



林海峰
著

为值得而活着



生命的礼物

The gift of life

请沿虚线剪开
这是专属于您的惊喜……



中国
市场出版社
China Market Press

为值得而活着



生命的礼物

The gift of life

柯海峰

著



中国市场出版社
China Market Press

图书在版编目 (CIP) 数据

生命的礼物 / 林海峰著.

— 北京 : 中国市场出版社, 2014. 1

ISBN 978- 7-5092-1123-6

I. ①生… II. ①林… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 166367 号

生命的礼物

Shengming de Liwu

作 者 : 林海峰

责任编辑 : 宋 涛

装帧设计 : 蒋宏工作室

出版发行 : 中国市场出版社

社 址 : 北京市西城区月坛北小街 2 号院 3 号楼 (100837)

电话传真 : 编辑部 (010)68034118 读者服务部 (010)68022950

发行部 (010)68021338 68020340 68053489

68024335 68033577 68033539

经 销 : 新华书店

印 刷 : 北京领先印务有限公司

规 格 : 710×1000 毫米 1/16 16.25 印张 230 千字

版 次 : 2014 年 1 月第 1 版

印 次 : 2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 978- 7-5092-1123-6

定 价 : 38.00 元

序 为 值 得 而 活 着

张德芬

林海峰老师是个不折不扣的生活大师，他的人生真是淋漓尽致地挥洒自如——丰盛、自在、健康、喜悦，我完全自叹不如。他的课程除了提供给我们极其实用、多元的健康、营养常识之外，还阐述了很多人生哲理和闪耀其中的智慧，他巨大的能量场每每让在场的人都感到无比的震撼。

最早注意到海峰，是因为他在我的博客上留言，顺着留言找到了他的博客，看到了他的一张像是交响乐团指挥家的照片，很有临场感，很潇洒，控场的感觉很好。嗯，是个人物，我这么想。后来我在北京办新世界的读书会，他刚好在北京，带了一群学生来捧场，相见甚欢之后，觉得他真的是一个非常豪迈的人，气场超强，对人有催眠般的强大影响力。

后来他邀请我去九寨沟参加他的课程，也顺便讲几堂课。我一直慕名九寨沟的美丽，也想和海峰进一步的交流，就欣然同意了。第一次听他讲课，发现他极具魅力。他是位营养专家，自己的专业当然玩得转，但是谈起心灵层面的东西来也一点都不含糊，他的声音、肢体语言和人格魅力，加上他通俗幽默的表达方式，真是做心灵大师的好材料。和他在一起相处非常舒服，他没有架子，不会一味地满足自己的小我和虚荣，总是像个孩子似的开心、喜欢玩乐。

活动最后一天，林老师带我们到一个很少有观光客去的大草原，在那里做了很多活动，都非常震撼人心。记得林老师要我们听周围20种声音，看20

种颜色，找到20个在动的东西。我看到了满山遍野的绿，各种不同的绿就不止20种了，看得我发呆了。大自然是如此的丰富和慷慨，赋予我们这么多的选择，而我们却是如此忙碌地追寻尘世中物质的、人造的种种东西，真的是太愚痴了。一时之间，我的心被喜悦和感恩充满，不由得掉下泪来。

课程结束后，我对林老师说，你真的是我生命中少数为我付出比我给出还多的人。我太会给了，太喜欢付出了，所以总是为别人做很多事。而林老师对我的付出，我感觉到是不求回报、没有目的的，这真是让我非常非常感动！

晚上我们去九寨天堂泡温泉，林老师要我冷热交替地泡，对我来说是一大挑战。我最怕冷，尤其是冷水，在热水里泡得热乎乎的，要我跳入冰水里面，真是要我的命。快五十岁的人了，愿意接受这样的挑战吗？我做到了。在冰水里，老师要我放松放松，深呼吸，我感觉自己的每一个细胞都在抵抗寒冷，后来练习到接受寒冷，深呼吸不去抵抗，最后竟然愈泡愈舒服，真是太神奇了。

这次海峰的一系列丛书，畅谈人生智慧、社会学常识、古老的智慧、自己的感悟，真是非常丰富而又多元化的智慧结晶，何其有幸我们能够一次窥得他思想精神的全貌，这真是广大读者的福音。相信林海峰老师的这套丛书可以让我们在身心灵三个层面上，都获得巨大的帮助和成长。

