

吴航虹◎编著

# 让生命 充满惊奇

生命本应该是一场充满惊奇的旅程，

当人们遇到挫折和困难时，就会陷入混乱中，  
很难体验到生命的愉悦，实现生命的价值。

**其实我们最大的恐惧就是恐惧本身，  
而克服困难的最好方法就是勇敢面对。**

当我们勇敢时，身体就会释放出令人难以想象的力量，比如：惊人的创造力、超强的忍耐力……  
本书记载了一些简单、实用的技巧，能帮读者发挥出自己的潜力。

北京工业大学出版社

# 让生命 充满惊奇

生命本应该是一场充满惊奇的旅程，

吴航虹◎编著

北京工业大学出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

让生命充满惊奇 / 吴航虹编著 . —北京 : 北京工业大学出版社 , 2012.12

ISBN 978-7-5639-3296-2

I . ①让… II . ①吴… 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 ( 2012 ) 第 258472 号

---

## 让生命充满惊奇

编 著: 吴航虹

责任编辑: 韩 东

封面设计: 尚世视觉

出版发行: 北京工业大学出版社

( 北京市朝阳区平乐园 100 号 100124 )

010-67391722 ( 传真 ) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 三河市兴国印务有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 17

字 数: 185 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3296-2

定 价: 32.00 元

---

版权所有 翻印必究

( 如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106 )

# 前 言

生命本是一场充满惊奇的旅程，每个人都会有自己的精彩。但是现实中，却总有这样或那样的不如意，在影响、改变人们的生活，在阻碍、干扰人们的理想。难道人生就该如此坎坷，生命注定暗淡无光？请翻开本书，让这一行行充满智慧的文字为你解惑。

“认识生命本质”解读了生命的奥秘，“体验生命愉悦”诠释了生命的精彩，“培育生命美德”讲演了生命的必修课，“实现生命价值”展望了生命的辉煌前景。

读完本书你就会发现，生命是上天给予人们最珍贵的礼物。人们只有学会欣赏，学会品味，勇敢、豁达地去面对生命中的种种，才能感受到生命的精彩，谱写激情飞扬的人生乐章。

# 目 录

<b>第一章 认识生命本质</b> .....	1
生命的本质重在平衡 .....	1
幸福体验靠努力获得 .....	5
生命奇迹取决于信念 .....	9
人生成败取决于态度 .....	11
生命的潜力不可限量 .....	16
用生命体悟接近真理 .....	23
大脑是你可控的工具 .....	28
生命优化遵循优选法 .....	32
生死路口的生命智慧 .....	36
生命是最宝贵的财富 .....	40
生命的宇宙心灵法则 .....	43
生命发展是无极之路 .....	51
<b>第二章 体验生命愉悦</b> .....	55
快乐是生命的圆舞曲 .....	55
遵照生命智慧的选择 .....	58
握住生命快乐的钥匙 .....	64
感恩是生命快乐之源 .....	69
远离抑郁才有好心情 .....	73



热爱烘托生命的高贵 .....	80
在友情天地轻舞飞扬 .....	84
善学习才有生命乐趣 .....	88
享受工作带来的乐趣 .....	93
幸福让生命感受温馨 .....	98
品尝成功之后的喜悦 .....	102
分享爱的浪漫与甜蜜 .....	105

### 第三章 培育生命美德..... 112

美德造就了生命光环 .....	112
诚信诠释生命的真谛 .....	114
果敢铸就生命的品质 .....	118
谦逊修养使生命净化 .....	122
不要让金钱侵蚀生命 .....	125
坚毅的生命最为强悍 .....	129
行善美化了生命光环 .....	132
宽容为生命插上翅膀 .....	135
惜时就是在爱惜生命 .....	139
自强的生命才有力量 .....	147
扑灭燃烧生命的怒火 .....	150
摆脱过往留下的伤痛 .....	154
坦然面对生活的不幸 .....	156
战胜恐惧让生命和谐 .....	159
增强生命的抗击打能力 .....	164
提升生命中的自信力 .....	168
成功者的性格和做法 .....	174

