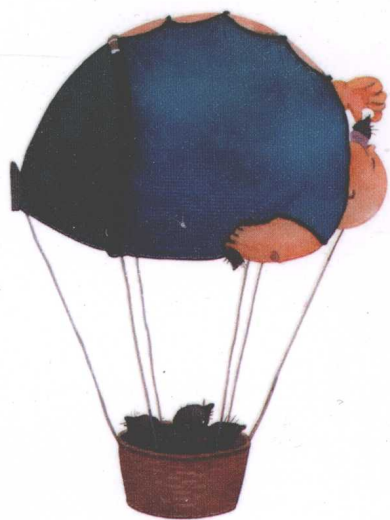


快乐才是人生的终极目标

SHANDAI ZIJI XUEHUI

Kuaile



善待自己 学会快乐

■ 王 阔◎编著

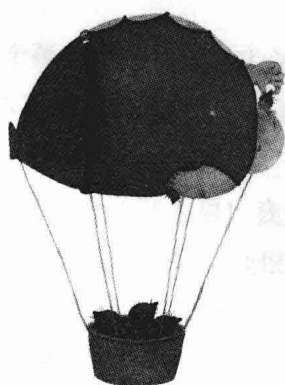
一位哲人说过：“一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量。”心态是我们真正的主人。一个人有什么样的心态，就会有什么样的人生。积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富，而消极的心态则会使我们一无所有。

天津科学技术出版社

快乐才是人生的终极目标

SHANDAI ZIJI XUEHUI

Kuaile



善待自己 学会快乐

王 阔◎编著

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

善待自己 学会快乐/王阔编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5308-5823-3

I. ①善… II. ①王… III. ①压抑 (心理学) —通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第111270号

责任编辑: 张 萍

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 (事业部) 23332697 (发行)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

河北省香河县宏润印刷有限公司印刷

开本 710×1 000 1/16 印张17.5 字数231 000

2010 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 32.80元

前言

一位哲人曾说：“一个健全的心态，比一百种智慧更有力量。”心态是我们真正的主人。一个人有什么样的心态，就会有什么样的人生：积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富，而消极的心态则会毁了我们的人生。

因此，一个人即使运气再不好，碰上再大的挫折，受再多的苦和累，也要笑一笑，抬头挺胸向前走。

一个叫汤马斯的演员就是这样，即使在他背运时，他也会在衣襟上插着鲜花昂首阔步。

汤马斯曾主演一部关于艾伦贝和劳伦斯在第一次世界大战中出征的著名影片，大获成功。他那个穿插在电影中的演讲——“巴勒斯坦的艾伦贝与阿拉伯的劳伦斯”在伦敦以至全世界都大为轰动。后来他花了两年的时间，准备拍摄一部在印度和阿富汗生活的影片。然而不幸的事情发生了——汤马斯发现自己破产了。他记得，那时他不得不到街口的小饭店去吃很便宜的食物。要不是位苏格兰人——知名画家麦克贝借给汤马斯钱的话，他甚至连那点简单的食物也吃不到。

可是，当汤马斯面临庞大的债务时，并非如常人般消沉下去，他反而很开心，并不忧虑。他知道，如果他被命运弄得垂头丧气的话，他在人们尤其是债权人眼里就会一钱不值了。所以他每天早上出去办事之前，都要买一朵花，插在衣襟上，然后昂首走上牛津街。他很积极，也很勇敢，没有被挫折击倒。对他来说，挫折只是生活的一部分——是爬到事业高峰所必须经过的有益训练，所以，他始终快乐着，并最终还清了债务。

生活中纵然有艰难险阻、万丈深渊，但是这不应该成为我们退缩的理由。真正的勇者敢于在坎坷的路途上放声歌唱，敢于在崎岖的悬崖



上雕出绮丽的花朵。成功只属于那些无畏的勇者。

谁的生活不曾有崎岖坎坷，谁的人生不曾有困难挫折。既然不能逃脱人生前进途中必经的磨难，那我们就要牢牢地拥有一颗百折不挠的心，不管遇到什么困难，不管我们吃什么样的苦，也要笑着面对。拥有了这样一颗坚忍豁达的心，我们就能在生命的大海上驾船远航、乘风破浪。

生活是简单的，也是复杂的。对于真正享受生活的人来说，不管发生什么事，他们都会看得开，因为他们都知道：你要是和自己过不去，那么生活也就跟你较劲；你要是善待自己，笑对人生，那么生活自然就还你一份简单快乐。