目 录

Contents

第一章 世事沉浮

谁是开历史玩笑的人 /1

学会做历史的主人 /2

人写的历史，而不是历史写人 /4

人间真爱，宠而不坏 /8

闲话三国 /10

百年人生，谁主沉浮 /14

我为孔子喊冤 /18

中国人不讲理，只讲道理 /23

也说“中国人有知识，没有文化” /26

购买一张通往21世纪的船票 /30

关键人物 /32

当中国被欺负，我生气了 /36

第二章 笑看人生

另眼看世界，别有一番精彩 /39

以德服人 /40

人人都是独一无二的 /44

中国人的精神（一）：谁有本事，谁就是神 /48

中国人的精神（二）：行侠江湖，打遍天下无敌手 /53

中国人的精神（三）：把人捧成神 /58

- 中国人的精神（四）：成者为王，败者为寇 /62
中国人的精神（五）：龙的传人，证明自己不是孬种 /65
上天从不可怜弱者 /70
未来世界 /73

第三章 戏说人生

家事、国事、天下事，事事关心 /77

- 人定胜天 /78
家·春·秋（一）：家不是财产，而是个吃住的地方 /81
家·春·秋（二）：四海为家，天下何处不是家 /85
家·春·秋（三）：如果这个世界没有家 /90
生在变革的时代 /93
向前走，不要回头看 /97
人生抉择 /100

第四章 人生靠坚持

坚持就是胜利 /103

- 问天下谁是英雄 /104
做自己的梦，让别人上班去吧 /106
我不是大师（一）：我是个傻瓜 /110
我不是大师（二）：我自称“大侠”，云游四海 /113
我不是大师（三）：我是一个老顽童 /116
谁是幕后杀手 /118

第五章 我爱今生

活在自己的境界中 /123

- 真爱有多难 /124
人臣或人主的差异 /127
今生是土，只等花开花落 /130

太太的忠告：等你成功了，我都已经老了	/133
童心最无情	/136
走遍天涯，只为那一缕感动	/140
学会享受人生	/143
种子与果实	/147

第六章 无悔终生

爱自己，好好活下去	/151
十年，为了爱	/152
今天，谁受到命运的眷顾	/155
别独自用餐	/159
做人好累，不如做一只野兽	/161
急什么	/164
玻璃心	/169
痛苦和喜悦，来自内心	/173
嫁给混乱，不要和整洁有序的人结婚	/177
我是上天的宠儿	/181
你正常吗	/184

第七章 征服人生

难忘今天，为了明天而活着	/191
控制开关	/192
好心情，不靠别人给予	/194
真正的师傅，会废掉你念念不忘的角色	/198
坚持去做没有把握的事情	/201
放空自己，学会臣服	/204
强者与弱者	/207
冒险并不需要越野，只需要游戏	/210
神鬼一念间	/213

第八章 我行我素

我爱生活，还原真实的自己 /217

快乐中国 /218

可怜之人，必有可笑之处 /222

人人都有秘密，也有自己的数学公式 /225

千万别把我当“好人” /228

一时冲动 /231

我不是披着羊皮的狼 /233

末日重生 /236

第九章 生命链接

有一种美丽在那里流动 /239

第一章

世事沉浮

谁是开历史玩笑的人

今天，很多人继承了帝王们打江山和守江山的“优良传统”，在生活、工作、学习、事业中做了一个又一个帝王的“江山梦”！比如你在水资企业工作，20多岁开始卖命，30多岁年富力强又有经验，而到了40多岁，终于帮助老板把市场打下来、建立好了，老板却毫不留情地把你抛弃了。



学会做历史的主人

中国历史，等级观念渗透到社会的每一个角落和细节。

中国实现民主不容易，其根本在于人民被一个个统治阶级压迫了几千年，习惯上需要一个主人，他们不习惯自己做主。平等自由，意味着要自己为自己的人生负责！大多数的人已经没了“主人”这根神经，宁愿选择“偷生”，有人管就好，有人负责就好。正如女性嫁人的本质就是找个人替她们负责！

在中国历史上，女性几乎生存在一种病态的环境下，从小伴随着莫名的不安和恐惧，特别是忠贞的教育，压迫着她们战战兢兢地生活。女人的一生，多数处于不安之中，极度缺乏安全感是大多数女性骨子里的根本问题，这些问题转化为一种如影随形的压力，导致各种心理方面的负担，进一步对身体状态产生一系列影响。

中国教育长期以“孝”为名，从儿时到成人必须要“听话”，听话的背后，实际推行的是对权力的崇拜。清王朝的故事里，大臣们动不动自称“奴才”，反映了整个社会将不平等视为理所当然。人们为什么推崇儒家？因为有太多人渴望别人“听话”，以道德的名誉控制周围的人，体现自己

