

邢桂平·著

遇见 *meet myself* 快乐的自己

——点亮十盏心灯

我愿意，我快乐

写给所有愿意与快乐相遇的人们

你快乐了吗？你和快乐相遇了吗？

每个人心中都有快乐的灯，只要点亮了快乐的灯

爱、梦想、信念、平和、宽容、淡泊、执着、感恩、真诚、自由

快乐就会照耀你的一生



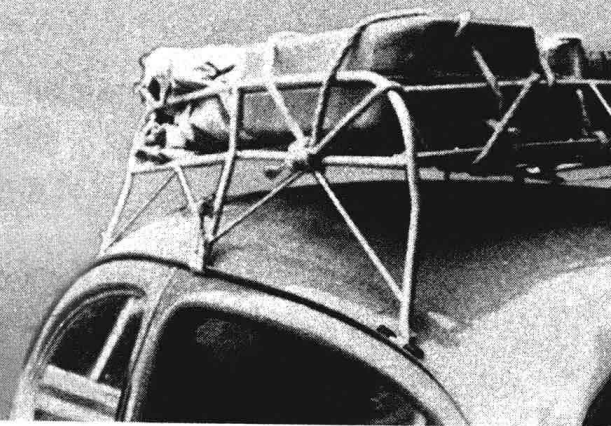
北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS

遇见 快乐的自己

邢桂平·著

——点亮十盏心灯

我愿意，我快乐



图书在版编目 (CIP) 数据

遇见快乐的自己：点亮十盏心灯 / 邢桂平著. --
北京：北京航空航天大学出版社，2012.6

ISBN 978-7-5124-0819-7

I . ①遇… II . ①邢… 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 (2012) 第 098924 号

版权所有，侵权必究。

遇见快乐的自己——点亮十盏心灯

邢桂平 著

责任编辑 胡性慧

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号 (邮编 100191) <http://www.buaapress.com.cn>

发行部电话：(010) 82317024 传真：(010) 82328026

读者信箱：bhpress@263.net 邮购电话：(010) 82316936

涿州市新华印刷有限公司印装 各地书店经销

*

开本：700×960 1/16 印张：12.5 字数：203 千字

2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5124-0819-7 定价：26.00 元



前言

生活给了我们每个人同样的快乐，不同的是，有些人快乐的灯是亮着的，而有些人快乐的灯是灭着的。亮灯的那些人，他们知道快乐不仅需要拥有，还要学会发现，学会感知，而只有点亮心中的一盏盏灯，才能看清快乐的模样。不然，就只能在黑暗中抱怨快乐对自己的吝啬。

在现实中，我们往往没有让快乐的灯亮起来，不满、抱怨、烦恼、痛苦就慢慢占据了心房，于是你的内心充满了黑暗，看不到快乐的影子。

每个人心中都有快乐的灯，只要点亮了快乐的灯，快乐就会照耀你的一生。

如果你抱怨自己没有快乐，那是因为你没有点亮会引发快乐的一盏盏心灯，生活是一门伟大的艺术，只要你拥有一颗快乐的心，你就会感受到快乐的无所不在。

关于快乐，佛家的智慧是深邃的。佛家对快乐的理解为：追求高尚行为的人总会拥有快乐，而卑劣的人则总是痛苦缠身。所以，佛教主张“平常心是道”、“戒十恶、行十善”、“各有因缘不羡人”。要快乐就要做到“放下自私自利，放下名闻利养，放下贪嗔痴慢，快乐自来”，“人人可为如来，人人可为观音，放下屠刀，立地成佛”，“最好的功德莫过于慈悲心；最甜蜜的快乐莫过于心灵宁静，最清净的真理莫过于了解无常的真谛”。

要让自己的心永远快乐，就点燃那一盏盏灯吧：爱、梦想、信念、平和、宽容、淡泊、执着、感恩、真诚、自由。

当一盏盏灯照亮心房，快乐也会围绕着你。

本书在创作过程中，以下人员参与了素材的提供工作，他们是：王博、吴建军、李海良、李跃芬、李远琛、冯金辉、楚志杰、迟学义、李勇华、于松伟、吴会朝、白义春、于书红、张利娟、曹国辉、吴会霞、张东东、齐红、孙智国。

