

# 品味生活



人生就像一杯咖啡，看似苦涩，但真正去品尝起来，  
柔滑香甜。总会有一种无法形容的感觉迷恋着你，  
从而俘虏你的思想。

沛霖·泓露 著

生活是一种绵延不绝的渴望，  
渴望不断上升，变得更伟大而高贵。

——（法）杜伽尔

中国商业出版社

# 品味生活

人生就像一杯咖啡，看似苦涩，但真正去品尝起来，  
柔滑香甜。总会有一种无法形容的感觉迷幻着你，  
从而俘虏你的思想。

沛霖·泓露 著

生活是一种绵延不绝的渴望，  
渴望不断上升，变得更伟大而高贵。

——（法）杜伽尔

中国商业出版社

## 图书在版编目 (C I P) 数据

品味生活 / 沛霖·泓露著. -- 北京: 中国商业出版社, 2017. 5

ISBN 978-7-5044-9728-4

I. ①品… II. ①沛… 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(2017)第031738号

责任编辑: 姜丽君

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www. c\_cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店经销

永清县晔盛亚胶印有限公司

\*

720×1000毫米 16开 16印张 200千字

2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷

定价: 38.00元

\*\*\*\*

(本书若有印装质量问题, 请与发行部联系调换)



## 前 言



什么是品味生活？它的标准又有哪些呢？

有人说，品味生活要有健康的身体，有良好的生活习惯，有财务的自由，有物质上的富足。

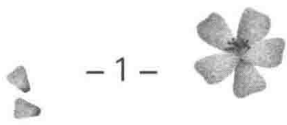
有人说，品味生活就是数码+音乐+咖啡+肯德基+书籍+高工资。

有人说，要有自己的房和车，经常为不知道吃什么而发愁，购物从不看价签，每天有一到二个小时的运动时间，起居有一定规律。

还有人说，品味生活就是极致的生活，有闲有钱、有健康、有文化、有修养、有情趣、有品味，心胸还要豁达，多数往来而无白丁。

专家说：“品味生活并不代表享受和享乐，关键在于你自己需要什么，生活是否满足了你的精神和物质的需要。同时，今天的生

前  
言





活比昨天是否更进步了一些。”

对于我们大家来说，品味生活，就是对生活满意度的最高评价。进步的生活就是品味生活。而占有财富的多少、消耗财富的多少，并不是决定一个人是否拥有品味生活的决定性因素。只有在物质与精神两个层面上的生存状态都得到满足，才能说是拥有了品味生活。精神上不富有，所拥有的物质财富再多，生活也是苍白的，苍白的生活不是品味的生活。奢侈浪费、暴殄天物的本身就是一种精神迷失。

在这个浮躁的世界里，在这个讲究竞争的世界里，如何拥有一份属于自己独具个性的品味生活呢？

首先要有一个品味生活观念来为你的人生领航，还要有优秀的品格来为你的人生护航，优质的选择会为你的人生扬帆远航，但没有了行动，你的人生之舟也无法启航，同时要想这小舟驶得平稳、风顺、畅通无阻，还要有优质的健康、优质的事业、优质的情感来为它保驾护航。在优质的营造下，在优质的放逐中，乘着生命的风帆驶向光辉胜利的彼岸。

研读本书，你会从中寻找到拥有品味生活的办法与途径，只要把这些办法付诸行动，你终将会获得你想要的那份品味生活！





目录

## 第一章 品味生活源于观念

你的生活是否舒心、快乐、幸福，取决于你对生活的态度。无论是家的温暖、与亲人的感情还是人际交往，以及令人向往的爱情等，方方面面的事情只要你想做得完美，就需要有一个优质的生活观念来为你的人生领航。

品味生活源于观念 .....	3
健康新概念 .....	6
从现在开始盘点你的生活 .....	8
活在当下，把握今天 .....	12
莫让空虚伤了你的精神 .....	14
打造心情的和乐之美 .....	18
品味有意义的人生 .....	21







幸福是自己给的 .....	24
拥有阳光般的好心态 .....	26
品位美食 .....	28
吃出你的健康 .....	29
品味无处不在的健身 .....	33

