

清茶

世间所有的
美好，
都会如约而至

以为过不来的万水千山，其实你一定过得来。

代安娜 / 著

南京出版传媒集团
南京出版社

世间所有的
美好，
都会如约而至

代安娜/著



南京出版传媒集团
南京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

世间所有的美好, 都会如约而至 / 代安娜著. -- 南京: 南京出版社, 2016.11
(清茶)
ISBN 978-7-5533-1455-6

I. ①世… II. ①代… 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180754号

书 名: 世间所有的美好, 都会如约而至

作 者: 代安娜

出版发行: 南京出版传媒集团 南京出版社

社 址: 南京市太平门街53号 邮 编: 210016

网 址: <http://www.njpbs.cn> 电子信箱: njpbs1988@163.com

淘宝网店: <http://njpress.taobao.com> 天猫网店: <http://njbcmjts.tmall.com>


联系电话: 025-83283893、83283864 (营销) 025-83112257 (编务)

出 版 人: 朱同芳

出 品 人: 卢海鸣

责任编辑: 许小彦

责任印制: 杨福彬

策 划:  北京日知图书有限公司

印 刷: 北京艺堂印刷有限公司

开 本: 880毫米×1280毫米 1/32

印 张: 7

字 数: 140千字

版 次: 2016年11月第1版

印 次: 2016年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5533-1455-6

定 价: 28.00元

营销分类: 励志



活出真实的自己

与美好的人生不期而遇，是每个人的梦想，但人生的道路上必然会经历欢乐与痛苦、幸福与磨难、平坦与坎坷，我们应该学会宽容与谅解。过分苛求完美，也许只会得到两败俱伤的结果。就像许多人穷其一生去追寻完美这道彩虹，却发现阴影无时无刻不在跟随。

曾有一个被劈去一小片的圆想要找回完整的自己，于是到处去寻找丢失的那块碎片。由于是不完整的，所以它滚动得很慢，从而有充裕的时间去领略沿途美丽的风景：盛开的鲜花，绿油油的小草，飘着朵朵白云的天空，清澈见底的湖泊……它和路边的鸟儿愉快地聊天，充分感受阳光的温暖。它找了很多不同的碎片，但都不是自己丢失的那一块，于是它坚持继续寻找。直到有一天，它终于实现自己的梦想，成了一个完美无缺的圆。可是由于滚动得太快，它错过了花开，忽略了小鸟，也忘记了季节的变化。一天，它突然意识到虽然做到了完美的自己，却错过了身边的风景，于是它舍弃了历尽千辛万苦才找回的碎片。

