



RenSheng Baiyoujie

人生百忧解

·第2版·

王士才 聂 鑫 编 著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

人生百忧解

RENSHENG BAIYOUJIE

(第2版)

王士才 聂鑫 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

人生百忧解/王士才, 聂鑫编著. —2 版. —北京: 人民军医出版社, 2013. 6

ISBN 978-7-5091-6661-1

I. ①人… II. ①王… ②聂… III. ①心理保健—基本知识
IV. ①R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 100097 号

策划编辑: 杨磊石 文字编辑: 许泽平 黄维佳 责任审读: 杨磊石

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927270; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927292

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 9.75 字数: 245 千字

版、印次: 2013 年 6 月第 2 版第 1 次印刷

印数: 5701—10000

定价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 提 要

本书在第1版的基础上修订而成,作者参考大量医学心理学和人文科学文献,结合自己的坎坷经历和深刻感悟,就当今人们最常见的心理问题、思想理念问题和心身健康等问题进行分析、论述,并提出针对性的解决策略。全书共101节,主要包括怎样感悟人生价值,怎样感受幸福生活,怎样保持良好心态,如何克服心理缺陷,如何缓解不良情绪,如何面对各种困境,如何抵御各种诱惑,怎样学会待人待己,以及如何正确处理婚恋、家庭、伤病、事业成败等各种心理问题。本书内容丰富,阐述简明,在说理的同时列举了大量充满哲理的感人故事,对排解心理困惑、克服心理障碍、维护心身健康,具有很好的指导性和实用性;适于热爱生活、追求上进、崇尚真善美的各阶层人士阅读参考。

第2版前言

我国正处于市场经济转型时期，变化太快、刺激太多、反差太大，于是乎人们大为感叹生活沉重、世道艰辛。许多尴尬、许多难堪、许多困惑、许多迷惘、许多无奈不时降临我们身上，人性的天平似乎在倾斜，为人处世的方略也乱了阵脚，弄得我们左支右绌，甚至束手无策。不少人不是疲惫不堪地奔命于“房子、车子、孩子”的轨迹上，就是殚精竭虑地攀援在事业、功名、权位的峭壁上。偶尔安静下来的时候，仍会有种莫名而强烈的孤独感和迷茫感侵袭全身。直觉告诉自己，我们离真正想要的生活越来越远，人们越来越功利，越来越混沌。我们不禁自问，这到底是怎么回事？似乎大家都迷茫了……于是，人们产生了许多思想认识问题和心理问题。这也印证了一句古话：人生不满百，常怀千岁忧。

这本《人生百忧解》初版于2008年，受到广大读者喜爱，作者常常收到读者来电来函咨询探讨。根据一些读者的建议，我们在保持原版特色的基础上，对本书做了修改和补充，增加了一些新的条目和典型案例，使内容更加充实、完善。但愿本书能帮助更多的人解除人生诸多困扰，让您思想更活跃、人格更独立、品格更超群、心灵更升腾，并带给您新的心理正能量，从而坚定、快乐地铸就美好人生之路。

王士才

2013年2月28日

第 1 版前言

斗柄回寅，日月如梭。物换星移，沧桑巨变。

历史的车轮迈进 21 世纪后，人类社会正以前所未有的速度向前发展。商海浮舟，风云变幻，经济至上，物欲横流。以往井然有序的一切，今天却落伍于时代了。太快的变化，太多的刺激，太强烈的反差，给人以“初来乍到，水土不服”的感觉。于是乎人们大为感叹生活的沉重，世道的艰辛。许多的尴尬，许多的难堪，许多的困惑，许多的迷惘，许多的无奈不时降临到我们身上，人性的天平似乎在倾斜，为人处世的方略也乱了阵脚，弄得我们左支右绌，甚至束手无策。于是，人们产生了许多心理问题、思想认识问题及身体问题等。这也验证了一句古典名言：“人生不满百，常怀千岁忧”。

基于此，作者糅合百家之说，编写了《人生百忧解》一书。

本书就当今人们最常见的心理问题、思想认识问题及身体问题等进行分析、论述，并针对性地提出解决策略。“千江有水千江月，晴空无云万里天。”如果水面风平浪静，有哪条江河不映现明月呢？如果晴空万里，何处不是阳光普照呢？人如果让自己的心灵像水面风平浪静，让自己的思想像碧空万里的蓝天，那就没有什么不可挑战，没有什么不可承担，一切尴尬、困惑、迷惘无不迎刃而解。

