

读懂人生

DU DONG REN SHENG ·····



# 学会平衡

痛苦时，用憧憬欢乐来平衡；欢乐时，用  
回顾痛苦来平衡；相爱时，用查找对方的  
缺点来平衡；厌恶时，用欣赏对方的优点  
来平衡；富贵时，用乐善好施来平衡；贫  
穷时，用不屈不挠来平衡；得意时，用谦恭  
卑顺来平衡；失落时，用不急不躁来平衡。

【平衡人生 · 尽享幸福】

华夏出版社

李文静◎编著

XUE HUI PING HENG  
PINGHENGRENSHENG · JINXIANGXINGFU

读懂人生

学会平衡

华夏出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

读懂人生 学会平衡 / 李文静编著. —北京: 华夏出版社, 2010.9  
ISBN 978-7-5080-5822-1

I. ① 读… II. ① 李… III. ① 人生哲学—通俗读物 IV. ① B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第117458号



出品策划:

网 址: <http://www.xinhuabookstore.com>

## 读懂人生 学会平衡

---

- 编 著 李文静  
责任编辑 武新华  
封面设计 思想工社  
排版制作 思想工社  
出版发行 华夏出版社  
(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)  
经 销 四川新华文轩连锁股份有限公司  
印 刷 三河市汇鑫印务有限公司  
开 本 787mm×1092mm 1/16  
印 张 18  
字 数 270 千字  
版 次 2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷  
定 价 29.80元  
书 号 ISBN 978-7-5080-5822-1
- 

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换



## 回归平衡的人生

宇宙间的万事万物——地球、水、季节……它们都处于一种完美的平衡之中，只有人类是例外。你是否经常感到精疲力竭、烦躁不安、郁闷沮丧？你是否常常被工作和生活压得喘不过气来，恨不能生出三头六臂？你的内心是否充斥着怀疑与恐惧？你是否一直为现实和梦想间的巨大落差而愤懑不已？是的，现代社会带给你无尽的新鲜与刺激、精彩与快乐，却打破了生活固有的平衡。

过上更为美好的生活是人们永恒的愿望。为了在生活中创造平衡，首先要做的就是平衡现实与理想的差距，正确地对待得到与失去、幸运与磨难、孤单与狂欢、事业与家庭等人生的方方面面。

失衡的生活使你每天都好像被一大堆繁杂的事物困扰着。为此，你首先需要做的就是简化你的生活，剔除生活中过多的欲望和无谓的繁杂，还原生命本来的纯净。远行的背包需要轻装，快乐的能量来源于简洁的生活，为此，你要随时做好前行的准备。

平衡人生的核心是工作的平衡。在当今竞争激烈的职场环境中，如何在工作中始终保持昂扬的斗志、饱满的热情，从而轻松驾驭自己的工作，是每一个人的梦想。但你却经常面对如下的问题：为什么你不停地工作，却不能取得预期的成绩？为什么你的工作常常让人无处下手？为什么下班回家后你还处在紧张的工作状态？究其原因，都是失衡的工作方式造成的。要让工作为你工作，而不是你为工作而工作，你不可能改变工作的内容，只能改变工作的方法。在本书中要告诉大家的就是如何做出这些改变，从而使你对人生抱有更大的激情，使你的生活更加幸福。

保持生活的平衡，并不是让你的生活发生翻天覆地的变化，也不需要你放弃现有的一切，而只是需要你重新调整自己的思想，在理想与现实、愿望与行为之间创造一种真正的平衡。平衡来自于你的内在心态而不是外在的形式，选择最适合自己的“平衡法则”，你就可以重塑健康、平衡的生活。

让自己的生活回归一种完美的平衡之中，就从当下开始，从阅读本书开始吧！

## 第1章

### 生活是一门平衡的艺术

- 内心的平衡才是幸福的能量源 …… 002
- 平衡内心的十条准则 …… 004
- 摒弃悲观，才能心满意足 …… 005
- 生活的悲喜取决于内心 …… 007
- 剔除无谓的欲想，专注人生目标 …… 009
- 放慢脚步，寻找工作与生活之间的平衡点 …… 011

## 第2章

### 斟满自己的福杯

- 一生必爱一个人——你自己 …… 014
- 写下自己的优点 …… 016
- 审视自己，更爱自己 …… 017
- 黎明时分，看着太阳升起 …… 018
- 傍晚时刻，欣赏夕阳西下 …… 019
- 幻想美梦成真的那一刻 …… 020
- 明确自己的人生目标 …… 021
- 相信美好的存在 …… 022
- 用一颗童心去感受生活 …… 023
- 让微笑成为一种习惯 …… 025
- 以感恩的心去对待一切 …… 026
- 遵从内心欢愉的本性 …… 028

