

蒋东埔 / 编著

豁达

——一种别样的人生

人生的确很累，
看你如何品味。

只有豁达，我们才能拥有真正强大而快乐的人生！

北京工业大学出版社

豁达

——一种别样的人生

蒋东埔 / 编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

豁达：一种别样的人生 / 蒋东埔编著. —北京：
北京工业大学出版社，2017.4

ISBN 978-7-5639-5120-8

I. ①豁… II. ①蒋… 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 (2016) 第 318950 号

豁达——一种别样的人生

编 著：蒋东埔

责任编辑：宫晓梅

封面设计：尚世视觉

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编：100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：九洲财鑫印刷有限公司

开 本：787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张：16.5

字 数：216 千字

版 次：2017 年 4 月第 1 版

印 次：2017 年 4 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-5120-8

定 价：29.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

Preface

每个人的人生都不会是一场愉快的旅行，随着年岁的增长，你会逐渐遭遇生活工作压力、职场事业之忧、生老病死之伤，这些都需要你有强大的承受能力。而环顾当下，现状的不完美让我们心事重重，通向未来的路总让我们忧心忡忡，眼前的困难已经让人沮丧，明天如何又不在把握之中，焦虑与悲观的情绪就这样弥漫在我们的心里。

其实，希望和绝望，只有一步之差，有时，甚至只是心态问题。身处沙漠之中捡到半瓶水，悲观的人因感叹只有半瓶而郁郁寡欢，豁达乐观的人却为仅有的半瓶水欢呼雀跃；在漫漫无边的黑夜里，悲观的人看到的是难耐的恐惧，豁达的人却看到了明天即将升起的太阳……一样的处境，不一样的心境；一样的际遇，不一样的人生。

豁达的人像向日葵，永远追着阳光，不管身处何方，他们都能为自己找到方向，为未来找到希望。身处贫困之境时，一簞食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐；身处喧嚣之市，心远地自偏；身处浑浊之境，出淤泥而不染，濯清涟而不妖。他们深知，顺境逆境都是人生，豁达的心境决定如意的处境。



豁达

—— 一种别样的人生

万千世界里，难有完美的人，难有完美的环境，你要学会接受一切的不完美。人生也一样，会有黑夜与黎明，会有起伏与跌宕，你要坦然面对这一切。换个角度，换个方式，换个心情，我们依然可以看到希望的所在。什么事都难不倒豁达乐观的人，因为积极开朗向上的心灵总能充满力量。

