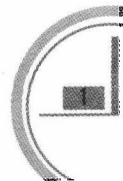
一个人要有所成就，要过的快乐、幸福，就必须善悟。智商高、悟性高不代表你能成功，关键是你有没有悟。

发现自己做错了事情要及时觉悟；

受到批评、碰了钉子、走了弯路要及时醒悟；

做了不该做的事情要翻然悔悟；

聪明人是“顿悟”，自己脑筋一转或别人稍加点拨，一下子就明白了；



老实人靠“渐悟”，本来不明白，经过别人提醒或自己想了又想，渐渐地明白了。

面对世上的种种诱惑、“心魔”孽障，我们每个人都应力争做到：能顿悟则顿悟，能渐悟则渐悟，千万不能执迷不悟。

有时候，人走得太远，就忘了为什么要出发。悟，是一个重新认识自我的过程。我们只要经过不断地悟，不断地自我更新，才能站在一个崭新的台阶上，一步一步地走向成功。

本书不是从学术理论的高度，也不善于引经据典，而是从现实生活出发，引领你体悟生活的方方面面：悟人、悟事、悟成、悟败、悟生、悟死、悟得、悟失、悟色、悟财、悟顺、悟逆、悟爱、悟恨，以此帮助读者解开生活的奥秘，认识自己、检讨自己、总结自己，在人生的路上走得更稳健、更成功、更快乐。

这是我们一个小小心愿！也是我们编著此书的初衷。





第一章 悟人——“人”字很好写，做起来不简单 /1

“人”字，一撇一捺，共两笔。“人”字虽简单但人却是最伟大的，一撇一捺涵盖天地。做人很容易，但是不明白做人的道理和技巧，想把人做好也难。会做人，做好人，才能行得正、走得远，充分体现自我人生价值。会做人的人，尽管资历不深，业务不精，但是拥有一套灵活多变的处世手段。只要稍微动动脑筋，就可以潇洒自在地游走于各色人物之间，收获人脉，提升人气，经营人生。从某种意义上说，做人也是一种能力。

1. 事出必有因，如果能先看到自己的不是，答案就会不一样 /2
2. 世上最累人的，莫过于虚伪地过日子 /3
3. 人格上的乞丐，其实和物质上的乞丐一样可怜 /6
4. 故意取悦别人是自己对自身信心的打击 /7
5. 认同别人，人家才会认同你 /9
6. 你如果拿五分的力量跟别人较劲，别人会拿出十二分的力量跟你较劲 /10
7. 千万别做“独食蜘蛛” /12
8. 做人须带一份憨，一份痴 /14
9. 小处让人，才能大处得人 /16



第二章 悟事——在正确的时间，和正确的人，用正确的方法做正确的事，才会有正确的结局 /18

成功依靠实力，这是人所共知的道理。但是，所谓“实力”并不像一般人想象的那样是金钱、关系、学历，而是做人做事的方式。学会做事，学会接人待物，会做事才能把事做好，自己的路才会好走。人生之路都是靠自己亲自去铺设的。做事不会做，日子不好过，为人不会为，处处尽倒霉。为了让自己的路平坦顺畅，每一个人都应该先学会做事，在正确的时间，用正确的方式做正确的事。

1. 做你自己想做的 /19
2. 先做正确的事情，再把事情做正确 /20
3. 不走直线，反而第一个到达目的地 /22
4. 从事自己热爱的工作，每天你会蹦着起床 /25
5. 选择不做什么更难 /27
6. 没有不用心就做成的事情 /29
7. 听大多数人的意见，自己做决定 /31
8. 这世界并不会在意你的自尊，这世界期望你在自我感觉良好之前先要有所成就 /33

第三章 悟成——成功或不成功都是有原因的 /35

看到电视上的歌手、演员，总会有人说，他演得那么烂，唱得那么难听，还有那么多人喜欢，换成我，一定怎样怎样……知道吗？就是因为这种思维模式限制了你的成功之路。你有没有反问自己，为什么他能站在那里演戏或唱歌，而你没有？这就是差距，因为从古至今，一个人的成功不单单在他的专业上，成功其实涵盖了很多方面，人际关系、言谈举止、性格、忍耐、坚持、思想成熟度等，再有，才是机遇……

