

好好活着就是要一天比一天更精彩

好好活着全集

珍爱生命，过好每一天

—— 温馨珍藏版 ——

李昊轩◎编著

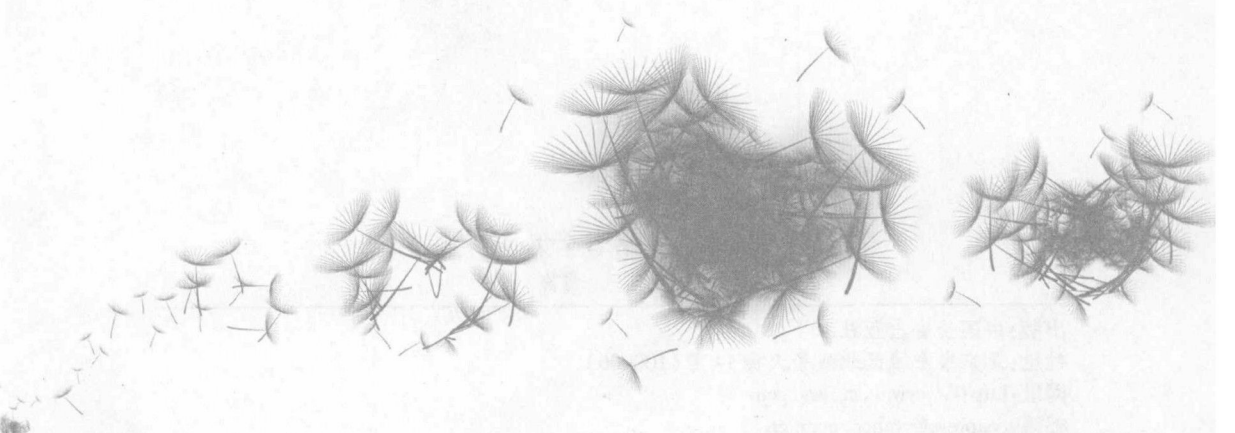
好好活着是一种态度，一种心情，一种选择，一种状态，
一种淡定、从容的生活方式。

 中国长安出版社

好好活着全集

—— 温馨珍藏版 ——

李昊轩◎编著



珍爱生命，过好每一天

好好活着是一种态度，一种心情，一种选择，一种状态，
一种淡定、从容的生活方式。



中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

好好活着全集/李昊轩编著. - 北京:中国长安出版社,
2008.6
ISBN 978 - 7 - 80175 - 831 - 6

I. 好... II. 李... 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 086244 号

上架建议:社科类 - 人生哲学

好好活着全集

李昊轩 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:北京建泰印刷有限公司
开本:787mm × 1092mm 1/16
印张:18
字数:294 千字
版本:2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 80175 - 831 - 6
定价:34.00 元

foreword

前言

为了看看阳光，我来到世上。

一颗纯净的心需要另一颗纯净的心的相互映照，一颗黑暗的心更需要一颗纯净的心的照耀与沐浴。由黑暗而光明，由痛苦而幸福，这是一种漫长的灵魂洗礼。

“为了看看阳光，我来到世上。”巴尔蒙特的这句话，自从我第一次读到它，就几乎一天也没有忘记过。诗人就像一个从来没有受过伤害的人一样，如此诚挚、欣喜、宁静地歌颂着大地、阳光和人欢马叫、喧腾不息的世界。

普鲁斯特在《追忆逝水年华》中写到“我”在火车停站时，见到一位卖牛奶的姑娘：“……晨光映红了她的面庞，她的脸比粉红的天空还要鲜艳……有如可以固定在那里的一轮红日，我简直无法将目光从她的面庞上移开……”

普鲁斯特对于阳光的敏感与迷恋，给我留下了极为深刻的印象。体验阳光、体验美、体验幸福、体验纯净、体验温馨、体验柔情、体验思念和怀想。这样的精神生活，这样的心理空间，实在太有魅力。即使是受尽心理折磨的尼采，到了晚年还依然怀恋着年轻时代“那些充满信任、欢乐，闪烁

着崇高的思想异彩的时光——那些最深沉的幸福时光”。那些最深刻最博大的灵魂几乎都是既能充分体验人性之暗昧，又能充分体验阳光的明朗和温暖的人。

究竟是伤痕累累的心灵容易感到人世间的美丽温馨，还是没有受过伤害的心灵更容易感受到这样的美丽温馨？我脑中总是被这样的问题所萦绕。也许无论是否受过伤害，一颗善良的灵魂总是可以敏锐地感受到阳光与温暖的。

