

不要戴上“完美”的枷锁，我们只做最好的自己。

面对不如意，如果可以改变就积极改变，如果不能改变就欣然接受。不要抱怨，抱怨只能让你在失败和痛苦的道路上越走越远。



不抱怨

的 做最好的自己

人生II



活出自己，人生就会大不同



超值典藏

不抱怨的人生Ⅱ 做最好的自己

王娟娟◎编著



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

不抱怨的人生Ⅱ：做最好的自己 / 王娟娟编著. — 长春：吉林出版集团有限责任公司，2012.11

ISBN 978-7-5534-0702-9

I. ①不… II. ①王… 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 (2012) 第 269937 号

不抱怨的人生Ⅱ 做最好的自己

Bu Baoyuan de Rensheng II

Zuo Zuihao de Ziji



【出版策划】

刘刚

【责任编辑】

孙骏骅

【特邀审校】

佳文编校

【文图编辑】

黄娟娟

【封面设计】

夏鹏

【版式设计】

阮剑锋

【美术编辑】

辰征

【插图绘制】

孙至付

出版：吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号，邮政编码 130021)

发行：吉林出版集团译文图书经营有限公司 (http://shop34896900.taobao.com)

电话：总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

制作： (www.rzbook.com)

印刷：北京正合鼎业印刷技术有限公司

开本：787mm×1092mm 1/16

印张：15

字数：250千字

版次：2013年1月第1版

印次：2013年1月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5534-0702-9

定价：19.90元

前言

做最好的自己是我们每个人的梦想，但人生的道路上必然会经历欢乐与痛苦、幸福与磨难、平坦与坎坷。在人生旅途中，我们应该学会宽容与谅解。苛求完美，未必就能得到幸福。许多人穷其一生去追寻完美这道彩虹，却发现阴影无时无刻不在跟随。

曾有一个被劈去一小片的圆想要找回完整的自己，于是到处去寻找自己的碎片。由于自己是不完整的，所以它滚动得很慢，从而有充裕的时间去领略沿途美丽的风景：盛开的鲜花，绿油油的小草，飘着朵朵白云的天空，清澈见底的湖泊……它和路边的鸟儿愉快地聊天，充分感受阳光的温暖。它找了很多不同的碎片，但都不是自己的那一块，于是它坚持继续寻找着。

直到有一天，它终于实现了自己的梦想，成为一个完美无缺的圆。可是由于滚动得太快，它错过了花开的时间，忽略了小鸟，也忘记了季节的变化。一天，它突然意识到虽然做到了完美的自己，却错过了身边的风景，于是它舍弃了历尽千辛万苦才找回的碎片。

这个故事告诉我们：生活不一定完美，但是我们却可以尽力做到最好。活出真实、快乐的自己，人生就是精彩的。

一个把“做最好的自己”作为自己人生目标的人，一定会活得很充实，很快乐，很成功。做最好的自己，说起来很简单，但真正要做到，是一件很不容易的事。

我们必须清楚地了解自己。每个人都有独特的地方，有自己的优点和缺点。面对了解到的这个自己，无论是优点还是缺点，长处还是短处，都必须坦然地接受，要坚信自己会活出有价值的人生。然后，我们就要开始完善自己，向“最好”出发。不要因为过去的失败而放弃，只要坚持不懈地努力，我们就可以更好。人生最大的敌人往往是自己，做最好的自己，每个人都是最成功的那个。

如果你还在为一时的成败或喜或悲，如果你还在进退之间犹豫不决，如果你还在为生活琐事烦恼悲伤，请打开本书，汲取战胜自己的力量，把一切都抛在身后，勇敢地上路，走向最好的自己！

目 录

★第一章★

9

学着对生活微笑

- 做你想做的事 9
- 对一切都不要太在意 11
- 生命需要平衡 12
- 苦难是人生的必修课 13
- 做真实的自己 15
- 给予是一种幸福 16
- 腾出一只手给人 18
- 送给自己的礼物 19
- 爱的秘诀在于奉献 20
- 要做就做最好的 22
- 退一步想，进一步做 24
- 在心中点亮一盏希望的灯 26