在我们生活的这个世界，所谓的负荷、重担，大多都不是外界强加给我们的。事实上，心中的负担才是我们人生道路上最重的负担和精神桎梏。不管我们再苦再累，只要始终保持平和、乐观的心态，就会活得轻松自在。

所以，对于悲观者来说，世界上最黑暗的地方，不是传说中的十八层地狱，而是他紧闭的心灵。心灵关闭了，即使用尽心机，找来再多的东西，也无法将它打开或装满。其实能填满自己寂寞心灵的只有自己。只有打开心灵的天窗，阳光才会射进来。

遇到苦难多往好处想，而不是一味地抱怨命运不公，这样，你就会拥有一种平和的心态，也不会有那些不必要的烦恼了。

想要成为快乐的人，重要的秘诀便是：拥有一颗清澈的心灵，自己给自己营造一种快乐的氛围。因为有了纯真的心，我们就可以不让自己的精神变得衰老、迟钝和疲倦，就可以在平凡中窥见浪漫的眼神，以及快乐的精神。

朋友，珍爱生命吧！人的一生是那样的短暂，只不过是历史长河中的一瞬间。把握人生的分分秒秒，快快乐乐地度过每一天，最好的方法只有一个，那就是善待自己、把握快乐，去迎接美好的明天……

目 录

CONTENTS

第一章 寻找生命的钻石：成就美好的人生

想要成为快乐的人，重要的秘诀便是：拥有一颗清澈的心灵，自己给自己营造一种快乐的氛围。因为有了纯真的心，我们就可以不让自己的精神变得衰老、迟钝和疲倦，就可以在平凡中窥见浪漫的眼神，以及快乐的精神。

- 多一份宽容，就多一份快乐 / 2
- 生活无小事，一枝一叶总是情 / 5
- 使别人快乐，让自己开心 / 7
- 唤醒生命的激情 / 10
- 成功需要你去寻找 / 12
- 理想要靠行动才能实现 / 15
- 钻石就在你的脚下 / 18

第二章 享受生活和快乐：让微笑伴随你成长

世界上各种事物的存在，都有存在的道理和价值，别梦想着超脱世外，让所有的事物都按照你自己的意愿进行。如果遇到困难能往好处想，而不是一味地抱怨命运的不公，你就会拥有一个平和的心态，也不会有那些不必要的烦恼了。

- 让快乐成为一种习惯 / 22
- 快乐是一种心境 / 24
- 珍惜生命中的每一天 / 26
- 快乐来源于“简单生活” / 29
- 掌握好那把叫快乐的钥匙 / 31



幸福和快乐就在你的身边 / 33
每天都在微笑的人最快乐 / 35
人生烦恼不必在意 / 38
快乐的人在黑暗中也会微笑如花 / 41
把握今天，不要为过去的事而悲伤 / 44

第三章 心态决定命运：好命不如好心态

一位哲人曾说：“一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量。”心态是我们真正的主人。一个人有什么样的心态，就会有什么样的人生。积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富，而消极的心态则会毁了我们的的人生。

你拥有自己命运的主宰权 / 48
好心态是你获得成功的无价之宝 / 50
正确把握自己的心态 / 54
宠辱不惊，顺其自然 / 57
永远保持平常心 / 60
战胜心里的魔鬼 / 63
让乐观主宰你的人生 / 66
用热情点燃成功的火焰 / 68
每天给自己一个希望 / 71

第四章 不要背负太多：生活不需要太多包袱

在我们生活的这个世界，所谓的负荷、重担，大多都不是外界强加给我们的。事实上，心中的负担才是我们人生道路上最重的负担和精神桎梏。只有把生命中那些多余的东西完全抛弃，我们的生活才能过得轻松而潇洒。

放下人生的包袱 / 74
别做金钱的奴隶 / 76
人要懂得知足 / 80
别让贪婪之心毁了你 / 83

- 不为虚名所累 / 86
- 快乐总在放弃之后 / 88
- 不要活在别人的眼光中 / 90

第五章 学会善待自己：累了就给自己减压

当今社会，生活节奏越来越快，人们的压力也變得越来越大。再加上很多人没有好的心态，就很容易把自己置入重压的深渊。其实，人都有累的时候，都有面对很大压力的时候，最重要的是要懂得给自己减压，放松自己，生活才会变得更加精彩。