1. 靠人推是走不远的 /36
2. 要找佩服的人，我就去照镜子 /37
3. 老板都有血泪史，没人能够随随便便成功 /39





4. 成功者说：虽然这个很困难，但它是可能的；失败者说：那是可能的，但它太困难 /41
5. 人生最困难的不是努力，也不是奋斗，而是抉择 /42
6. 道理谁都“懂”，能做到的就是英雄 /44
7. 把5%的希望变成100%的现实 /46
8. 若不给自己设限，则人生中就没有限制你发挥的藩篱 /47

第四章 悟败——失败也是人生的财富 /49

一位社会学家在评价那些成功人士的成功经验时指出：“他们不怕失败，在事业上竭尽全力，这种坚韧的意志促使他们失败后卷土重来，直到最后到达成功的目标。”生活中，只要你努力奋斗，即便是失败了，你也是一个伟大的失败者。许多人正是在失败之后，才发现自己真正的才干，使自己的潜力得以爆发。所以，失败时，不要气馁，不要轻易放弃自己的梦想，要愈挫愈奋。

1. 人生没有彩排，百炼才能成钢 /50
2. 永不言弃，从绝望中寻找希望 /52
3. 可以败给别人，不能输给自己 /54
4. 怕输反而会输 /56
5. 不玩别人拥有优势的游戏 /58
6. 光说不练是假把式，光练不说是傻把式，能说会练是真把式 /61
7. 1%的错误会带来100%的失败 /62
8. 拼，很累；不拼，更累！ /65

第五章 悟生——活着就很精彩 /67

《士兵突击》中有一句经典的台词：“人活着就是做很多有意义的事。”那什么是有意义的事？“有意义的事就是活着。”是啊，只要活着，人生就有意义。一个人，不管多么不成功，只要活着，就是父母的牵挂，就是儿女的寄托。无论多么艰难，多么无助，只要活着，就是最大的胜利，就是最大的本钱。假如一个人连生命都没有了，他还能指望什么呢？



1. 人到任何时候都要保持不服老的劲头 /68
2. “物”“我”两忘是人生的最高境界 /70
3. 不要对最熟悉的东西熟视无睹 /72
4. 人生不是赛跑，而是旅行 /74
5. 努力勾画出幸福的模样 /76
6. 懂得：生活是一种责任 /77
7. 我们最不应该做出的牺牲就是因为别人的评价而改变自己 /79
8. 不要怕人说我们幼稚，这正说明你还年轻，还充满活力 /81

第六章 悟死——死是容易的，所以坚强的人选择生 /83

养生是为了求长寿，追求功名财富也是为了享乐有限的人生。但有一点，任何人都无法避免，那就是死亡。正所谓：“生不带来，死不带去。”那人生最终岂不都是一个悲剧。所以，不把生死悟透，就永远不知道人生意义的要旨所在。

1. 请尊重生命，无论是自己还是他人的，无论是人还是其他生物 /84
2. 每个人都会死的，但不是每个人都真正活过 /86
3. 权、名是一时的，财产是后人的，身体才是自己的 /88
4. 不要让生命停留在人生的“中点” /89
5. 不能过度消费自己的健康，相信那句话“过度索取，终究要还的” /91
6. 死是对亲人的最大惩罚，也是对那些憎恨你的人的最大奖赏 /93
7. 和生命比一切都微不足道 /95
8. 不要把自己往死胡同里逼 /96

第七章 悟得——伴随得到的，是代价 /100

工作里的分争，为个人利益得失的烦忧所左右；情爱的患得患失，为伊消得人憔悴的悲喜；人际的纷繁，做不到如“庖丁解牛”般游刃有余。累的东西太多！有没有净土？有没有可以歇息的地方？有没有不设防的交流之地？只有参透“得”的真正内涵，才能看清