本书正是为破解人生心理问题、思想认识问题及身

体问题等而编写。书中撷取了大量经典、充满智慧的哲理故事,从不同角度阐述了对人生面临的困惑、迷惘、无奈等问题的达观态度,以排解心理迷惘,开启无限智慧,并带给您新的心灵力量,从而坚定地、勇敢地、快乐地铸就美好的人生之路。

一本著作的完成,需要许多人的默默贡献,闪耀的是集体的智慧,凝集了许多人的劳动和汗水。在此谨向以下参与本书编写、改稿、校对的人员致以真挚的谢意:胡迎建、兰水中、何培勇、叶金汉、陈汉新、卢灶荣、冯肇枢、洗超卫、陈福庆、刘卫文。

让我们主宰自己的心灵,摆脱心灵的羁绊,打开心窗,去迎接美丽的人生风景!

王士才

2008年5月16日

目 录

人生有什么意义	(1)
何谓人生贵参悟	(4)
做人的基本准则是什么	(7)
为何要守住做人的底线	(9)
何谓感受幸福	(13)
幸福的真谛是什么	(16)
幸福人生的黄金法则有哪些	(20)
如何发现快乐	(26)
快乐的秘密是什么	(29)
何谓快乐生活每一天	(33)
为什么要加强心灵“环保”	(35)
怎样走出心灵地狱	(37)
如何营造心灵天堂	(40)
怎样洞悉人生悲剧	(43)
如何避开人生陷阱	(46)
为什么说心理健康是做人的基本条件	(49)
为什么说心态决定命运	(52)
怎样保持好的心态	(54)
如何保持心理平衡	(57)
为什么说好习惯使人受益一生	(60)
如何减轻心理压力	(63)
怎样消除心理疲劳	(67)
如何克服自卑心理	(70)
怎样克服羞怯心理	(74)

怎样克服焦虑情绪	(78)
如何缓解紧张情绪	(81)
如何消除抑郁情绪	(84)
如何克服猜疑心理	(89)
怎样消除嫉妒心理	(92)
何谓体悟悲观	(94)
如何培养乐观情绪	(96)
怎样克服虚荣心	(99)
何谓尊严无价	(103)
为什么不要为别人的嘲讽毁誉而活	(107)
怎样做自己情绪的主人	(110)
如何提高心理承受能力	(113)
怎样对待自己的缺陷	(117)
如何面对坎坷困厄	(120)
何谓超越痛苦	(123)
什么是坚忍人生	(125)
为什么不要为琐事烦恼	(129)
为什么要强化利导思维	(130)
如何活出自己的个性	(132)
何谓做精自己的工作	(134)
云何不为物累	(135)
钱是什么	(137)
何谓身外之物	(141)
何谓珍惜拥有	(145)
为什么说贪婪使人堕落	(147)
为什么说贪图安逸会自毁前程	(150)
何谓从容放下	(153)

为什么要抵御诱惑	(156)
何谓控制欲望	(159)
云何感受寂寞	(165)
何谓把握现时	(167)
云何心存简单	(170)
为什么要拒绝奢侈	(173)
为什么要善待平淡	(176)
何谓恪守中庸	(178)
云何顺其自然	(181)
何谓崇尚和谐	(183)
云何挖掘潜能	(186)
为什么勿随波逐流	(188)
云何忌舍本求末	(190)
何谓留住激情	(193)
云何永怀希望	(195)
何谓与人分享	(197)
云何携手同行	(199)
怎样学会宽容	(200)
如何与人为善	(203)
何谓上善若水	(205)
云何大爱无边	(208)
何谓孝临天下	(210)
何谓以平常心待己	(213)
云何以博爱心待人	(216)
何谓用一颗清净心感受世界	(218)
为什么要心存感激	(220)
养儿育女的黄金法则是什么	(223)

什么是幸福婚姻的宝典	(226)
为什么要做个明白人	(233)
何谓慧眼看人生	(235)
云何正眼看社会	(238)
何谓用审美的眼光看他人	(240)
何谓站在云端看世界	(241)
为什么要向生活微笑	(243)
何谓觉悟人生	(247)
云何豁达人生	(252)
何谓享受人生	(256)
何谓享受阅读	(260)
如何提升心灵高度	(263)
何谓人生贵从容	(265)
云何别吝啬对他人的赞许	(268)
何谓天生我材必有用	(270)
怎样走出成功的误区	(272)
如何驱散失败的阴霾	(275)
为什么要看轻是非之争	(280)
何谓人生一瞬	(282)
何谓留下一片绿荫	(285)
怎样解脱生死情结	(290)
为什么说目标铺就人生幸福成功之路	(293)
让你彻悟人生的金玉良言	(296)