- 放松自己，摆脱疲劳 / 94
- 让浮躁的心趋于平静 / 96
- 要学会善待自己 / 100
- 学会消除心理压力 / 102
- 记得给自己松绑 / 105
- 摆脱沮丧的情绪 / 108
- 报复也会伤害自己的心灵 / 110
- 别让愤怒毁了你 / 112

第六章 超越人生困境：苦难也是人生财富

生活中纵然有艰难险阻、万丈深渊，但是这不应该成为我们退缩的理由。真正的勇者敢于在坎坷的路途上放声歌唱，敢于在崎岖的悬崖上雕出绮丽的花朵。成功只属于那些无畏的勇者。

- 失败了也要昂首挺胸 / 118
- 在困境中点燃希望的火把 / 121
- 人生没有痛苦，就不会有快乐 / 124
- 踏平坎坷是坦途 / 126
- 即使一无所有，也要勇往直前 / 129
- 坚持到最后，你就是大赢家 / 131
- 成功永远属于生活的强者 / 134



第七章 凡事要看开：别总和自己过不去

生活是简单的，也是复杂的。对于真正享受生活的人来说，他们凡事都会看得开，因为他们都知道：你要是和自己过不去，那么生活也就跟你较劲；你要是善待自己，笑对人生，那么生活自然就还你一个简单快乐。

- 失意时要懂得心宽 / 138
- 怎样迈过人生六个坎 / 140
- 无法改变什么，就安心接受吧 / 142
- 凡事多往好处想 / 145
- 不要太苛求完美，缺憾也是一种美 / 148
- 生气不如争气 / 150
- 人生没有过不去的坎 / 152
- 很多烦恼都是我们自找的 / 154
- 不愉快的事，就让我们忘记吧 / 157
- 换个角度看，会有不一样的心情 / 159

第八章 学会坚韧坚强：再苦也要笑一笑

谁的生活不曾有崎岖坎坷，谁的人生不曾有困难挫折。既然不能逃脱人生前进途中必经的磨难，那我们就要牢牢地拥有一颗百折不挠的心，不管遇到什么困难，不管我们吃什么样的苦，也要笑着面对。拥有了这样一颗坚忍豁达的心，我们就能在生命的大海上驾船远航、乘风破浪。

- 不轻易放弃就有转机 and 希望 / 164
- 坚韧顽强，就能跨越荆棘之路 / 166
- 勇于拼搏，生活才会充满希望 / 170
- 感谢苦难对我们的磨炼 / 173
- 在逆境中微笑，在困境中崛起 / 176
- 苦难过后，才能开出艳丽的花 / 178
- 永不绝望才有希望 / 181

第九章 拿得起放得下：不要太计较人生得失

人都是欢喜得，不欢喜失，但“塞翁失马，焉知非福”。在生活中的很多时候，放弃和损失或许并不完全是错误的决定，相反还会让自己获得更多。关键是在失去后，能否有一种平和的心态，去等待收获的降临。

不要怕失去什么，想想你还拥有什么 / 186

学会放弃比学会获取更重要 / 189

失去后也不要忧伤 / 191

别为打翻的牛奶哭泣 / 194

让自己活得轻松一些 / 196

得之淡然，失之坦然 / 200

死亡并不可怕 / 203

第十章 多给自己鼓掌：相信你是最棒的

法国文豪罗曼·罗兰说：“天才的弱点并不比普通人少，也许更多一些。他们之所以能够成为时代巨人，可以归结于一句话：服从生活的需要，改造自己，让自己做自己的镜子。”成功者都善于爱护和不断地培育自己的自信心，他们懂得如何给自己鼓掌。

自信使人赢在人生起跑线上 / 206

扔掉那个叫“自卑”的包袱 / 209

不要太在意别人对你的看法 / 212

不要拿别人做自己的镜子 / 215

只看自己所有的，不看所没有的 / 219

相信自己一定能行 / 221

不要认为自己很卑微 / 224

真正从内心看重自己 / 227

最优秀的人是你自己 / 230



第十一章 领悟人生真谛：苦日子也可以过得很甜

环境是随时都可以改变的，而良好的心态却是永恒的。能够在各种环境下都能保持良好的心情，没有好的心态是难以做到的。因此，无论在工作中还是在生活中，始终保持平和、乐观的心态是最重要的。任何对客观环境的不满和怨天尤人都是无济于事的，只有以积极向上的精神去面对它，才是解决问题的最佳方法。