人世的本来面目，才是洞彻人世的来龙去脉，才能跳出人世的纷扰，才能回归人的本性，就像大梦醒后才知大梦一样。

1. 选择了一个机会，就等于放弃了其他所有的可能 /101
2. 这是你的选择 /102
3. 只有勇敢者才能攀摘到成功的花朵 /103
4. 只要值得，就要去“试一试” /105
5. 敢于第一个吃螃蟹：先下手为强，跟风者瞎忙 /107
6. 不要等一切条件都成熟了才行动 /108
7. 世上收获最多的人，往往是付出较多的人 /111
8. 不要抢别人碗里的肉，很多事物，都是有轮回的 /113

第八章 悟失——有时候，失去可以比拥有更轻松 /115

普希金的抒情诗《如果生活欺骗了你》最后一句是：“一切都是暂时，一切都会消逝，让失去的变得可爱。”显然，有时失去不是忧伤，而是一种美丽。当你遇到挫折时，切勿浪费时间去算你遭受了多少损失；相反的，你应该算算看你从挫折当中，可以得到多少收获和资产，你将会发现你所得到的，会比你失去的要多的多。踮起脚尖儿，又是另一条生命，另一种活法，另一番境界。

1. 因利益存在的朋友，会因利益而不存在 /116
2. 忘记该忘记的，接受要接受的 /118
3. 抓不住的沙，放下一把；抓不住的人，放下也罢！ /120
4. 事实往往朝着我们预测的反方向走 /122
5. 吃亏吃到再也吃不进的时候，就不会吃亏了 /123
6. 不要什么都想得到，有些东西是必须要放弃的 /125
7. 感谢在艰难中离开你的人，他们让你意识到了危机 /126
8. 错过花，你将收获雨 /129
9. 不要把失去的理想化 /130
10. 不放弃自己的原则 /132



第九章 悟“性”——不要再为身体的欲望感到难为情 /134

如果婚姻就是身体和灵魂的彼此交付，那么可以说生理的需求是婚姻中一个最基本的需求，身体的快乐也是最根本的快乐，失去这一切，婚姻的幸福美满就会大打折扣。请不要为身体的欲望感到难为情，大胆地说出你的感受以及期望的状态，之后是彼此诚意的调整，让身体仍为对方深深迷恋，让快乐历久弥新。

1. 承认自己心底的世俗 /135
2. 为什么要移情 /136
3. 有了爱的滋润，性，才能开出最美丽的花 /138
4. 过性生活不是做功课 /140
5. 做磁场，而不是绳子 /142
6. 谁在心甘情愿做“三儿”？ /143
7. 做情人的感受只有五个字：甜蜜的孤单 /145

第十章 悟财——金钱是世界上功能最多的工具 /148

佛祖在《佛说四十二章经》告诫世人说：财色之取，譬如小儿食刀刃之怡，甜不足一食之羹，然有截舌之患也。其实，在古人的眼里，“富贵”两字，是人人都可以做到的。“不取于人谓之富，不屈于人谓之贵”，白衣草鞋，自有一股飘逸清雅的仙气，粗茶淡饭，自有一份闲适自在的意趣。如果我们为名利所左右，为名利的不能满足而受煎熬，那么人生还有什么滋味？

1. 天下没有不赚钱的行业，没有不赚钱的方法，只有不赚钱的人 /149
2. 你敢富吗？绝大多数人不敢！其实大多数人都没想富，别说致富 /151
3. 聪明不等于智慧，聪明赚不到钱，智慧能赚大钱 /153
4. 要懂得钱为你工作，而不是你为钱工作 /155



5. 任何时候你身上的债务也正是你拥有的资产 /157
6. 财富和获取社会尊敬不成正比 /159
7. 财富不喜欢积存，它喜欢被有效地使用 /160
8. 财散人聚，财聚人散 /162
9. 不做钱财的奴隶，身心才愉快 /164
10. 金钱猛于虎，比猛虎更厉害的是人的贪心 /165

第十一章 悟“顺”——运到盛时需警省， 境当逆处要从容 /169

越困难时越要镇定沉着，越顺利时越要谨慎小心。当一个人发展顺利，取得一些成时，很容易犯好大喜功、急于求成的冒进错误。月有阴晴圆缺，人有悲欢离合。俗话说：好花不常开。因此，当事业高歌猛进时，保守稳重，处进思退；当事业陷入危机与低谷时，告诫自己不要消沉下去，积极进取，争取再创辉煌；无论我们有什么称心如意的事，无论我们的事业多么顺利，自己都不要忘乎所以，甚至得意忘形，自以为是，而是要保持清醒的头脑。