★第二章★

39

坦然面对自己的人生

- 让逆境考验自己 27
- 放低自己才能做得更好 29
- 过去的都要在今天归零 30
- 给自己一次举手的机会 32
- 用微笑开启机会的大门 34
- 寻找当下的力量 36
- 在心中开出一朵花 37
- 行动是成功的法宝 39
- 用从容偿还生命银行的贷款 40
- 一块橙色口香糖 42
- 请坐在自己的对立面 44
- 接纳痛苦同样可以收获幸福 45
- 人生是条单行道 47
- 让烦恼到此为止 49
- 过去会过去，让将来到来 50
- 原谅生活中的不完美 52
- 淡是人生最浓的滋味 54
- 人生都有开花的时间 56
- 不要坐等梦想来敲门 57

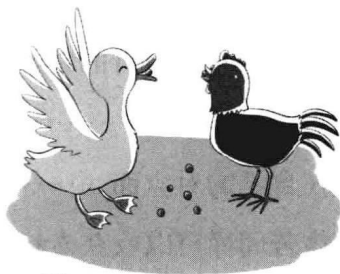
- 热爱生命，做生命的勇者 60
- 像孩子一样跌倒 62
- 跨过欲望才能走进天堂 63
- 笑到最后才最美 65
- 用表现赢得命运之神的尊重 67

★第三章★

69

宽恕别人就是善待自己

- 糊涂是一种傻瓜精神 69
- 人就这么一辈子 71
- 给自己一份好心情 72
- 不要在伤心的时候为难自己 74
- 只有包容，才能拥有 75
- 怨恨会让你失去快乐 77
- 给自己留条后路 79



- 原谅别人就是解脱自己 81
- 留下百分之一的宽容 83
- 有一种心情叫作顺其自然 85
- 抱怨前，站在对方的立场想一想 ... 87
- 放下是最好的宽恕 88
- 宽容是修养的底蕴 90
- 宽容是最深刻的爱 92
- 不要失去最珍贵的东西 94
- 隐忍是一种魅力 96

★第四章★

99

快乐由自己决定

- 陪伴一生的是心情 99
- 为生命画一片叶子 101
- 为自己编一本心理词典 103
- 适合你的就是最好的 104
- 编织富足的人生 106
- 聆听内心深处的声音 108
- 快乐是一块田，要靠自己播种 ... 110
- 因为充实，所以快乐 112
- 为别人开一朵花 114
- 烦恼大多源于想象 116
- 修炼“不以物喜”的境界 118
- “够了”的快乐哲学 119
- 给心灵做个大扫除 121
- 咖啡是苦的，人生却是甜的 123
- 快乐就在转弯处 125

★第五章★

127

珍惜当下的自己

- 好好活着就是幸福 127
- 遗憾只是因为你失去了昨天 129
- “换挡时刻”，请踩离合器 132
- 每天给自己一个最好的交代 133
- 接受生命中的不完美 135
- 请放慢你的脚步 137
- 不要预支明天的烦恼 139
- 迎接生活中的苦与乐 141
- 珍惜当下的拥有 143
- 趁一切还来得及 145
- 真实地对待自己 147
- 不做错误的坚持 149
- 打好手中的牌 151

★第六章★

153

自信改变人生

- 自信，人生必修的学分 153
- 从改变自己开始自信 155
- 为自己鼓掌 157
- 用自信把握机会 159
- 世上没有“我不行” 161
- 你就是自己的上帝 163
- 展现最好的一面 165
- 心存希望，就会拥有未来 167



- 坦然接受自我的缺陷 169
- 怀有成为珍珠的信念 171
- 相信自己，才能超越自己 173
- 做自己的伯乐 174
- 相信自己，永不退缩 176

★第七章★

179

让自己从优秀到卓越

- 做一只只有气质的狗熊 179
- 学来的东西就是自己的 181
- 学着坚强，学着感谢，学着长大 182
- 不是得到，而是学到 184
- 智慧可以移植 185
- 不断学习，才能站得更高 187
- 每天淘汰你自己 189
- 和优秀的人在一起 190

○让自己站得更高	192	○做自己的旁观者	213
○别给自己留退路	194	○上帝没有看不起卑微	215
○妈妈说我是一只海鸥	196	○沉淀自己心灵上的污垢	217
○努力到最后一刻	199	○自立于世，不过分依赖别人	219
○学会“借”的学问	201	○走出别人的世界	221
○扩大人生的舞台	203	○捕捉好时光	224
○骑着千里马奔跑	205	○对生活微笑并且感恩	226
○走出思维的死角	206	○学习独处	227
○进行积极的心理暗示	208	○富足的“小康”心态	229
		○丢掉身上的包袱	231
		○学会取舍，有所求有所不求	233
		○持淡定的人生态度	235
		○不要盲目地羡慕	237