不要苛求完美，不要执拗地生活，只要你活出真实、快乐的自我，世间所有的美好，都会如约而至。



Contents 目录



Part 01 每天进步一点点，让你更有成就感 / 1

对一切都不要太在意 / 2

生命需要平衡 / 4

苦难是人生的必修课 / 8

给予是一种幸福 / 11

腾出一只手给别人 / 14



Part 02 坦然面对人生，美好不再陌生 / 17

用从容偿还生命银行的贷款 / 18

人生是条单行道 / 21

一块橙色口香糖 / 25

请坐在自己的对立面 / 28

淡是人生最深的滋味 / 33

接纳痛苦同样可以收获幸福 / 36

放下的勇气 / 39

你管别人怎么想 / 41

耶稣与看门人 / 44



如果你被击倒 16 次 / 47

你在钓鱼，还是鱼在钓你 / 49

孔子“讨饭记” / 51

Part 03 宽恕别人就是善待自己，友谊的小船才不会翻 / 53

糊涂是一种傻瓜精神 / 54

人就这么一辈子 / 57



给自己一份好心情 / 61



包容有多少，拥有就有多少 / 64

不要在伤心的时候为难自己 / 68

宽容的人生更阳光 / 72

怨恨会让你失去快乐 / 76

给自己留条后路 / 80

争强好胜，伤得最狠 / 83

Part 04 快乐由自己决定，一切皆是惊喜 / 87

快乐是一块田，要靠自己播种 / 88

陪伴一生的是心情 / 92

为生命画一片叶子 / 94

为自己编一本心理辞典 / 99

咖啡是苦的，人生却是甜的 / 102

编织富足的人生 / 106

什么样的人最快乐 / 110

我把快乐的钥匙放在哪里 / 113

幽默让不快乐走开 / 116



音乐是减压的好法宝 / 120

给心灵加一个“过滤器” / 123

忘记身外之物，让心灵真正快乐 / 128

Part 05 让自己从优秀到卓越，不辜负，不将就 / 133

做一只有气质的狗熊 / 134

学来的东西就是自己的 / 137

智慧可以移植 / 140





学着坚强，学着感谢，学着长大 / 145

妈妈说我是一只海鸥 / 148

皇帝遇牧童 / 154

学会“借”的学问 / 157

Part 06 “玩”转工作，美好的事业等着你 / 161

当风暴袭来，请打开你的船舱 / 162

日程表与清单 / 165

看医院与护士“斗法” / 168

谁在干扰你的思维 / 172

拍拍手把鸭子叫醒 / 175

黄鹂鸟的歌声 / 178



悬崖边的金子与山中的老虎 / 181

能否放弃你的“车钥匙” / 183

你心里的“四个我” / 186

你有多少种捉蝴蝶的方式 / 189

黑马的追寻 / 192

让领导打钩的艺术 / 194

是什么影响了玉米的收成 / 196

让灵魂追得上我们疲惫的身体 / 198

激情保鲜 / 201

小骆驼的疑惑 / 204

三个沉默的金人 / 207

寻找你的“土拨鼠” / 209

袜子思维与鸽子模式 / 212





Part 01

每天进步一点点，让你更有成就感

成功就是简单的事情重复着去做，

成功就是每天进步一点点。

每天笑容比昨天多一点点，

每天行动比昨天多一点点，

每天创新比昨天多一点点，

每天的效率比昨天高一点点……

假以时日，我们的明天与昨天相比，

将会有天壤之别。

对一切都不要太在意

对一切都不要太在意，人生在世，不如意十之八九，只要内心充满阳光，快乐就会无处不在。少一些在意，就会多一些幸福。

老人们在巷子里纳凉时，展开的折扇上时常有这样一句话：人生不如意十之八九，唯有快乐在心头。他们似乎都知道；想要活得轻松快乐，对一切都不要太在意。

一天，小琳很意外地接到小艾的电话，邀请她周末去家里小聚。小艾是小琳从前在报社工作时的同事，那时候两人关系很好。后来，小艾嫁给一个富商，辞去工作，做起了全职太太，而小琳依旧朝九晚五地上着班，回到家还要照顾老人、孩子，生活根本没法跟小艾比。渐渐地，两人就疏远了。对于小艾的邀请，小琳有点意外。

见面后，小琳和小艾各自谈起了婚后的生活。小琳对小艾说：



“我非常羡慕你的生活，你是我认识的人中生活得最好的一个。”小艾听后，盯着小琳看了很久，“我有什么好羡慕的？老公一天到晚在外面忙生意，见一面都难，并且我们到现在连孩子也没有。哪像你，每天有老公疼、有孩子陪，我还羡慕你呢。”小琳不敢想象这样的话竟然出自看起来什么都不缺的小艾之口，她竟然羡慕自己的生活，还劝自己不要太看重物质生活，要珍惜和家人的每一天。想到自己经常抱怨老公不会赚钱、孩子不够听话、生活平淡，小琳陷入深思。如果对一切都不那么在意，生活的乐趣自然就凸显出来，阳光也自然会照进来。

对一切都不要太在意，挑剔会让人变得尖酸刻薄，使生活充满阴霾。宽容善良的人，因为眼睛明亮，总会看到比别人更美的风景，享受到比别人更幸福快乐的生活。



生命需要平衡

人生就好像是大海，既有风平浪静的时候，也有惊涛拍岸的时候，不可能总是晴空万里。只有把握好生命的平衡，才能笑着每一次云起云落。

伊索寓言里说，长颈鹿很高，它们能吃到高高的枝头上的叶子，却走不进小矮人低低的房门；野山羊很矮，它们吃不到高挂在枝头的叶子，却能走进小矮人低低的房门。这，就是生命的平衡。

每个生命在或短或长的一生中都会有这种平衡，高和低、进和退、取和舍，都是必须，都是一定。懂得了这样的道理，才会懂得从容淡定。

萨班哲是土耳其的大富翁，土耳其到处都能看到与他有关的产业，比如，所有出现蓝底白字“SA”字母牌子的地方都是他家的置业，所有用“SA”字母为商标的东西都是他家的资产。来到土耳其，你会被满目的“SA”的标志所震撼，在这里，他的名字无人不



知，无人不晓。然而，就是这样的一位首富，上天却没有眷顾他，他有两个孩子，一儿一女，都是残疾人。对于这件一般人都难以接受的事情，萨班哲有自己的看法，他深谙生命的平衡规律，就好像给你一样东西，就必然要从你这里夺走一样东西一样。因为明白这个道理，所以他并没有怨天尤人。

月有阴晴圆缺，人生又何尝不是这样？上天一边给了萨班哲巨额财富，一边又无情地夺走他儿女的健康。即使是这样，萨班哲并不悲观，而且显出对这种生命平衡的了解。

萨班哲很富有，这些财富除了能留给后代，还能做出更大的贡献。他在伊斯坦布尔修建了一座主题公园，主题便是“残疾人”。在这座主题公园里，所有器械都是专门为残疾人设计的。萨班哲似乎考虑到了所有方面，这样的爱，不仅能给予自己的孩子，还能给予和自己孩子一样的残疾人。