但是，没有受过伤害的心灵，它不只是能够感受阳光，它就是阳光，只要你见到它，你就不难感到它的纯净、透明与温暖。这是任何受过伤害的心灵所不可比拟的。

一颗纯净的心需要另一颗纯净的心的相互映照，一颗黑暗的心更需要一颗纯净的心的照耀与沐浴。由黑暗而光明，由痛苦而幸福，这是一种漫长的灵魂洗礼。

为了看看阳光，我来到世上。

为了成为阳光，我祈祷于世上。

contents

目 录

第一章 好好活着是你的使命

你,就是这世界最伟大的奇迹	3
我们到底在追求什么?	5
你就是一道亮丽的风景	7
人生是一个美好的过程	9
你选择了什么样的人生?	12
活在自己的生命时序中	15
保持你的生命本色	17
用“不完美”的心去做完美的事	19
超然面对生命的逝去	22
活在当下,把握今天	24
走自己的路,活出你的精彩	26

第二章 好好活着是一种冷静的选择

选择顺其自然	31
我们有理由跟自己较劲吗?	33
选择改变命运	36
坦然面对得与失	39
失意时要懂得心宽	41
原谅那些伤害你的人	43
不要让忧郁占据你的心灵	45

contents

目 录

不要让烦恼走入你的生命	47
不是应该拥有的,就要学会放弃	49
别在太多的目标里迷失自己	52
学会遗忘	54
懂得放弃,让自己活得更洒脱	56
让心中的冰点消融	59
在逆境中崛起	61
背负起逝者的希望,继续前行	63
错过花,你将收获雨	66

第三章 好好活着是一种坚韧的生活状态

给自己的生活松绑	71
坦然面对“不如意”	73
挫折具有激励人心的力量	76
对自暴自弃说再见	78
跌倒了再站起来,在失败中求胜利	81
挫折——通向成功的入场卷	83
学会以退为进的策略	86
将“遗憾”变为“渴望”	88
好习惯助你成功	90
贫穷是一种的财富	93
学会付出,体味给予的快乐	95

contents

目 录

第四章 好好活着，放飞你的心情

生活本身就是一种心情	101
拥有一颗快乐的心	103
做自己情绪的主人	105
保持一颗纯真、简单的童心	108
远离喧嚣，感受平静	110
倾听自己内心的声音	113
学会欣赏自我	115
珍惜今天的幸福	117
思想改变，命运则变	120
放不下才会有烦恼	122
“完美”不能苛求	125
烦恼往往是自找的	128
神经过敏的悲剧	130
快乐其实很简单	132
平平淡淡才是真	134
让你的生活透出情趣	137

contents

目 录

第五章 好好活着，给心灵一个安逸的空间

把感恩的心擦亮	141
用善良的心去爱他人	144
人与人本应和乐相处	146
及时清除心灵的垃圾	148
欲望越多，快乐越少	150
贪婪是心灵的毒药	152
精力的耗费比金钱的损失更严重	155
不要让节俭成为吝啬	157
生活不是单纯的取与舍	159
不要让仇恨在心中扎根	161
淡泊名利，保持低调	163
宽恕多一点，快乐多一点	165

第六章 好好活着，保持阳光心态

今天你笑了吗？	169
快乐没有理论	171
心态决定生活	173
不要为打翻的牛奶而哭泣	175
每天都要保持一个好心情	177
把坏脾气关在门外	179
训练自己不生气	181

contents

目 录

让幽默叩开快乐的大门	184
习惯快乐其实很简单	186
“积极”创造美好生活	188
自信让生活更加轻松	191
对自卑说“再见”	194
该放手时就放手	197
知足是一种智慧,常乐是一种境界	200
风雨背后是灿烂的阳光	202

第七章 好好活着,追寻你的梦想家园

放飞想象的翅膀	207
给自己一个希望	209
让梦想伴随你	211
期待中的神奇力量	214
希望创造奇迹	216
对理想要有强烈渴望	219
生命中最不能缺失的是信念	221
做自己想做的事	224
成功需要“零存整取”	227
从日常琐事做起	230
幸福生活源自勤奋	232
随时随地求进步	234

contents

目 录

不要让自己变成工作的奴隶	236
别让他人的评论左右了你	238
不要被金钱所迷惑	240
心灵之友与心灵之敌	243

第八章 好好活着，因为有爱

爱的永恒	247
母爱铸就生命奇迹	249
爱，让生命延续	252
爱，创造世间奇迹	254
正确处理感情和理智的关系	256
别在爱情上花了眼	259
正视失败的爱情	262
爱不能强求	264
有一种爱叫做放手	266
爱情没有保证书	269
夫妻间以冷静、忍让化解矛盾	271
婚姻如棋	273
劳燕分飞也有益	275

