

这是一本让你在感动中顿悟的心灵故事集，失意时它可以给你希望，奋斗时它能够给你力量。每天读上几分钟，就会让你的生活迎来新的改变。

Haohao Huoxhe Shandai Liji

好好活着 善待自己

调整心态放松心灵的生命感悟

别让太多的忙碌冷淡了温柔，别让太多的追求吞没了生活。好好活着，将珍惜谱成人生的赞歌。其实，命运一直对你不薄：给你善良去感动心灵，给你晴朗去装点快乐，给你智慧去耕耘生活，给你坚强去实现成功……

好好活着，珍惜自己，珍爱亲人，珍视可以顺畅呼吸的每一天，让微风、雨露、阳光、笑容、绿水、花香盛放在我们的心灵。

何清源 编著



中国长安出版社

···好好活着··· ···善待自己···



调整心态放松心灵的生命感悟

生命是世界上最宝贵的财富，因为所有的财富都可以失而复得，而生命只有一次。

我们都要好好活着，用心珍惜生命。我们不能控制机遇，却可以掌握自己；我们无法预知未来，却可以把握现在；我们不知道自己的生命到底有多长，却可以安排好当下的生活；我们左右不了变化无常的天气，却可以调整自己的心情。活着，我们的生活就该每天充满新鲜的希望。

好好活着，尊贵而又智慧地活着；善待自己，让快乐成为生命的宣言。

这是一本让你在感动中顿悟的心灵故事集，失意时它可以给你希望，奋斗时它能够给你力量。每天读上几分钟，就会让你的生活迎来新的改变。

www.i5love.com



爱我网(www.i5love.com)

大型专业婚恋交友网 **荣誉推荐**

中国防伪码查询中心
www.fangweima.com
直接登录网站 或 输入验证码
验证码内数字至 137 010 59122

上架建议 畅销 心灵读物

ISBN 978-7-80175-897-2



9 787801 758972 >

定价：39.80元

心|灵|宽|慰|珍|藏|版

好好活着 善待自己

调整心态放松心灵的生命感悟

何清源 编著



 中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好好活着, 善待自己/何清源编著. —北京: 中国长安出版社, 2008. 10

ISBN 978 - 7 - 80175 - 897 - 2

I. 好… II. 何… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 157968 号

上架建议: 社科类, 心灵读物

■ 好好活着 善待自己 何清源 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919 65270433