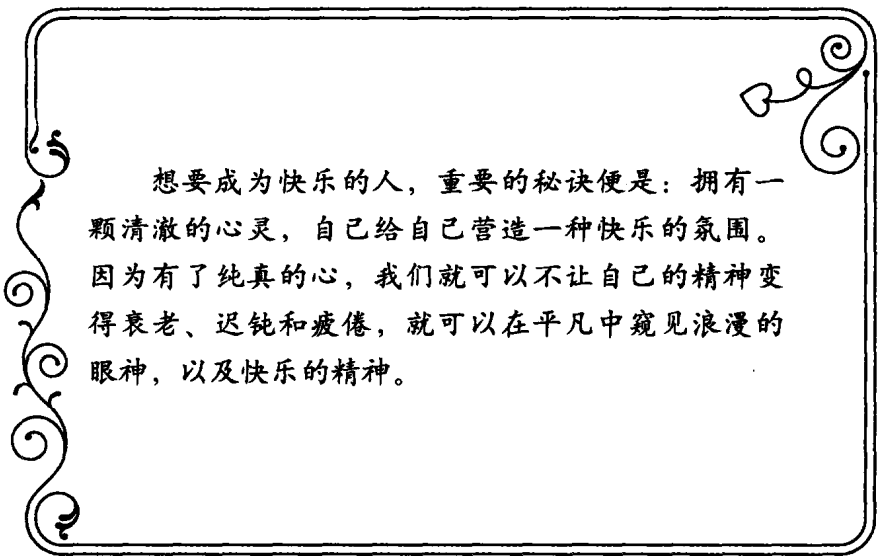
- 给苦日子加些糖 / 234
- 穷人也可以拥有快乐 / 236
- 热爱生活，生活就有滋味 / 239
- 努力发掘生活中的快乐 / 242
- 不要盲目和别人攀比 / 244
- 贫困也是一种财富 / 246
- 随遇而安，自得其乐 / 248

第十二章 敞开心灵的大门：幸福就在你身边

世界上最黑暗的地方，不是传说中的十八层地狱，而是一个人紧闭的心灵。心灵关闭了，即使用尽心机，找来再多的东西，也无法将它打开或装满。其实能填满自己寂寞心灵的只有自己。只有打开心灵的天窗，阳光才会射进来。

- 不要束缚自己的心灵 / 252
- 幸福就是珍惜你所拥有的 / 254
- 总会给你留下一扇窗 / 257
- 幸福就在你的身旁 / 259
- 活着就是一种幸福 / 262
- 忧虑是身心健康的大敌 / 264
- 不做逃避生活的懦夫 / 266
- 其实你真的很幸运 / 268

第一章 寻找生命的钻石： 成就美好的人生



想要成为快乐的人，重要的秘诀便是：拥有一颗清澈的心灵，自己给自己营造一种快乐的氛围。因为有了纯真的心，我们就可以不让自己的精神变得衰老、迟钝和疲倦，就可以在平凡中窥见浪漫的眼神，以及快乐的精神。

多一份宽容，就多一份快乐

我们的心如同一个容器，当爱越来越多的时候，仇恨就会被挤出去。我们不需要一味地、刻意地去消除仇恨，而只要不断用爱来充满内心、用关怀来滋润胸襟，仇恨自然没有容身之处。我们何不抛弃仇恨、放下愤怒，来善待自己呢？

作为人难免与他人产生摩擦，误会甚至仇恨，但别忘了在自己的仇恨袋里装满宽容，那样你就会少一分阻碍，多一分成功的机遇。否则，你将永远被挡在通往成功的道路上，直至被打倒。

希腊神话中有一位大英雄叫海格力斯。一天，海格力斯走在坎坷不平的山路上，发现脚边有个袋子似的东西很碍脚，他踩了那东西一脚，谁知那东西不但没被踩破，反而膨胀起来；海格力斯操起一条碗口粗的木棒砸它，那东西竟然长大到把路堵死了。

正在这时，山中走出一位圣人，对海格力斯说：“朋友，快别动它，忘了它，离开它远去吧！它叫仇恨袋，你不犯它，它便小如当初，你侵犯它，它就会膨胀起来，挡住你的路，与你敌对到底。”