人生有什么意义

人生在世，生、老、病、死匆匆忙忙几十年。从我们告别无忧无虑的童年开始，痛苦、悲伤、忧愁就伴随着我们成长；成人后的工作、就业、家庭、婚姻、事业一桩桩的不如意更为自己的人生之路增加了重重的负荷。贫穷渴望富裕；富裕渴望真爱；真爱渴望长久……人的一生，似乎是一个不断与压力和痛苦抗争的历程。

人类，是世界文明的创造者、主宰者。但每个人在这世界上却显得那么渺小，面对现实有时竟是那么无奈，我们很想知道：“人活着到底是为什么？”“人生的价值何在？”“我为什么活着？”……生命就是在这喋喋不休的追问中慢慢成熟的。每一个人，无论智商高低，相貌美丑，面对越来越复杂的环境，拷问最多的问题终究是“人生有什么意义”。

关于人生的意义的讨论，充斥在我们的周围。可是，这不是问题的真谛。其真谛是，别人强加给你的意义无论他多么正确，如果它不曾进入你的心里，它就永远是身外之物。比如我们从小就被家长灌输过人生意义的答案。在此后的漫长岁月里，谆谆告诫的老师和各种类型的教育，也都不断地向我们批发人生意义的补充版。但是，有多少人把这种外在框架，当成了自己内在的标杆，并为之定下了奋斗终生的决心？

作家毕淑敏在安徽大学演讲时，开口一句“活着是没有意义的”，台下一片哗然；继而她话锋一转：“但你要为你的人生规定一个意义！”顿时掌声雷动。毕淑敏接着说：“也许人生本没有意义，只是这个世界因为我们的到来变得更加美好一点，这就是我的意义所在。就像在西藏阿里，因为我这双卫生员的手，一批可爱的生命得以继续存在，这就是我为我的人生规定的一个意义。”读记叙该演讲的文章至此，我不觉眼前一亮。中山大学副校长李萍在该校新教工岗前学习交流会上的总结发言稿中，又强调了“人生本来没有意义，人生的意义实际上是人赋予它的”的观点。李萍在该稿

中说,有学者认为人生有四大类 16 种价值:第一类是与生俱有的价值:年龄、健康、外貌、聪明;第二类是随着成长而培育的:家庭、学校、专长、职业;第三类是进入社会后奋斗的成果:财富、名声、地位、权利;第四类是较长期的需要:朋友、志趣、社团和信仰。而在这 16 种价值中,最重要的价值就是信仰。李萍指出:“过去我们讲信仰会赋予两个涵义,一个是宗教信仰,还有一个是社会信仰,即共产主义理想。”其实我们对信仰做一个普通的解释,信仰就是人对自己人生价值意义的终极关怀。“信仰”不是人生的具体目标,一如那个把登上世界最高峰作为自己人生目标的英国人,28 岁爬完所有登山运动员认为应该爬的高峰后,因为没有人生目标就自杀了。信仰不是把人生目标定位为考上某大学,获取某学历,根本的是对人生的终极关怀。这个“终极关怀”,就是对人生意义的赋予。

在物欲极大膨胀的现代社会,“信仰”问题尤其值得人们思索。现代社会有许多诱惑,也很容易令人在越来越多的选择中浮躁。每个人都有自己的困难和苦恼,它们来源于人生的诸多方面,而且每个人的问题可能都不一样。如何超越自己,就需要有一个人生的信仰。

儒家用“入世”思想来修身养德,把“德”的修养分为“公德”和“私德”,“公德”指“齐家、治国、平天下”,“私德”则仅指个人的“修身”“明德”,于是“达则兼济天下,穷则独善其身”便成为众多中国知识分子赋予的人生意义;道家以“出世”的超然态度“法自然”,他们的人生意义体现在追求“大道”“仙道”的“修己”或者“无为而治”;佛家弟子的人生追求大致分为两种:一种是“大乘佛教”,普度众生脱离苦海成就佛果的人生追求,另一种是“小乘佛教”,求得自我解脱、修炼成佛的人生追求;而马克思主义思想诞生后,则为共产党人指明了“实现物质财富极大丰富、人民精神境界极大提高、每个人自由而全面发展”的社会理想,使“为共产主义奋斗终生”成为共产主义者毕生的追求。综观这些“个人理想”“政治理想”或者“社会理想”,抛开各种成见客观地去看,“共产主义理想”是现实中