印刷: 北京普瑞德印刷厂

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 21

字数: 360 千字

版本: 2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 80175 - 897 - 2

定价: 39.80 元

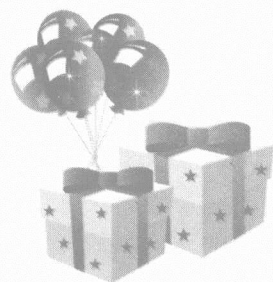


好好活着，尊贵而又智慧的活着

善待自己，让快乐成为生命的赞歌

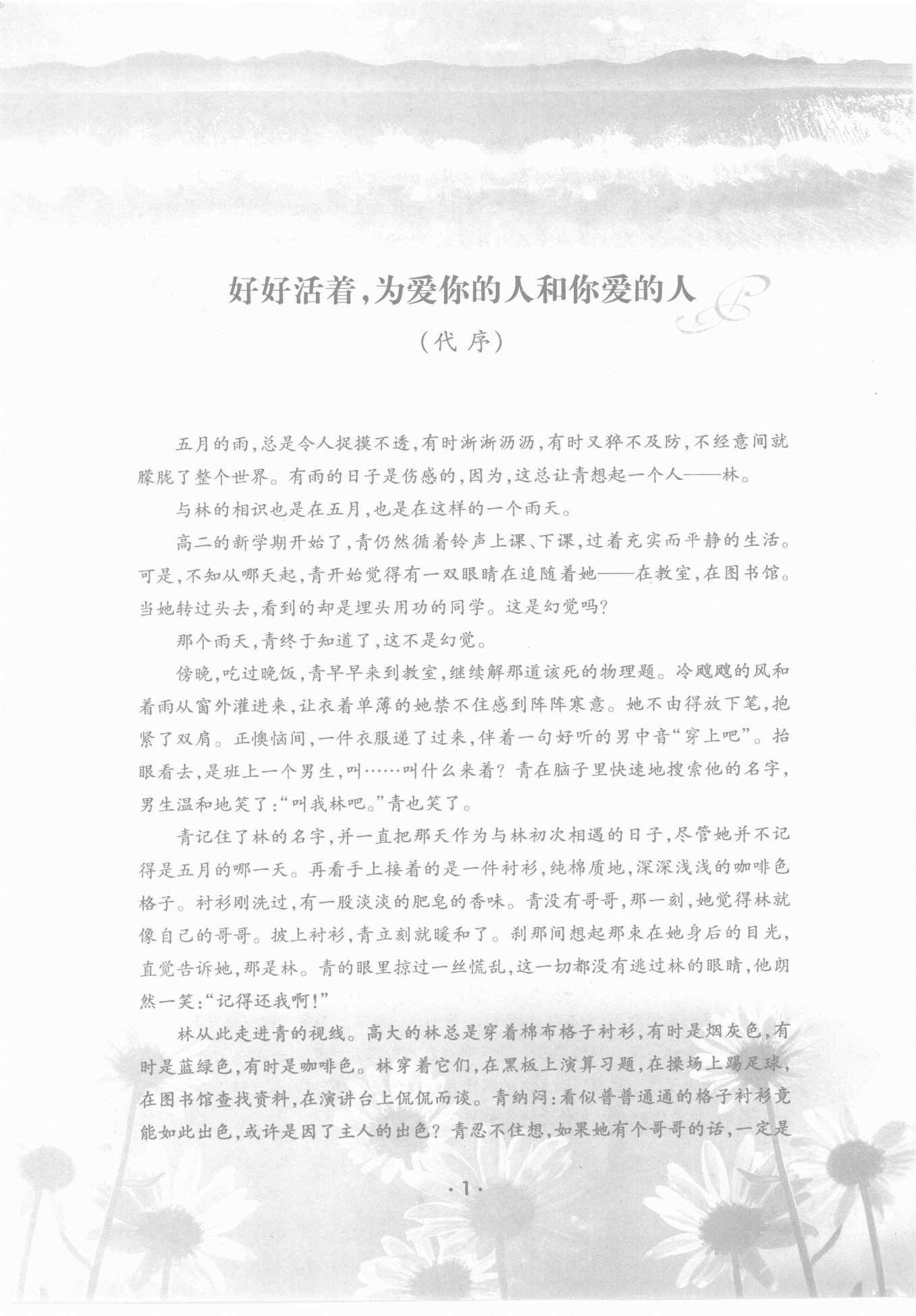
Haohao Huozhe

Shandai Liji



这是一本让你在感动中顿悟的心灵故事集，失意时它可以给你希望，奋斗时它能够给你力量。每天读上几分钟，就会让你的生活迎来新的改变。





好好活着,为爱你的人和你爱的人

(代序)

五月的雨,总是令人捉摸不透,有时淅淅沥沥,有时又猝不及防,不经意间就朦胧了整个世界。有雨的日子是伤感的,因为,这总让青想起一个人——林。

与林的相识也是在五月,也是在这样的一个雨天。

高二的新学期开始了,青仍然循着铃声上课、下课,过着充实而平静的生活。可是,不知从哪天起,青开始觉得有一双眼睛在追随着她——在教室,在图书馆。当她转过头去,看到的却是埋头用功的同学。这是幻觉吗?

那个雨天,青终于知道了,这不是幻觉。

傍晚,吃过晚饭,青早早来到教室,继续解那道该死的物理题。冷飕飕的风和着雨从窗外灌进来,让衣着单薄的她禁不住感到阵阵寒意。她不由得放下笔,抱紧了双肩。正懊恼间,一件衣服递了过来,伴着一句好听的男中音“穿上吧”。抬眼看去,是班上一个男生,叫……叫什么来着?青在脑子里快速地搜索他的名字,男生温和地笑了:“叫我林吧。”青也笑了。

青记住了林的名字,并一直把那天作为与林初次相遇的日子,尽管她并不记得是五月的哪一天。再看手上接着的是一件衬衫,纯棉质地,深深浅浅的咖啡色格子。衬衫刚洗过,有一股淡淡的肥皂的香味。青没有哥哥,那一刻,她觉得林就像自己的哥哥。披上衬衫,青立刻就暖和了。刹那间想起那束在她身后的目光,直觉告诉她,那是林。青的眼里掠过一丝慌乱,这一切都没有逃过林的眼睛,他朗然一笑:“记得还我啊!”