★第八章★

211

放下烦恼，做最自在的自己

○别太把自己当回事	211
-----------------	-----



第一章

学着对生活微笑

真实的生活不会一帆风顺，我们无法选择，也无法逃避。既然如此，我们只能微笑着去面对，用积极乐观的人生态度去发现生活中的美和善。当你心中有美，你的生活便充满阳光；当你心中有恶，你眼中的世界便满是污浊。

做你想做的事

在人生这条大船上，我们是舵手，掌握着自己的航向。我们谨慎、敏感、专注、努力，希望做到未雨绸缪、见微知著，以顺利抵达彼岸。可是，无情的海浪总会在某些特殊时刻袭来，让人难以从容。慌乱之中，有人违心地改变航向，因为这样，厚厚的人生字典里才多了“委曲求全”“退而求其次”的说法。这并不是我们的初衷，我们会有遗憾，会有抱怨，可是事实已成，很难改变。

你是否“背叛”过自己？你是否常说“做自己想做的事情，真难！”可是，你试过究竟有多难吗？不必那么谨慎敏感，那么小心翼翼，想要不留遗憾地生活，就必须聆听自己内心的声音，去做自己想做的事情，这是一种人生态度：不为别人，我只为自己而活。

从前，有一个性格暴躁的人，他不仅冷酷，而且嗜酒如命，与此同时，他还是一个毒瘾很深的瘾君子。因为恶习难改，他时常与人发生冲突。一天，他来到一个酒吧，不过是只言片语的不合，他便恼羞成怒，用酒瓶杀死了服务生，结果因为故意杀人罪，被判处终身监禁。

他有两个儿子，年纪只相差一岁，大儿子步了爸爸的后尘，不仅沾染毒品，还偷窃和勒索。对这一切，他竟然很淡定，他觉得，爸爸是这样的人，我有什么办法？他不供我读书，还让我被人耻笑，既然如此，我干吗不就这样继续下去？终于，在后来的某一天，大儿子同样因为犯了杀人罪而入狱。

二儿子则不同。从小时候起，他就时刻提醒自己，要做和爸爸不一样的人，要做一个正

直的人。他严格要求自己，不吸烟喝酒，更不沾染毒品。他从来不自卑，而且倍加努力地学习，他勤工俭学，以此来积攒大学学费。大学毕业之后，经过不懈的努力，他成了一家著名公司的分公司经理，与此同时，他也获得了美满的婚姻和可爱的孩子。

两个在同一屋檐下长大的孩子，为什么会有这样截然不同的命运？在一次采访中，小儿子这样对记者说：“我要做自己想做的事情，我想为自己而活。”

为自己而活，虽然环境对人有着巨大的影响，可是只要有这样的信念，无论外在环境多么不利，都无法改变这个人的奋发向上。

有一个年轻人没有什么手艺，靠到处给人打零工挣钱。换过许多工作之后，他发现自己很喜欢做园艺师，于是他就开始专门给有钱人家打理庭院。园艺师的工作让他充满了创作的灵感，他总是非常用心地把主人家的庭院打理得既干净又美丽，而他也总能从工作中找到许多乐趣。

有一次，他正在用心地给一家庄园主打理庭院。太阳很大，他已经累得汗流浹背，但是他好像一点都不在意，依然全神贯注地工作。庭院整体已经打理得很漂亮。此刻，他正聚精会神地在那些普通的木制花盆边上雕刻花纹。

“小伙子，你已经把庭院打理得很漂亮了，为什么还要在每个花盆边上雕刻花纹呢？这样做并不能使你多拿一分工钱啊？”庄园主问道。

年轻人抬起头看了看庄园主，随手擦了擦脸上的汗水，说：“我只是觉得雕刻上花纹之后的花盆会更加好看，庭院也会显得更加美丽。做这些事让我觉得很快乐，至于是否能够多拿一些工钱，我还没有考虑。”

年轻人能够为自己喜欢的事情投入全部精力的精神打动了庄园主，他决定帮助这个年轻人去学习他喜爱的雕刻。果然，几年之后，这个年轻人就成了一名出色的雕刻家。他就是意大利文艺复兴时期最著名的雕刻家、建筑家、画家——米开朗琪罗。