1. 人贵有自知之明 /170
2. 别人恐慌时，也许是你进入的最好机会 /171
3. 台上不张狂，台下不失落 /173
4. 花要半开，人要半醉 /175
5. 天外有天，人外有人 /177
6. 最得意之时切莫忘形 /179
7. 失败能打垮人的头脑，胜利也能冲昏人的头脑 /181
8. 知道如何停止的人，才知道如何高速前进 /183

第十二章 悟逆——逃离苦难最快的办法，就是跳入痛苦的正中间和它面对面搏斗 /185

“人生不如意十之八九。”在一个人成长的过程中，事事如意，样样顺心的情况是罕见

的。事实上，逆境多于顺境，失败、挫折、打击和危机，常常伴随着一个人的成长。面对生活中的不如意，我们不能一味地悲伤，一味地逃避，而是逆风而上，与狂风斗争，与巨浪斗争。我们要有信心把它们击退，迎来阳光灿烂的那一天。不要被逆境吓倒，不要放弃，扭转逆境的希望，往往就在再坚持一下的努力之中。

1. 心里再苦、再难，脸上都必须是微笑的 /186
2. 人生重要的不是怎样感受苦难，而是怎样赶快脱离苦难 /187
3. 没有想象的那么难 /189
4. 你所担心的事情中，有99%本就不会发生 /191
5. 只要继续挥棒，你迟早会打到球 /193
6. 将“我栽跟头了”改为“我学到了” /195
7. 因为艰难，人才会发挥潜能 /197
8. 没有别的出路，所以只有成功 /199
9. 面对不利的环境学会忍耐、期待，而不是等待 /200
10. 遇事勿逃避：躲得了初一，躲不了十五 /202

第十三章 悟爱——爱，越分享越繁茂 /205

很多东西都是越分越少，比如，你有三个梨子，分给别人一个，就剩下两个；有100块钱，你分给别人50块，那你自己就剩下50块了。但是有一种东西它是越分越多的，那就是爱。很多人之所以不快乐，就是因为不能够活得单纯。其实，不要去刻意追求什么，不要向生命去索取什么，不要为了什么去给自己塑造形象。其实，能给予爱、分享爱本身就是一种幸福。

1. 亲与疏，只在于亲人心与心的距离 /206
2. 允许别人按他自己的方式生活，这叫宽容 /207
3. 爱，越分享越繁茂 /210
4. 没有人分享的人生是一种惩罚 /212
5. 分享并不意味着失去 /213
6. 分享让快乐加倍，忧伤减半 /215



7. 让自己保持一种感恩的心态 /217
8. 拥有爱最快的方法是给予爱 /219
9. 努力去结识心态积极的朋友，分享他们的能量 /221
10. 快乐不需探寻：若以爱待人，旋即得之 /224

第十四章 悟恨——以恨对恨，恨永远存在；以爱对恨，恨自然消失 /226

嫉妒与怀恨乃是世上最强烈的情感，尤其是在女子心中，更远比爱心强烈得多。但是你要明白，恨是自己对自己的惩罚，而对你恨的人或事却不能产生丝毫的伤害。只要你心里有恨，那么你活在这世上，就永远不会再有快乐的一天。爱和恨最大的不同，是爱能使人憧憬未来，能使人对未来充满希望。恨却只有使人想到过去那些痛苦的往事。

1. 人的幸与不幸，多半是自作自受 /227
2. 这个世界上唯一——一个值得你为他哭的人却永远不会让你哭 /229
3. 哪里有 100%满意的爱情与婚姻？ /231
4. 向前看，莫回头 /233
5. 跳出去，活出海阔天空的精彩 /235
6. 解开仇恨的结，为自己松绑 /239
7. 皮格马利翁效应：如何将“遗憾”变为“渴望” /241
8. 不要太爱一个人 /242
9. 爱与恨，只是半步的距离 /245