# 目 录

## 第3章

### 走出生命的疲倦

- 经历苦楚才能品味生活的甘甜 …… 032
- 玫瑰有刺，要接受事物的瑕疵 …… 033
- 用沉默来回应无理 …… 035
- 以博大的心量稀释一切痛苦烦忧 …… 037
- 学会接受不可更改的事实 …… 039
- 放下是一种自由和觉悟 …… 040
- 让冷漠在你这里戛然而止 …… 042
- 把烦恼写在沙滩上 …… 043
- 给自己一个空间忏悔曾经的过错 …… 044
- 感受你的痛苦而不是隐藏它 …… 045
- 放弃那些追逐不到的梦想 …… 047
- 冷静思考自己目前的生存状态 …… 048
- 让自己做一些惊险刺激的活动 …… 049
- 玩一玩益智游戏 …… 050
- 挑战一件一直认为不可能的事 …… 051

## 第4章

### 简单生活，平衡欲望与能量

- 心灵越纯净，快乐的能量就越强大 …… 054
- 简单地处理复杂问题 …… 055
- 减掉不必要的重负 …… 056

像给植物剪枝一样简化生活	… 058
放弃生活中的“第四个面包”	… 059
去伪存真，过简约生活	… 061
及时清除你的人生垃圾	… 062
承诺是债务，学会动听地说“不”	… 063
勇敢地说抱歉	… 065
量力缓缓行	… 066
像清理衣橱一样清理你的交际网	… 068
别让面子问题把生活搞复杂	… 069

## 第5章

### 享受生命的孤单与狂欢

把握孤单与狂欢的平衡	… 072
在朋友聚会中感受精彩	… 073
没有陌生人，只有下一个朋友	… 074
诚心赞美你身边的每个人	… 076
邀请朋友们到家里做客	… 077
问候一下正在痛苦中的朋友	… 078
给身边的弱者一份同情的爱	… 079
给久未联络的朋友打个问候的电话	… 080
积极结交新朋友	… 081
偶尔装装冷漠，还自己独处的自由	… 083
享受孤独的美丽	… 084



# 目录

## 第6章

### 在一张一弛中快乐工作

- 工作生活两不误 ... 088
- 选择自己最为擅长的工作 ... 090
- 做一个办公室里受欢迎的人 ... 092
- 工作的间隙伸个懒腰 ... 094
- 不要拿效率来强迫自己工作 ... 095
- 不间断地学习专业知识 ... 096
- 认真做好每一件小事 ... 097
- 杜绝一心二用，一次只做一件事 ... 099
- 不开小差，试试全力工作一整天 ... 101
- 把工作想象成休闲娱乐 ... 102
- 别怕麻烦别人，该求助时就开口 ... 104
- 疲惫时想象一次浪漫的旅程 ... 105
- 不找借口拖延工作 ... 106
- 偶尔主动加一次班 ... 108
- 学会忙里偷闲 ... 109
- 以恰当的方式表达与上司的不同意见 ... 111
- 勇敢地说出你的加薪要求 ... 112

## 第7章

### 善用生命的分分秒秒

- 你是一口井，还是一个漏斗 ... 116
- “穷忙”吞噬了你的时间吗 ... 118

摆脱时间的束缚	… 120
善待生命中的每一分钟	… 122
做个“守时奴”，学会算计时间	… 124
把要做的事列张清单	… 126
试试一天不戴表，感受忘掉时间的感觉	… 127
根据“生理节奏”来安排时间	… 128
巧用“神奇的三小时”	… 130
留出时间，与自己的心灵对话	… 131

## 第8章

### 甩开压力的包袱

能承受的压力是动力，不能承受的动力是压力	… 134
用沙漏哲学一点一滴化解压力	… 135
内心保留一定的余裕	… 138
劳累的夜晚，听听令人沉醉的音乐	… 140
经常读读笑话故事	… 141
跟朋友说说最近的烦恼	… 142
找个没人的地方大声歌唱	… 143
一个人爬到山顶大声说出心中的郁闷	… 144
试试没有终点的坐车旅行	… 145
感到压抑时，让自己静坐在阳光下	… 146
给自己泡个热水澡	… 148
处理好压力，做个简单工作者	… 149

