

寻找最初的自己

随时准备归零的人生

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

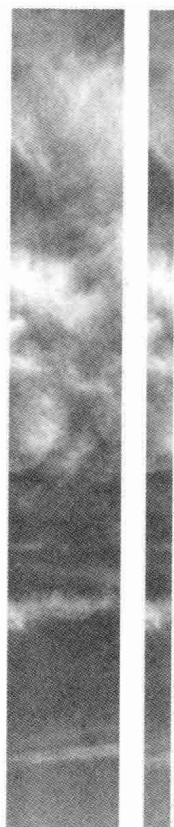
本书教你如何
迎接挑战 完成责任 战胜悲伤
履行允诺 解决困惑 实现目标
得失之间的大智慧

江 枫◎编著

寻找最初 的自己

随时准备归零的人生

江枫◎编著



凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

寻找最初的自己 / 江枫著. -- 南京 : 凤凰出版社,
2010.3

ISBN 978-7-80729-704-8

I. ①寻… II. ①江… 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(2010)第046481号

本书经上海青山文化传播有限公司正式授权凤凰出版社出版中文简体字版。
非经书面同意,不得以任何形式任意复制、转载。

书 名 寻找最初的自己

编 著 江 枫

责任编辑 张延安

制 作 

出版发行 凤凰出版传媒集团 凤凰出版社

出 品 凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印 刷 时嘉印刷有限公司 (廊坊市广阳区白家务办事处田古营村)

开 本 880×1230毫米 1/32

印 张 5.75

字 数 141千字

版 次 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-80729-704-8

定 价 15.00元

(凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-58572106)

前言

这是一本教人如何让生活变得更加简单的书。当一个人在社会上经历了风风雨雨之后，他们会变得越来越成熟，但内心又会开始变得疲惫。

他们每天疲于应付各式各样的事务，在这个过程中，他们开始把越来越多的时间用来应付各种关系，用来追求那些自己其实并不需要的东西；另一方面，他们开始远离自己曾经有过的梦想，甚至连亲情和友情也都看得越来越淡，只有等到在人生旅途上跋涉很长一段时间之后，才想起打开自己的行囊，结果发现里面已经装进了太多自己并不需要的东西，而那些真正重要的，却早已经被压到了行囊的最底层。

2003 年，美国《华尔街日报》曾经用整整两个版面做了一项调查：既然已经拥有了一切，为什么你仍然没有幸福感？

如果你也曾经有过这样的疑问，现在或许是你应该重新整

理自己的行囊的时候了。仔细想一想，或许我们真的活得太累了，我们拥有了自己想要的一切，却感到一阵莫名的空虚和孤寂……

本书将告诉你如何：

1. 重新掌握自己的生活；
2. 决定在自己的生活中，哪些东西是真正重要的；
3. 重新审视自己的人生、工作、情感、人际关系和家庭生活；
4. 重新找回你的笑容；
5. 清楚地发现生活对你自己的意义。

目录

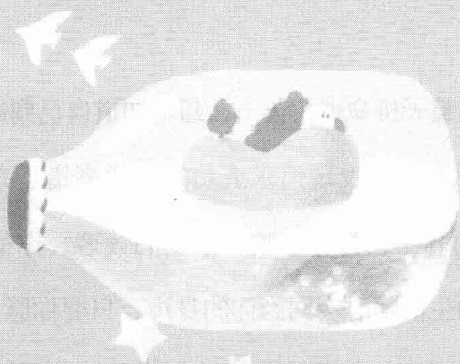
第一章 你为什么不幸福	001
第一节 什么是幸福，它在哪里	004
第二节 重新找到你的笑容	025
第三节 什么是好的生活	035
第四节 打开你的行囊	042
第五节 为什么会有这么多没用的东西	045
 第二章 工作行囊	 053
第一节 我长大以后想做什么	054
第二节 如何减轻你的工作行囊	057

第三章 关系行囊	113
第一节 我想跟谁一起去旅行 如何经营关系行囊	116
第二节 我的家在哪里 我为什么不在家	147
	。
第四章 重新整理你的行囊	161
第一节 如果只有一只行囊，你想在里面装些什么 ...	162
第二节 如何平衡你的生活	167
第三节 踏上自由之路	175

第一章

你为什么不幸福

幸福由心感受，只有健康的心境才有幸福可言。心情不好，即使贵为皇帝，拥有天下的权力、地位和财富，依然活得痛苦不堪。



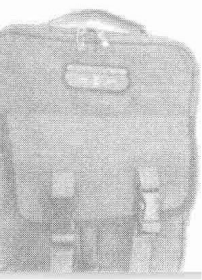
一个人的终极目标是不可能凭空设定的，它是源于我们的价值观或者人生的终极取向，而对于人生价值观的把握，则依赖于我们对于人生终极目标的发掘。