在此，对他们的付出深表谢意！

★★第一盏灯 爱

——爱是包容万物、滋润心田的神话 /001

爱是一种能力 /002

给他人爱心,自己也能收获快乐 /006

亲情之爱是人生最快乐的源泉 /009

爱情之爱是快乐必需的养料 /012

爱生命,爱生活 /016

★★第二盏灯 梦想

——梦想是跨越坎坷,抵达快乐彼岸的传奇 /019

让梦想照亮生命的旅途 /020

即使荆棘丛生,也要追逐梦想 /023

成功从梦想开始 /026

即使别人不看好自己,也要充满自信 /029

敢于冒险,梦想才能实现 /032

对自己狠一点儿 /035

★★第三盏灯 信念

——信念是快乐的源泉,生命的动力 /039

心中充满希望就是快乐人生 /040

拥有一颗积极向上的心 /043

别指望“上帝”帮你 /046

认准的目标就要坚持到底 /049

面对逆境,没有过不去的“火焰山” /052

设定适合自己的目标 /055

★★第四盏灯 平和

——平和是大度和谐，净化心灵的菩提 /059

平和是一种美德 /060

冲动是愤怒的导火线 /062

生气是自我惩罚 /065

提高情商，拥有好情绪 /068

在你的心田种上快乐的种子 /071

塞翁失马焉知非福 /074

跳出过去的影子 /077

★★第五盏灯 宽容

——在人性光辉中收获更博大的快乐 /081

修炼海纳百川之雅量 /082

人脉是成功的主力 /086

装点儿糊涂，没有什么大不了 /089

千万别揪住别人的过错不放 /092

走出斤斤计较的怪圈，开放你的人生 /095

不要和人发生不必要的争论 /098

★★第六盏灯 淡泊

——宁静无争让生命品味更纯真的快乐 /101

不断铲除心灵的杂草 /102

与世无争可以收获更多的快乐 /105

不要羡慕他人的繁华 /108

别太在意他人的是非评论 /110

别太拿钱当回事 /113

★★第七盏灯 执着

——拼搏的脚步让人生拥抱成功的快乐 /117

奋斗的人生才是有意义的人生 /118

努力不一定成功,但放弃一定失败 /120

把工作当成事业去做 /123

上天不会亏待执着的人 /126

让优秀成为一种习惯 /129

开弓没有回头箭,别给自己留退路 /132

小富即安是失败的前夜 /135

★★第八盏灯 感恩

——感恩拥有,品味心灵舒展的快乐 /139

对所拥有的学会感恩 /140

对别人施与的帮助心存感激 /143

感恩父母,家庭和睦 /146

感恩友情,朋友多多 /148

感恩老师,莫忘师恩 /151

感恩老板,给你舞台 /153

★★第九盏灯 真诚

——感受真诚,收获人间真情的快乐 /157

诚信是人生大智慧 /158

真诚待人的人是快乐的 /161

保持心灵的纯真 /163

尊重他人的人也得到他人的尊重 /165

没有什么比得到他人的信任更开心 /168

★★第十盏灯 自由

——挣脱世俗羁绊,享受灵魂舞动的快乐 /171

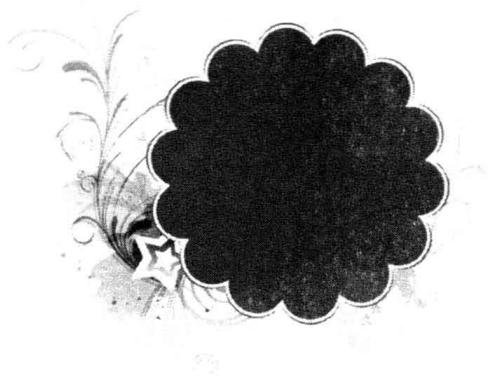
每个人都是他自己的设计者 /172

简单生活,轻松快乐 /175

摆脱世俗,活出自我 /178

改变不能接受的,接受不能改变的 /181

敢于拒绝,享受快乐 /184



★★第一盏灯 爱

——爱是包容万物、滋润心田的神话

在世界所有有形与无形的事物中，再没有什么比爱带给人的快乐更真实、更美妙了——沉浸在爱情中的爱，享受在亲情中的爱，以及施与他人爱心的爱，所有热爱生活和生命的爱都是那么让人心生感动，快乐无比。

爱是包容万物、滋润心田的神话，一切辛酸悲苦，委屈坎坷，都可以用这温暖的爱去化解得无影无踪。

所以点亮你心中这盏爱之灯吧，让它照亮你生命的旅途，带给你温暖又感动的快乐。



爱是一种能力



他是一个孤儿。十七岁的时候，他离开舅父，开始独自闯荡。为了混口饭，能养活自己，他找了好几份工作，但是都不长久。后来，他到一家五金厂应聘推销员，因为他不善表达，公司经理问了他几个问题，就打算拒绝他。他知道这份工作希望又不大了。但他还是面带微笑收回自己的材料，用手掌撑了一下椅子站起来，准备离开。就在这时，他觉得自己的手被扎了一下，低头一看，原来椅子上有一颗钉子露出了头。于是，他拿起桌子上的镇纸石敲了敲钉子，然后用手摸了摸，再没什么感觉时，才转身离去。几分钟后，公司经理派人将他追了回来，他被聘用了。他问经理为什么改变了主意，经理笑着说：“因为你有一颗善良的爱心。爱，是成功的通行证。我想，你肯定会成为我们公司最出色的推销员！”