# 目录

- 长时间工作后去露营吧 … 150  
培养一项业余爱好 … 152

## 第9章

### 选择健康的生活方式

- 关注健康是一辈子的功课 … 156  
警惕“生活方式病” … 157  
养成运动的好习惯 … 159  
多吃健康的食物 … 161  
拥有良好的睡眠 … 163  
主动休息，化解疲劳 … 165  
杜绝坏的生活习惯 … 166  
每天抽点时间独自去散步 … 169  
睡前喝一杯浓香的牛奶 … 170  
经常晒晒太阳 … 171  
养一盆绿色植物，把自然请进室内 … 172  
选择一天只吃水果，给身体排排毒 … 174  
常到户外去，呼吸一下新鲜空气 … 175

## 第10章

### 平衡收支，不为金钱所累

- 把理财当成一种生活习惯 … 178  
平衡收支，不做“月光族” … 179  
时刻具有节俭的意识 … 181

钱要花在刀刃上	… 182
戒掉消费恶习	… 185
“庸俗”一下，养成每月记账的习惯	… 188
经常储蓄，过不负债的自由生活	… 189
选择适合自己的理财品种和投资组合	… 191
把个人的财务状况处理得有条不紊	… 193

## 第11章

### 在爱里接纳不公平

把工作的烦恼挡在家门外	… 196
婚姻是激情消退后的遗留物	… 197
用包容的心去对待你的伴侣	… 199
出其不意地送爱人一件小礼物	… 201
让彼此拥有属于自己的自由空间	… 202
勇敢地说出你的爱	… 204
果断地放下让自己爱得太辛苦的人	… 206
失去的是恋情，得到的是成长	… 207
与所爱的人一起做一顿饭	… 210
不定期地举办家庭会议	… 211
尊重伴侣，即使你是女王	… 212
用心做一件事来孝敬父母	… 213
时常陪孩子一起学习和玩耍	… 215
放下所有的事，陪家人度过美好的一天	… 217
爱融于点滴之间	… 218

# 目录

## 第12章

### 掌控情绪，保持内心的平和

- 保持理智和情绪的平衡 … 222
- 难过时允许自己大哭一场 … 225
- 愤怒时不要作任何决定 … 226
- 卸下情绪的重负，对自己说“没关系” … 227
- 给忧虑一个便捷的出口 … 229
- 用运动来驱散心头的郁闷 … 231
- 情绪低落时不妨假装一下快乐 … 232
- 以安全的方式，发泄出你的不满 … 234
- 放下缠绕在心头的烦恼事 … 235
- 用幽默和微笑来战胜不良情绪 … 236

## 第13章

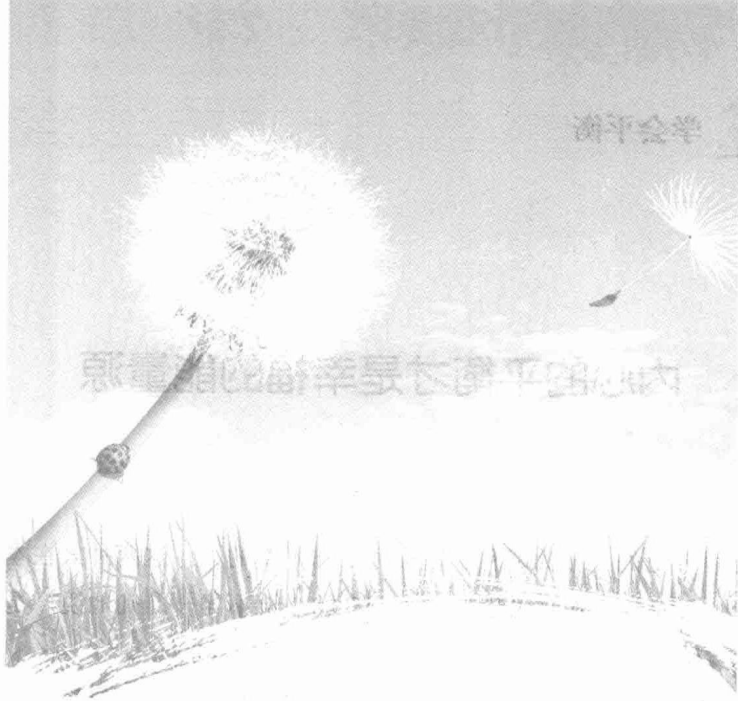
### 以平常心悦纳生活的精彩

- 保持一颗平常心 … 240
- 内心有阳光，世界就是光明的 … 242
- 早上醒来对自己说：又是美好的一天 … 244
- 保有一颗感激之心 … 246
- 把眼光投向身边的动物和植物 … 247
- 用日记写下所有美丽心情 … 248
- 在每个岁末写下这一年的收获 … 249
- 在静静的回忆中感受生活 … 251
- 快乐源于时时刻刻 … 252