第四章 实现生命价值.....	183
工作使生命变得卓越 .....	183
突破你的限制性思维 .....	186
做出创新决策的技巧 .....	190
训练生命中的记忆力 .....	195
想象力创造生命奇迹 .....	200
洞察力是成功的捷径 .....	206
创造力是成功的基石 .....	209
行动力给你达标动力 .....	212
执行力让你做得最好 .....	215
竞争力彰显你的实力 .....	220
等待也有额外的价值 .....	224
高效能降低时间成本 .....	228
好口才令你折服众人 .....	232
获取客户好感的技巧 .....	248
建立和谐的人际关系 .....	251
竭尽全力把事情做好 .....	260

# 第一章 认识生命本质

人们从不同的角度、以不同的方式来感悟生命，但都会通过感悟生命来检讨自己在世界上的生存、生活方式；通过感悟生命来追问生命的意义、追寻生命的价值；通过感悟生命来建构生命的精神家园、信仰基础；通过感悟生命来不断超越自我，走向人生的巅峰。

## 生命的本质重在平衡

平衡是宇宙间万事万物必须遵循的规则，也是宇宙间一切生命生存、发展、延续内在的本质。

世间万物，都在向着平衡的方向发展，背离平衡，就无法长期存在。

人们常说“生命在于运动”。其实，从根本意义上来说，生命在于平衡。总的来说，生命在于平衡主要体现在营养平衡、动静平衡、心理平衡三个方面。

### 1. 营养平衡

营养平衡是指饮食合理、营养适度。营养是一切生命的物质基础。





从营养学观点来看，营养平衡就是一日三餐所摄入的各种营养素能够满足人体的生长、发育和各种生理、体力活动的需要。简单来说，就是膳食调配合理，达到膳食平衡的目的。

不同的年龄段，对营养平衡的要求也不同。比如青少年的营养供给，多数应用于生长发育；而成年人尤其是中老年后，身体不再生长发育，但要维持正常的生理、体力活动。因而，在饮食方面如果你每天摄入的营养与你消耗的热量相平衡，形成良性循环，你的健康就有了基础。

现在人们生活好了，吃的也好了，但健康状况却下降了，主要是因摄入的营养大大超过每天的消耗，长期营养过剩导致现代“富贵”病多发。说糖尿病、高血压、心脑血管硬化、脂肪肝等都是吃出来的，一点都不过分。只有合理饮食，重视营养平衡，才能确保健康。

如何做到饮食平衡，原则就是既要保证身体需要，又要注意不能过剩，既要营养全面，又不能太精细。此外做到三餐合理，一般早中晚餐的能量，分别占总能量的30%、40%、30%为宜。当然每个人的情况不同，要因人而异。个人都有个人的生活习惯，要根据自己的代谢需要来进食。究竟代谢需要是多少呢，这很难回答，但也很好回答。究竟要多少，你自己的食欲就会告诉你，是饿了还是饱了，是特别想吃还是不愿进食，这些都是你自身在进行自然选择。不要随便节食，但进食也不能过量；不能偏食挑食，但也不用逼自己吃那些不喜欢的食物。

饮食，既有食的概念，又含饮的概念。“饮”就是指日常饮进的

水分，食物营养等在身体里要新陈代谢，必须要有水的参与才能反应。因此必须要保证身体有足量的水分，但也要维持一个平衡，水分过量也不行。众所周知，人身体的75%至80%是由水组成的，最明显的就是血液、唾液、泪液等；排出的水分如尿液、汗液、痰涎等。如果人体内水分过量，导致这些体液浓度下降，轻则影响身体机能，重则危及生命。要维持水分的平衡就必须饮进适量的水并且通过健康的饮水途径。饮水的途径既有饮茶、饮水、喝汤等，也包括进食食物中的水分，以及水果等所含水分。现在世界卫生组织将“饮”进行了分等，绿茶排在首位，由此可见我国的饮食文化博大精深。

