

让内心从容、淡定，一本实用的治愈系心灵读物

这个世界 并没有 亏待你

菲 然◎编著

**我们总是仰望和羡慕别人的幸福
一回头，却发现自己正被别人仰望和羡慕着**

我们常感恩自己的所得，却为失去的感到遗憾，为什么不感恩我们的所失呢？失去财富，也许得到了精神上的满足；失去爱情，也许换来了人生中又一次成长；失去和朋友相聚的时间，也许收获了工作上的成就感；失去外出深造的机会，也许得到了和家人朝夕相处的美好时光……

中国宇航出版社

这个世界 并没有亏待你

菲然 编著

中国宇航出版社

· 北京 ·

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

这个世界并没有亏待你 / 菲然编著. --北京:中国宇航出版社,2013.4

ISBN 978-7-5159-0403-0

I. ①这… II. ①菲… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 054413 号

策划编辑 田方卿

装帧设计 文道思

责任编辑 田方卿

责任校对 刘江力

出版
发行

中国宇航出版社

社址 北京市阜成路 8 号
(010)68768548

邮编 100830

网址 www.caphbook.com

经销 新华书店

发行部 (010)68371900

(010)88530478(传真)

(010)68768541

(010)68767294(传真)

零售店 读者服务部

北京宇航文苑

(010)68371105

(010)62529336

承印 北京嘉恒彩色印刷有限公司

版次 2013 年 4 月第 1 版

2013 年 4 月第 1 次印刷

规格 787 × 960

开本 1/16

印张 13

字数 196 千字

书号 ISBN 978-7-5159-0403-0

定价 25.00 元

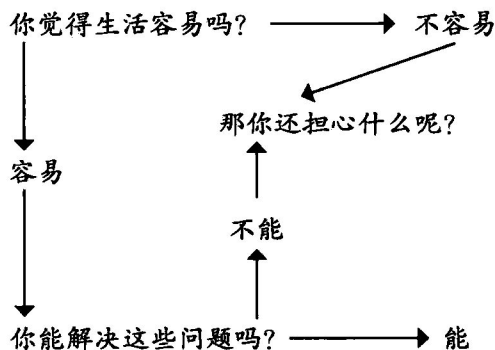
本书如有印装质量问题,可与发行部联系调换

现代人生活节奏快，压力大，工作、生活、房子、孩子、父母等一系列问题压得人们喘不过气来，不少人出现了亚健康状态，慢性病越来越多，甚至过劳死现象也常常见诸报端。但是很多人一边喊着“累”，一边却拼命地向“累”靠拢，对于他们来说，快乐似乎变成了“奢侈品”。

大家感觉不快乐，绝大部分原因是跟周围的人相互攀比，认为自己不如别人，觉得自己付出的比别人多，收获的却比别人少，因而感到世界不公平。

也许你认为自己一无所有，其实你并不是世界上最倒霉的人，不如你的还大有人在；你认为别人比你优秀，是因为你没有看到别人成功背后艰苦的付出；对于那些过去的烦恼，你愿意忘掉。如果学会了感恩，学会了宽容，学会了放下，你就会发现，其实自己是很幸福的。

请看下面这幅图，并做一些思考，或许你会觉得心情好一点。



为了生活，谁都不容易。有人幸福，有人犯愁，这是很正常的事。我们要留一份从容给自己，这样就可以处之泰然；对名利得失，要顺其自然。世界上所有的机遇不会一直在那里等着你。人生总是有得有失，有成有败。

我们有所得，却忘记心存感恩；有所失，就不断地抱怨和懊悔。为什么不想想这也许是一个契机？为什么不感恩于所失呢？失去财富，也许得到了精神上的满足；失去爱情，也许换来了人生中又一次成长；失去和朋友相聚的时间，也许收获了工作上的成就感；失去外出深造的机会，也许得到了和家人朝夕相处的难

得好时光……

欣然接受现实，不管人生的得与失，让自己的生命充满绚烂与光彩，不要再为过去掉眼泪，努力活出自己的精彩。

北部山区一座安静祥和的偏僻小镇上流传着这样一个传说：很久以前，一位深受病痛困扰的中年男子接受直觉的指引，找到了一眼活泉……在泉水中浸浴数天之后，他的病痛全都神奇地消失了。

