

骏茜 / 编著

在匆忙的时代 幸福地活着

HAPPINESS

我们无法左右天气，但我们可以改变心情。
我们无法预知明天，但我们可以把握现在。
我们无法控制他人，但我们可以掌控自己。



中华工商联合出版社

骏茜 / 编著

在匆忙的时代 幸福地活着

HAPPINESS

我们无法左右天气，但我们可以改变心情。
我们无法预知明天，但我们可以把握现在。
我们无法控制他人，但我们可以掌控自己。



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

在匆忙的时代幸福地活着 / 骏茜编著. --北京:
中华工商联合出版社, 2017. 8
ISBN 978-7-5158-2054-5

I. ①在… II. ①骏… III. ①幸福—通俗读物 IV.
①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 161502 号

在匆忙的时代幸福地活着

作 者: 骏 茜
责任编辑: 付德华 关山美
封面设计: 北京聚佰艺文化传播有限公司
责任审读: 于建廷
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 三河市宏盛印务有限公司
版 次: 2017 年 8 月第 1 版
印 次: 2017 年 8 月第 1 次印刷
开 本: 710 mm×1020 mm 1/16
字 数: 240 千字
印 张: 15.25
书 号: ISBN 978-7-5158-2054-5
定 价: 38.00 元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>
E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)
E-mail: gszlbs@sina.com (总编室)

工商联版图书
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量
问题, 请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

前言

PREFACE



生命的每一分钟无不在创造着奇迹，散发着智慧的光芒。只要善于领悟和发现，任何人都是一本书，都是绝对的经典。

人和人没有什么不同，你以别人为榜样，别人也以你为参照。生活中无须太多新奇的故事，平凡的故事中有太多太多的真理，也许用一生的时间都数不清。我们的步伐太忙碌，上学、毕业、工作、结婚、赚钱、孩子、事业，环环相加，忙得失去了思考的时间，甚至是思考的能力。偶尔在街上看见某个久违的人，听见某个熟悉的声音，抑或几个似曾相识的动作溜进你的视线，才会让我们想起原来我们也有属于自己的一片天空。

不管是何种生存状态，何种情感世界，何种物质生活，何种幸福美满，抑或是某种不幸都不能延长我们的生存时间。但时间给予我们生存空间，给予我们心灵空间，我们不是在一步一步消耗生命的长度，思量如何走完人生，而是让每一步都达到它应有的价值，寻找生命本身的光彩。那么，为什么不让过程变得更美好、更积极，一路山花遍野、阳光灿烂呢？

要做自我的欣赏者，让人生的舞台充满美好的气息，和谐、融



洽。因为人生就是我们伟大、壮美的事业。翻开本书，也许你会在其中发现你自己的痕迹，也希望我们的故事能使你找到一些可以温暖你人生的东西。

珍视生活中的乐趣，一如珍视生命本身。“没时间”与“压力大”不能永远地被当成借口，终究有一天，你会发现青春、回忆、健康、亲情不能永恒，也会消失不见，与其那时再来追悔、惋惜，不如从现在开始放缓脚步，在匆忙的时代幸福地活着……

我们无法改变容貌，但我们可以展现笑容。

我们无法左右天气，但我们可以改变心情。

我们无法预知明天，但我们可以把握现在。

我们无法控制他人，但我们可以掌控自己。



目录

CONTENTS

1

第一章

好心情是最美丽的风景

简单生活最快乐 / 3

珍惜自己所拥有的 / 4

快乐就在身边 / 6

任何事情都不能影响心境 / 8

敞开心门，迎接幸福的阳光 / 10

微笑面对每个人 / 11

平安就是幸福 / 13

快乐的理由 / 14

放低要求，随时发现快乐的源泉 / 16

享受属于你的完美生活 / 18

精神的快乐是真正的幸福 / 19

金钱不一定带来幸福 / 21

养成快乐的习惯 / 22

随时丢掉无用的包袱 / 24

27

第二章

只要你想，你就可以改变世界

自己创造幸福 / 29

- 善于发现生活的美好 / 31
- 改变自己 / 32
- 做该做的事 / 34
- 学会转弯，发现幸福之路 / 36
- 换个好角度看问题 / 37
- 为何不给自己新的机会 / 38
- 把沉重的生活当成是幸福的“石头” / 40
- 尊重别人，为自己创造机会 / 42
- 要有放手一搏的勇气 / 44
- 不要太在意别人的看法 / 45
- 不随波逐流，树立自己的个性标签 / 48
- 发现自己的潜能 / 50
- 把握好自己的航向，智慧引导你的人生 / 52