林从此走进青的视线。高大的林总是穿着棉布格子衬衫,有时是烟灰色,有时是蓝绿色,有时是咖啡色。林穿着它们,在黑板上演算习题,在操场上踢足球,在图书馆查找资料,在演讲台上侃侃而谈。青纳闷:看似普普通通的格子衬衫竟能如此出色,或许是因了主人的出色?青忍不住想,如果她有个哥哥的话,一定是

好好活着 善待自己

Hao hao Huo zhe Shan dai Zi ji

林那个样子的：温和，宽厚，笑起来阳光灿烂。

林很优秀，但不是那种咄咄逼人的优秀。林总是在青皱着眉头冥思苦想的时候，轻声递过来一两句提示，让青茅塞顿开。青在班上的名次渐渐上升，青知道，这是林的功劳。但是，她却从来没对林说过“谢谢”二字，不是因为害羞，而是觉得不必。哥哥帮助妹妹，还需要感谢吗？

后来，青和林都如愿考上理想的大学。只是，一个在南，一个在北。

书信成了两人保持联系的方式。林的信一如他的人，幽默，准时，总是如期而至。林谈他的新学校，新朋友，谈自己参加的学生社团，谈睡在他上铺那个鼾声如雷的小子。青想：就这样，很好。

大三下学期，青恋爱了。男朋友磊比她高一年级，有着和林一样灿烂的笑容。和林不同的是，磊从来不穿格子衬衫，而是穿烫得一丝不苟的白衬衫，像个绅士。青很自然地 toward 林介绍了磊，还寄去了和磊的合影。林的回信第一次迟到了。林祝他们幸福，很轻松的语气。青隐隐的担心终于消除了。

青那时真的很幸福。男朋友很浪漫，送她大把大把的玫瑰，带她去看电影，跳舞，爬山。青想：这就是爱情了。

然而，这段爱情只持续了一年。磊身边换了一个女孩，女孩的黑色连衣裙和磊的白色衬衫形成强烈的对比，也深深地刺痛了青。她迅速地消瘦下来。

林的关怀一如既往。林在电话那头说：“为爱你的人好好活着。”青哭的一塌糊涂：“我不能再爱了。”沉默了一会儿，林一字一顿地说：“我来看你，我要告诉你一件事。”

然而，青永远也无法知道，林要告诉她什么了——林的航班因机械故障在着陆的瞬间爆炸。青最后一次见他是在医院，他的身上是的那件她曾经穿过的咖啡色格子衬衫。

青这才发现，六年来，一直是林站在她身边，安静地听她讲自己的酸甜苦辣，听她发小女生的牢骚，和她一同分享她的欢乐和她的眼泪。

总有一些东西，要在失去后才懂得珍惜。

又一个六年过去了，青已经是一个两岁女孩的母亲，丈夫雨是她在一个聚会上认识的。见到雨的刹那，青有些许的恍惚，仿佛林回来了。雨穿着棉布格子衬衫，脸上漾着几乎和林一模一样的笑容。青听到自己内心深处的坚冰一点一点破裂的声音。青给雨讲了这个故事。雨久久的沉默着，然后说：“为爱你的人好好活着。”

是的，为爱你的人以及你爱的人好好活着。



目录

第一篇 好好活着就是希望

- ❖ 给生命更多希望的选择 2
- ❖ 最大的悲哀莫过于没有了希望 3
- ❖ 别被无常的命运所打倒 4
- ❖ 是苦难教会了我们成长 6
- ❖ 跨过了苦难,我们就能走向欢乐 8
- ❖ 人生没有过不去的坎 9
- ❖ 坚持住,别放弃,做人生的强者 10
- ❖ 用意志握紧了困境的刀柄 12
- ❖ 其实你已经非常幸运 14
- ❖ 乐观地接受命运的挑战 15
- ❖ 苦难中常隐藏着转折的机会 16
- ❖ 把生命的宽度再拓宽些 17