希望本书能让你有所感悟，能学会乐观看人生、豁达看世界，在有限美好的人生里，过好活好每一天。

目录

Contents

第一章

对输赢，豁达一点

无论输赢，保持微笑 / 3

只有输得起，才能赢得彻底 / 5

克服“瓦伦达心态”，闲庭信步 / 7

第二章

面对困境，要学会变通

面对未知环境，不妨灵活地选择变通 / 13

既然木已成舟，不如改变看法 / 17

当执着成为负累，放手就是解脱 / 21

无路可走时，不妨转个弯 / 24

遇事不较真儿 / 27

暂时退却，以更好前行 / 30

摆脱经验的束缚，造就与众不同 / 33



第三章

退一步海阔天空

面对正面冲突，不妨留点余地 / 39

适度妥协，是解决问题的一种温和手段 / 41

无谓的相争，绝非良策 / 44

人各有喜好，不强加自己的意愿给他人 / 47

第四章

心宽一点，放下怨怼

克制、容忍，才能活得平心静气

少一分烦恼，多一分宽容 / 56

不懂得宽容，只会因小失大 / 58

朋友的过失，不必耿耿于怀 / 62

感谢艰难中抛弃我们的人 / 65

感激你的对手，是他们让你不断强大 / 67

第五章

妥协才会使爱情持久

宽容的人，最先幸福 / 73

相爱容易相处难，爱要包容 / 76

要想被爱，先学会去爱 / 79

忍让和善，三分流水二分尘 / 81

争莫名的气，就是固执 / 84

妥协也是为了爱 / 86

多给爱人一些宽容 / 88

第六章

对领导，理解一点

器重才会刁难 / 93

理性对待批评，巧妙处理指责 / 97

原来苦难也是一笔财富 / 100

第七章

对下属，亲和一点

体谅下属的领导，才是合格的领导 / 107

下属的错，你也不可推卸 / 110

放下架子，才能和下属打成一片 / 112

第八章

谦让对手也是一种成功

恰到好处地放弃，也是另一种成功 / 119

冲突前妥协避让，握手言欢 / 122

携手共进，获得共赢 / 125

小处让人，才能大处得人 / 128



第九章

放下身外之物，活得会更逍遥

放下架子，广交朋友 / 135

不必要的包袱，要果断放下 / 138

虚名不挂，心境自由 / 140

放下身段，路更宽更广 / 142

不争名利，宠辱不惊 / 145

做一朵不太显眼的花 / 146

把人生当作一场旅行 / 149

第十章

心平气和，处事淡泊

难得糊涂：人际交往的法则 / 153

交友少些功利心，天涯到处是朋友 / 155

守住生命中最珍贵的东西 / 157

君子之交淡如水 / 159

舍掉自私，迎来更好人缘 / 161

我们要学会宠辱不惊 / 164

心胸豁达，舍得把利益让给别人 / 166

第十一章

对待爱情需要平心静气

播种爱，收获爱 / 171

往前一步是争吵，往后一步是恩爱 / 174

给予爱，给予自由 / 177

缘分尽了就分手，放爱一条生路 / 179

爱情：一种相互给予的过程 / 182

第十二章

只有付出，才能得到馈赠

你在救助别人的同时，也在救助自己 / 187

送出赞美，赠以清泉 / 190

分享会让你收获更多 / 192

尊重别人，才能获得尊重 / 195

播种善良，传递温暖 / 198

帮助别人，就是帮助自己 / 201

别吝啬你的付出 / 203

第十三章

只有妥协，才会得到双赢

让则通，通则顺 / 209

得饶人处且饶人 / 211

进退自如，穷通皆乐 / 213

退是为了更好地进 / 215

针锋相对，不如妥协退让 / 218

知难而退，不做正面交锋 / 220

退让：趋利避害的“法宝” / 223



第十四章

舍得小我，得到大我

舍弃高傲的姿态 / 227

舍弃欲望名利，懂得知足 / 230

舍弃“英雄主义”情结 / 232

第十五章

吃亏是福

不计较眼前得失，吃亏是福 / 237

舍得把好处让给别人 / 239

多“主动吃亏”，少“被动吃亏” / 241

舍得吃亏，细水长流 / 244

凡事让三分，人生有大福 / 247

吃亏让步，并非弱者 / 250



第一章

对输赢，豁达一点



无论输赢，保持微笑

人生的输赢，不是一时的荣辱所能决定的。今天赢了，不等于永远赢了；今天输了，只是暂时还没赢。无论输赢，只有抱着积极的心态，有一颗淡泊名利得失、笑看输赢成败的心，才会有勇气迎战挫折，不被困苦击垮。

输也好，赢也罢，如果都能保持微笑，你就能从挫折中获取有益的经验教训，继而走上成功的道路。我们应该学会苦中作乐，不然就会被累垮。即使无法做到天天开心，也不要放过每一个能给你带来愉快心情的机会。

小说《命运》中的主人公翠花的一生都充满了不幸，可她却并没有因此而倒下，因为她的心总浸泡在希望的蜜汁中。19岁那年，她嫁给了邻村跑生意的强生，可结婚不到半年，跑到邻省进货的强生便如同泥牛入海，再也没有了音信。那时，她已经有孕在身。

丈夫失踪几年以后，亲戚们都劝她改嫁，家里没有了男人，孩子又小，这日子可怎么过呀？她没有改嫁，她是这样想的：丈夫生死不明，也许在很远的地方做了大生意，说不定哪一天发了大财就回来了。

儿子在她的精心照顾下，健康地成长，在她勤劳的双手支撑下，生活虽艰辛但不乏笑声。日子就这样一天天地过去了，转眼间，儿子已经18岁了，



一支部队从村里经过，她的儿子去参军了。儿子说，他要到外面去寻找父亲。

然而，儿子走后又是音信全无。有人告诉她说儿子死在战场了。她不信，一个大活人怎么能说死就死呢？她甚至想，儿子不但没有死，而且当了大官，等打完仗，天下太平了，就会回来看她。她还想，也许儿子已经娶了媳妇，给她生了孙子，回来的时候是一大家子人了。

虽然儿子依然杳无音信，但她依然抱有希望。她比以前更勤劳，对生活更有劲头，在下田种地之余，还做绣花的小生意，不停地奔走四乡，积累钱财。她告诉人们，她要挣些钱盖一座新房子，等丈夫和儿子回来的时候住。

