

不要让未来的你，讨厌现在的自己

13 堂人生幸福课，给你诚恳温暖的心灵启示，
让每个人重新发现自我，收获内心的宁静，
淡定从容地过好每一天。



人生很短 别在错过中 一错再错

一本治愈亿万心灵、
传递正能量的
暖心之作

陈立之 / 著

幸福的秘诀就是学会珍惜

微信微博热议话题，300+ 公众号
疯狂转载，单篇阅读量 20000+，
点赞 3000+

 江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

人生很短， 别在错过中 一错再错

幸福的秘诀就是学会珍惜

陈立之 / 著



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生很短，别在错过中一错再错 / 陈立之著. —南

昌:江西人民出版社, 2015. 7

ISBN 978-7-210-07591-2

I. ①人… II. ①陈… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第167525号

人生很短，别在错过中一错再错

陈立之 / 著

责任编辑 / 王华 蒋波

出版发行 / 江西人民出版社

印刷 / 廊坊市华北石油华星印务有限公司

版次 / 2016年1月第1版

2016年1月第1次印刷

880毫米×1280毫米 1/32 9.375印张

字数 / 210千字

ISBN 978-7-210-07591-2

定价 / 32.80元

赣版权登字-01-2015-565

版权所有 侵权必究

如有质量问题，请寄回印厂调换。联系电话：010-64926437

前言

preface

追随着时光的脚步，奔波在人生的旅途，穿梭于汹涌的人流，我们期望事业有成、出人头地；我们不停地向着自己梦想中的前方奔跑，为自己渴望中的幸福打拼。

因为脚步匆忙，我们忘记叩问自己的内心；因为追逐名利，我们忽略了自己最珍贵的东西；因为羡慕他人，我们忽视了我们自己所拥有的；因为疯狂工作，我们漠视了自己的健康；因为期望明天，我们忘却了今天的时光……

长久以来，我们的内心涌动着欲望和躁动，充满了对财富与成功的渴求，却从来没有仔细地审视自己所拥有的一切。正是这种贪婪的心理把那些感受美好事物的心灵给遮蔽了，让我们忘记了上苍所给予自己的种种恩赐，并总是对未来充满期待而忽略了对今天的一切。

生命有许多不能承受之重，当你向着生命的天平一边不断添加欲望的砝码时，生命的天平就会严重失衡，最终倾斜翻覆。人们的欲望是无穷的，如果总想多得一些，结果往往不自觉地连自己所拥有的一切也丢失了。我们一边享受着所谓的“幸福”，一边又用舌头舔着自己的痛苦。

一位朋友曾问过亚洲首富李嘉诚这样一个问题，如果人生可以重新

来过，你会希望什么是你绝对不能错过的？他的回答多少让人感到有点遗憾，他最大的愿望竟然是：能和一家人安安静静地沿着河岸散步！幸福，不在于财富的多少，不在于喧嚣的浮华，而在于平淡的生活，在于内心的平静！

幸福绝大多数是简单而朴素的。贫困中香气扑鼻的一碗面条，患难中心心相印的一个眼神，慈爱父母的一次不经意抚摸，至交朋友送来的一声真诚问候，旅途路人的一个温馨微笑……

我们穷尽一切努力去追求幸福，却总感到幸福遥不可及。其实幸福就在我们身边，只是我们不懂得去发现、不懂得去体会、不懂得去珍惜。幸福几乎天天都在，俯拾皆是。在寻找幸福的路途中，我们缺少的是对幸福的真正理解。阳光雨露，鸟语花香，对每一个人都公平给予；烦恼忧伤，欢乐喜悦，却属于每个人私有。生命，总是美丽的。不是苦恼太多，只是我们不懂得把握幸福。

幸福是一种感觉，你感觉到了，便是拥有。因为抓住了，所以拥有着；因为拥有了，所以幸福着；因为幸福了，所以珍惜着。拥有并懂得珍惜，这样，在爱与恨、得与失、悲与伤之间，就有了一条宽敞的路。

人生短暂，生命存在时要懂得珍惜，不要等生命走到尽头时才倍加珍惜。人生与浩瀚的历史长河相比，可谓短暂的一瞬。权势是过眼云烟，金钱乃身外之物，我们应当只为活着而认真地活着。看山神静，观海心阔，达到善待人生的最高境界，才能真正快乐地拥有、享受幸福人生。

作为繁忙的现代人，你有多久没有躺卧在草地上，凝望苍穹，望天空云卷云舒，看夜空繁星闪烁了？你有多久没有亲近大地，观草木荣衰了？你有多久没有陪家人朋友共享一顿丰盛的烛光晚餐了？不要因为今天的痛苦就否定明天的幸福，不要因为微小的成功而迷失了方向，不要因为眼前的风雨而否定明天的阳光，也不要因为错过了太阳而哭泣，否

则我们会接着错过美丽的星星!