第二篇 别太在意眼前那些不如意

- 
- ❖ 或许那也没什么大不了 20
 - ❖ 相信吧,最好的总会到来 21
- 

你不是最“不幸”的那个人	22
只需要转变一下态度而已	24
奋斗吧,别再一味去责怪机遇	25
缺陷是一种耐人寻味的美	26
背对阳光,看到的只能是你的影子	28
心怀大志,也须从小事做起	31
学会“制造”自己的好运气	32
别让遗憾产生于动怒	33
为自己打开心灵的另一扇窗	35
别让贫穷遮挡了你的双眼	36
坚强是来自内心信仰的力量	37
对付屡战屡败的最佳方法就是屡败屡战	39

第三篇 给自己多多鼓掌加油

一定要克服你的自卑感	42
心态拥有着改变命运的力量	43
成功的诀窍就在于经营自己的长处	45
坚定信心,你就能成为自己想成为的人	46
要找对欣赏自己的角度	48
别让消沉毁掉了你的生活	50
痛苦或者快乐,人生味道你来调	51
自怨自艾,只能加速自己出局	53
既然不能改变,那就学会接受它	55
不要让悲观的乌云遮住了阳光	56
危机有时就是你出人头地的时机	59
学会用积极的态度面对不幸	61
奇迹多是在对逆境的征服中出现	63

第四篇 你就是那道最独特的风景

坚守自己,不轻信,别盲从	68
你就是一道独特的风景	70
人生需要由自己主宰	72
快乐的心情能使一碟菜成为盛宴	74
找到真正属于自己的生活	77
保持格调,活出你的真精彩	78
做真正的自己真好	83

第五篇 别抱怨,人生谁不曾有困难

生活中谁都不是一帆风顺	86
哪里有生命的吉祥草	87
困境也会给你额外的馈赠	88
勇于面对才是解决问题的捷径	90
好命不如好心态	91
别让自己的牢骚轻易出口	94
能忍受非常之辱,只因抱负太大	97
学会控制自己的易怒情绪	98
无论顺境逆境,都要坦然处世	101
抱怨声带不来真正的安慰	103
抱怨生活,只能使自己更疲惫	106
果敢有为才不会在痛苦中迷失	108

第六篇 心底种棵忘忧草

- ❖ 别让过去的不幸成为新的不幸 110
- ❖ 卸下生命中那些不能承受之重 111
- ❖ 别让自卑成为了你的拖累 112
- ❖ 让美好心境伴随生命的每一天 114
- ❖ 控制好“情绪”这匹烈马 115
- ❖ 莫拿别人的错误来惩罚自己 117
- ❖ 别让烦恼在家过夜 119
- ❖ 悔悟与自责也应该适可而止 120
- ❖ 别让名誉和权力拖累了你的一生 121
- ❖ 你其实并不需要在乎太多 123

第七篇 苦日子也要开心过

- ❖ 无论如何,我们都要学会爱惜自己 128
- ❖ 像他所希望的那样好好活着 129
- ❖ 再苦也要笑一笑 131
- ❖ 学会享受那份朴素的快乐 133
- ❖ 给自己找一个远离痛苦的理由 134
- ❖ 换个角度,烦恼会更少,世界变美好 137
- ❖ 快乐与否,只是取决于你的心态 140
- ❖ 让灰暗的心境亮堂起来 141
- ❖ 走出低谷,别再为爱深深负累 143
- ❖ 机遇就是忍耐过后的美酒 145

第八篇 做人何必太郁闷

- ❖ 要怀有一颗平和淡定的心 148
- ❖ 别再一味跟自己过不去 149
- ❖ 你不可能让所有人都满意 151
- ❖ 遇事要有几分平常心 153
- ❖ 缓一缓,再生气;想一想,再行动 155
- ❖ 忍是人生的最高境界 156
- ❖ 让自己拥有一份安详的心境 159
- ❖ 不能改变世界,就先改变自己 160
- ❖ 忍耐是医治磨难的一味良方 161
- ❖ 人生别再为完美所累 163
- ❖ 快乐人生的智慧箴言 165
- ❖ 不一定非要成为最完美 166
- ❖ 不要受愤怒情绪的摆布 168
- ❖ 贪得无厌只能将自己埋葬 169
- ❖ 解除自己身上贪婪的枷锁 170
- ❖ 学会摆脱厌倦,重新激情上路 171