有一年她得了一场大病，大夫说她没有多大生存的希望了，但她最后竟奇迹般恢复了。她说，她还不能就这样死了，儿子还没有回来呢！翠花一直健康地生活着，她不时念叨着，她的儿子生了孙子，她的孙子也该生孩子了。而想着这一切的时候，她那布满皱褶的核桃壳样的脸上，总会绽放出笑容。翠花最终活了102岁，她是村上最不幸的女人，但却是最长寿的一位。

也许翠花的一生，我们没有办法用语言来评述，不过，一直处于不幸遭遇中的她，却用别人无法想象的“快乐思维”，不但使自己顽强地生存了下来，而且到了百岁的时候还笑得那样灿烂、那样美丽。可以说，这全都是遇事总往好处想的结果。

人生就是一场游戏，有时你会赢，有时则会输；人生也像一场旅行，沿途中有数不尽的坎坷泥泞，但也有看不完的春花秋月。如果我们的一颗心总是被灰暗的风尘所覆盖，我们的人生轨迹岂能美好？而如果我们给自己一面心灵的旗帜，保持一种健康向上的心态，即使我们身处逆境，四面楚歌，也一定能看到未来的美好的风景。

所以，无论输还是赢，微笑就对了。



只有输得起，才能赢得彻底

在漫长的人生路上，我们会遇到各种机遇与挑战，不过，历来挑战与机遇都是并存的，所以在挑战之中又隐藏着机遇。人生道路上的跋涉是艰难的，其间有失败，也有成功。在没有走到生命尽头的时候，谁也无法说清自己的人生到底是成功了，还是失败了。一时的失败，并不意味着永远的失败，一时的成功，也并不意味着永远的胜利。

我们在生命的任何时候都不能泄气，都要充满希望，因为真正的胜利往往属于那些输得起的人。用美国股票大王贺希哈的话说：“不要问我能赢多少，而应问我能输得起多少。”只有输得起的人，才能赢得最后的胜利。

美国股票大亨贺希哈在 17 岁的时候，就开始了自己的创业之路。那时候，他只有 255 美元。正是凭着这 255 美元，他赚到了人生中的第一桶金：在股票的场外市场做一名掮客，赚取了 168000 美元。

然而，他被胜利冲昏了头脑，买下了大量因战争结束而暴跌的股票，转眼又赔得只剩下 4000 美元。他没有被困难所吓倒，心想：现在总比初涉股市时的本钱要多，一定要再干下去。

1924 年，贺希哈分析发现，未列入证券交易所买卖的某些股票实际上



是有利可图的。这些股票利润虽然不算太大，但风险极小，他就把精力放在了这些股票上。不到一年的时间，他就开设了自己的证券公司——贺希哈证券公司。

到1928年，他就已经成为大经纪人，每月收益达28万美元，这一年他仅28岁。在当时的金融界内，一个初出茅庐的小伙子能拥有这样的成就，确实不多见。

没过多久，经济危机迅速席卷了美国，这对金融市场的打击是空前的。今后该何去何从？贺希哈选择了矿产丰富的加拿大。1933年，他在多伦多开设了证券公司，并成为当地首屈一指的经纪商。4月，他与加拿大拉班兄弟联合开设了戈纳尔黄金公司，以每股20美分的低价买进该公司59.8万股的上市股票。

在他们的参与下，股价扶摇直上，3个月后涨至25美元每股。他见股价涨得过高，料定日后会出现大的滑坡，因此将股票全部卖出。果然不出所料，一个月后股价大跌，为此他又因先见之明而赚了130万美元。

除此之外，他的房地产生意也做得很红火。他的事业蒸蒸日上，取得了辉煌的成就。

凭着对股票事业的执着，更凭着他的智慧和胆量，贺希哈实现了自己的愿望，成为大富翁。

从一无所有到大富翁，正是因为贺希哈懂得只有输得起，才会赢得彻底的道理。在我们所受到的教育里，强者是不认输的。所以我们常会以不屈不挠、坚定不移的精神和意志坚持到底，永不言败。但其实，输并不可怕，输不起才可怕，我们可以输，但我们绝不可以输不起。

淘到人生第一桶金的时候，也是你成长的时候。我们都知道，创业难，守业更难。在多元化的社会竞争中，我们不但面临着许多商机，也随时面临