本书是一部献给所有渴望幸福、追求幸福而又时时为生活所困惑的现代人的幸福枕边书,以清新细腻的语言、深刻的哲理引导、启迪人们走出幸福的误区,珍惜身边的幸福,迈向幸福的殿堂。它似一缕阳光,驱散你心头的阴霾,带给你幸福的光辉;它似一丝春风,温暖寒冷的心房,带给你幸福的温馨;它如一泓清泉,滋润你贫瘠的心田,带给你幸福的甘霖……

人生路上,不妨停下匆匆的脚步,欣赏沿途的风景,珍惜身边的幸福。珍惜平凡,珍惜点滴,珍惜每一次缘分,珍惜每一寸时光,珍惜你所拥有的一切,你就是最幸福的人。因为,幸福的秘诀在于珍惜!

目 录

Contents

PART1 生命只有一次，珍爱生命品味幸福

珍惜生命，感受幸福	002
你最珍贵的幸福，就是生命	005
幸福的真谛在于善待生命	007
创造幸福，让生命更加充实	009
点燃生命的火炬，激发幸福的能量	011
活着，就是人生最大的幸福	013
思考生命的意义，拓展生命的宽度	015
幸福人生，生命可以更艺术些	018
人之幸福在于心之幸福	020

PART2 走出忧虑仰望幸福：让幸福来敲门

幸福无关其他，而关乎态度	024
幸福不幸福由你自己来决定	026
幸福在你的心里，更在你的手中	029
打败情绪化这个幸福的杀手	031
豁达，带你走向幸福的开阔地	034

离悲观远一点，离幸福近一点	036
遗忘忧伤，你将获得幸福	038
快乐是幸福的开始和终结	040
幸福的真谛在于快乐地活着	042

PART3 如果你为错过太阳而流泪，那么也将错过星星

幸福住在时间的肩头	046
在时间夹缝中寻找幸福	049
不要让幸福从你的指尖溜走	051
用心体会，快乐度过每一天	053
抓住现在便抓住了幸福	055
细数每一天，把幸福捧在手中	057
昨天已成历史，不要为了昨天流泪	059
错过了太阳，就不要再错过群星了	061
要懂得随手关上身后的大门	064
超越过去，迎接明天的挑战	066
让痛苦成为过去，握住快乐幸福的手	068

PART4 世界残酷待你，你要温柔待自己

别用高标准来为难自己	072
不必勉强自己，人生应量体裁衣	074
每天笑一笑，幸福离不了	076
永远微笑着面对自己的人生	078
与压力共舞，让压力成为人生的香料	080
珍爱自己，与自己温柔相待	082

有了健康，才有幸福的人生	084
给自己的心情放个假	087
忙中偷闲，奏出优雅的生活乐章	089
活出幸福人生的悠闲姿态	091

PART5 幸福就是做自己，走自己的路看自己的景

幸福靠自己，命运我做主	096
保持做人的本色，拥有真实的幸福	098
不要活在他人的价值观里	100
走自己的路，让别人去说吧	103
幸福在于做自己喜欢做的事	105
走自己的路，满足自己对美的渴求	107
不依靠别人，凭自己的力量前行	109
人生路上，你要为自己喝彩	111
与其羡慕别人，不如珍惜自己	113
适合你自己的，才是幸福的生活	116

PART6 因为简单所以幸福，把平常日子过成一首诗

幸福拒绝奢华，幸福的颜色很朴素	120
幸福在哪里？幸福就在你身边	122
简单的生活有着最美的风景	124
懂知足的人能享受更多的幸福	126
琐屑小事是幸福的源泉	128
幸福不缩水，平常心是福	130
世上本无事，庸人自扰之	132

活得简单些，是人生的最深内涵	134
最平常的享受，最简单的幸福	137
奉行实践简单的生活艺术	139
让生活简单些，让幸福简单些	141

PART7 心若淡定幸福自来，行到水穷处坐看云起时

幸福需要保持一颗童心	144
淡定，最了不起的一种心态	146
平淡的生活，真实的幸福	149
顺其自然是人生最好的活法	151
因为平静，所以幸福	153
贪婪吞噬幸福，还是淡然一点好	155
名利即是痛苦，淡定就是幸福	158
功名利禄过眼忘，世事于我如浮云	160
宫殿也有悲，茅屋也有笑	162
看淡不平，生活的真谛是淡然	165
行到水穷处，坐看云起时	167