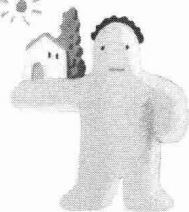
将来有一天，当你走到人生的终点时，你希望听见什么样的评语？你这一生有何成就、贡献或者值得怀念的东西吗？你是个称职的丈夫或亲友吗？失去了你，对于关心你的人会有什么样的影响？记下你的此时感受！通过这个实验你可以清楚地发掘你内心深处那根深蒂固的价值观，并进而明了你人生的终极目标。

人生旅途，岔路口很多很多，如果一不小心就会走错了方向，虽然你很辛苦，但是，结果却是偏离你的人生目标和追求越来越远。

许多人整天拼命埋头苦干，却不知道自己在做什么？为何而做？到头来竟发现追求成功的阶梯搭错了方向，可是很多人却早已到暮年，为时已晚！亲爱的读者，你很幸运，你还不晚，美好的生活随时会回到你的身边，只要你愿意追赶！

亲爱的读者，你要清醒地追问自己：你所追求的目标，是你的真正选择吗？如果不是，那又是谁交付给你的？如果是，





那么请认真思考为什么要追求这些呢？它与你的人生的终极目标一致吗？

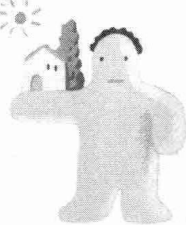
你应该注意到，在我们身边有这样的一群人，他们获得成功以后，反而感到很空虚；得到名利之后，却发现自己牺牲了很多很多更珍贵的东西。上至达官显贵、富豪巨贾，下至平头百姓、凡夫俗子，无人不在追求更多的财富或更高的地位和声誉、荣耀，可是名利却往往蒙蔽良知，成功往往付出了昂贵的代价。因此，你务必发掘并掌握真正重要的目标，然后再勇往直前地坚持到底，这样才能使你生命充满幸福的意义。

你必须对以下问题做出思考和回答：什么是幸福？你为什么什么不幸福？你为什么不能坦然微笑地面对工作？什么才是好的生活？你的人生行囊中为什么会装进如此多且没有用的东西，几乎将你压得喘不过气来？好吧！亲爱的读者，让我和你一起开始我们的思考……

第一节 什么是幸福，它在哪里

一位台湾的企业家在跟朋友闲聊的过程中谈到了西藏之行给自己带来的震撼：藏民脸上的那份纯真是现代都市社会里的人很少有的。孩子脸上的笑容是最纯真的，孩子的幸福也是最真诚的。

人类生存的目的就是为了得到幸福，可是物质文明高度发达的今天，许多人在充分享受物质生活的同时，却依然活得不幸福。造成生命痛苦的原因是什么？这是大家非常关心的话题。假如我们就这个问题询问不同的人，答案往往因人而异：有人会因身体病弱，长年缠绵病榻而痛苦；有人会因衣食无着，终日操劳不休而痛苦；有人会因为年龄渐长，依旧孑然一身而痛苦；有人会因感情受挫，无法排遣孤独而痛苦；有人会因为希望当官，但是升职无望而痛苦；有人会因为生意清淡，不能赚钱发财而痛苦……这是为什么？不知幸福为何物，也即不了解建立幸福人生的原理。因为人们所作所为常常与幸福人



生背道而驰，工作向左而生活在向右！所以尽管人们拼命追求幸福，但总是得不到人生的幸福。

一、所谓幸福

美国著名影星英格丽·褒曼说：“幸福是健康加健忘”；而美国自然作家约翰·鲍洛斯却相信“幸福的秘密存在于你手头的事情”；美国 NBC 电视台第一主持人休·唐斯的幸福观则是“一个幸福的人不是一个有着幸福条件的人，而是一个以积极的态度争取幸福的人”；但是对于美国著名哲学家、文学家爱默森而言“充实每一刻”就是幸福。

人类追求幸福，首先要知道何为幸福。所谓幸福究竟是一种客观实体？还是一种主观的感觉？幸福是物质的？还是精神的？假如不了解幸福的实质，却努力去追求幸福，岂非太盲目了？相信你也找不到它，试问你能找到“根本不知道为何物”的东西吗？答案是肯定的，你一定找不到。好吧！首先让我们对幸福给予必要的界定。

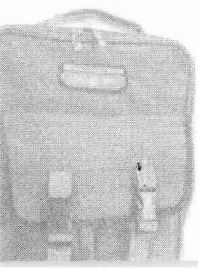
1. 幸福不是一个固定的实体

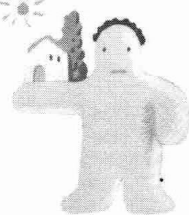
通常人们以财富、地位、美满的婚姻、长寿、健康、美貌、事业成功、吃得好、穿得好、住得好等为幸福人生的实质，以为得到其中任何一项，便得到了人生的幸福。这种看法是错误的，因为幸福并不是某种固定的实体。假如是的话，那么幸福应该比较容易得到；人类一旦得到某种“幸福实体”（如财富、地位等），就意味着得到幸福了，其实不然，相反的例证在现实生活中屡见不鲜；有财富、地位的人很多，他们未必过得幸福。由此可见幸福并非某种客观的固定实体。