第一章 好好活著是你的使命

每个人的一生都不可能是风平浪静、一路平坦的，都会遇到许多的坎坷和困难，若不去正视与克服这些关隘，就会彻底地堵塞我们通往成功的道路，而克服这些困难就需要我们具备这种知难而进的精神，这便是我们通向成功的必经之路，也同样能够成为我们通向成功的捷径。

你，就是这世界最伟大的奇迹

对于任何一个生存在这个世界上的人来说，“生活”始终与他如影随形。不会有人说他自己没有生活。诸如穿衣、吃饭、睡觉、说话；爱人、孩子、亲人、家庭；工作、同事、朋友、交际，这都是生活，这一切贯穿于每个人一生的全部。应该说，每个人的基本特征是相同的。那么，是什么构成了每个人不同的人生呢？是生活！

在现实生活中，有很大部分人在面对激烈的竞争时，常会显示出措手不及的惊恐状，在他们的心里总是有着这样的想法：“我能行吗？”、“我比他有力吗？”等等。他们在面对对手时始终觉得自己是一个弱者，随时都有可能被迫退出这场角逐。

实际上，生命与生活，一个是有限，一个是无限。至于每一个有生命的个体，从他出生的那一刻，直到他死亡的那个瞬间，生活都不曾离开过他的左右。他们从始至终都在与生活进行着抗争，有的人会将奋斗进行到底，而有的人会对它妥协，还有的人就在奋斗与妥协的边缘徘徊。看看我们身边的人和事，我们就能发现，很多获得成功的人都是通过自己的刻苦和努力而改变了自己。他们都是从自己的身上找到了自己的特长，最终走向了成功。

正如梭罗曾经说过：“所谓的舒适生活，不仅不是必不可少的，反而是人类进步的障碍，有识之士更愿过比穷人还要简单和粗陋的生活。”

在一个小城里，有一个叫王丽的姑娘，她从小就身患麻痺症。这种病症会使人的身体失去平衡，手与脚会不听使唤，显得十分怪异。在常人看来，她已失去了正常的生存条件，更不要说什么前途与幸福了。但她硬是靠顽强的意志和不懈的努力，考上了名牌大学，并获得了博士学位。她靠手中的笔，抒发着自己的情感。在一次报告会上，一个学生对她这样提问：“王博士，您是如何看待自己的呢？”在场的人都责怪这个学生的不敬，但王丽博士却十分坦然地在黑板上写下了这么几行字：“一、我很温和；二、我的皮肤很白、很美；三、父母是那么爱我；四、我有特长，我会画画；五、我有一只可爱的小狗。”最后，她写道：“我只看我所有的，不看我所没有的！”

因此，无论我们做什么事情，只要我们具备了这种自己拯救自己的精神，那么我们就能够激发自己的能量，在失败中奋起。

在震惊中外的5·12特大地震过去196个小时之后,王奶奶获救了。在救护车上老人坚持要诉说出这与世隔绝的8个日夜里她心中的恐惧、绝望和憧憬。

原来,王奶奶是成都市新都区新民镇人,是个居士婆婆,4月30日她来到了银厂沟烧香拜佛。12号那天,她烧完香从庙里出来时,和尚给了她一瓶矿泉水。结果出来没有多久,地震就发生了。幸运的是,卡住王奶奶的那两根没有倒下的柱子给了她一片生存的空间。

在这期间,王奶奶手中的矿泉水和天上降下的雨水成了王奶奶的生命之水。最后矿泉水喝完了,雨水也没了,她就拿矿泉水瓶子接自己的尿液以延续生命。唯一值得安慰的是,在这无边际的黑暗中,和她同困在一起的两只狗成了她最忠实的伴侣:它们用舌头舔净了她脸上和腿上的血迹,用爪子轻轻地触摸老人的身体,用身体摩擦着老人,在寒冷的夜里给她温暖。在接近最后的艰难时刻,王奶奶仍旧没有放弃生存的信念,她想象着:“我和红十字会签订了捐献角膜的协议,如果我死了,角膜怎么捐献出去呢?”然后,她又在心里思考着解决的办法。继而她又想到:“我的两个小孙儿现在在干什么呢?”于是,老人又会在开心中想象着两个孙子围在自己的膝下,听她讲故事的情景……受困196个小时,王奶奶在没有同伴,没有交流的情况下依然好好地活着,她用她的顽强和毅力创造了生命的奇迹。

这些都告诉我们,只有在困难面前知难而进,才能有所成功,才能在关键时刻爆发出无可比拟的巨大力量克服困难,成就心中的梦想。

由此可见,一个人的不幸常常是自找的。心理学家说过,幸福的感觉其实只是一种选择,一个人如果能够学会选择幸福,则人生处处有亮光;很多人感觉不幸,其实都是自己的心态所致,命运对待他们并不比他人苛刻。