最美好的社会形式,也是个人价值与社会发展结合最为紧密的。

人活着,是要实现自己的人生价值即生存的意义,你赋予人生有意义,你就选择了有意义的人生;你赋予人生没有意义,你就选择了没有意义的人生。人生犹如一幢房子,你用理想和信仰赋予它,它就是圣殿;你用知识和创新赋予它,它就是学校;你用爱与和谐赋予它,它就是温馨的家。如果缺乏信仰、知识和爱,它将是一座“地狱”。赋予人生何种意义,取决于个人的人生观和价值观。选择了高尚的人生意义,人就会努力让自己成为“一个纯粹的人”“一个脱离了低级趣味的人”。如同爱因斯坦在《我的人生观》中表述的那样,把科学精神与人文精神高度统一起来;而选择了所谓“现实”利益的人生意义,则会终生纠缠在“小我”的得失、悲欢中不能自拔。比如说,作为一个文化人或学者,如果不能为这个社会所具有的文明起到传承和推动作用,那么也就没有一个文化人或学者的人生意义和价值了。

对于人生意义和价值的实现,维也纳心理学家法兰克建议:除了有机会付出、参与创造周围世界,并有机会接纳周围世界对人的付出所做的反应,还可以通过实践活动去感悟生命的意义,体悟到人世间的真善美和爱,比如欣赏音乐、舞蹈、雕刻、绘画之美,阅读好书,与知己畅谈,体验亲情之爱,同时主动去安慰、鼓励和感染周围的人。

然而,并不是所有选择了高尚人生意义的人生都波澜壮阔、气势恢弘,它也可以如潺潺溪流般绵绵涓涓、平淡从容,还可以如澹澹湖水般水波不兴、宁静平和,这不仅由于个人选择的不同,还因为影响人生走向的因素太多。可是人的潜力又是不可估量的,关键是主观上个人想不想做和以何种态度去做,而给人生一个意义,一个高尚的意义,并一直为实现这个意义而努力践行,则无论“时位移人”还是“顺境逆旅”,相信人都会发挥出自己的潜力来,使任何问题都不成为“问题”,仍然风雨无阻、执着前行。这样,不仅会向实现自己的人生意义迈进,更会在这追索过程中丰富自我,“自成其天德,完满其自性”,方不致为虚度人生而懊悔。

总之，人生的意义，并不是客观的由他人来评估判断、来确立认定，而是自己负起责任，来完成你这一生中必须要完成的责任，同时尽量运用有限之生命，作最高、最大的奉献。每个人在世界上，都扮演着许多不同的角色，像父母、夫妻、儿女、老师、学生等。因此，我们要尽心尽力地尽自己的责任，充实自己，作不求回馈的奉献。只是想如何的对他人有益，用物质的、精神的种种能力，来奉献一个人、一家人，乃至于是许许多多的人，这就是人生的意义。

何谓人生贵参悟

为什么人出生时不笑而哭？

为什么人出生时紧握双拳，而去世时却展开双手？

为什么随着经济发展人们的钱袋越来越鼓，而头脑却越来越空？

为什么随着物质生活不断提高，而人们的幸福指数却没有相应提高？

任何一个世界冠军都会被人击败，被人超过，那么，什么是“成功人士”？

绝大多数人都不会成为英雄、名人、伟人，那么作为凡夫俗子的我们，人生价值何在？

人生一瞬，我们能给后代留下什么？应该留下什么？

人，作为万物之灵长，但为什么吸烟、吸毒、酗酒、自杀、战争等“自残行为”却相当普遍？聪明的人类为何要自残？

就人们对吸烟和戒烟等具体事例来说，其现状是：几乎所有的人都听说过“吸烟有害”，但真正透彻理解吸烟害处的人是少数，而最终完全戒烟者只有极少数。恰好印证了宗教界的一种说法：“百人闻道，十人得道，一人行道。”

综上所述，人生需要参悟。因为善悟者才能善生。

伟大的哲学家老子根据悟的不同程度，把人分为三个层次：

“上士闻道勤而行之，中士闻道若存若亡，下士闻道大笑之，不笑不足以为道。”通俗地说就是悟性高的人发现道的踪迹而紧随不舍，因而终身无险；中层次悟性的人略了解道的伟大，但认识不清，若有若无，因而处事患得患失，难有大作为；缺少悟性的人，见识浅薄，根本不了解道为何物，甚至连听到符合于道的话会哈哈大笑，如果这些人不耻笑道，道就不成为道了。

