

# 爱上独一无二的

# 自己

接受生命的不完美，才能更加悦纳生活。  
坚信你的独一无二，  
让这个世界更加五彩缤纷。

陈竹著



中华工商联合出版社

# 爱上独一无二的 自己

——陈竹著



中华工商联合出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

爱上独一无二的自己 / 陈竹著. — 北京 : 中华工商联合出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5158-1759-0

I. ①爱… II. ①陈… III. ①成功心理—通俗读物  
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第204998号

爱上独一无二的自己

---

作 者: 陈 竹

责任编辑: 付德华 俞 芬

封面设计: 任燕飞装帧设计工作室

责任审读: 魏鸿鸣

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: 2016年9月第1版

印 次: 2016年9月第1次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 148千字

印 张: 13

书 号: ISBN 978-7-5158-1759-0

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: gslzbs@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

# 目 录

## Contents

第一章 不要让焦虑占据你的心·····	1
不追求浮华，不自寻烦恼·····	3
告别浮躁，保持平常心·····	6
别让欲望绑架了你·····	8
放弃冷漠，常怀感恩之心·····	10
重拾简单的生活·····	13
第二章 不忘初心，快乐相随·····	17
快乐源自你的选择·····	19
给自己一个快乐的理由·····	22
自信是获得快乐的关键·····	25
豁达面对，永不抱怨·····	29



快乐是一种自我满足 .....	33
怀有感恩之心，才能与快乐相伴 .....	36
坦然面对得与失 .....	39
<b>第三章 锻炼强大的内心 .....</b>	<b>43</b>
不怕千万人阻挡，只怕你自己投降 .....	45
微笑面对挫折，它就会知难而退 .....	48
不要活在别人的眼光里 .....	51
充分发挥潜力，做最好的自己 .....	57
创造属于自己的奇迹 .....	62
用自信照亮人生 .....	66
<b>第四章 拥有积极的心态，收获快乐的人生 .....</b>	<b>69</b>
心态是最大的本钱 .....	71
选择积极心态，收获全新的世界 .....	73
世界再暗淡，生活也有温暖 .....	77
想得开，放得下 .....	81
用积极的眼光看世界 .....	84
<b>第五章 学会退让，勇于放弃 .....</b>	<b>87</b>
退让是一门艺术 .....	89

懂得放弃，才能获得更多 .....	92
放弃有时是一种解脱 .....	95
放弃是为了更好地选择 .....	99
做一个宽容的君子 .....	103
仇恨是你人生路上的重负 .....	106
对待名利要淡然 .....	109
放弃眼前的利益 .....	113
<b>第六章 不怕失败，方能收获成功 .....</b>	<b>117</b>
面对失败要有平常心 .....	119
逆境是造就强者的摇篮 .....	123
低谷就是起点 .....	127
微笑是战胜困难的强大武器 .....	130
调动正能量，不为失败找借口 .....	133
吃一堑，长一智 .....	137
在挑战中进步 .....	139
<b>第七章 成就最好的自己 .....</b>	<b>143</b>
相信自己，你很棒 .....	145
发现自己的潜能 .....	149



站在旁观者的角度反思自己 .....	153
走自己的路，活出真实的自己 .....	156
指责别人不如改变自己 .....	159
<b>第八章 好心态让你独一无二 .....</b>	<b>165</b>
微笑面对生活 .....	167
热情让心灵更充实 .....	170
不计较才会更幸福 .....	174
不苛求，缺憾成就完美 .....	177
不抱怨的生活更美好 .....	181
控制自己的负面情绪 .....	184
放下仇恨，拥抱自己 .....	188
幽默让生活充满甜蜜 .....	192
接受生命的不完美 .....	195
每个人都需要赞美 .....	199

## 第一章

# 不要让焦虑占据你的心

每个人都有足够的理由抱怨自己不幸福，幸福和快乐似乎成了一种奢望。总能看到满怀心事的人，总能看到愁眉不展的人，总能看到满腹牢骚的人。我们需要诚实地面对自己，想想生命中对自己真正重要的是什么，远离世俗的浮华。





## 不追求浮华，不自寻烦恼

十几年前有一首很有名的歌曲，名字叫《最近比较烦》，这首歌在当时广为传唱、大受欢迎，究其原因，不外乎是这首歌唱出了很多人的心声，歌词所描述的现象契合现实生活中很多人的心理和生活状态：人们的生活水平提高了，基本生活也有了保障，但是却感觉烦恼越来越多，脸上的笑容越来越少。