第14章

放慢生活的步调，享受当下

- 放慢你匆忙的脚步 …… 256
- 关上过去的那扇门 …… 257
- 你只能拥有今天 …… 259
- 慢慢用餐，品味生活的美好 …… 261
- 牵上你的蜗牛去散步 …… 262
- 关掉闹钟，偶尔睡个懒觉 …… 264
- 不过多计较得失 …… 265
- 停下来，静静地读一本好书 …… 266
- 享受当下的平安和喜乐 …… 267



## 第1章

# 生活 是一门平衡的艺术

---

地球之所以如此丰富多彩、运转和谐是因为星际宇宙相对平衡；四季之所以交替不息、轮流变换是因为生态环境相对平衡。同样，人类要生活得幸福安宁，也需要与生存环境保持平衡。这种平衡不需要人们刻意去改变什么，只需要人们重新排列自己的思想，在生活的愿望与日常的行为之间创造一种真正的平衡，生活就是一门平衡的艺术。

---



## 内心的平衡才是幸福的能量源

有人把世界上的人分为两种：幸福的人 and 不幸的人。这两种人在本质上并没有什么区别，只是他们在日常生活中所拥有的心情不同，准确地说，是他们控制内心的能力有所不同。

一个幸福的人，并不是他（她）在人生道路上有多么的一帆风顺，也不是他（她）的能力有多么的超群，而是因为他（她）善于控制自己的内心，能在狂风暴雨中看到美丽的彩虹，甚至能在一败涂地中看到美好的将来，并时刻保持一种良好的心理状态，不因暂时的困厄而沮丧。

相反，一个不幸福的人，并不是像人们所说的那样缺少运气，也并不像某些人说的老天无眼，给他（她）的保佑不够多，原因仅仅是他（她）不会控制自己的内心，任自己的情绪跟随发生的事情恣意放纵。

总而言之，幸与不幸就在两个字——内心。内心处于平衡状态，则会感觉幸福；反之，则感觉不幸福。平衡的内心是指一个人能够控制自己的思维和情绪，使自己处于一个良好的心理状态。生活中的非理性因素实在是太多了，以至于人们常常会因为这些非理性因素而控制不住自己的内心，导致一些悲剧的发生。经过分析，这些困扰人类多年的非理性因素有如下几种：嫉妒、愤怒、恐惧、抑郁、紧张、狂躁和猜疑。这些看似极其平常的心理因素，却往往可以决定一个人的人生是否幸福。

一位哲人曾经说过：“一个人的内心就是一个人真正的主人，要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你，而你的内心将决定谁是坐骑，谁是骑师。”平衡的心态可以实现更多的自我价值，相反，失衡的心态则会妨碍自我价值的实现。

乐观开朗的人做事一定是很积极的，不管是在工作中还是在生活中，他们都能很好地完成任务，因此他们自我价值的实现也就相对较多。自我价值实现得越





多，自我肯定的成就感也就越多，这样他们就能拥有更加乐观 ✨ 的心态。相反，悲观、抑郁的人，整天愁眉苦脸地面对生活，不管做什么事情都不积极，甚至错误百出，那么他们自我价值的实现就会相对较少，自我否定的因素就会增加，这样也就使他们的心情更加消极抑郁。因此有人说，积极的心态会创造幸福的人生，而消极的心态则让人生充满阴霾。

曾经有两个人在黑夜的沙漠中行走，水壶中的水早就喝完了，两人又累又饿，体力渐渐不支了。在休息的时候，其中一个人问另一个人：“现在你能看到什么？”被问的那个人回答道：“我现在似乎看到了死亡，似乎看到死神在一步一步地靠近。”不过发问的这个人却微微一笑：“我现在看到的是满天的星星和我的妻子、儿女等待我回家的脸庞。”

最后，那个说看到死亡的人真的死了，就在快要走出沙漠的时候，他用刀子匆匆结束了自己的生命；而另一个说看见星星和自己妻子、儿女脸庞的人靠着星星的方位指示成功地走出了沙漠。

其实，这两个人所处的环境是相同的，仅仅是他们当时的心态有所不同，最后也演绎了截然不同的命运。因此一个人的内心往往会关系到一个人的命运，要想时刻都过得愉快，那就得让自己的内心永远都在自己的掌控之中。你拥有什么样的内心，就拥有什么样的生活能量，这种能量将决定你是否能获得幸福的人生。

一个人的内心  
就是一个人真正的主人，要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你，而你的内心将决定谁是坐骑，谁是骑师。