的权力。父母逼迫儿女听话，不听就是不孝；丈夫逼迫妻子听话，不听就是造反；即使是在 21 世纪的现代中国，也有一些人骨子里流着奴才的血液，充满了对权力的极端崇拜。

女人活着其实是很简单的，金钱、名利都不如一个懂得尊重你的男人。可是女人从一开始就无法欣赏那些不具备“威猛”、“强壮”、“权势”、“地位”的男人，她们内心里要找的是可以让她们服从、“听话”的男人。因为她们等着被奴役，自己不想做主人，甘心做奴，等着有一个主人。

女人是找个男人还是找个主人，这种一开始的选择动机非常关键。如果一开始就选择找个主人，这种不平等与这个时代的各种平等对话是冲突的，这种

人生启迪

奴性的思想抑制着

生命的品质，让人养成回避承担、挑战、困难的习惯。很多人没有学会为自己的快乐、幸福负责，而是到处找人负责，并且抱怨为何没有人愿意做他们的主人，替他们“做主”，替他们负责。

冲突和矛盾通常在婚后的 7 年左右爆发，人们叫它“7 年之痒”。以现在的发展趋势，年限将变得越来越短！女人找个主人的本意和越来越独立的生活意见之间不断发生冲突，她们既无法真正地服从，又不愿意找一个不能够令她们“服从”的男人。

如今，对于中国新时代的女性而言，最可怕的莫过于把对爱的渴求，变成对“被奴化”的渴求。爱，就要保护你，但你需要保护吗？爱，就要时刻陪在你身边，就要宠着你，哄着你？男人真难啊！

女人，要增加的是你对自己的保护，要宠你哄你的，正是你自己而不

是别人；要学会的，也是你自己陪伴自己！这种情况也不只是对女人而言，男人也一样。

很多男人，出了家门，一入社会，就会通过奴才似的讨好来获取生意机会、升官机会、被认可的机会，他们习以为常，丝毫不觉得羞辱，丝毫不觉得难受。他们宁可不停地喝酒来讨好上级，宁可说着违心的话来贿赂一个拥有某种权力的人！这一切，都隐藏在中国社会的各个角落里。

我一直致力于能够解放一些人，让他们活出一点人气来，绽放出生命的光来。但这真是件不容易的事情。他们每天的主要经历都在活给别人看，看看“主人”是否满意。到处都可能有他们的主人，比他们年长的、比他们能干的、比他们有文化的、比他们有钱的、比他们有权力的，等等，他们无法找到自己，找不到心中的那个自己！活给别人看的是一种奴性，源远流长。

历史是残酷的，希望中国人都学会做历史的主人！

你不学会做主人，早晚有一天，你会被历史淘汰的。

人写的历史，而不是历史写人

历史是一本严厉的教科书。

真正的历史，血淋淋地直面人性。当我们骂某些历史人物“没有人性”

的时候，自己却不得不思考，这可怕的一面就是“人性”。“战胜历史，改变历史”，这是中国人喜欢的口号。可是真相却是历史不断重演，如同日出日落一样精准。只不过换了一班人，又换了一些服装道具，演的却是同一出戏。

人写的历史，而不是历史写人。

一般来说，人类历史是人书写的，人性不改，历史也不会改。中国上下五千年，大浪淘沙，一出一出戏，总有一些东西让你明白。那些短命和长寿的朝代是有区别的，那些开创新王朝的领袖们是如何打下江山？又如何杀死那些一同开疆拓土的忠臣？历史如戏啊！

今天，很多人继承了帝王们打江山和守江山的“优良传统”，在生活、工作、学习、事业中做了一个又一个帝王的“江山梦”。比如你在水资企业工作，20多岁开始卖命，30多岁年富力强又有经验，而到了40多岁，终于帮助老板把市场打下来、建立好了，老板却毫不留情地把你抛弃了。

“打江山”的故事，古今中外其实都差不多，里面演绎的不是剧本，而是人性。所以，无论是君主、企业或者个人，越高的成就必然要求具备越高的品格，否则就会跌入那个千古的怪圈里。

在这里，我将人性分为无产、中产、资产三个阶段。这三个阶段，印证了历史中穷人、富人、贵人的故事。比如在第一个阶段，当一个人贫穷时，一无所有，像一个刚刚大学毕业的人，没有地位和资金，没有人赏识和承认，这时只要有人愿意欣赏和信任他们，他们就会很珍惜，也很感恩。