成功的路上，不需要仇恨，需要宽容面对一切。这样才能减少前进的阻碍，带来成功的机遇，否则你将在仇恨的袋子里不见天日。

宽容别人，绝不是面对现实的无可奈何。在短暂的生命旅程中，学会宽容，意味着你的人生更加快乐。

乔治·罗纳在维也纳当了很多年律师，但是在第二次世界大战期间，他逃到瑞典，一文不名，很需要找份工作。因为他能说并能写好几国语言，所以希望能够在一家进出口公司找到一份秘书工作。

绝大多数公司都回信告诉他，因为正在打仗，他们不需要用这一类的人，不过他们会把他的名字存在档案里。



不过有一个人在给乔治·罗纳的信上说：“你对我生意的了解完全错误。你既错又笨，我根本不需要任何替我写信的秘书。即使我需要，也不会请你，因为你甚至连瑞典文也写不好，信里全是错字。”

当乔治·罗纳看到这封信的时候，简直气得发疯。于是乔治·罗纳也写了一封信，目的是想使那个人大发脾气。

但接着他停下来对自己说：“等一等，我怎么知道这个人说的是不是对的？我修过瑞典文，可它并不是我的母语，也许我确实犯了很多我并不知道的错误。如果是这样的话，那么我想得到一份工作，就必须再努力学习。这个人可能帮了我一个大忙，虽然他本意并非如此。他用这种难听的话来表达他的意见，并不表示我就不亏欠他，所以应该写封信给他，感谢他一番。”

于是乔治·罗纳撕掉了他刚写好的那封骂人的信，另外写了一封信说：“你这样不嫌麻烦地写信给我实在是太好了，尤其是你并不需要一个替你写信的秘书。对于我把贵公司的业务弄错的事我觉得非常抱歉。我之所以写信给你，是因为我向别人打听，而别人把你介绍给我，说你是这一行的领导人物。我并不知道我的信上有很多文法上的错误，我觉得很惭愧，也很难过。我现在打算更努力地学习瑞典文，以改正我的错误，谢谢你帮助我走上改进之路。”

生活中，我们也许不能像圣人般去爱我们的仇人，可是为了我们自己的健康和快乐，我们至少要原谅他们，忘记他们，这样做实在是件很聪明的事。

法国19世纪的文学大师维克多·雨果说过一句话：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。”雨果的话虽然浪漫，但很有现实意义。

只要你具备了真正的宽容，必能取人之长，补己之短，使自己受益匪浅。宽恕别人就是善待自己。当然，宽恕伤害自己的人不是一件容易做到的事，要把怨气甚至仇恨从心里驱赶出去，的确需要极大的勇气和宽广的胸襟。

曼德拉因为领导反对白人种族隔离的运动被捕入狱，白人统治者把他关押在荒凉的大西洋的罗本岛上整整27年。当时，曼德拉年事已

高，但白人统治者依然像对待年轻犯人一样对他进行残酷的虐待。

罗本岛上布满岩石，到处是海豹、蛇等各种动物。曼德拉被关在总集中营的一个“锌皮房”中。他有时要下到冰冷的海水里捞海带，有时干采石灰石的活儿——每天早晨排队到采石场，然后被解开脚镣，在一个很大的石灰石场里，用尖镐和铁锹挖石灰石。因为曼德拉是要犯，看管他的看守就有3人。他们对他并不友好，总是寻找各种理由虐待他。

谁也没有想到，1990年曼德拉出狱当选总统以后，他在就职典礼上的一个举动震惊了整个世界。

总统就职仪式开始后，曼德拉起身致词，欢迎来宾。他依次介绍了来自世界各国的政要，并表示说，能接待这么多尊贵的客人，他深感荣幸，但他最高兴的是，当初在罗本岛监狱看守他的3名狱警也能到场。随即他邀请他们起身，并把他们介绍给大家。

曼德拉的博大胸襟和宽容精神，令那些残酷虐待了他27年的白人汗颜，也让所有到场的人肃然起敬。看着年迈的曼德拉缓缓站起来，恭敬地向3个曾看守他的狱警致敬，在场的来宾以至整个世界，都静下来了。

后来，曼德拉向朋友们解释说，自己年轻时性子很急，脾气暴躁，正是狱中生活使他学会了控制情绪，因此才活了下来。牢狱岁月给了他修身养性的时间，也使他学会了如何处理自己遭遇的痛苦。他说，感恩与宽容常常源自痛苦与磨难，必须通过极强的毅力来训练。

