

感悟

堅定的信念，常是成功的最後關鍵；
學習成功者必備的思維特質，
了解思想的強大力量與無限可能，
即可創造成功未來。

- 當前華文圈最熱門勵志書籍
- 風行大陸、香港、新加坡等地
- 暢銷數百萬冊，高踞排行榜長達五年
- 被譽為華文出版最大奇蹟

華文圈繼金庸、瓊瑤後，最暢銷的大眾成功學作家

苑云 著

勁
草
叢
書

175

感悟

著者 苑 云
文字編輯 吳 佩 俞
美術編輯 林 淑 靜

發行人 陳 銘 民

發行所

晨星出版有限公司

台中市407工業區30路1號

TEL:(04)23595820 FAX:(04)23597123

E-mail:morning@tcts.seed.net.tw

<http://www.morning-star.com.tw>

郵政劃撥：22326758

行政院新聞局局版台業字第2500號

法律顧問 甘 龍 強 律師

製作 知文企業（股）公司 TEL:(04)23581803

初版 西元2002年2月28日

總經銷 知己實業股份有限公司

〈台北公司〉台北市106羅斯福路二段79號4F之9

TEL:(02)23672044 FAX:(02)23635741

〈台中公司〉台中市407工業區30路1號

TEL:(04)23595819 FAX:(04)23597123

定價 200 元

（缺頁或破損的書，請寄回更換）

ISBN 957-455-112-1

Published by Morning Star

Publishing Inc.