我发现，感恩属于平民。

当你走过“文化大革命”的时代，当你回到秦朝、元朝末年，当你回到1921年，你会发现，平民很容易团结，因为平民都会感恩。感恩，不是平民的品格，而是他们缺乏认识，缺乏财富，缺乏被认同和尊重，缺乏地位和成就，所以，你只要可以给他们，哪怕一点点，他们都会感恩和珍惜，大多数人都会这样。所以，平民这股力量很容易被积聚起来。刘邦跟他的平民将士们说：“打赢这一仗，我们一起共饮家乡酒。”就这样，刘邦轻易团结起了他的军队。平民，对于任何一点奖赏、一点鼓励，都倍加珍惜。

人穷，才会感恩！人缺乏，才会感恩！一个人什么都满足了，还会感恩吗？什么都拥有了，还会感恩吗？还会忠诚吗？还会时刻珍惜吗？所以，不仅是封建王朝的王公贵族以及功成名就的“功臣”难以安抚，到了现代也是一样，穷的时候惺惺相惜，一起共事；富有一些的时候，要想还那么珍惜地在一起，越来越难！这才应了那句话：有难可以同当，有福难以共享！

人生启迪

中国的历史是人性
的历史，中国的文学更是人性的
文学。怎样可以在财富增加的同时，
人性的品质也可以随之增强呢？只有当
人的品格也随之增强的时候，才能够
承载更大的财富、更高的成就。否则，
发展就成了给自己挖坑。

今日社会，你会发现，那些充满热情的人，多半都还贫穷，或者还不富裕，只要一旦富裕一些了，步入中产阶级了，他们就开始冷漠了，那种傲慢也就自然冒出来，彼此之间的亲密开始减少，不单是外人，连自己的家人甚至都是如此。穷而稀少，才懂得感恩；穷而力薄，才愿意珍惜而凝聚！

普通平民一旦步入中产，从前稀缺的能力有了提高，傲慢就开始出现。从前稀缺的认同、信任有了提升，不再觉得是别人的赏识，只会认为是自己的本事；从前稀缺的金钱有所增加，不再感恩而是认为是自己应得的；从前稀缺的见识有所改变，更觉得那是自己的成就。人的冷漠，不是一种性格，而是一种原罪或本性，那是一种如同动物吃饱了之后的状态。饿的动物很容易训练，但是饱了就很难了。

平民才会感恩。中产了，富裕了，人就开始冷漠，当成了富人，那就变得异常寂寞。皇帝寂寞得无法形容，不仅是皇帝，也包括那些功成名就的大臣。

现在的很多企业家也寂寞。要跨越人性的三个特定的发展阶段，必须对这一切有更深理解和认识。要深刻地反思，把心中的人生想清楚。否则，一边努力，一边自己挖坑。

这一点，从西方有信仰的社会里就可以看到不同，越是富有越是珍惜，越是有成就越是感恩，越是伟大的企业越拥有更高的品格。

一般来讲，企业家的品格决定了企业的成就。

人间真爱，宠而不坏

上下五千年，经得起磨难的人，很多。

上下五千年，经得起宠的人，很少！

东汉末年，汉恒帝、灵帝宠信宦官张让。灵帝更是极宠，常谓“张常侍是我父”。而张让在职时搜刮暴敛、骄纵贪婪，结果间接引发了东汉末年的黄巾军起义，推动了三国的历史。试想，一个地位如此低下之人，获得宠信，口里喊“谢主隆恩”，按理说一辈子都得感谢皇帝，当心存感恩，用心辅助。事实却相反，反倒祸害国家。何以如此？这种人靠皇帝太近了，渐渐地觉得自己也像皇帝，希望得到更多——人的贪婪，没有止境。

中国历史上唯一的女皇武则天，14岁时被召入宫为才人，后入感业寺为尼。高宗即位入宫再度受宠，封为昭仪。如此受宠亦不思感恩，而是设计陷害王皇后、萧淑妃。之后，唐高宗立武氏为皇后，如此宠信也没有让她感到知足，仍然想要更多的权力和地位。中宗李显即位，武则天临朝称制。嗣圣元年（684年），废中宗为庐陵王，立睿宗李旦，继续临朝称制。载初元年，废睿宗，自称圣神皇帝。

武则天原本没有任何可以依托的权势，一个小姑娘本不该有太多心机。14岁入宫，深受喜爱，结果也只是培养了更多的欲望。历来被宠爱的孩子多数都难成气候，反而多成祸害。那些从小受些磨难的人，却多数有所作为。

历史如此，爱也如此，对于所爱的人，爱是一把双刃剑。