总之，要吃出平衡、吃出营养、吃出健康。绝不能按个人口味、嗜好或美容美体而破坏营养均衡。

## 2. 动静平衡

动静平衡是指身体要处于动静平衡状态。强调以动养身，以静养心，适度运动，松弛神经。

动则灵活，动则有力。所谓动，既包括体育锻炼，也包括跳舞、散步、旅游、健身、骑车等。就是说要经常活动，不能老关在屋里闷坐，更不能在麻将桌上久坐。

但是动要适度而不是过度，如何掌握？这里提出四条原则：

(1) 因人制宜。根据个人的体质和爱好选择运动项目，或者选择自己目前能够胜任的锻炼项目，不要盲目地照搬别人的经验或项目。比如一些心血管病人就不宜选择运动量过大的项目。

(2) 量力而行。要根据个人的身体进行科学锻炼，把握好运动的尺度，也就是说要结合自身平常的身体状况和作息时间。



(3) 要循序渐进。开展锻炼，刚开始运动量不要过大，适应一个运动量之后再慢慢增加。

(4) 持之以恒。采用适合自己的运动方式，长期坚持就可以增强体魄，抗御疾病的侵袭，长期坚持就是胜利。

当然，我们所说的“动”，绝不仅限于体育运动，还包括智力运动。所谓聪明在脑，健康在脚。人平时多动动脑子思考问题，头脑衰老得就慢。此外，平时做一些手工类的活动，能保持大小关节的灵活性；平时参加一些歌唱、诗歌朗诵辩论类的活动，既陶冶了情操又使思维敏捷；平时多出去走走，不要老将自己关在家里，旅游是缓解压力最有效的方式。

生命除了要运动外，也离不开静养，尤其是心情的静养。最基本的要求就是每天经过整天的工作、活动后，必须保证充足的睡眠，来修补白天活动造成的体力和精神损耗。其次每天进行体育锻炼应有一定的间歇，要注意中途休息，绝不能一意孤行，透支体力。子曰：“文武之道，一张一弛”。意思就是做任何事情、必须有劳有逸、劳逸结合，不能凭着兴致一味地蛮干。比如练太极拳、瑜伽等，都讲究呼吸的协调，就是指在练的时候要保持一个相对静的状态，而且环境也相对要静，其目的就是要使身心如一，做到动静结合，这样才能真正起到养生的作用。

此外，美国哈佛医学研究院研究证明，安静冥想，能改善大脑活动、代谢、血压、呼吸、心率；使血压下降，有效地改善心肺功能；能使人精神放松，肌肉放松，焦虑减轻，对于防治各种疾病大有好处。静养的重要性由此可见一斑。安静冥想的方法是：平卧或静坐，

以鼻深吸气，让肺部充满空气，腹部鼓起，吸气过程用鼻息念“嘻”，再缓缓呼气以嘴默念“哈”，直到肺部气体完全排空，同时配合两手的缓慢柔和的运动，或合掌、或抱拳都可以，每天练10~30分钟即可。

### 3. 心理平衡

心理平衡是指内心世界的和谐状态。人的心理平衡与否，对人体健康影响很大，要时刻保持好心情、好心态。

如果人只有机体的、生理的健康，没有心理的健康，这是不完全的、不正常的健康。而且心理的不健康，还会引发精神类疾病和其他的疾病。据不完全统计，人60%的疾病是由心理和精神因素引起的。为此，保持心理平衡十分重要，时刻保持心理平衡实属不易。

心理平衡关键在于自己，自律自省、学习他人的优点；加强心理修养，提高心理素质；时刻以豁达、快乐、平和、坚韧的心态，对待人和事；不计得失、舒卷自如、心理平衡；做到知足常乐、时刻平和；不大喜大悲，做一个生活的常态者、心理的平衡者、机体的健康者。