55

第三章

探索心灵的力量，做内心强大的人

- 做最好的自己 / 57
- 不执着结果，享受现在 / 58
- 把握当下的珍贵 / 59
- 坦然面对现实 / 61
- 以积极的行动转忧为喜 / 63
- 人无信则不立 / 64
- 卸载负能量 / 65
- 做人何必庸人自扰 / 67
- 退让是进步 / 69

敢于反省自己，承认错误 / 71

保持平常心 / 73

坚定内心，不为外物所移 / 75

不怕有人阻挡，只怕自己投降 / 77

多听积极进步的话 / 79

81

第四章

自信的你能做得更多

自己肯定自己 / 83

自信让你充满魅力 / 85

做事情别太苛求完美 / 87

做独一无二的自己 / 88

看重自己，你就幸福 / 90

忘掉自己的缺陷 / 92

智慧豁达，厄运面前永远不败 / 93

相信自己会幸福 / 95

不要被别人的言行牵绊 / 97

只要坚韧，就可以撑起一片天 / 99

残缺也能创造美丽 / 100

问心无愧就好 / 102

放手一搏取得成功 / 103

摧毁自卑情结 / 105

107

第五章

在失败中新生，从困难中突破

阳光就在头顶上 / 109



- 勇敢面对人生的起起落落 / 110
- 没有什么大不了 / 112
- 不放弃，以退为进 / 113
- 压力也可以成就你的幸福未来 / 115
- 不怕苦和累 / 116
- 把苦日子过甜 / 118
- 把糟糕变成美好 / 120
- 不吸取教训，就是给自己下套 / 121
- 世上没有后悔药 / 123
- 苦难是人生的必修课 / 124
- 把心安顿好，你就幸福了 / 126
- 摆脱负面情绪的方法就是让它存在 / 127
- 不害怕不后悔，走好人生路 / 129

133

第六章

拥有一颗有爱的心

- 在身边播撒爱的种子 / 135
- 感恩养育你的父母 / 136
- 赞美是雨后的彩虹 / 138
- 爱能提高生命的活力 / 140
- 方便众人，温馨自己 / 141
- 感恩赐予，欢喜度日 / 143
- 选择幸福，就会幸福 / 144
- 赠人玫瑰，手有余香 / 146
- 不轻视任何人 / 148

善良是一种世界通用的语言 / 150

传递快乐，带来一串幸福 / 152

珍惜身边的点点滴滴 / 154

大度的胸怀，微笑着原谅 / 155

159

第七章

不让情绪感冒，健康快乐地生活

宽容就是给自己松绑 / 161

拥有健康心灵 / 162

贵在平常心 / 165

情绪失控灾难来 / 166

报复就是害自己 / 168

事事是好事 / 169

贪欲邪心会毁了幸福 / 171

不羡慕攀比，最幸福 / 173

不要抱怨 / 174

吹散“过去”的阴影 / 176

千万不要堆积消极情绪 / 178

无论怎样，生活还要继续 / 179

爱发脾气苦了自己 / 181

想哭就哭，不必强忍悲伤 / 182

185

第八章

立即行动，为自己的人生掌舵

走出自己的路 / 187

明白了道理，还要做到 / 189



- 抓住身边的机会 / 190
- 用行动解决 / 192
- 绝不盲目地做事 / 194
- 改变，从失去开始 / 195
- 做事必须用心，不做无用功 / 197
- 坚持不懈就能成功 / 198
- 不付出就不会有收获 / 200
- 量力而行，了解自己的实力再行动 / 202
- 合理地安排自己的时间 / 204
- 从今天开始改变，不晚 / 206
- 每天尽力做好一件事 / 208

211

第九章

提高能量储备，从工作中获得满足

- 会工作，会休息 / 213
- 勤奋是保证工作质量的前提 / 215
- 做事要学会灵活变通 / 218
- 挖掘工作的乐趣 / 220
- 用最认真的心态去做事 / 223
- 合作做事更完美 / 224
- 开动脑筋，解决难题 / 227
- 工作要有计划 / 228
- 全力以赴，主动做事 / 230



第一章

好心情是最美丽的风景

好心情是自己给予的，好心情是自己创造的，拥有良好的心情，就会活出潇洒的人生。

HAPPINESS



简单生活最快乐

日新月异的新技术、现代社会的快节奏，使我们的生活变得有些疲惫，有些复杂，复杂得让人失去了快乐。

许多人每天都在为房子、车子、孩子在拼搏、在忙碌、在奔波。许许多多的事物充斥在我们的大脑中，似乎想要放松一下都难。

每个人的幸福点都不同，贫困者有其幸福，富有者有其幸福，位高权重者有其幸福，身份卑微者也自有其幸福。一个人简单的需要得到满足，也是一件幸福的事。

投资人、作家、地产投资顾问爱琳·詹姆斯是美国倡导简单生活的专家。有一天，她坐在自己的写字桌旁，呆呆地望着写满密密麻麻事宜的日程安排表。突然，她认识到自己对这张令人发疯的日程表再也无法忍受下去了。自己的生活已经变得太复杂了，用这么多乱七八糟的东西来塞满自己清醒的每一分钟简直就是一种疯狂愚蠢的尝试。就在这一刻，她做出了决定：她要开始简单地生活。