温馨小语

在困难面前,你只有擦干眼泪,仰起头来凝望蓝天,享受阳光,才会拥有幸福的生活,你的家人也会因此轻松愉快,世界也会因此变得更加美好。

我们到底在追求什么？

一个人如果利欲熏心，把个人的欲望无休止地延伸，势必会碰得头破血流；如果一个人能够正确地对待自己的需要和欲望，正确地处理自己的情感、欲望和现实的矛盾，并调节得非常合理，他就能活得自在潇洒。

我们的人生要有所得，就不能让诱惑自己的东西太杂太多，心灵里累积的烦恼太乱杂，努力的方向过于分叉。我们要简化自己的人生，我们要经常地有所放弃，要学会经常否定自己，把自己生活中和内心的一些东西断然放弃掉。

在墨西哥海岸边，有一个美国商人坐在一个小渔村的码头上，看着一个墨西哥渔夫划着一艘小船靠岸，小船上有好几尾大黄鳍鲑鱼。这个美国商人对墨西哥渔夫抓这么大的鱼恭维了一番，问他要多少时间才能抓这么多？

墨西哥渔夫说：“才一会儿工夫就抓到了。”美国人再问：“你为什么不呆久一点，好多抓一些鱼？”墨西哥渔夫觉得不以为然：“这些鱼已经足够我一家人生活所需啦！”美国人又问：“那么你一天剩下那么多时间都在做什么？”墨西哥渔夫解释说：“我呀？每天睡到自然醒，出海抓几条鱼，回来后跟孩子们玩一玩，再跟老婆睡个午觉，黄昏时晃到村子里喝点小酒，跟哥儿们玩玩吉他，我的日子可过得充实又忙碌呢！”

美国商人觉得不以为然，帮他出主意，他说：“其实，你每天应该多花一些时间去抓鱼，到时候你就有钱去买条大一点的船，自然你就可以抓更多鱼，再买更多渔船，你就可以拥有一个船队啦。到时候你就不必把鱼卖给鱼贩子，而是直接卖给加工厂，或者你可以自己开一家罐头工厂。如此你就可以控制整个生产、加工处理和行销。到那时你可以离开这个小渔村，搬到墨西哥城，再搬到洛杉矶，最后到纽约。在那里经营你不断扩充的企业。”

墨西哥渔夫问：“这要花多少时间呢？”

美国人回答：“十五到二十年！”

墨西哥渔夫问：“然后呢？”

美国人大笑着说：“然后你就可以宣布股票上市，把你的公司股份卖给投资大众。到时候你就发啦！你可以几个亿美元地大赚！”

墨西哥渔夫问：“然后呢？”

美国人说：“到时你就可以退休啦！你可以搬到海边的小渔村去住。每天睡到自然醒，出海随便抓几条鱼，跟孩子们玩一玩，再睡个午觉，黄昏时再喝点小酒……”

墨西哥渔夫反问道：“那我現在在做什么？”

人生中，有时我们拥有的内容太多太乱，我们的的心思太复杂，我们的负荷太沉重，我们的烦恼太无绪，诱惑我们的事物太繁重，这大大地妨碍了我们，无形而深刻地损害着我们。

如果我们永远凭着过去生活的习惯，日常世故的经验，固守已经获得的功名利禄，想要获取所有的权钱职位，什么风头利益都要去争，什么样的生活方式都想去尝试，什么朋友熟人都不愿得罪，这样我们会疲于应付，把很多时间和精力都花在无谓的纷争和无穷的耗费上，不仅自己的正常发展受到限制，甚至还会迷失自己真正应该前行的方向。

在人生的一些关口，我们的生命中会长出一些杂草肿瘤，侵蚀我们美丽丰富的人生花园，搞乱我们幸福家园的田地。我们必须铲除这些杂草，我们学会放弃，放弃不适合自己的职业，放弃异化扭曲自己的职位，放弃暴露你的弱点缺陷的环境和工作，放弃实权虚名，放弃人事的纷争，放弃变了味的友谊，放弃失败的恋爱，放弃破裂的婚姻，放弃没有意义的交际应酬，放弃坏的情绪，放弃偏见恶习，放弃不必要的忙碌和压力。



《圣经》上说，如果你得到的是整个世界，而丧失了自己的生命，那么，你也得不偿失。因贪婪得来的东西永远是人生的累赘。贪婪轻则让人丧失生活的乐趣，重则误了身家性命。现在，我们感到生活的压力越来越大，脸上的笑容也越来越少，这或许便是贪婪的代价。