生命在于平衡，说大了，是人类存在及延续的根本所在；说小了，是人生的真谛。人类就是通过不断地从平衡到不平衡再到平衡的过程，不断地完善自身、认识自己。

### 幸福体验靠努力获得

造物主给人的快乐与幸福是一样多的，但为什么有人能经常感到快乐幸福，有人却唉声叹气感慨人生不公呢？关键在于体验。



所谓“幸福”，就是吸一口气是快乐幸福的，喝一口水是快乐幸福的，听一首歌是快乐幸福的，看一片云是快乐幸福的。人生的终极目的，就是获得一种幸福的感觉。

在我们一生中，步行是快乐幸福的，乘车是快乐幸福的；工作是快乐幸福的，休息是快乐幸福的；站着是一种快乐幸福，坐着是一种快乐幸福，躺着是一种快乐幸福；工人生产一件产品、老师教出一批学生、医生救活一个病人、乐师创作一首歌曲、作家写出一篇稿子、画家画出一幅画……都能感觉到快乐与幸福。生命的每一种状况都是一种体验、一种享受，与快乐紧密相关。

事实上，有时我们很难说清大人幸福还是小孩幸福，是穷人幸福还是富人幸福，是男人幸福还是女人幸福，幸福只有自己最清楚。幸福掌握在自己手中，决定幸福的主因不是金钱、地位、名望，而是自己的感觉，自己是否能充分理解生命、品味生命、享受生命，这才是关键。

活着就是为了生活更快乐，更幸福，而幸福的生活是要自己努力争取来的。人为了追求自己的幸福，就有了为之奋斗的欲望，为了人生的奋斗目标人必须使自己努力工作，在工作中寻找乐趣，让单调乏味的工作充满生趣，使自己无忧无虑，身心健康，生活和平而安逸，快快乐乐过好每一天。

### 1. 要树立正确的人生观、世界观

人为万物之灵，这是因为人具有思维能力，即人所独有的极其复杂、丰富的主观内心世界，而它的核心就是人生观和世界观。

一个人如果没有信心、斗志、毅力，那他就会在困难面前退让，

在挫折之后止步，最后其人生只能是举步维艰。因此，为了使自己的生活更幸福，我们必须树立人生的奋斗目标，而后尽自己最大的努力去实现这个目标。

如果有了正确的人生观和世界观，一个人就能对社会、对人生、对世界上的万事万物持有正确的认识，能采取适当的态度和行为反应；能使人站得高，看得远，做到冷静而稳妥地处理各种问题。

## 2. 不要对自己过分苛求

人生就像一架飞机，飞得多高并不重要，重要的是要平稳落下。不对自己过分苛求，才能让你的人生过得安稳。

(1) 确立符合自己能力的目标。有些人做事要求十全十美，对自己的要求近乎吹毛求疵，往往因为小小的瑕疵而自责，结果受害者还是自己。为了避免过多的挫折感，应该把目标和要求定在自己能力范围之内，懂得欣赏自己已有的成就，自然心情会舒畅了。

(2) 对他人期望不要过高。很多人把过多的希望寄托在他人身上，若对方达不到自己的要求便会大感失望。其实每个人都有自己的思想、优点和缺点，何必一味强求别人必须迎合自己的要求呢？

(3) 从大处着眼。做大事的人处事往往是从大处看，而那些无见识的人才会总向小处钻。因此只要大前提不受影响，在小处有时亦无须过分坚持，既能减少自己的烦恼，又能把节省下来的精力用在更重要的地方。

(4) 为别人做点事。助人为快乐之本，帮助别人不单使自己忘却烦恼，而且可以确定自己的存在价值，更可以获得珍贵的友谊，何乐而不为呢？



(5) 在一时间段内只做一件事。美国心理辅导专家乔奇博士发现，构成忧思、精神崩溃等疾病的主要原因是患者面对很多急需处理的事情，精神压力太大而引起精神上的疾病。要减少自己的精神负担，不应同时处理一件以上的事情，以免心力俱疲。