Printed in Taiwan

版權所有・翻印必究

國家圖書館出版品預行編目資料

感悟／苑云著——初版.——臺中市：晨星，
2002〔民91〕

面； 公分.——（勁草叢書；175）

ISBN 957-455-112-1（平裝）

1.生活指導 2.成功法

177.2

90019998

•【序】

006 心路明燈／李曉鐸

•瀟灑隨想篇

010 人生難得瀟灑

014 瀟灑是超脫

018 瀟灑是追求

021 瀟灑是投入

027 瀟灑是一個窗口

030 瀟灑是一種境界

036 瀟灑是真實

•人生思語篇

044 欣賞自然真實的自己

049 點燃生命之火

052 生命的「碰碰車」

057 先掃一屋，再掃天下

069 讓內心充滿真誠的陽光

066 珍重感情

074 學會寬容

• 兩性心理篇

080 女性的魅力在哪裡

083 付出最多的女人是最動人的女人

088 溫柔，性生活最好的氛圍

090 現代社會的「女人味」

093 使人生成為一部傑作

• 透視男人篇

096 男人的角色與沉重負擔

102 男人的脆弱

106 男人的崩潰

111 男人的欲望與不幸

115 男人的難題與決策

● 洞察女人篇

122 什麼是女人

125 女人的言語與身體

131 女人的情感與痛苦

135 女人的擇偶與歸宿

139 女人的發洩與防禦自救

● 情感懇談篇

146 走出失戀的心靈雨季

150 兩性交往的祕密

152 情場如戰場，莫為海倫棄成功

155 破鏡難圓，覆水難收

● 特別表告篇

160 人的生存境界

164 徘徊與失敗

167 人的風度與氣質

170 身體的語言

177 女人的身份與CI設計

• 交際訣竅篇

182 以美的形象懷抱一顆博愛的心

188 彬彬有禮人不怪

191 語言的準確、簡練、得體

194 幽默與拒絕

197 秀才不出門，資訊通萬里

• 真情傳遞篇

200 多給男人一點陽光

205 為妳的不漂亮而慶幸

210 自信——才是女人的名字！

• 【跋】

215 心之泉／許國泰

Comprehension



感悟

----- Comprehension

苑云◎著



晨星出版

•【序】

006 心路明燈／李曉鐸

•瀟灑隨想篇

010 人生難得瀟灑

014 瀟灑是超脫

018 瀟灑是追求

021 瀟灑是投入

027 瀟灑是一個窗口

030 瀟灑是一種境界

036 瀟灑是真實

•人生思語篇

044 欣賞自然真實的自己

049 點燃生命之火

052 生命的「碰碰車」

057 先掃一屋，再掃天下

062 讓內心充滿真誠的陽光

066 珍重感情

074 學會寬容

• 兩性心理篇

080 女性的魅力在哪裡

083 付出最多的女人是最動人的女人

088 溫柔，性生活最好的氛圍

090 現代社會的「女人味」

093 使人生成為一部傑作

• 透視男人篇

096 男人的角色與沉重負擔

102 男人的脆弱

106 男人的崩潰

111 男人的欲望與不幸

115 男人的難題與決策

● 洞察女人篇

122 什麼是女人

125 女人的言語與身體

131 女人的情感與痛苦

135 女人的擇偶與歸宿

139 女人的發洩與防禦自救

● 情感懇談篇

146 走出失戀的心靈雨季

150 兩性交往的祕密

152 情場如戰場，莫為海倫棄成功

155 破鏡難圓，覆水難收

● 特別表告篇

160 人的生存境界

164 徘徊與失敗

167 人的風度與氣質

170 身體的語言

177 女人的身份與CI設計

• 交際訣竅篇

182 以美的形象懷抱一顆博愛的心

188 彬彬有禮人不怪

191 語言的準確、簡練、得體

194 幽默與拒絕

197 秀才不出門，資訊通萬里

• 真情傳遞篇

200 多給男人一點陽光

205 為妳的不漂亮而慶幸

210 自信——才是女人的名字！

• 【跋】

215 心之泉／許國泰

【序】

心路明燈

中國國際廣播出版社編輯 李曉鋒

好一個以真誠、真情、真愛取勝的作家苑云！

這本書，居然在一九九七、一九九八書壇佔據了幾百萬讀者的心！

《感悟》多次名列全國暢銷書金榜，遍布大街小巷，我並不驚訝，出乎意料之外的則是，出版社將此書原定位少男少女，沒想到千萬中老年讀者也如此入迷！一位女大學生給出版社的信中說：「當校園內紛紛傳閱此書時，我興沖沖地買了一本回家，哪知我媽一見便搶了過去，我還沒顧得上細細品味，她便先睹為快了。後來這書又使爸爸沉迷了幾個晚上。更令人驚異的是，爸媽的關係比以前更密切了。也許是媽媽讀了〈透視男人〉這一節後，理解了「男人只有一半屬於女人」，對爸爸變得更心疼和寬容了；也許是爸爸讀了〈洞察女人〉一節時，了解了女人的「橘紅色歸宿」，變得更憐愛體貼了。」

我自己也被作品深深地打動，讀者的強烈反響更使我深深感受到一本好書對人的心靈的巨大作用。在社會轉型時期，對一個文化工作者來說，最大的使命是走入大眾的心靈，用滿含自己對生活獨特見解的心作，關注大眾的精神處境，對群眾有所呵護，有所鼓舞，有所安慰，有所理解，有所幫助，解除他們的困惑、憂傷和不適應感，幫助他們度過最困難的時期，迎接新的挑戰，揚起幸福的風帆。並不是所有的文化工作者都有這種使命感，但我十分欣喜地遇到了有這種使命感的作家，那就是菀云。

菀云以她的真心、真情、真愛，贏得了廣大讀者的心。只要讀一下她的處女作《感悟》和來自全國的幾千封讀者來信，就可以看出她的使命完成得有多麼的成功。

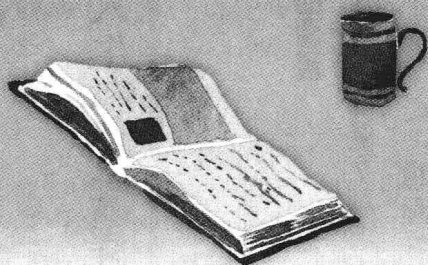
我敢說，沒有真誠善感的心，沒有對生命和生活的熱愛，沒有豐富的人生閱歷、深厚的文字根底，沒有普度眾生的菩薩心腸，絕寫不出那樣的文字，也感動不了這麼多人。

現代人拒絕說教，而充滿了理想、激情、勸誡的《感悟》卻何以被廣大讀者熱情地接納了呢？我反覆思索，唯一的解釋就是，它真正貼近了讀者的生活和情感實際，真正地關注了大眾的心靈。我常想，菀云是明明，又不只是明明。從某種意義上讓她

是「我們大家」的代名詞，正因為她的感悟是大家對生活的感悟，所以才能引起如此之大的共鳴。聖經上說，上帝只救那些肯於自救的人。人們讀《感悟》實際上是在照鏡子，發現自己，欣賞自己，省視自己，激勵自己。難怪讀者來信說：「貧困中亦買此書，只為那振奮的言語」；「如再遇到令我動心的女孩，一定送她《感悟》，而不是華麗的衣服」；「當今中學生中多少人崇拜球星、歌星、影星，而我卻不，我崇拜姐姐（菀云）」；「您對人生的感悟，恰如其分地為處於惶惑時期、痛苦無援的人們指明了方向，解脫中的人們應該為您高超的醫術佩戴花環」……。

這對一本處女作來講，是多麼高的評價啊！怪不得有人把此書列入「九七中國十大動心」。

她的書，絕不同於那些東拼西湊的急就文章，而是心血的結晶。有人說，菀云的書是將大眾哲學、大眾佛學、大眾商學圓融在一起的益心讀物；有人鼓勵菀云做一個燈塔式的作家，在大眾最迷惘的時候，為讀者照明心路。總之，它將在新的層面上給廣大讀者以至誠的心靈救助。我也和千千万萬書迷一樣，真誠地等待著她再創輝煌。



〔瀟灑隨想篇〕

美國科學家羅伯特說：

新時代即將面臨的最大競爭是人才的競爭。

人才潛力的挖掘是智慧的挖掘，

而「智慧」就是「瀟灑」與「決斷」。

人生難得瀟灑

真正的瀟灑

什麼叫瀟灑？詞典上的解釋是「灑脫，毫無拘束」。這個解釋似乎稍嫌簡略。瀟灑，不完全是一種理性的認識，更多的是一種情感的體驗、心理的狀態和思想的境界。

現今，「瀟灑」這個詞最吃香、最走紅、最時髦。然而，真正能理解「瀟灑」真實意義的人實在不多；真正做到「瀟灑」的人，更是少之又少。「瀟灑」是一個窗口，可以看出一個人的品味和素養。悲歡離合，七情六欲，失敗成功，窮困通達，俊雅飄逸，鄙俗猥瑣……從「瀟灑」這個聚光鏡一看，全都清清楚楚。

真正的價值豈在地位的高低、財富的多寡？一次瀟灑，價值何量？

多少高官重臣生活在恐懼之中，豈能有他自己的瀟灑？但也有人，不貪權勢，不戀高位，不為自己謀名利，把自己放在歷史的長河中，還自己一個普通人的本來面