PART8 难得知己，有朋友的旅途不寂寞

人生道路不能缺少朋友	170
和朋友们相约在幸福的大道上	172
珍视与你共患难的朋友	174
对待朋友的过错要快乐包容	177
去除功利心，幸福友情不打折	179
向优秀的朋友看齐，成就优秀自我	181

珍惜人生中纯洁的“青衫之交”	184
和朋友分享彼此的痛苦和烦恼	186
和朋友探讨纠正自己的缺点	189
馈赠礼物，为友情增添一份温情	191

PART9 珍惜眼前人，弱水三千只取一瓢饮

爱情让生命更美丽、人生更幸福	196
选择最好的求爱方式	199
在浪漫婚礼中体会唯美的幸福	202
心心相印，留住一生一世的爱	204
爱一个人，给对方想要的幸福	207
做好感情保鲜，让幸福之花常开	210
让意外惊喜增进感情提升幸福	212
拍下幸福的画面，珍藏爱的时光	214
在爱的纪念日，共度幸福烛光晚餐	216
爱情不需你用力紧握，只需你松开双手	218
用豁达收获婚姻幸福的果实	220

PART 10 亲情如歌，珍惜生命中的每一个亲情音符

珍惜家这个生命中温馨的港湾	224
珍视亲情，珍视生命中的幸福	226
维护亲情，少些埋怨多些理解	228
难忘亲情，带给我们幸福的曙光	230
父爱如山，给自己的父亲写一封信	232
感悟母爱，我们生命中最好的养料	234

常回家看看，陪父母说说话	236
庆贺父母的结婚纪念日和生日	238
以点滴行动，体贴和报答父母	240

PART11 感恩惜福，感恩的心是人生幸福的源泉

感恩是一种快乐，更是一种幸福	244
感恩会得到最丰厚的回报	246
感恩让生命充满快乐和幸福	249
有感恩的心，人就会幸福	251
感恩，使我们的心灵达到和谐	253
心存感恩，沐浴幸福的阳光	256
面对苦与乐，感恩将它化做温馨	258
感谢世界，感谢命运，感谢有你	260

PART12 慢下来，在静美的世界聆听幸福的声音

放慢脚步，生活不是速度的竞赛	264
何须匆忙向前奔，沿途风景也美丽	267
慢下来，让心灵在天空惬意散步	270
慢下来，倾听自己内心的声音	272
慢下来，静看天外云卷云舒	274
慢下来，饮一杯清茶品生活的甘苦	276
慢下来，垂钓河边释放身心的劳顿	278
慢下来，在水墨丹青中寻找乐趣	280
慢下来，在悠扬乐声中抚慰心灵	283
慢下来，在游山玩水中放逐自己	285



PART 1

生命只有一次，珍爱生命品味幸福

自然赋予我们人生旅途的时间，在岁月长河中仅仅是弹指一挥的瞬间。既然是瞬间，那么我们就要好好把握，珍爱自己，珍惜生命。

人生短暂，生命存在时要懂得珍惜，不要当生命走到尽头时才倍加珍惜。想要享受人生，必须善待生命。

生命美好珍贵，人生绚丽多彩，请珍惜生命，享受幸福！

珍惜生命，感受幸福

活着应该珍惜和感到幸福

有人向一位算命很准的老道询问来年的运事如何。老道说：“你明年会交大好运。”那人特别高兴地回去了，回家就开始等着自己大好运的到来。等啊，等啊，从1月等到12月，也没有等来好运。等到除夕那天他高兴极了，心想今天可是一年的最后一天了，肯定能交好运，可是这一天仍然什么好事也没有发生。

这个人沉不住气了，初一的一大早就去找那位道士理论。道士一看见他就笑着问：“你怎么答谢我？”那人生气地说：“你不是说我去年能交大好运吗？怎么什么好运也没有啊？害的我苦等了1年！”老道慢条斯理地说：“你这不是已经交了大好运了吗？”“大好运在哪儿？我不还是这么穷，这一年我连1文钱都没拣到。”老道淡淡一笑说：“你想想这1年里有多少人死于非命，有多少人妻离子散，又有多少人家破人亡，还有多少人遭受着生离死别的痛苦？而你不还是好好的活着，子女孝顺、夫妻恩爱吗？难道这不是最大的好运吗？”