第九篇 生气不如争气

- ❖ 别用生气来惩罚自己 176
- ❖ 生气不如争气 177
- ❖ 生气解决不了什么问题 178
- ❖ 坏脾气是把伤人的匕首 179
- ❖ 努力做一个不生气的人 180

如何积极摆脱被指责的尴尬的局面	181
贫困也是一笔财富	183
会克制,做自己情绪的主人	185
世界并不是只有一扇门	187
勇于向困难亮剑	189

第十篇 用宽容浇灌出幸福的心灵之花

宽容就是深藏爱心的体谅	192
宽容别人其实也是在释放自己	194
解开怨恨的枷锁,让心灵更加轻松	195
原谅生活是为了更好地生活	198
别为一点小事结下一生的死结	200
每个人都难免会有被人误会的时候	201
及时送出你的宽容	204
学会宽容,你的生活将重现生机	205
让宽容的阳光渗透心灵	206
宽容别人,就是在解放自己	207

第十一篇 人生要有勇气更快乐

阳光总在风雨后	212
世上只有不肯快乐的心	213
拥有快乐你才会拥有这个世界	215
面对误解,我们可以选择沉默	216
一味攀比,就会苦恼更深	218

莫让攀比之心害了你	219
懂得知足的人最快乐	221
别做欲望的奴隶	224
快乐真正源自于你的心	226
把“爱”分出去,快乐就会越来越多	227
快乐没有什么特别的秘密	229
学会接受生活中的不完美	230
学会感恩,擦亮心灵	231
人的烦恼多半源于自己	233

第十二篇 努力过,不白过,会成功

我们总是老得太快,却聪明得太迟	236
痛苦将会过去,美丽却是永恒	237
人生永远不会太晚	238
要么独立自主,要么埋葬雄心壮志	240
除非自己同意,没有人可以真正侮辱你	242
人首先要懂得自强自立	243
心志就是成败的关键	244
把侮辱当作立志成功的种子	245
跌倒了也要有勇气站起来	246
不冒险,就无法谋求新的改变	248
冲破难关,不妨学学狼群哲学	249
要敢于向“不可能”发出挑战	250
决不要让自己将就着过	251
笑到最后,就能笑得最甜	252

第十三篇 幸福其实就在一念间

◆ 让平凡的日子多些幸福	256
◆ 幸福其实就深植于人的心中	257
◆ 幸福到底在哪里	259
◆ 学会选择,懂得放弃	260
◆ 改变人一生的一句话	263
◆ 困难往往只是我们想象的产物	264
◆ 悲哀与幸运之间有多远	265
◆ 活着便是真正的幸福	266
◆ 别固守一个角度看问题	267
◆ 读懂幸福,让歌声裹起泪水	269
◆ 为别人照明,给自己开路	271
◆ 生命就是一段完整的旅行	272
◆ 今天才是我们真正的拥有	273

第十四篇 放下是为了更多的得到

◆ 不以得为喜,勿以失为忧	276
◆ 放弃就是人生智慧的另一课	277
◆ 失去中饱含人生的美丽	279
◆ 背负太重,是因为你不曾放弃	280
◆ 有所不为才能有所为	282
◆ 别老把悲伤的事放在心上	285
◆ 权衡人生利弊,明智选择取舍	287
◆ 过去的就让它过去吧	290

凡事有舍就有得	292
“放下”是一种人生的智慧	294
学会及时清洗自己的心灵	297
掌握取舍之钥,才能“缘”远流长	299

第十五篇 善待心灵花园

你何必活得那么累	302
要向最爱的人表示好意	303
把诱惑关在门外	304
日子总是一天天过去	305
生命之舟需要轻载	306
割除心中嫉妒的毒瘤	307
生命是人最大的本钱	308
幸福也需要等待	310
靠智慧穿越生命的迷雾	311
给予比接受更令人快乐	313
每个细节都有幸福与快乐	314
别把梦想带进坟墓	315
岂能用生命换来金钱	316
懂工作也要懂休息	317
原来他们也曾自卑过	318