

不忘初心 做一个真善美的自己

*

*Remember
Your
Originalintention*

*

*Be The True
Good And
Beautiful Yourself.*



薇薇 vivi——著

又热烈又恬静，又深刻又朴素，又温柔又高傲，又微妙又率直。



吉林文史出版社
JILIN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

「不忘初心，
做一个
真善美的自己」

薇薇 / 著



吉林文史出版社
JILIN WENSHI CHUBANSHE

图书在版编目 (CIP) 数据

不忘初心, 做一个真善美的自己 / 薇薇著. -- 长春:
吉林文史出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5472-2459-5

I. ①不… II. ①薇… 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289898号

不忘初心, 做一个真善美的自己

总 策 划: 孙建军

作 者: 薇 薇

出版策划: 刘睿铭 西川木兰

责任编辑: 吴 枫 孙佳琪

出版发行: 吉林文史出版社

地 址: 吉林省长春市人民大街4646号 邮编: 130021

印 刷: 三河市祥达印刷包装有限公司

版 次: 2017年6月第1版

印 次: 2017年6月第1次印刷

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 85千字

印 张: 7.75

书 号: ISBN 978-7-5472-2459-5

定 价: 33.00元

版权所有 侵权必究

幸福就在
你的十指间

幸福属于情感世界，是一种感觉，即人的一种满足感。

幸福，不幸福，关键取决于每个人对人生的态度。

人生应有追求，但不可强求。

有追求，但不强求，人就会变得洒脱、

快乐、幸福。人生没有追求，

就会变得死气沉沉，缺少快乐与幸福；

但追求过度，就会令人痛不欲生。

幸福是一个哲学概念，

幸福的内涵极其丰富又因人而异。

一个生前乐善好施的人在死后升上了天堂，做了天使。但他仍然时常帮助人类，并希望继续感受幸福的味道。

一天，天使看见一个面容抑郁的农夫，他向天使哭诉：“我家的水牛刚死了，没它帮忙犁田，那我怎能下田作业呢？”于是，天使送给他一头水牛，农夫的抑郁面容转瞬不见，十分高兴的样子，天使觉得自己也分享了农夫的幸福。

又一天，天使遇见了一个心情沮丧的男人，他向天使说道：“我的钱被骗光了，没盘缠回乡。”于是，天使送给他一些路费，男人的沮丧面容转瞬不见，天使也在男人那里分享到了幸福。

又一天，他遇见了一个年青、英俊、富有才华的诗人，他的妻子美貌而贤惠，但他却过得不幸福。天使问他：“你不快乐吗？我能帮你吗？”诗人对天使说：“我什么都有，只欠一样东西，你能够给我吗？”天使回答说：“可以，你要什么我都可以给你。”诗人直直地望着天使：“我要的是幸福。”这下子把天使难倒了，天使想了想，说：“我明白了。”然后把诗人所拥有的都拿走了。天使拿走诗人的才华，毁去他的容貌，夺去他的财产和他妻子的性命。天使做完这些事后，便离去了。一个月后，天使再回到诗人的身边，他那时饿得半死、衣衫褴褛地躺在地上挣扎。于是，天使把他的一切还给他。然后，又离去了。半个月后，天使再去看看诗人。这次，诗人搂着妻子，不停地向天使道谢。不用猜想，我们已经能够完全感受到他的幸福了。

在农夫、男人、诗人身上，每个人的幸福点都不同，而且在别人的眼中似乎他们的幸福都是那么的简单和与己无关。因为自己要获得幸福不会那么简单，而事实上你的幸福也是如此的简单。

因为，幸福是一种感受，一种精神，是人毕生的最高追求，也是人生的最高境界。幸福，是多元素的集合体，随时随地在发展变化，而决不是静止不变的。幸福，没有模式，没有样板，而是存乎于人心，只有自己慢慢地体验、品味，才能在自己心里悄悄地下结论。

一个人当他完成了一件自己都认为无法完成的工作，他心里的那种成功的喜悦给他带来的幸福感，只有他自己最能体会。

因此，人生要有追求，但不可强求，这就是人生幸福快乐的关键所在。最重要的是，在人生的途中，我们要停下来，重新回忆当初曾经怎样出发的自己，不忘初心，继续前进，才不会迷茫，追逐那个真善美的自己。

燕子去了，有再来的时候；花儿谢了，有再开的时候。春去春会再来，花谢花会再开。然而，生命的流逝却无论如何也没有再来的时候。

二十岁之前，我们带着亲友的期望，背负着很多的压力、包袱，自己不够成熟、能力不足，因此步履难免不稳。二十岁之后，离开了众人的压力，卸下了包袱，终于可以全力以赴地追求自己的梦想。到了四十岁，却发现青春已逝，不免产生许多的遗憾和追悔，于是开始遗憾这个、惋惜那个、抱怨这个……就这样在抱怨中又度过了二十年，到了六十岁，发现人生已所剩不多，于是告诉自己不要再抱怨了，就珍惜剩下的日子吧！只好默默地走完了自己的余年。到了生命的尽头，才想起自己好像有什么事情没