第一章

悟人——“人”字很好写， 做起来不简单

“人”字，一撇一捺，共两笔。“人”字虽简单，但人却是最伟大的，一撇一捺涵盖天地。做人很容易，但是不明白做人的道理和技巧，想把人做好也难。会做人、做好人，才能行得正、走得远，充分体现自我人生价值。会做人的人，尽管资历不深，业务不精，但是拥有一套灵活多变的处世手段。只要稍微动动脑筋，就可以潇洒自在地游走于各色人物之间，收获人脉，提升人气，经营人生。从某种意义上说，做人也是一种能力。



· 事出必有因，如果能先看到自己的不是， 答案就会不一样

世界上最重要的事就是认识自己。不论男人还是女人，了解自身都是个很困难的问题，就好比你看不到你自己后脑勺一样。

无数的实例证明，不管是竞技场、战场还是商场，人们面对的劲敌往往不是对手，而是自己。

回顾历史，我们就会发现，每个朝代的更迭的原因，都是这个朝代自身出了问题，然后才被推翻的，一个自身强大的帝国，外力要想推翻它，几乎是不可能的。一个国家什么时候最危险？不是外来侵略的时候，而是这个国家自身出问题的时候，是内部开始腐烂的时候。

所以，当你不顺心的时候，先想一想是不是自己什么地方没做到位，或什么地方忽视了？改过之后，或许就柳暗花明了；在你面对冲突和争执的时候，先想一想是否心中有亏，是否也有一些地方做得过分了一些，或许很快就能释怀了。

人们总是容易注意到别人所犯下的过失，并习惯性地将自己的错误记在心中，久久不能忘怀。但是却压根忘了自己的缺点，自己也会犯错误。

人类的确有这样的天性，无论自己是好是坏，都能容忍自己，我们对自己过错的审视，往往不如看待别人所犯的过错那么严重，即便我们有时不得不正视自己的过错，也总觉得自己的过错是可以宽恕的。可是到评判别人时就完全不同了，我们会用另外一副眼光去品评别人，爱抓住别人的小辫子不放，总认为别人的错误是无法原谅的，总习惯用最苛刻的语言去伤害别人，就好像自己从没犯过类似错误似的。

聪明人的做法是，一旦做事情出现什么差错或者出现什么意外，先检讨自己错在哪里，而很少找客观理由。因为只有先从自身找原因，才会避免再





犯错误。如果出现错误，首先强调客观因素，而不做自我批评，甚至推诿抵赖，为自己开脱，无疑是错上加错。

比如，和别人约会迟到了，总是第一时间向对方说抱歉，而不解释说堵车。即使真的是因为路上出现了交通事故造成严重堵车，也不会拿来为自己的迟到开脱，因为你应该预计到会出现堵车的情况而提前一点儿时间出发。

再比如，一个幸福的婚姻从隔膜走到破裂，真的很令人惋惜。如果一段婚姻里面，出现了不忠诚的一方，一定是这个出轨者和第三者的错吗？我们常听到这样的声音：我恨他（她）背叛我，我恨第三者破坏我的家庭。但我很少听到这样的声音：是不是我忽略了什么，让我们的婚姻暂时陷入了困境？

婚姻毕竟是两个人的事，出了问题以后只在对方身上找原因，只能加速两个人互相之间的不理解。也许你们婚姻的根本问题真的不在第三者身上。如果夫妻两个有一个人愿意首先在自己身上找原因，低姿态地展示出捍卫幸福的诚意，也许另一个人也会跟着这样做。还有，想令对方回心转意，心灵上的关怀和体贴会比说教有效得多。

◎ 处世悟理

将错误归咎于别人或客观原因，只会引起别人的厌恶和鄙视，同时也阻碍了自己的进步和成长。不要总以为自己有多么好，不要把自己看得不可或缺。如果细致地回想一下生活中的每个细节，也许你会惊讶地发现原来自己也有许多自认为只有别人有的错误，明白了这个道理，就能容忍一切，如同容忍自己一样。这就是做人成功的第一步。



2·世上最累人的，莫过于虚伪地过日子

巴菲特说：“我有一个内部得分牌。如果我做了某些其他人不喜欢、但我感觉良好的事，我会很高兴。如果其他人称赞我所做过的事，但我自己却不满意，我不会高兴的。”