活泉可以医治各种疾病，从此以后，这眼活泉成为小镇人心目中的“神泉”。有一天，一个拄着拐杖，少了左腿的年轻人，一瘸一拐地来到这座小镇。街道两旁的居民带着同情的口吻说：“快看，那个可怜的家伙，难道他要向上帝祈求重新长出一条腿吗？”年轻人听到这句话，转过身对他们说：“我不是向上帝祈求一条新的腿，而是祈求他帮助我，在失去了一条腿后，也知道如何过日子。”

看了这个故事，对照一下自己，再遇到挫折和困难，遭受到不公正待遇的时候，我们是否能以同样的心态坦然接受？勇敢地接受失去这一事实，感谢生命中的那些失去，才能更加珍惜现在的生活。

很多人觉得自己不幸福，其实幸福很简单，只要你学会付出，学会放下，学会宽容，学会感恩，学会珍惜，学会乐观，学会幽默，学会知足常乐，不放弃，不抱怨，努力调整好自己的心态，理性洒脱地面对生活，把幸福变成一种习惯，快乐就会永远伴随你。

只要善于观察，你就会发现身边的各种快乐：全家人一起在公园快乐地野餐；窝在家里的“宅男”、“宅女”快乐地看肥皂剧；大清早不被闹钟吵醒，快乐地一觉睡到自然醒；悠闲地坐在露天咖啡厅，快乐地与朋友共度午后的时光……快乐是一种休闲状态，并非一定得到什么才是快乐，那种悠闲放松的状态，本身就能让人感到快乐。

人生无价，一切尽在你手中。别人想什么，做什么，我们控制不了，也掌握不了。唯一可以做到的，就是尽力做好自己的分内事，走自己的路，遵循自己的原则，好好生活，珍惜生命中的每分每秒。即使有人亏待了你，时间也不会亏待你，因为这个世界本来就没有亏待你，也没有放弃过你。

菲然

2012年秋于北京

第1章 盘点幸福，其实你也很富有

- | | |
|--------------|------|
| 1 盘点你拥有的幸福 | / 2 |
| 2 健康是最大的财富 | / 4 |
| 3 最好的不一定适合自己 | / 7 |
| 4 克制无止境的欲望 | / 9 |
| 5 流血不一定是伤害 | / 11 |
| 6 知足常乐，平淡是真 | / 13 |
| 7 金钱不能使你富有 | / 15 |
| 8 活着也是一种幸福 | / 18 |
| 9 珍惜当下每一刻 | / 20 |

第2章 相信自己，冷眼旁观他人幸福

- | | |
|--------------|------|
| 1 所谓的幸福都是别人的 | / 24 |
| 2 生活对谁都不容易 | / 26 |
| 3 有比你更不幸的人 | / 28 |
| 4 不要盲目和别人攀比 | / 31 |
| 5 嫉妒是通往地狱的阶梯 | / 33 |
| 6 不要追求绝对公平 | / 35 |
| 7 无须总是效仿别人 | / 37 |
| 8 找到自己的人生方向 | / 39 |
| 9 临渊羡鱼不如退而结网 | / 42 |

第3章 无须计较，有付出自然有收获

- | | |
|--------------|------|
| 1 付出和回报是因果关系 | / 46 |
| 2 不要斤斤计较你的付出 | / 48 |
| 3 公司不是慈善机构 | / 50 |

4	有得必有失	/ 52
5	机会来了不要错过	/ 54
6	分享是一项长远投资	/ 57
7	不要贪图不属于自己的东西	/ 59
8	人生中的“手表定律”	/ 61
9	追求上进才会真正快乐	/ 64

第4章 白璧微瑕，接受生活中的不完美

1	学会接受生活中的不完美	/ 68
2	缺陷有时也是一种恩惠	/ 70
3	自信能让生活更精彩	/ 72
4	白璧微瑕效应	/ 75
5	只摘够得着的苹果	/ 77
6	有些事情是不能控制的	/ 79
7	一次失败不代表什么	/ 81
8	自我安慰也是一种能力	/ 83
9	生活中少点苛求	/ 86

第5章 换个角度，事情并非你想象的那样

1	没有人必须为你服务	/ 90
2	不因别人的言语而烦恼	/ 92
3	你怎样对别人，别人就怎样对你	/ 94
4	不要指望所有人都让你满意	/ 97
5	也许自己真的做错了	/ 99
6	善待别人的失误	/ 101
7	感谢折磨你的人	/ 103
8	理解别人，善待别人	/ 105
9	以友善对待每一个人	/ 107