生活中，我们无法做自己想做的事情，多半是因为客观环境的限制，所以内心才会动摇，最后外在因素左右了人的意志，直接导致人们改变了初衷。那么，生活中，我们应该怎样帮助自己听清内心的声音，做自己想做的事情呢？

首先，要停止无谓的比较，对自己有一个正确的认识；其次，要表现出自己最好的一面；最后，做自己想做的事情，记得给自己一点安静思考的时间。很多时候，人们做出后悔的决定，并不是因为无能为力，而是因为没有给自己留下足够的时间进行思考。所以，在做事情之前，请静下心来，好好想一想自己该朝什么方向努力。去湖边走走，去森林走走，哪



怕只是安静地坐一坐，也有助于你听清自己内心的声音，坚定地去做想做的事情。

完美心语

人生有很多种活法，却只有一种活法能够使你快乐，那就是过你想过的生活，做你想做的事，看你想看的世界，成为你想要成为的那个人，为自己而活，生活才会多彩，生命之花才会怒放。



对一切都不要太在意

老人们在巷子里纳凉时，展开的折扇上时常会有这样一句话：人生不如意十之八九，唯有快乐在心头。他们似乎都知道想要活得轻松快乐，就要对一切都不要太在意。只要对一切都不那么在意，生活其实是很美好的。

一天，小琳很意外地接到小艾的电话，小艾邀请小琳周末去她家小聚。

小艾是小琳从前在报社工作时的同事，那时候她们的关系很好。后来，小艾嫁给了一个富有的商人，生活一下子发生了翻天覆地的变化。小艾辞去了工作，做起了悠然自得的全职太太，而小琳依旧朝九晚五地上着班，回到家还要照顾老人和孩子，生活根本没法跟小艾比。渐渐地，小琳和小艾的关系疏远了。这次小艾打来电话邀请小琳，小琳有点意外，不过小琳几经思考，还是接受了小艾的邀请。

见面后，小琳和小艾各自讲起了婚后的生活。小琳由衷地对小艾说：“我非常羡慕你的生活，你是我认识的人中生活得最好的一个。”谁知，小艾听后盯着小琳看了很久，最后竟然感慨地说：“我有什么好羡慕的？老公一天到晚在外面忙生意，见一面都难，并且我们现在连孩子也没有。哪像你，每天有老公疼，有孩子陪，我还羡慕你呢。”

小琳不敢想象这样的话竟出自看起来什么都不缺的小艾之口，她竟然羡慕自己的生活，还劝自己不要太看重物质生活，要珍惜和家人的每一天。想到自己经常抱怨老公不会赚钱、孩子不够听话，自己的生活和小艾比起来是那么平淡，小琳惭愧极了。其实，如果对一切都不那么在意，生活的乐趣自然就凸显出来，阳光也自然会照射进来。

对一切都不要太在意，挑剔会让人变得尖酸刻薄，生活也会充满阴霾。而宽容善良的人，因为眼睛明亮，总会看到比别人更美丽的风景，享受到比别人更幸福快乐的生活。

在意大利庞贝古城里有一个自幼就双目失明的小女孩倪娣雅，她从来没有因为自己从未见过光明而难过、抱怨，也没有在意双目失明为自己的生活带来的不便，而是选择卖花来养活自己。

倪娣雅每天都挎着花篮行走在庞贝古城的街道上，她熟悉每一个地方独特的声音，知

道每一条街一共有多少步，清楚每一个拐角有怎样的弧度。虽然她为了弄清楚这些吃过很多苦，摔过很多跟头，但是她从未在意，并且觉得生活本来就应该是这样子的。

后来，庞贝古城附近的维苏威火山日益活跃，并引发了庞贝古城的一次大地震。地震过后，庞贝古城陷入了浓烟和灰尘笼罩的黑暗之中。那些平常习惯生活在光明之中的人们在黑暗中失去了方向，像无头的苍蝇一样找不到出口。

倪娣雅却因为一直都生活在黑暗中，反而习惯了黑暗。她靠自己的记忆和触觉很快就找到了出口。不但救了自己，还救了不少其他人。

人生就是这样，没有绝对的得意，也没有绝对的失意。如果因为一时的失意而自怨自艾，自暴自弃，那就等于把自己送上了永远失意的绝境。像倪娣雅一样不在意眼前的黑暗，用灵敏的听觉和触觉去生活，或许会发现不一样的收获。