有完成……原来，我们所有的梦想都留在了二十岁的青春岁月，一个来不及完成的人生之梦。

人生就是如此。许多人不懂得珍惜眼前的幸福，在忙忙碌碌漫无目的地生活着，到老年时才后悔莫及，于是开始深深地自责，然后在自责中遗憾地走完自己的一生。

但愿上帝赐予人们魔法般的力量，加快速度追上幸福的脚步；又但愿上帝赐予人类真正的智慧，让人们慢下不断加速的脚步，不错过身边美好的景物，使人人都能够获得幸福。

一、寂静，
享受孤单带来的生活，
品味真实的人生

目录

• • •

• • •

- | | |
|----|--------------|
| 02 | 享受一个人的寂寞清静 |
| 07 | 孤独是另一种高雅气质 |
| 12 | 超越孤独的单独 |
| 16 | 品尝一个人精神世界的宁静 |
| 19 | 一个人的幸福，不空虚 |
| 23 | 单独一个人的精彩 |
| 27 | 独处时内心的期望 |

二、放空，

每天给自己留下十分钟，认清人生幸福

• • •

• • •

- | | |
|----|------------|
| 32 | 静静地思考十分钟 |
| 36 | 让摇摆的心安静下来 |
| 40 | 给思绪多一份留白 |
| 43 | 让心灵下课十分钟 |
| 46 | 休息一天是幸福的 |
| 51 | 在静静地回忆中感受美 |
| 56 | 找回久违的“闲适” |

三、放下，

用减法过上无忧的生活，
容纳幸福

• • •

• • •

- 60 放下，生活才会简约
- 65 学会放下，才会更幸福
- 70 剪掉一些无所谓的忙碌
- 74 人生不是多多益善而完美
- 78 已经发生的事，坦然接受
- 83 生活只算计得失会很辛苦
- 87 放得下才能远离烦恼
- 92 减法生活，让自己更轻松

四、放慢，

让生活不再压抑紧张，
品尝人生之美

• • •

• • •

- | | |
|-----|---------------|
| 096 | 慢一拍的新生活态度 |
| 100 | 调慢你紧张的生活步调 |
| 105 | 慢生活，就是享受生活 |
| 109 | 健康的生活就要慢 |
| 113 | 慢慢享受幸福的饮食 |
| 119 | 放慢脚步欣赏沿途美景 |
| 123 | 放慢心情，细细品尝人生滋味 |

五、冥想，

跟心灵多沟通多交流，专注人心之善

• • •

• • •

- | | |
|-----|------------|
| 128 | 冥想，心灵的引导 |
| 132 | 感知源自思想沉静 |
| 135 | 听听心灵精彩的独白 |
| 139 | 给自己心灵的激励 |
| 144 | 停下来，和心灵道晚安 |
| 148 | 更深层次的冥想 |
| 152 | 让生命重新注入活力 |
| 156 | 一颗完全寂静的心 |

六、自渡，

一个人要懂得爱自己

• • •

• • •

- 162 给真正懂得幸福的人
- 166 做精神家园的主人
- 170 简单而富有情致地生活
- 175 找到那份自己的幸福
- 180 跟幸福快乐地相处
- 184 送自己每天一个希望
- 188 理解自己的幸福心灵
- 192 你才是幸福的主角

七、生活，

坚持一个人的真善美，享受幸福

• • •

• • •

- | | |
|-----|-------------|
| 200 | 幸福不是感觉，是滋味 |
| 204 | 平凡生活中的幸福 |
| 208 | 飞向幸福的翅膀 |
| 212 | 活在当下的幸福 |
| 216 | 一个人又何必太在意 |
| 220 | 手里抓着的幸福 |
| 225 | 幸福一直在你生活里翱翔 |
| 231 | 感谢生活带来的幸福 |

•
•
•

Chapter 1

一、寂静，
享受孤单带来的生活，品味真实的人生

享受 一个人的寂寞清静

西方有位哲人在总结自己一生时说过这样的话：“在我整整七十五年的生命中，我从没有过连续四个星期真正的安宁。我这一生只是一块必须时常推上去又不断滚下来的石头。”

因此，追求宁静，或者是追求寂寞，对许多人来说成了一个梦想。寂寞并不是每个人都能享受的。

在我们周围的朋友中，可能有些人会说，我一个人时会寂寞。他们喜欢呼朋引伴，耐不住寂寞。可是，我忘了是在哪里看到的话，朋友只是无聊和寂寞催生的产物，当一个人内心足够强大的时候，谁也不需要。

因此，不要害怕寂寞，偶尔寂寞，未必是件坏事。享受一个人的宁静，胜过一堆人相处的无聊。当你寂寞的时候，你才有更多时间做更有意义的事情，你才能更接近成功。人生在世，谁都难免寂寞，只有耐得住寂寞的人，才能收获最终的精彩。你来看看这些你知道的人经历过了怎样的寂寞吧：

伟大的音乐家贝多芬正是基于耐住了寂寞——失聪带给他的打击，耳疾使他远离了世俗的声音，使他更清楚、更理性地听到了自己内心的呼唤，创作出《命运》《月光》《第九交响乐》等杰出作品，惊世骇俗，博大精深。

23岁就获得哲学硕士学位的黑格尔，躲在偏僻的伯尔尼当了六年的家庭教师，于缄默中摘抄了大量卡片，写了大量笔记，终于成为伟大的哲学家和美学家。

在寂寞安静的环境中思考，使爱因斯坦创造了科学奇迹，唯有孤独寂寞才能更有效地沉思。

当年达摩禅师寓止于嵩山少林寺，面壁而坐，终日默然，十载冬暑，终成正果。

著名的画家梵高，生前陪伴他的是那大片大片的金黄色的麦