第6章 生活在前行，不要停留在过去

1	看淡生活中的不顺和不快	/ 112
2	把坏的记忆清理出去	/ 114
3	别把曾经的错事刻在心上	/ 117
4	事情没有想象的那样糟糕	/ 119
5	别为失去的感到遗憾	/ 121
6	坏事也许是好事	/ 123

- 7 珍惜生命，敬畏生命 / 125
- 8 看到生命的阳光 / 127
- 9 给自己积极的心理暗示 / 130

第7章 看淡名利，不要苛求绝对的公平

- 1 没有谁能一步登天 / 134
- 2 一切荣辱都是过眼云烟 / 136
- 3 有一颗强大的内心 / 138
- 4 在宁静中使内心获得温暖 / 141
- 5 生活不能太安逸 / 143
- 6 明天又是新的一天 / 145
- 7 学会弯曲才能更好地生活 / 148
- 8 做人有原则，但不能死板 / 150
- 9 努力去适应生活 / 152
- 10 好马也吃回头草 / 155

第8章 改变自己，你可以变得更优秀

- 1 把自己变得更优秀 / 160
- 2 在工作中获得成就感 / 162
- 3 发现自己的潜力 / 164
- 4 增长自己才能缩短他人 / 166
- 5 不断充电不会被淘汰 / 168
- 6 停止抱怨，完善自己 / 171
- 7 停止找借口 / 174
- 8 与优秀的人为伍 / 175

第9章 调整心态，让情绪困扰有减无增

- 1 在享受时光中提升生命品质 / 180
- 2 找到你的社会支持系统 / 182
- 3 营造轻松的家庭港湾 / 184
- 4 经常与自己交流 / 187
- 5 停止抑郁，保持快乐 / 190
- 6 放松，为自己减压 / 192
- 7 做自己最快乐 / 195



第1章

盘点幸福，其实你也很富有

你认为自己一无所有，认为自己不如别人，为自己的处境感到失望，其实想想现在所拥有的一切，你已经很富有了。珍惜眼前的一切，你会更快乐！

1 盘点你拥有的幸福

很多时候，我们总是觉得自己不够幸福，习惯性地抱怨生活不如意，抱怨自己拥有得太少。我们抱怨房子太小，抱怨自己做得多收获少，抱怨上司的不公正对待，抱怨妻子不够青春靓丽，抱怨孩子太顽皮无法管教……

其实很多时候，我们完全可以反思一下：房子虽小，也是一个温暖的避风港，可以为自己遮风挡雨；工资太少，但不至于挨饿受冻；上司没有给你升职，或许真的是自己能力不够；妻子虽然不是貌若天仙，却与你共同支撑着这个家；孩子顽皮，却给你带来了很多的乐趣……

如果总是想自己没有获得更大的成功，没有拥有巨额财富，你肯定会觉得自己不够幸福。但是换个角度来看：你的家庭和睦，家人健康，婚姻美满，儿女乖巧……还有什么比这更幸福的呢？套用电影《没事偷着乐》中的一句台词：“只要活着，你就可以遇到好多的幸福。”

人生是由无数琐碎的事情组成的。很多人拥有幸福却不知道珍惜，反而企盼那些可遇而不可求的东西，所以时常被欲望左右，整天闷闷不乐，这样的人怎么会幸福？

烦恼时，我们需要盘点一下自己所拥有的幸福，这样你就会发现，幸福其实离我们并不遥远，它是那么近，伸伸手就能够到。幸福，需要善于发现的目光和善于感知的心灵，需要自己慢慢去发掘和体会。

张嘉丽一直觉得自己很不幸。她出生在一个普通家庭，相貌平平，智商平平。高中毕业后，由于家庭条件有限，她选择了一所非常普通的学校上职专，毕业后很快就和当地一位青年结婚。由于婚前了解不够，性格不合，在孩子还没出生时，两人的关系就已经破裂。等孩子一岁多的时候，她与丈夫离了婚，自己带着孩子生活。作为一个收入不高的单亲妈妈，她

的生活显得异常辛苦，脾气暴躁的时候她甚至拿孩子出气。

她不停地向母亲抱怨：“你为什么不把我生得漂亮一点？这样我的机会就会增加很多，找工作或嫁人也有更多的挑选余地。或许还能嫁入豪门，过上富人的奢侈生活。再不济，我也会有份好工作。老天真不长眼，怎么让我碰上一个无情无义的男人，非要跟我离婚？我真是倒霉透了。人生真是一点乐趣也没有，活着都没什么劲！”