她开始着手列出一个清单，把需要从她的生活中删除的事情都列出来。然后，她采取了一系列“大胆的”行动。首先，她取消了所有预约电话。其次，她停止了预定的杂志，并把堆积在桌子上的所有没

有读过的杂志都清除掉。最后，她注销了一些信用卡，以减少每个月收到的账单函件。由于改变日常生活和工作习惯，她的房间和草坪变得更加整洁。她的整个简化清单包括了八十多项内容。她说：“我终于知道什么是生活了，而且还生活得更潇洒了，我再也用不着总是试图去做所有的事情了。”

莫扎特、爱因斯坦这些人都生活在极为简单的生活之中。他们全神贯注于自己的主要领域，挖掘内在的创造源泉，获得了丰富精彩的人生。

生命的幸福原来不在于人的地位、人所能享受的多么丰富的物质，而在于当时的需要得到满足。

不要让自己的生活太复杂，不要让繁杂的事物占用你大量的时间和精力。从生活中的点点滴滴体会幸福的感觉，你会发现其实幸福很简单。简单生活才会快乐。



珍惜自己所拥有的

我们能说话、能听闻、能工作思考、能爱护他人，这都是我们的幸福。人生不如意事十有八九，许多痛苦便是由心灵中的垃圾——怨、恨、烦、恼等组成的，你应该每天清理一下心灵的垃圾，抚慰疲

惫的心灵，否则它所堆满的疲惫终有一天会像火山一样爆发。到那时，势必会造成一场灾难。

有位心理医生听着一位太太说到自己的不幸遭遇：“我的婚姻生活触礁，先生另有新欢，我活得很痛苦。”她说就哭了起来，诉说心中的愁事。最后，心理医生告诉她说：“你的婚姻失和已经够惨了，为什么还要这样折磨、践踏自己呢？除了先生有外遇这件事，你各方面都还好，有子女、有工作、有房子、有健康。为什么不把眼光放在现在拥有，去珍惜它，赞美它，而要一头栽进那点缺憾里呢？”

她与心理医生谈了一个小时后，终于拭干了自己的眼泪，告诉心理医生说：“我愿意珍惜自己现有的，夫妻是缘聚缘散，我也想开了。”她知道要爱惜自己现有的一切，让失去的一切随着拭干的泪水消失，她走出门时，心理医生叫住她，叮嘱说：“要爱惜自己！”

小小的一棵树苗，都可以长成参天大树；一些挫折会成为你心智德行的沃土，要懂得珍惜自己的一切，这就有了豪气。把你的生活和工作，尽可能安排得充实，把握它、运用它。

抚慰心灵，能够让你重新认识自己，多爱自己一些，学会与自己相处，让自己人生的每一步都能够与日俱增，柳暗花明。

当你走过漫长的岁月，回过头来看一看走过的路。你会觉得，最后和你一同感受这一切的，只有你和你的心灵。你有什么理由不去尽情地抚慰它呢？让它和你一起去抖落这一身的疲惫，重新开始新的生



活吧！

逆境来，要珍惜它能给自己磨炼的机会；顺境来，要珍惜它能给自己信心和喜悦。



快乐就在身边

最快乐的人并不是拥有的一切东西都是最好的，但他们会充分享受自己已有的东西。追求物质条件的改善，不如转变你的思想。在很多时候，你处在什么样的环境中不是很重要，最重要的是：要保持良好的心态，生活其实并非如你想的那么悲惨。

很久很久以前，有一个不快乐的国王，他天天怀着郁闷的心情起床，带着忧伤的情绪睡去，日复一日，过着不快乐的生活。一个国王应该拥有的，他都丝毫不缺，但是国王还是根本无法让自己快乐起来。

大臣们见国王终日闷闷不乐，想尽了一切办法，四处打听，终于找到了一位深具智慧的大师，来到宫里为国王排忧解难。

对于国王不快乐的症状，这位大师只提供了一个方法，要国王自己到森林里散步，直到遇到一个真正快乐的人，将他的衬衫拿来穿在自己的身上，这样就能重新获得快乐。