(6) 不要处处与人竞争、攀比。有些人心理不平衡，完全是因为他们太爱竞争，使自己经常处于紧张状态。其实人之相处，应该以和为贵。

(7) 对人表示善意。我们经常被人排斥是因为人家对我们有戒心。如果在适当的时候表现自己的善意，多交朋友，少树敌人，心境自然会变得平静。

(8) 适当娱乐。娱乐是消除心理压力的最好方法。娱乐方式不太重要，最重要的是要令心情舒畅。

### 3. 学会自我调控情绪

积极向上的情绪状态，使人心情开朗、轻松惬意、精力充沛、对生活充满热情与信心。因此生活中应避免不良情绪的发展，遇到不顺利的事，要换个方法、变个方式思考，你将大有收获。

(1) 疏导情绪。当我们勃然大怒时，会做出很多错事或失态的事。与其事后后悔不如事前加以自制，不如把愤怒转移至另一方面，如打球和唱歌之上，练就一种“阿Q精神”。

(2) 做喜欢做的事情。在生活受到挫折时，便应该暂时将烦恼放下，去做你喜欢做的事，如运动、睡眠和看书等，等到心境平衡时，再重新面对自己的难题。

(3) 向朋友、亲人倾诉，以疏散郁闷情绪。积极参加集体活动，

搞好人际关系，与人倾诉时你就会发现：快乐加倍，苦恼减半。

(4) 对世俗复杂环境能避开的就避开，不要轻信别人的胡言乱语，人要有自己的主见。你要有坚定的信念，自己当机立断，远离小人；要相信自己的能力，相信自己一定能将工作做得更好。只有这样做，你的事业才会成功。

#### 4. 保持乐观的心态

乐观是心胸豁达的表现，乐观是人际交往的基础，乐观是工作顺利的保证，乐观是避免挫折的法宝。

乐观是最为积极的性格因素之一。保持乐观的心态，那么无论身处困境还是饱受挫折，你都会坚信一切不好的事情都会过去，明媚的阳光总会再来。

乐观的心态，将使你的心理年龄永远年轻。当你朝着奋斗的目标迈进时，你会充满愉悦与自信。保持乐观的心态，快乐将永远与你相伴！

请你这样设想：风铃的浪漫，往往勾起人们对美好生活的向往；驼铃的深沉，往往激起人们对锦绣前程的憧憬；手机铃声的响起，让你知道有人在天天关心你，你的每一天都是这样开心，这样愉快！

### 生命奇迹取决于信念

坚定不死的信念，就会拉长生的希望，使死神望而却步，创造生命的奇迹。





生命依靠什么支撑？诚然，物质的因素是主要的，但精神的力量也不容忽视。有位诗人说得好：“信心是半个生命，淡漠是半个死亡。”在生命的旅途中，我们常常会遭遇各种挫折和失败，会身陷某些意料之外的困境。这时，不要轻易地说放弃，其实只要心头不熄灭一个坚定的信念，努力地去找，总会找到帮助自己渡过难关的那坚强信念，握紧它，就没有穿不过的风雨、涉不过的险途。

被誉为铁人和抗癌英雄的徐州彭城五交化工公司经理韩玉亭，曾动过14次大手术，切除过六种恶性肿瘤，切除了子宫和部分肋骨，切掉了胃、肺、脾、胰等部分，二十余年过去了，如今她还在工作岗位上，顽强地、健康地、潇洒地活着。她向社会介绍她的抗癌“五心”术，第一条就是“信心”。她说：“我每次动手术都坚信不会死，我身体很好，能度过这一关。”有了这种信念，有了这种自信，何惧那病魔张牙舞爪。

著名的二胡演奏家闵惠芬，她演奏的《二泉映月》曾倾倒了千万听众，可是，正当她在艺术道路上不断攀登时，恶性黑色素瘤找上了她。她先后接受了6次手术，15次化疗，在医护人员的精心治疗和鼓励下，她一次又一次击退黑色素肿瘤细胞的侵袭，三次阻断肿瘤细胞的转移。在漫长的治疗过程中，她以坚韧的毅力忍受癌症带来的种种痛苦和精神折磨。腋下手术后，手不能抬起，臂不能伸展，她仍咬紧牙关，