在现实生活中，我们自己、我们身边许许多多的人好像都过得不开心，我们好像有数不清的烦心事，无论是工作还是生活，烦恼总是和我们如影随形。而且，这种不快乐与人们拥有财富的多少、年龄的老幼、居住在城市或乡村无关。凡是现代生活方式所到之处，不快乐在到处蔓延。

毕业很多年后，几个平时碰面不多的同学相约一起去拜访大学时深受大家尊重的一位老师。老师看到了多年未见的学生后非常高兴，等大家坐定之后，他开始询问学生过得怎么样。没想到老师的这一问是一石激起千层浪，老师的一句话就勾出了大家的满腹牢骚、满腹抱怨。大家

争先恐后地诉说着生活的种种不如意：工作压力大呀，生活烦恼多呀，做生意困难重重呀，当官的仕途受阻呀……仿佛在座的个个都倒霉透顶，生活都是惨不忍睹。

在学生们倾诉的整个过程中，老师一直都笑而不语，非常淡然地坐在座位上。等学生说得差不多的时候，老师从厨房里拿出了一大堆杯子，一个一个摆在茶几上。这些杯子各式各样，有陶瓷的，有玻璃的，有塑料的，有的杯子看起来很有质感，有的则显得普通而简陋……

老师说：“大家都是我的学生，我就不把你们当客人看待了。你们要是渴了，就自己倒水喝吧。”大家正好都说得口干舌燥了，便纷纷拿起了自己看中的杯子去倒水喝。等大家手里都端了一杯水时，老师说话了。他指着茶几上剩下的杯子说：“你们注意了没有，你们手里的杯子都是你们觉得最好看、最别致的杯子，而这些塑料杯却没有人去选它。当然，这很正常，也无可厚非，因为每个人都希望自己拿着的是一个漂亮的杯子。”

老师接着说：“但是大家对杯子的态度恰恰也反映了大家烦恼的根源所在。你们需要的是水，而不是杯子，但是我们却把注意力放在杯子上面。打一个比方，如果生活是水的话，那么其他的譬如工作、金钱、地位等这些东西就是杯子，其实，杯子的形状、样式、质地并不影响水的质量。如果把主要精力放在杯子上，哪儿还有心情去品尝水的甘甜呢？”

如今，幸福和快乐似乎成了难得一享的奢侈品。总能看到满怀心

事的人，总能看到愁眉不展的人，总能看到满腹牢骚的人。当今时代好像爆发了一场特大的瘟疫，各种烦恼和不快迅速蔓延到了世界的各个角落。那么，是什么让我们这个本该幸福的时代充满如此多的抱怨？是什么偷走了原本属于我们的幸福呢？其实很多时候，我们不快乐是因为我们没有理解生活的本质到底是什么，也不清楚我们到底想要什么。就像故事当中说的那样，我们渴了想要喝水，可是很多时候我们关注的、在意的不是水，而是盛水的杯子。我们大多数的不快乐都是因为我们过于追求外在的浮华。只有认清生活的真谛，我们才能远离烦恼。

## 告别浮躁，保持平常心

如果你在路上碰到许久不见的熟人，跟他们打招呼，问：“最近怎么样？”得到的回答似乎都是一个字：“忙！”是啊，我们每个人都似乎都很忙，忙得像热锅上的蚂蚁，忙得马不停蹄，忙得焦头烂额。

可看看我们在忙些什么呢？有人忙着投身商海，想要房子、车子、票子；有人忙着从政为官，要博得个生前身后名；也有人忙着踏上舞台、走上荧幕，以期望名利双收……也就是说，我们都在为两个字而忙：名和利。这种追名逐利的忙，让我们的心态变得异常浮躁，都想多快好省地得到自己想要的一切。

乾隆皇帝游江南的时候，爬上了镇江的金山寺。只见江面上往来船只如梭，乾隆皇帝就问身旁的一位老和尚：“禅师，请问你在这里住了多少年了？”老和尚答：“住了几十年了。”乾隆又问道：“你既然在这里住了几十年，那你可否告诉我，你每天看见长江上有多少条船只在来来往往？”老和尚答：“我只看到两条。”乾隆惊奇地问：“只有两

条？你这是什么意思？我现在看到的也不止两条船！”老和尚不慌不忙地说：“人生只有两条船，一条为名，一条为利。”