他对自己的工作倾注了全部的爱——了解和关心，了解产品、关心客户使他的推销业绩一路直升，成了公司的销售大王。

后来，他积累资金自己开了公司，并启用有爱心的人做公司的管理者。他在全体员工大会上说：“我们公司碰到有爱心的员工时，我们会很珍惜！因为这样的员工是我们公司的宝贝。即使这样的员工现在的技术不好，但因为他有爱，一切都有可能发生！我希望我们每一个员工都用

爱心做事业，用感恩的心做人！有爱心的人会不断给对方想要的！这样的人一年，三年，十年一定会做出不可估量的大事！一个人对产品对公司有爱，对国家也会有爱，对亲人也会有爱，因为，爱是一种习惯！我还要告诉大家，这个世界是回音壁，你热爱别人，别人也会给你爱，你去帮别人，别人也会帮你。世界是互动的，是圆的，不是单方面的……”他这样说了，也这样做了，公司里的人上下一心，很快壮大起来。

这个人就是李嘉诚。能在一件很细小的、与自己无关的事情上体现出对别人的体贴和关心，他的爱是真诚而博大的。正因为有这样博大无私的爱，并养成了爱的习惯，才得到了爱的巨大回报。

那个经理看到了李嘉诚的爱心，才聘用了他。他相信爱是一个人的能力，它并不比真才实学逊色多少，爱，一样能创造奇迹。所以，李嘉诚用爱的能力创造了亚洲首富的奇迹。

艾伦·弗罗姆说：“爱是一种能力，是一种能去爱并能唤起爱的能力。”一个人只有具备这种能力，才能体味到爱与被爱的快乐。

晓晓是个内向的女孩，她童年是在孤独中度过的。她的父母离婚了，父亲给晓晓找了个继母。她的父亲和继母从来不过问她的学习和生活，也从来没有给她一点关心和爱。

因为家庭原因，晓晓的性格变得很敏感。她在家里从来不多说一句话，她对家人没有一点爱的感觉，只有说不清楚的厌倦。

在学校里，她总是独来独往，不愿意和同学们打交道。她内心强烈的自卑感让她害怕受到任何伤害，所以她拒绝为别人付出爱。

后来，晓晓经常感到焦虑、失眠、脾气暴躁，这种情况严重影响了她的学习和生活。经过医生的详细检查，晓晓被诊断出患了严重的心理疾病——抑郁症。

医生说，一个心中有爱的人才会感到快乐，才会感到生命的美好。长期以来，晓晓的心中没有爱，她从小没有得到家人的爱，她更不懂得为别人付出爱，所以她感到很痛苦。

在医生的药物治疗和心理治疗下，晓晓的病情有所好转，她封闭的



心门终于打开了。

她不再像以前一样独来独往。下课时，她和同学们一起有说有笑；回到家，她会主动帮助家人做家务，和家人谈心。她的脸上总是挂着笑容，她待人处事也变得落落大方。

大家看到她的改变，都感到很惊讶。有人对她说：“晓晓，你现在真是一个阳光女孩！”晓晓微笑着回答：“这一切，都是因为我心中充满了爱。我再也不会用仇视的目光对待身边的人，再也不会拒绝别人给我的关心和爱了。只有爱自己，才能被人爱，才有被爱的机会！”

马克思曾说过：“如果你的爱没有引起对方的爱，也就是说，如果你的爱没有造就出爱，如果你作为爱者，通过自己的生命表现未能使自己成为被爱者，那么你的爱就是无力的，你的爱就是不幸的。”

真正可贵的是：能被他人感动，又能感动他人心灵的爱。

生活在这个世界上，人人都需要爱，人人也都需要付出爱，在收获和付出的同时，也必将得到快乐。

如果你认识到爱的能量，并且掌握这种能量，那么你就有了获得快乐和成功的能力。

雷茵霍尔德·尼布尔博士曾经说过：“没有一件值得一做的事情，可以一个人完成；因此你需要爱。”有了爱，才会有获得成功的机会和动力。爱自己身边的人，爱自己的生活，爱这个世界，在爱和被爱的过程中你会发现生活里有许多快乐。



快乐密码

因为心中有爱，我们的学业蒸蒸日上；因为心中有爱，我们的家庭幸福美满；因为心中有爱，我们的事业如火如荼；因为心中有爱，我们对生活充满希望。爱给予我们的是精神上的鼓励，它带给我们愉悦，带给我们力量，所以我们是快乐的。