要想让自己活得随性而快乐，就要保持一种对一切都不太在意的坦然心态，抛开得失的困惑，远离是非的羁绊。

完美心语

对一切都不要太在意，人生在世，不如意十有八九，只要内心充满阳光，快乐就会无处不在。多放下一些烦恼，就会多一些幸福；多放下一些困惑，就会多一些轻松；多放下一些在意，就会多一些从容。



生命需要平衡

伊索寓言里说：长颈鹿很高，它们能吃到高挂在枝头的叶子，却走不进小矮人低低的房门；野山羊很矮，它们吃不到高挂在枝头的叶子，但是能走进小矮人低低的房门。这，就是生命的平衡。

无论是什么样的生命，在或短或长的一生中都会有这种平衡，高和低、进和退、取和舍，都是必须，都是一定。只有了解这样的道理，我们才会是一切面前从容淡定，凌驾于生命之上，做出最客观的选择。

萨班哲先生是土耳其的大富翁，在整个土耳其，到处都能看到与他有关的“产业”，比如：所有出现蓝底白字SA字母牌子的地方，都是他家的产业；所有用同样字母为商标的东西，都是他家的产品。来到土耳其，你会被满目的SA的标志所震撼，他的名字，在这里无人不知无人不晓。

然而，就是这样的一位“首富”，上天却没有一直眷顾他。他有两个孩子，一儿一女，都是残疾人。这样的现实，就好像是上天故意戏弄他而开的玩笑，常人都无法接受，但萨班

哲先生的想法和常人并不相同，他深谙生命的平衡规律，就好像给你一样东西，必然要从你这里夺走一样东西一样。他清楚地明白这个道理，所以并没有怨天尤人。

人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，人生又何尝不是这样？所以，上天才会一边给予萨班哲先生各种财富，一边却无情地夺走他儿女的幸福生活。萨班哲并不悲观，他用行动显出对这种“生命平衡”的娴熟的驾驭能力。他很富有，这些财富除了能留给自己的后代，还能做出更大的贡献。于是，他在伊斯坦布尔修建了一座主题公园，主题便是“残疾人”。

在这座主题公园里，所有的器械都是为残疾人专门设计的，里面的摇椅残疾人不用离开轮椅就能自动坐上坐下。萨班哲先生似乎考虑到了所有方面，这样的爱，不仅能给予自己的孩子，更能给予和自己孩子一样的残疾人。

虽然富有，年逾七十的萨班哲先生，对自己却很抠门。他每天只抽一支雪茄，上下午各半支，每天只小酌一杯威士忌，而且一定要在完成了一天的工作之后才喝。可是到了用钱的时候，比如建这座残疾人主题公园，他却一掷千金，没有任何舍不得。在富有和贫穷中，在健康和残疾中，他似乎时刻都能找到自己生命的平衡点。

在土耳其，有一座博物馆是以萨班哲先生的名字命名的，博物馆的选址也很特别，就在博斯普鲁斯海峡边，里面有各种名画。这座博物馆曾经是萨班哲先生的一处私人住宅，后来他把它捐献了出来，经过改建，成为现在的博物馆。在整个博物馆里，最有趣的要数那一间陈列室了，里面挂满了萨班哲先生珍藏的漫画。当年，他邀请来许多土耳其的漫画家，让他们为自己画像，随意画，越丑越好。于是，一屋子丑态百出的漫画，主角都是他。他对着这些漫画，仿佛看到了另外一个自己。

从这个故事中，我们可以看到，每个人的人生其实都维系着一种平衡，正是因为有了这种生命的平衡，我们才能享受到人生的美好。

完美心语

人生就好像是大海，既有风平浪静的时候，也有惊涛拍岸的时候，不可能总是一帆风顺。人生就像花朵，有灿烂开放的时候，也有颓败凋落的时候。只有把握好了生命的平衡，才能笑看每一次云卷云舒。



苦难是人生的必修课

在一个人遭遇困苦的时候，生命之花往往会以新的形式重新绽放。苦难是人生的必修课，只有在这堂课上，你才能够看清“真相”，才能够发现“良机”。唯有遭遇苦难，你才会探索内心，深入自省。在那样的时刻，只有两种选择：继续前行或者一蹶不振。