## 第二章 品味自己，让爱做主

你是否会偶尔地假装坚强？你是否会时常用微笑伪装？你是否会厌倦了时常勇敢？你是否会习惯了偶尔惊慌？带着现实中种种的疑问，慢慢地去品味！

让爱做主 .....	41
保持自己的本色 .....	42
发现你优雅的美 .....	45
新懒人哲学 .....	47
开始一次单身旅游 .....	49
人生旅途永远的坐票 .....	56
绽放那一抹最迷人的微笑 .....	58





### 第三章 品味生活习惯

“成功的人通常都保有失败者不喜欢的习惯。因为他们乐意做自己并不十分乐意做的事情，以获得成功的果实。然而失败者却只是乐意做自己喜欢做的事情，最后只能接受令人不甚满意的结果。”

——南丁格尔

营造好习惯 .....	63
戒除影响健康的生活习惯 .....	67
自然地面对生活 .....	71
放飞想象的翅膀 .....	73
永葆美丽 .....	76
用知识武装自己 .....	78
音乐的艺术之美 .....	82
知足所以快乐 .....	86

### 第四章 品味最真挚的爱

春天从这美丽的花园里走来，就像那爱的精灵无所不在；  
每一种花草都在大地黝黑的胸膛上，从冬眠的美梦里苏醒。

——雪莱

目  
录







爱的永恒 .....	91
懂得欣赏的爱 .....	92
为人子的情感 .....	94
散发男人的情感 .....	97
为人父的情感 .....	101
男人要幽默 .....	103
亲情浓如血 .....	105
为人妻的爱情 .....	108
为人母的亲情 .....	113
女人的优雅 .....	116

## 第五章 品味人生

品格是什么？它是一个人立足社会之本，是一个人做人的原则；一种始终不偏不倚的人格魅力和一个人的灵魂的展现。能够成功的人，他首先是自我意识的觉醒者。

要自立、自信、自尊 .....	121
毅力与责任 .....	125
宽容与善良 .....	130
果断与勇敢 .....	134
热情与勤奋 .....	138





节俭与爱心 .....	142
学习与思考 .....	146
自由与梦想 .....	147

## 第六章 品味生活选择很重要

我们的生活，要有所选择，也要有所遗弃。有舍有得，这才是舍得。对于人生的每个阶段均要适度把握。否则，顾此失彼的生活，终究不是品味生活。

人生处处是选择 .....	153
选择是上帝赋予的能力 .....	155
选择与快乐为伴，你就成功了一半 .....	157
有一种选择叫做放弃 .....	160
选择前请理性分析 .....	163
选择就像春天播种要及时 .....	165
选择没有后悔 .....	167



.....

目  
录

.....

.....





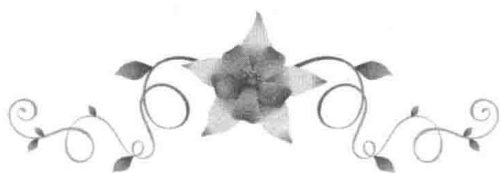
## 第七章 怜惜生命，珍视健康

爱事业，爱家庭，不爱健康等于零。生活中我们最不应该做的第一件事情就是：透支健康。世界卫生组织给健康下的定义：健康不仅是没有疾病，而且还包括躯体健康、心理健康、社会适应和道德健康四个方面。

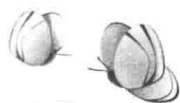
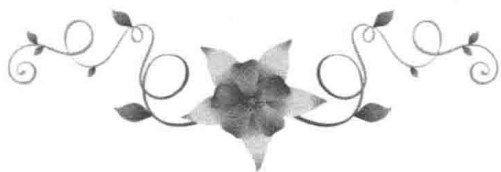
珍惜生命，珍视健康 .....	171
睡出健康来 .....	175
适度规律的生活 .....	178
生活方式自测 .....	181
健康的生活准则 .....	186
生命在于运动 .....	193
男人的心灵处方 .....	195
女人的心灵处方 .....	197
对男人健康的忠告 .....	200
女人要警惕健康的杀手——抑郁 .....	203