母亲听了她的话，说：“你看，你虽然相貌平平，可是身体健康；虽然工作平淡，却衣食无忧；虽然离婚了，但你却拥有了自由，可以开始新的生活，追求一份更完美的爱情。数一数你手中现在拥有的，就知道你有多幸福了！”

张嘉丽听了母亲的话，想想觉得有些道理。抱怨无法改变的事实有什么意义呢？不如想想生活中的开心事，把生活过得精彩一些。通过母亲的分析，她不再认为自己是个倒霉的女人了。



张嘉丽母亲的话也给了我们启发。如果你的记忆中只有忧伤，那么快乐就像手中的细沙，在人生道路上一点一点洒落，你却毫无知觉。

以前我常常会自卑，认为自己相貌平平，工作没有什么大的起色，收入也不高……经常会跟一些比自己条件好的人比较，比来比去情绪就会很低落。有一天，读到了张小娴的散文，我豁然开朗，原来生活中我拥有这么多幸福啊！

“我们有所爱的人，有爱我们的人，有父母的爱，有兄弟姐妹朋友的爱……有健康的身体，有睡觉的地方。每天早上醒来，可以呼吸一口新鲜空气，可以看到蔚蓝的天空、朝露、晚霞和月光。这一切，原本不是应得的。”

品读张小娴的散文，静下心来仔细想想，文中描述的这些，不都是我们最珍贵也最容易忽视的幸福吗？我发现自己完全没有必要自寻烦恼，从此心中的阴霾随风而逝。

每当我感觉不快乐的时候，我就开始想自己所拥有的——

我的孩子身体健康，聪明伶俐，父母身体还很硬朗。

我跟同事相处得很好，工作起来格外轻松。

我喜欢美食，常常下厨，享受烹饪的乐趣。

我有书房，有电脑，可以随时支持我写作的爱好。

我有好朋友，可以倾诉衷肠。

我有一套住房，家中有少量的存款，不用为生计发愁。

……

是呀，我应该定期盘点幸福，去除一些消极的思想，把自己的心当作电脑硬盘，定期进行格式化。注重收集快乐，有意释放烦恼。定期盘点自己拥有的每一种幸福，不断更新幸福的种类与内容，这样一来，就会时时沉浸在幸福之中。我深深地明白：珍惜手中拥有的一切，我就是幸福的人。

盘点幸福，就是享受幸福的甜蜜过程，就是咀嚼幸福的滋味，就是聆听幸福的美妙声音，就是珍藏幸福的永恒芬芳！

2 健康是最大的财富

很多人认为自己不够富有，所以他们体会不到幸福，实际上他们却忽视了自己与生俱来的财富——健康的身体。

人们常常戏侃“没什么别没钱，有什么别有病”。财富意味着富裕的生活，尊贵的地位，出众的能力。在某种程度上，财富是人生价值的体现。健康意味着拥有充满活力的身体和平衡的、积极的、乐观向上的心态，它是幸福生活的象征。

我有一位大学同学，担任某外企高级主管，白天在公司上班，晚上到报社工作，周末还跑到培训班给学生授课，如此超负荷工作，一天睡眠不超过四个小时。身边的人都劝他不要那么拼命，要注意身体，可他认为自己还年轻，铁打的身躯壮如牛。

他追求的人生目标第一是成功，第二是金钱，第三才是家庭，至于健康，根本不列入考虑的范畴。不幸的是，在一次公司例行的身体检查中，他查出患了血癌。住院接受化疗期间，他开始反思过去几年的生活和工作，意识到自己的人生目标顺序应该重新排列，身体健康才是首要的。

“年轻的时候你怎么对待你的身体，老了以后你的身体就会怎么对待你。”平安健康就是一种幸福，健康是我们一生的财富。

在这个竞争激烈和快节奏、高效率的现代社会，为了数不清的欲望以及没完没了的追求，大家都忙得不亦乐乎。忙得与父母、爱人、孩子一起相处的时间越来越少，甚至连打电话都是“长话短说”；忙得睡不上一个安稳觉，甚至抽不出时间去检查一下疲惫的身体。由于从健康“银行”里“预支”过多，很多人疾病缠身，甚至……