我们回过头来看看我们的身边，来来往往的人群中很多人不幸福却苦苦追寻幸福，而他们却好像无时无刻不在痛苦中挣扎。其中原因是什么？他们的幸福观是错误的，幸福不是实体物，它既看不见又摸不着，它需要的是用心体会、细心品味，它不是轿车、洋房，它却又时时刻刻渗透在我们生活的点点滴滴中。淡泊明志，宁静致远，这会为你的生活带来很多很多……

2. 幸福是相对的

一般人总是执着于拥有某种条件为幸福，其实世间的幸福





是相对的。

人类的愿望不同，对幸福的要求往往也因人而异。或以有钱为幸福，或以有地位为幸福，或以长寿为幸福，或以健康为幸福，或以成家为幸福，或以独身为幸福，或以居住在繁华的闹市为幸福，或以居住在清静的乡村为幸福。因为人们的观念不同，对幸福的境界、要求也不一样。接受你自己，包括你所拥有的和即将拥有的，那就是一种幸福。

幸福从比较中产生。自己和自己比，现在处境不好，回忆过去的美好生活，会有幸福感；现在处境好，回想过去的痛苦遭遇，就会觉得现在很幸福。幸福也会从和他人的比较中产生，比如想想自己舒适的生活条件，再看看他人的贫穷，就会感到满足，觉得自己活得很幸福。

幸福的感受，如人饮水，冷暖自知。鞋穿在脚上，舒服与不舒服，只有自己知道。我思故我在，你觉得你幸福你就是幸福的。

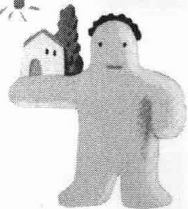
3. 幸福由众多的幸福因素构成

当我们偏爱某种东西（财富、地位等）时，以为得到这些

东西就是得到幸福。其实，财富、地位等任何一种实体，它本身都不是幸福的实质，只是引发人生幸福的某一种因素。幸福人生由众多的因素构成，中国古代有五福之说，即长寿、富贵、康宁、好德、善终等，对于幸福人生而言，这些因素都是不可缺少的。当你为高薪的工作而整天忙忙碌碌时，你不妨暂时停下来，或减慢一下你的脚步，听听自己的脚步声和心跳，多关爱一下你的家人，给你的邻居、朋友多一些微笑，你会发现你的心情会豁然开朗了许多。生活是一个由诸多因素构成的整体，正像幸福有众多因素构成，忙碌的你需要找到生活的平衡点，不可偏废。生活中不要一叶障目，不见泰山，幸福的你才能更好地胜任工作、愉快生活！

罗斯福在战争的艰苦年代里，可以说比我们大多数人更忙、更累，但是他却是个善于“偷懒”的人，每天他强迫自己腾出一个小时来进行他的集邮爱好，借以摆脱周围的一切。罗斯福的朋友、已故的吉尼太太曾说，总统那时经常去她管理的那栋房子，把自己关在里面，摆弄各色邮票。总统来的时候脸色阴沉、心情忧郁、疲惫不堪，但等他走出房间时，精神饱满，似乎整个世界都变得明亮了。可以这样说，总统并不仅





是在享受自己的爱好，他在享受生活、体味生活，他不光有工作，更有幸福。

亲爱的读者，请记住幸福是多因素的构成体，你一定要适度地从工作中解脱，平衡你生活中的众多因素，这会让你感觉到快乐、幸福！

4. 幸福是物质与精神的统一

幸福是物质的，还是精神的？有人以为物质条件优越就能活得幸福；有人以为只有精神愉快就会幸福。这两种看法都有失偏颇，幸福是物质与精神的统一。

凡人心随境转，舒适的环境是产生幸福的基础，如事业的成功、家庭的和谐等，这说明幸福需要物质的基础。

幸福由心感受，只有健康的心境才有幸福可言。心情不好，即使贵为天子，拥有天下的权力、地位和财富，依然活得痛苦不堪。

为了生活我们都需要去寻找面包，但我们不仅是为面包而生活，更想在生活中找到快乐。奶酪和快乐一个都不能少，它们的统一才是完整的生活。

二、正确看待生活中的风风雨雨

每个人在一生中都会碰到顺境和逆境。通常人们以健康为幸运，疾病为不幸；成功为幸运，失败为不幸；富有为幸运，贫穷为不幸……生活在顺境中的人，大家都觉得他很幸运、很幸福；相反，有些人时运不佳，遇到逆境，人们就会认为那是不幸，是痛苦。然而顺境和逆境是相辅相成的，有顺境必然有逆境，这是普遍的现象，我们应该正确地认识它、对待它。

1. 客观地看待幸福与不幸

顺境与逆境既然是构成人生的两个方面，那么它的存在必然是合理的。

我们应该正视顺境与逆境的客观存在，就如白天和黑夜、春夏秋冬轮回交替这一自然规律一样。

在顺境、逆境面前，不应该产生爱憎之心。

2. 痛苦使快乐更快乐，不幸使幸运更幸福

世间的痛苦与快乐是相互依赖的，谁也离不开谁。有些人