苹果电脑的前总裁史蒂夫·乔布斯在斯坦福大学的毕业典礼上讲过这样一段话：让我能够做出人生重大抉择的办法就是——记住生命随时都可能结束。

史蒂夫·乔布斯说，当初他被诊断出患有癌症，他还记得那天的时间：早上七点半。一次扫描检查结束后，结果显示他的胰腺上长了个肿瘤。那时候，他甚至不知道什么叫作胰腺，可是医生的话让他记忆犹新：几乎可以确诊，这是一种无法治愈的恶性肿瘤，你最多还有三到六个月的寿命。那时候，医生建议他回去以后，把身边的一切都安排好，其实也就是在暗示他要开始“准备后事”了。他心里很清楚，他要做的第一件事，就是把今后十年甚至二十年要和孩子们交代的事情在这几个月内嘱咐完，同时，要把周围的一切都安排妥当，尽量不去给家人制造麻烦，然后他就要去和大家诀别了。

那天一整天的时间里，史蒂夫·乔布斯始终都在这家诊所，直到晚上，他还在做一组组织切片的检查。医生用一个内窥镜通过他的喉咙再穿过他的肠胃直接伸入肠子，用针头在胰腺长肿瘤的地方取了一些细胞组织。在麻醉剂的作用下，他并不知道发生了什么事情，后来陪在他身边的妻子告诉他，医生的反应出乎所有人的意料，看过显微镜里的细胞，医生大呼，原来这是一种少见的可以通过外科手术除去的恶性肿瘤。

之后，史蒂夫·乔布斯做了手术，又重新获得了健康。可是那一次宣判“死刑”的时候，他感觉到离死神是那么近。有了那一次的经历，史蒂夫·乔布斯从此可以很勇敢地和别人谈论死亡。没有人愿意死，但是毋庸置疑，死是大家共同的归宿，没人能逃脱，因为没人能永生。可是，对于死亡的态度，却会在苦难结束之后，影响人的一生。

一切苦难到最后都会消失，旧的了，新的再来，在不久的将来，新的也会变成旧的，循环往复。在面对苦难的时候，千万不要浪费时间，更不要按照别人的意愿去活，而是要跟随自己的感觉。你的直觉是怎样的，你想要成为怎样的人，你想以怎样的方式继续下去，在苦难以后，你将会收获些什么……这些，才是最重要的。

面对人生的苦难时，我们必须听从内心的声音，打破幻想，认清眼前的事实。人们在看不清事情本来面目的时候，往往习惯于一厢情愿地沉浸在幻想中，而这样的幻想会让人沉沦，只有打破幻想，才能看清楚事实，重新认识自己的处境。面对苦难，我们要勇敢接受事实，只有接受事实，才能坦然面对。这是脚踏实地地去解决困难的基础。苦难并不可怕，从接受的那一刻开始，你已经成功了一半。现实面前，人人平等，战胜苦难要倾听自己内心的声音，认清自己坚持的初衷，只有把眼前的一切看得清楚明白，才能多几分战胜困难的决心和勇气。苦难面前，但凡是有血有肉的人，都会觉得痛苦，所以，请释放出心中的痛苦，在恢复了平静之后，你会重新收获美好，看到眼前的希望之光。

完美心语

苦难是人生的必修课，苦难是人生的试金石。困苦过后，人生恢复了原本的光彩，焕发出无穷无尽的力量；洗礼过后，人生的脚步更稳，也更铿锵有力。



做真实的自己

荷兰伊拉斯谟大学对中国人分别做了几次关于幸福指数的调查，调查显示：从1990年到2010年，国民幸福指数分别经历了几个阶段：6.64（1990）、7.08（1995）、6.60（2001）……2010年，中国人的幸福感仍在下降。原因何在？现代的中国人，大多没有为自己而活，换言之，我们做的，并不是真实的自己。

真实的自己有多重要？真实的自己，一定是快乐的，是简单的，是随性的，绝不是被金钱和利益包裹的，被房子和车子挟持的。做真实的自己，能听到花开的声音，嗅到泥土的芬芳，能拥有无比的快乐。