获释当天，他的心情很平静，他说：“当我走出囚室，迈过通往自由的监狱大门时，我已经清楚，自己若不能把悲痛与怨恨留在身后，那么我其实仍在狱中。”

一个人具备了善良的心，就能养成宽容、豁达、热情、坚定等优秀品质，使自己在生活中变得坚强和无所畏惧。面对社会中的种种挑战，面对他人对自己的伤害和误解，我们都能以一颗善良的心去包容，从而深刻体悟人生，懂得生活的真谛。

著名作家张爱玲说过：“因为慈悲，所以懂得。”人生在世，总会遇到这样那样的不快，有时候我们过分执著而使自己承担太多的负



荷。殊不知，只要本着善良的原则与人相处，就能获得悠然自得的人生。



对于生活中的许多事情如果能够看开一些、看广一些，就能够以宽阔的胸怀处理问题。生活不需要死磕、钻牛角尖，只要你表现出多一分的宽容，你的生活也就多了一分快乐。

生活无小事，一枝一叶总是情

生活就像一棵参天大树，它的枝叶与粗圆的树干相比，简直是小巫见大巫，但是，就是这一枝一叶却造就了这参天的大树。生活无小事，一枝一叶总是情。

有这么一个故事。

在暴风雨后的一个早晨，一个男人来到海边散步。他看到沙滩的浅水洼里，有许多被海浪卷上岸来的小鱼。它们被困在浅水洼里，回不了大海了，即使大海近在咫尺。被困的小鱼，有几百条，甚至几千条。用不了多久，太阳出来后浅水洼里的水就会被蒸干，这些小鱼都会干死的。

男人继续朝前走着。他忽然看见前面有一个小男孩，走得很慢，而且不停地在每一个水洼旁弯下腰去——他在捡起水洼里的小鱼，用力把它们扔回大海。

终于，这个男人忍不住走过去：“孩子，这水洼里有几百几千条小鱼，你救不过来的。”

“我知道。”小男孩头也不抬地回答。

“哦？那你为什么还在扔？谁在乎呢？”

“这条小鱼在乎！”男孩儿一边回答，一边捡起一条鱼扔进大海。“这条在乎，这条也在乎！还有这一条、这一条、这一条……”

一个细微的动作，就能传达浓浓的情意。这个世界，因为有了人们真情的付出，才变得温暖而美好。

一个阴云密布的午后，由于瞬间的倾盆大雨，行人们纷纷进入就近的店铺躲雨。一位老妇也蹒跚地走进费城百货商店避雨。面对她略显狼狈的姿容和简朴的装束，所有的售货员都对她心不在焉，视而不见。

这时，一个年轻人诚恳地走过来对她说：“夫人，我能为您做什么吗？”老妇人莞尔一笑：“不用了，我在这儿躲会儿雨，马上就走。”老妇人随即又心神不定了，不买人家的东西，却借用人家的屋檐躲雨，似乎不近情理，于是，她开始在百货店里转起来，哪怕买个头发上的小饰物呢，也算给自己的躲雨找个心安理得的理由。

正当她犹豫徘徊时，那个小伙子又走过来说：“夫人，您不必为难，我给您搬了一把椅子，放在门口，您坐着休息就是了。”两个小时后，雨过天晴，老妇人向那个年轻人道谢，并向他要了张名片，就颤巍巍地走出了商店。

几个月后，费城百货公司的总经理詹姆斯收到一封信，信中要求将这位年轻人派往苏格兰收取一份装潢整个城堡的，并让他承包自己家族所属的几个大公司下一季度办公用品的采购订单。詹姆斯惊喜不已，匆匆一算，这一封信所带来的利益，相当于他们公司两年的利润总和！

他迅速与写信人取得联系，方才知悉，这封信出自一位老妇人之手，而这位老妇人正是美国亿万富翁“钢铁大王”卡内基的母亲。

詹姆斯马上把这位叫菲里的年轻人推荐到公司董事会。毫无疑问，当菲里打起行装飞往苏格兰时，他已经成为这家百货公司的合伙人了。那年，菲里22岁。

随后的几年中，菲里以他一贯的忠实和诚恳，成为“钢铁大王”卡内基的左膀右臂，事业蓬勃发展、扶摇直上，成为美国钢铁行业仅次于卡内基的富可敌国的重量级人物。