而那些心中没有爱的人则很难感到快乐，因为他们总是用“仇恨”、“冷漠”、“敌视”来对待身边的人，所得到的自然也只能是别人的远离、鄙视或排斥。所以，不如敞开自己的心扉，允许别人走进来，获得更多的爱和快乐。

真正的爱，就是要打开心扉，接纳别人。这是一种能力。



给他人爱心，自己也能收获快乐



寒冬腊月，一个卖包子的和一个卖被子的人同到一座破庙中躲避风雪。半夜里，卖包子的人很冷，卖被子的人很饿，但他们都相信对方会有求于自己，所以谁也不先开口。

过了一会儿，卖包子的对自己说：“吃一个包子。”卖被子的也对自己说：“盖上条被子。”

又过了一会，卖包子的又说：“再吃一个包子。”卖被子的也说：“再盖上条被子。”

就这样，卖包子的一个一个吃包子，卖被子的一条一条盖被子，谁也不愿向对方求助。到最后，卖包子的冻死了，卖被子的饿死了。

如果一个人不肯对他人施与爱心，不肯帮助他人，那么他自己也得不到什么好处，正如这两个卖包子和卖被子的人，双方都不肯向对方伸出援手，结果谁也没得到益处，反而各自走向悲惨的结局。

《地藏本愿经》里有这样一句话：一念善，必有善报；一念恶，必有恶报。佛家讲究因果，即种善因得善果，种恶因得恶果。什么是善，什么是恶呢？起心动念为佛法、为众生，肯施与他人爱和帮助，这就是善；而起心动念为自己，不肯施与他人爱和帮助，这就是恶。

人们若种下善的种子，便收获善的果实，而种下恶的种子，也必将得到恶的果实。这就是善报和恶报。

所以，如果你对别人施与爱心，你也必将得到快乐的果实。

一个寒冷的冬夜，下起了小雪。他正在驾车回家的路上，想起怀孕的妻子无人照顾，他心里不由得有点紧张。

他加快了开车的速度，想在雪还没有下大之前赶回家。可是雪越大，路上的车辆和行人已经很少。在一段偏僻的公路上，他看到一辆汽车停在路边，一个老太太在拼命地朝他挥手。他熄了火，下车想看看究竟是怎么回事。

原来车的主人是老太太，她为了等待帮助她修车的人，站在路边张望。天气很冷，她的身体已经开始发抖。

他对老太太说：“您先去车里暖和一下吧，修车的事就交给我吧。”

他为了帮助老太太修车子，弄得一身油污，还伤到了手。老太太为了感谢他，想给他一些钱，可是他拒绝了。老太太非常感激眼前这名年轻人，她悄悄记下了他的车牌号。

几天后，他接到了老太太的一封信，信中说：“年轻人，谢谢你给我的帮助。我儿子的公司正缺一主管，随时等待你的报到！”

孔子提倡：“仁者爱人”。“仁”即“爱人”，也就是给他人爱心。世间的快乐有千万种，值得快乐的事情也不计其数，而给他人爱心所收获的快乐，往往最令人感到满足和欣慰。

给他人爱心，能帮助我们克服内心的胆怯和不安，这是在为自己的心理健康加分。而且帮助别人，也使我们认识到自己的个人价值和社会价值。

给他人爱心，不是一种高姿态的作秀，也不是违背自己的意愿去做超出自己能力的事情。看一看那些做慈善事业的人，有身价上亿的富豪，也有不起眼的普通人。所以，不要说自己办不到，只要有心，就可以给他人带去一份温暖。

给他人爱心，是爱的升华。施爱或冷漠，只是一念之差，只有懂得奉献的人，才会品尝到快乐的滋味！选择给他人爱心，让得到爱的人如沐春风，



也会让施爱之人的生命变得更加快乐，更加精彩纷呈！



快乐密码

1. 爱心不分大小，一元钱、一件衣服，一个鼓励的眼神，一份尽心的帮助，都足以体现你的爱心，而这也可以给人带去无尽的温暖。

2. 尊重他人。无论是街头乞讨者、卖艺者，还是清洁工、服务员，如果你懂得尊重他们，不给他们鄙视的眼神，不给他们冷漠的话语，那么，你就是在施与爱心。

3. 从点滴中做起。从身边的小事做起，扶起摔倒在路边的老人，护送过马路的小孩子，给孕妇和老人让座，这些小事同样会让人体会到你的爱心。

4. 给人爱心要量力而行。如果自己只够温饱，还要把全部家当施舍出去，那么你就成了被别人施与帮助的人。