1957年，泰国的一所寺院面临迁址，其中一群僧人负责搬运一尊巨型泥塑佛像。搬运途中，僧人发现了一个问题——佛像表面，有一条细细的裂缝。因为担心毁坏佛像，所以他们决定暂时停工。

有一位僧人显得更加紧张一些，他拿着手电筒到佛像跟前细细检查，当手电筒的光束照到裂缝上时，僧人的眼睛被反射的光线灼了一下，在好奇心的驱动下，他用小锤子和凿子一点点剥去佛像身上的泥，佛像的光亮逐渐显露出来，原来，这尊佛像竟然是一尊巨大的金铸佛像，举世罕见。据历史学家推测，当年僧人是为了保护佛像不被敌军掠取，才将泥涂在佛像表面，而他们却不幸遇害，所以直至今日，佛像的价值才被发现。

很多时候，“外壳”是保护一个人免受外界伤害的有效工具，可是也正是因为“外壳”的存在，一个人的内在被隐藏起来，而隐藏起来的，正是你真正的价值所在。

社会心理学家对人们不愿做真实的自己进行了分析，发现人们喜欢在不知不觉中陷入“比较”的怪圈，比财富、比权势……以至于欲望日益膨胀，幸福感越来越差。可是，如果幸福没有了，还要其他的东西做什么呢？

老话儿说“知足常乐”。可是，没房子的人，想着能有房子；有房子的，想着能有大房子；有工作的，想着能有高收入；有高收入的，想着去当高层……无休止的欲望，让人不停地奔波劳碌，能不累吗？

生活中本来是有很多阳光地带的，可是人们都过于关注自己的“不幸”，从而忽略了那些阳光地带，也经常有人去放大别人的幸福，而忽略了自己的快乐。试想一下，如果人们



每天都处在一种烦躁不安的状态中，时时想的都是购房、买车、生儿育女、照顾老人等“重担”，怎么能感觉到幸福呢？

生活就是由无穷无尽的琐事构成，并不是每一件事都能够做到最好。每个人都有其来到这个世上的职责，如果什么事情都想做好，什么东西都想拥有，结果只会让自己的生命负担太重。

日本著名作家川端康成在1968年获诺贝尔文学奖后，他的生活就陷入了因为荣誉而带来的各种琐事之中。他不但要参加来自政府的各种嘉奖仪式，还要到一些大学做关于日本文学的客串讲座。同时，他作为各种行业协会的名誉会员，还要为一些活动而奔忙。除了这些以外，他还要因为自己的作品被改编成电影而去做宣传等。

在获得诺贝尔奖三年之后，他几乎再没有什么有分量的新作品面世。这样一个才华横溢的作家，因为琐事缠身没有时间写作而选择了自杀。甚至在自杀之前，他还因为要筹集一笔经费而心力交瘁，整日苦闷。如果川端康成在获得诺贝尔奖之后依然坚持做真实的自己，懂得取舍，以他的才华和智慧，或许会有更好的作品留传于世，而不至于只留下如此遗憾。

当你被名利所累，被琐事包裹，不妨问问自己的内心，这是真实的你吗？你喜欢这样的自己吗？也许你就是那尊涂了泥巴的大佛，还没有体现出自己真正的价值。

完美心语

人生有所求有所不求，不要去追求那些本不属于自己的东西。做真实的自己，不媚俗、不沉沦，种下幸福、收获幸福。想要活得精彩，就一定要卸下面具，也许你会从此改变，真正掌握自己的命运。



给予是一种幸福

从前有一家馒头店的老板，每天都要蒸220个馒头，200个出售，20个接济穷人和孩子。他的生意一直都很好，常常是200个馒头刚出锅，就被一抢而空。大家都劝他，另外20个也拿来卖算了，可是他死活不同意。当他把那20个馒头送给穷人和孩子的时候，他的脸上绽放出异样的光彩，那种光彩叫作“幸福”。好多人都埋怨自己没有幸福，那是因为他们忘记了，在通往幸福的旅途中，有一站叫“给予”。

在物欲横流的世界里有这么一个人，在大多数人的眼中，他几乎一无所有。他没有收入，没有存款，没有房子和车子，甚至没有什么兴趣爱好。可是，尽管这样，还是有媒体称赞他为“当代英雄”。还有人这样称呼他——圣人布洛克。为什么？因为二十多年来，他和他的团队在全球十多个国家免费为四十多万的穷人看病，他所提供的医疗服务，若以金钱来