# 第一章 品味生活源于观念



你的生活是否舒心、快乐、幸福，取决于你对生活的态度。无论是家的温暖、与亲人的感情还是人际交往，以及令人向往的爱情等，方方面面的事情只要你想做得完美，就需要有一个优质的生活观念来为你的人生领航。







## 品味生活源于观念

品味生活的前提是生活。诚然，对于任何一个生存在这个世界上的人来说，“生活”始终与他如影随形。不会有人说他自己没有生活。穿衣、吃饭、睡觉、说话；爱人、孩子、亲人、家庭；工作、同事、朋友、交际都是生活，这一切贯穿于每个人一生的全部。应该说，每个人的基本特征是相同的，是什么构成了每个人不同的人生呢？是生活！

少一分担忧，多一分安心；少一分假装，多一分诚实；少一分焦虑，多一分快乐。这是品味生活追求的目标。回归内在自我的唯一途径，就是生活得简单一些。简单有平息喧嚣的力量，让一切无休无止归于自然平静，它可以让人内心富足。

梭罗说过：“所谓的舒适生活，不仅不是必不可少的，反而是人类进步的障碍，有识之士更愿过比穷人还要简单和粗陋的生活。”

在一个小城里，有一个叫李玉冰的女子，她从小就百病缠身，而且尤为严重的一个病症就是麻痹症。这种病状会使人的身体失去平衡，手与脚会不听使唤地乱动，还会自言自语说出一些模糊不清的话语，十分怪异。在常人看来，她已失去了语言表达能力与正常的生活条件，更不要说什么前途与幸福了。但她硬是靠她顽强的意志和努力，考上了名牌大学，并获得了博士学位。她靠手中的画笔，还有很好的听力，抒发着自己的情感。在一次报告会上，一个学生对她这样提问：“李博士，你是如何看待自己长相的呢？”在场的人都责怪这







个学生不敬，但李玉冰却十分坦然地在黑板上写下了这么几行字：

“一、我很温和；二、我的皮肤很白、很美；三、父母是那么爱我；四、我有特长，我会画画；五、我有一只可爱的小狗。”最后，她写道：“我只看我所有的，不看我所没有的！”一句精辟的概括。

当你为每一次日升日落、草木无声的生长而欣喜不已时；当你向自己应该表示感谢的人敞开心扉地说声谢谢时；当你热情地置身于家人、朋友之中，彼此关心、分享喜悦时，你的生活不再是停留表面游荡不定，而是深入其中，聆听生活本质的呼唤，让生活变得更有意义。当你人对人对己的需求越少时，你所获得的自由与快乐就越多。认清生活之中哪些是你应该拥有并且珍惜的，哪些是应该追求并且努力的，哪些是应该放下并舍弃的。不妨去养两只宠物，一个叫放下，一个叫快乐。放下才会快乐，快乐地去放下。

你的内心深处有没有这样想过：“为什么我没有一个姣好的面容，一个完美的外部形象。为什么我不能给家人带去更多的快乐，为什么我的生活不富足。天天工作时间安排得满满，投入的精力也不少，可为什么钞票总是不喜欢我呢！究竟什么时候才能够过上我想要的生活呀！”当你有这种想法的时候，你是否感觉自己的内心在一天天的枯萎。容貌是父母给的，是无法改变的，而精力与时间也可以通过自己的安排自行掌控，你要面对真实的自我，因为只有真实的自我，才能让你由内而外的神采奕奕，精神焕发。当你为拥有一幢别墅、一辆私家车而加班加点地拼命工作；或者是为了一次提升的机会，而默默承受上司苛刻的指责，并长年累月赔尽笑脸；为了永无止境的约会，精心打扮，强颜欢笑时，你真应该问问自己干吗这样，它们真的那么重要吗？只有按照你自己的内心去做事情，你才会感觉到





快乐与幸福，才会让你那干枯的心灵得到润泽与慰藉。面对真实的自我，请从现在开始。



.....

第一章  
品味生活源于观念

.....