这个故事也印证了司马迁在《史记·货殖列传》中说的：“天下熙熙皆为利来，天下攘攘皆为利往。”当今社会有许许多多为名利奔忙的人，当人开始“汲汲于富贵”时，心态便开始失衡，因为他们想尽快得到，同时不愿意看到别人比自己得到的更多。所以，我们会看到有些青年人往往连自己的本职工作还没做好，就开始这山望着那山高，抱怨自己没有晋升；还会看到有些人因为自己的欲望一时没有得到满足，便开始四处张望，寻找机会“跳槽”，等到了新的工作环境里，板凳还没坐热，又开始去寻找更“适合”自己的机会。自己的时间和精力浪费不说，还把浮躁心态传递给周围的人。正因为人人都爱跟别人比较，都在“恨人有、怨己无”，都在想着走捷径去多快好省地获得利益，都在眼红和效仿那些“成功者”，于是，浮躁便轻而易举地蔓延开来，整个社会到处弥漫着浮躁的因子。

在这个急功近利的时代，浮躁早已成了一种“社会病”。唱歌的想一夜成“星”，经商的想一夜暴富，当官的想一夜飞黄腾达，就连做学问的也想一夜成名……我们是不是总在与他人的比较中焦躁不安？我们是不是总期待一夜暴富、立马功成名就？我们因“得不到”而在嫉妒和浮躁中失去自我。



## 别让欲望绑架了你

每年的春晚结束后，网络上总是掀起络绎不绝的争论，很多观众认为春晚越来越不好看，相声小品越来越不好笑，感觉这台汇集全国演艺界最强阵容、历时半年、耗费巨资打造的除夕盛宴简直就是在浪费钱财、浪费老百姓的感情。春晚真的有那么差吗？也许导演和演员的一句感叹能道出其中原委：现在的观众“笑点”太高，对春晚的期望太高。是啊，期望越高，失望就越大。

回过头来想想，生活中很多人抱怨自己不快乐，是不是也因为他们对生活的欲望太多呢？有的人辛辛苦苦挣钱买了一套两居室，一家三口本来可以幸福地生活，可是看到别人有更大的房子，自己便也想换套别墅，于是又开始想方设法挣钱，大多数的时间都在痛苦和煎熬中度过。与此相似的例子还有很多很多：有了奥拓，便想着什么时候能有辆奥迪，甚至是玛莎拉蒂；年收入达到六位数，便想着什么时候能成为千万富翁；当了处长，便想着什么时候能当上局长；羡慕了许久别人的iPhone手机，刚狠狠心买下了一部iPhone4s，看到别人手里拿着

iPhone5，心里又开始蠢蠢欲动……我们的欲望总是永无止境，当欲望得到满足时，心中自然快意，然而，我们的欲望总是不断膨胀，当欲望没有得到满足时，我们的心情就变得无比沮丧。

欲望和贪婪总是相伴相生的，它们将人引向迷途。如果占有欲太强，便会处心积虑、想方设法去拼命占有，结果把自己弄得疲惫不堪。人的生命有限，但欲望却是无限的。用有限的生命去追求无穷的欲望，人生将会充满痛苦。

再想想我们小时候，得到一个糖果，我们便会欢呼雀跃；有了一件新衣服，我们便高兴许久；得到一个心仪的玩具；我们连睡觉都要拥它入眠；得到老师的一句夸奖，回家我们便手舞足蹈地告诉妈妈……小时候的我们总是很快乐。而现在我们的欲望太多了，我们逐渐变成了欲望的奴隶。我们的人生一直处在“产生欲望——实现欲望——萌生新的欲望”的过程中。

既然明白了是欲望绑架了我们的快乐，那么，我们就应该卸下沉重的欲望包袱，放弃无止境的欲望，我们便能拥有更多的快乐。

我们要明白，幸福感来自人的内心，并不是欲望被满足，幸福就能降临。欲望本是人类前进的原动力，我们不是反对人们追求幸福生活，而是不希望人们在追逐欲望的过程中，失去了生活的本来目的——追寻快乐。



## 放弃冷漠，常怀感恩之心

感恩节是每年11月的第四个星期四，在美国，这一天，不管有多忙，人们都会和自己的家人团聚。现在，感恩节“漂洋过海”到了中国，很多中国人也开始过起了这个“洋节”。其实，很多中国人只是图个热闹，除了节日当天在口头或是行动上对亲友稍有表示外，其他的日子里，很多人把“感恩”二字抛到了九霄云外。

算起来，感恩的美德在中国源远流长，“受人滴水之恩，当以涌泉相报”“乌鸦反哺、羔羊跪乳”便证明了这一点。“感恩”与中国其他无数的礼仪道德组成了厚重的中华民族文化，然而，近年来，感恩的缺失、人情的冷漠成了人们不得不面对的社会现实。广东省曾对2000个孩子进行调查发现，有54%的孩子认为自己是一个不容易感动的人。连感动都那么难，还何谈感恩呢？

丛飞，原名张崇，生于辽宁省盘锦市大洼县庄台镇的农村，他自小努力向上，长大后成了一名著名的男歌手。在37年的人生中，他先