我们是不是应该反省一下：为什么我们要把时间，把我们的生命太多地抵押给财富呢？如果财富是以牺牲健康、生命、心灵甚至一辈子的幸福为代价，财富对于我们又有什么意义呢？

现实生活中，我们会发现，当人们要在物质财富与身体健康这二者之间做选择时，大多数人都会毫不迟疑地选择前者。但他们以牺牲健康来换取财富，最终也不会收获幸福。

拥有健康的身体已经是一种财富了，不要让这种财富悄悄地溜走。一旦健康溜走了，也许就再也找不回来了。

犹太人有这样一条不成文的规定，每个星期五到星期六的24小时中，他们会放下任何事情，给自己放假。有人对他们的这个规定很不解，于是问一个犹太人：“你工作一小时可以赚80美元，如果每天休息一小时，一个月就少赚2400美元，一年就少赚2.88万美元，你认为这样做值得吗？”

这位犹太人的回答令人十分意外。

“假如一天工作8小时不休息，可以赚640美元，那我的寿命将减少5年，按每年收入20万美元计算，5年我将减少100万美元的收入。假如每天休息一小时，那么我除了每天损失1小时80美元外，将得到5年每天7小时工作所赚的钱。现在我60岁，假设我按时休息可以活10年，那么我将损失28.8万美元，28.8万美元和100万美元哪个更多呢？”

如果你还在透支自己的健康，不妨想想犹太人计算生命与财富的方式。没有充分的休息，就没有最佳的工作状态。犹太人的精明之处，就在于他们懂得休息与工作的利弊得失。生活追求永无止境，真正的智者懂得权衡利弊，做出最恰当的选择。追求财富固然重要，但在健康面前，它只能退居其次。

守住自己的健康，也就等于守住自己的幸福与财富。人人都需要健康的身体，那么怎么做才能保持健康的身体呢？生活中要注意以下几点。

一、合理膳食。其原则包括：食物要多样化，饥饱要适当，油脂要适量，粗细要搭配，食盐要限量，甜食要少吃，饮酒要节制，三餐要合理。

二、规律生活。合理地安排作息时间，保持良好的生活习惯，坚持有规律的生活，不违背人体的生理变化规律，与大自然规律相适应，顺应生物钟的要求。

三、劳逸结合。该工作时就工作，该放松时就放松，要强制自己尽量按照正常的作息规律工作和休息。

四、适量运动。一天的奔波劳累过后，要学会给自己来个彻底的放松，舒缓一天的紧张情绪。可以选择一些简单的运动来实现这一目标，如散步、慢跑等。

五、平衡心理。要及时调整自己的思想情绪，保持一颗平常心。在空闲时，多陪陪父母，多照顾孩子，多与朋友交流，以此分散自己的注意力，减轻自己的心理压力。

3 最好的不一定适合自己

在这个世界上，有很多看似美好的事物，但并不是所有美好的东西一定适合自己，即使勉强据为己有，到最后还是会发现，原来它本不该属于自己。

举个例子，寻找人生伴侣，是每个人一生中最重要的事情之一，选对了伴侣可以生活得很幸福，选错了却痛苦无比。选择结婚对象是要找最适合自己的，而不是挑选最好的。

于丹在接受媒体采访的时候，曾经说过这样一段话：“好婚姻没有固定模式。但进入一段好的婚姻之前，一定要先了解自己。要选择最适合自己的，而不是最好的。特别重要的一点是：你的婚姻不是展品，你所选择的这个男人，是你孩子的父亲，你父母的女婿，你自己的爱人，是执子之手一直到白头的那个人。这些东西都是没法给别人看的。”

一个秀外慧中的女孩子大学毕业后，拒绝了许多优秀男孩的追求，最后选择了一个毫不起眼而且个子矮小的同事，这让周围的许多人大跌眼镜。大家都觉得不可思议，就连她的闺中蜜友都表示不理解，而她自己却表现得很坦然。在众人疑惑的目光中，她披上婚纱，与先生走进了“围城”。

多年以后，她的同学都疲于营造自己的小窝，感叹当年幻想破灭。同学聚会时众人发现，这个女孩并没有如原先大家所想的那样，困在一个庸碌无为的圈子里憔悴不堪，而是依旧光彩照人，甚至比以前还多了一份成熟的雍容和深刻。她和先生手牵手地向众人走来，眼中流露出的依恋和从容，让在场的每一个人都怦然心动。

这个女人告诉大家，她的男人不是最优秀的，有许多缺点，但这些缺点在她接受他之前就已经知道。过去的日子里，遇到挫折的时候他默默地帮助她；失意的时候，他热情地鼓励她，并且从不索取任何回报。她认为