在当今科学技术高度发达的时代，人类似乎可以征服一切：上可上天揽月，下可海底潜行；大可窥视星辰，小可探及基因、粒子。但人始终未能悟透自身。

人生需要参悟。悟则慧，不悟则迷。小迷惑会颠倒方位，大迷惑则错乱本性。生命的意义在于参悟，没有参悟，那不是生活，而只是活着。没有参悟生命将黯淡失色。人不分高低贵贱，无论古人还是现代人，谁具有悟性，谁就能将自己置于时空中的最佳位置。

悟是人对宇宙运行规律的感知，这种感知必须在人心清静之后才能获得。空是悟的最高层次。《西游记》里孙悟空的“悟空”就是指悟出事物的本质。空就是心中通明透亮，说明当你把一切外在的东西都腾空，你的心灵开始有了虚灵之境，道集于虚，虚室生白。众所周知，只有空旷的屋子，才可以装下光明。冬天的阳光，本来就已经很鲜见了，如果早晨有阳光照进你的屋子，屋子如果是庞杂的，我们会从空气中看见尘埃，只有那些真正干净的房间，阳光照进来的时候，可以达到“虚室生白”这样一种温暖欢欣的境界。人心腾空，你就会通达，就会透彻，就会明朗。把我们的心灵逐渐腾空，把我们心中的各种杂念排除，让我们的心底真正能够有所秉持，而外在小心谨慎，行莫若就，心莫若和。本着内心的宽容和洞察的清明，在外在上随遇而安，不与世争。这样的话，我们会把每一个当下活得更好，会把人生的整个流光以一种从容的姿态安详走过，便少了很多的纷争，少了很多的矛盾，最后获得一个圆融的、合乎道的、合乎天地自然的生命境界。既不厌恶此生，也不追求来世；生则尽人事，死则得安心；祸来不避，处之泰然；福来不喜，

安之若素；贱而不卑，穷而不怨；贵而不傲，富而不贪；摆脱是非心，挣脱名利网；因缘而合，随遇而安。

悟的另一层意思是“见独”。独是指唯一，也就是说，你终于能看天下万事为一体，不再孤立地去看很多事情。再去看很多东西，我们就会知道，福兮祸所伏，祸兮福所倚。你在看很多事情，不再是一个横断面，而是浑然一体。人为什么要见独呢？见独可以让我们少生很多闷气。我们经常为一件事想不开，是因为只看到所较劲的这一点，并没有看到更大的，完完全全的一片是什么。一个老画师在一张大白纸上，用毛笔“啪”地点了一点，然后说，你们看上面画的是什么？几乎所有的人都说，画的是一个黑点。老画师说，在整个这幅画里，更大的面积，99.99%是什么？是空白，而你们只看见黑点。这就像我们所看到的世界，往往只看到一丁点儿缺点，一丁点儿郁闷，一丁点儿眼前过不去的关口，而整个世界的空白我们看不见。所谓见独，就是不让你只看到那一点，而要看见整体。

悟还有一层意思是“无古今”。当你能把当下看做是一个整体的时候，你就能把它贯穿于古今的长河。你就会知道，人性没有国家边界，也没有时空阻隔。今天去看古往今来的文人墨客，他们的一句诗，半阙词，难道不能让我们怦然心动吗？这就是无古今。古人的切肤之感，天地之叹，都进入到我们今天的生命。

人生贵参悟。读书需要参悟，修炼尤需参悟，一切生活都需要参悟。如读书时不能面对书本微笑和流泪，不能从书里的人和事中悟出什么，那不是读书，即使得到了知识也只是犹如电脑储存了信息，没有灵性，没有智慧。修炼没有参悟，即使念了一辈子经仍不会开窍，只是一个肉身菩萨，没有灵性。生活没有参悟，即使活了一辈子也是浑浑然，只是消耗了生命，没有价值。

人生贵参悟。参是投入，悟是超脱；参是入世，悟是出世；参是知世人面目，悟是知自己真相；参是经营生命，悟是享受生命，超越生命。悟之初是渐悟，积渐悟为顿悟，最为上境的是妙悟。人，一旦有了妙悟，无论对待任何事情都拿得起放得下，无论遇到任何困