老道的一番话虽然有自圆其说的嫌疑，但是“活着就是幸运”的道理却是千真万确的。人的生命就好像“1”，其他的诸如职位、财富这些东西就是“1”后面的“0”，只有活着这个“1”存在了，后面那一连串的“0”才有意义。能够平安地活在这个世界上，都应该珍惜和感到幸福。

人生最大的财富是自己的生命

中国人常用“五福临门”来祝贺他人，这五福的内容是：第一福“长寿”，命不夭折且福寿绵长；第二福“富贵”，钱财富足且地位尊贵；第三福“康宁”，身体健康且心灵安宁；第四福“好德”，生性仁善且宽厚宁静；第五福“善终”，命终时，没有遭到横祸，身体没有病痛，心里没有牵挂和烦恼，安详地离开人间。

为什么“长寿”被视为五福之首，是人生最大的福气呢？因为只有活着，你才能欣赏这世界万象，观赏这世间百态，死了就再也办不到了。

人生最大的财富是健康长寿，道理人人都懂，但要真正做到，却不是件容易的事。古今中外的芸芸众生，或为名所惑，或为利所动，或为官而奔波，或为爱情而苦恼，却不知人生最大的财富就是自己的生命。

有个年轻人觉得自己的人生太悲惨、太沉重了，他忍受不住了，就跑到一座山顶上，准备跳下去。一位守山老人听了年轻人的哭诉，对他说：“你说你的人生太悲惨，不妨仔细说来，看看咱俩到底谁更悲惨。”

年轻人说：“我从小没有母亲，父亲从不管我，我没有考上大学，到现在还没找到工作。因为没有钱，女朋友也和我分手了，现在我无依无靠，租的房子也到期了……我这样还不够悲惨吗？”

“年轻人，你的人生多么幸福啊！”老人听了哈哈大笑起来，然后接着说：“你从小没有母亲，我连自己的父母是谁都不知道；你没有考上大学，我幼儿园都没去过；你和女朋友分手了，可我始终独身一人；你还有钱租房子，我只能住在山洞里……你说，我们两个到底谁更悲惨？”年轻人很惊讶地说：“想不到还有比我更悲惨的人，如果我换作是你还不如死了算了。”

老人又笑了：“如果大家都像你这样想，人类早就死光了。”年轻人不解地问：“你的遭遇如此悲惨，为什么还那么开心呢？”“因为还有比我更悲惨的人。因为我还活着。”年轻人听了老人最后一句话，恍然大悟，打消了轻生的念头。

人的生命只有一次，所以一定要珍惜，千万别做寻短见的蠢事。既然连死都不怕，还怕活着吗？“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合”，也许你正经历着不幸，正处于无比的痛苦之中，但你在不幸之中还是万幸的，因为你还活着。没错，活着就是希望；活着，一切皆有可能。



你最珍贵的幸福，就是生命

不懂珍惜生命，就不懂得什么是幸福

北极熊，不仅是世界上体积最大的动物之一，而且也是世界上最凶猛的动物之一。北极熊其爪宛如铁钩、牙齿锋利无比，它的前掌一扑，可以使人头颅粉碎，可谓力大无穷。在北极圈里，他几乎没有什么天敌，人们将他称为北极之王，但是聪明的爱斯基摩人，却可不费吹灰之力逮捕它……

北极熊有一个特性：嗜血如命。这就足以要了它的性命。

上帝给予了爱斯基摩人异样的严寒，同时也赐予了爱斯基摩人超常的智慧！通常他们杀一只海豹，把它的血倒进一个水桶里，将一把锋利的双刃匕首插在血液中央，寒冷的气温使海豹的血立即地凝固，匕首就牢牢的结在血中间，看起来就像一个超大型的棒冰。爱斯基摩人将艳丽的“棒冰”丢在雪原上，用不着等很久，一只庞大的北极熊就会成为他们的囊中之物。

北极熊的鼻子特别的灵，几公里之外就会嗅到血腥味。当它闻到爱斯基摩人丢在雪地上的血棒冰的气味时，就会风风火火地赶到，并开始贪婪地舔食。舔着、舔着，舌头慢慢麻痹；渐渐地，它舔到棒冰的中央部分，里面隐藏的匕首扎破了它的舌头，血冒出来。几乎僵硬的舌头，丝毫不会影响到北极熊的嗅觉。血的味道渐渐地变好了——那是更新鲜的血，温热的血。此时的它根本不愿意也不可能放弃这样的美食。北