虽然富有，年逾七十的萨班哲对自己却很抠门。每天他只抽一支雪茄，上午、下午各半支；每天只小酌一杯威士忌，而且一定要在完成了一天的工作之后。可是到了用钱的时候，比如建残疾人主题公园，他却一掷千金，没有任何舍不得。在富有和贫穷之间，在健康和残疾之间，他似乎时刻都能找到生命的平衡点。

土耳其有一座博物馆是以萨班哲的名字命名的，博物馆的选址很特别，就在博斯普鲁斯海峡边，里面收藏了各种名画。这座博物馆曾经是萨班哲的一处私人宅院，萨班哲把它捐献出来，经过改建，成为现在的博物馆。整个博物馆里最有趣的要数其中一间陈列

室，里面挂满了萨班哲珍藏的漫画。当年，他邀请来许多土耳其的漫画家，让他们展开想象的翅膀，随意画，越丑越好。于是就有了一屋子丑态百出的漫画，主角都是他。对着这些漫画，萨班哲仿佛看到了另外一个自己。

每个人的人生其实都维系着一种平衡，正是因为有了这种生命的平衡，我们才能享受到人生的美好。



哲意人生

Philosophic life

工作是一个橡胶球，你把它丢在地上，它还会弹回来。但是另外四个——家庭、健康、朋友和精神是玻璃球，如果你把其中任何一个丢在地上，他们将不可避免地被磨损、打上印痕，甚至支离破碎。他们永远都不会一样。你必须懂得那些，并且致力于你生活中的平衡。



我张开双臂，小心翼翼，
你见过比这还要胆战心惊
的事情吗？
这种时候，
平衡是我唯一关注的。



苦难是人生的必修课

苦难是人生的必修课，苦难是人生的试金石，困苦过后，人生恢复了原本的光彩，焕发出无穷无尽的力量；洗礼过后，人生的脚步更稳，也更铿锵有力。

在一个人遭遇困苦的时候，生命之花往往会以新的形式重新绽放，因为苦难是人生的必修课，只有在这课堂上，你才能够看清“真相”，才能够发现“良机”。唯有那时，你才会探索内心，深入自省。在那样的时刻，只有两种选择：继续前行或者一蹶不振。

苹果电脑的CEO史蒂夫·乔布斯在斯坦福大学的毕业典礼上讲过这样一段话：让我能够做出人生重大抉择的办法就是——记住生命随时都可能结束。

乔布斯说，当初他被诊断出患有癌症，他还记得确切的时间：早上七点半。一次扫描检查结束后，结果显示出他的胰腺上长了个肿瘤。那时候，他甚至不知道什么叫作胰腺，可是医生的话却让他



记忆犹新：几乎可以确诊，这是一种无法治愈的恶性肿瘤，你还有三至六个月的寿命。那时候，医生建议他回去以后，把身边的一切都安置好，其实也就是在暗示他要开始“准备后事”了。他心里很清楚，他要做的第一件事，就是把今后十年甚至二十年要和孩子们交代的事情在这几个月内嘱咐完，同时，要把周围的一切都安排妥当，尽量不去给家人制造麻烦，然后他就要去和大家诀别了。

那天一整天的时间里，乔布斯始终都在这家诊所，直到晚上，他还在做一组组织切片的检查，检查内容是这样的：用一个内窥镜通过他的喉咙再穿过他的肠胃直接伸入肠子，用针头在胰腺上生长肿瘤的地方取一些细胞组织。在麻醉剂的效用下，他并不知道发生了什么事情，之后陪在他身边的妻子告诉他，医生的反应出乎所有人的意料，看过显微镜里的细胞，医生大呼，原来这是一种少见的可以通过外科手术而除去的恶性肿瘤。

之后，乔布斯做了手术，又重新获得了健康。可是那一次宣判“死刑”的时候，他感觉到离死神是那么近。有了那一次的经历，乔布斯从此可以很勇敢地和别人谈论死亡。没有人愿意死，但是毋庸置疑，死是大家共同的归宿，没人能逃脱，因为没人能永生。可是，对于死亡的态度，却会在苦难结束之后，影响人的一生。

一切苦难到最后都会消失，旧的了，新的再来，在不久的将来，新的也会变成旧的，循环往复。在面对苦难的时候，千万不要浪费时间，更不要按照别人的意愿去活，而是要跟着自己的感觉和勇气，你的直觉是怎样的，你想要成为怎样的人，你想以怎样的方

式继续下去，在苦难以后，你将会收获些什么……这些，才是最重要的。

面对人生的苦难时，我们可以听从内心的声音，打破幻想，认清眼前的事实。人们在看不清事情本来面目时，就习惯于一厢情愿地沉浸在幻想中，而这样的幻想会让人沉沦，只有打破幻想，才能看清楚事实，重新认识自己的处境。要勇敢接受事实，只有接受事实，才能坦然以对。这是脚踏实地去解决困难的基础。苦难并不可怕，从接受的那一刻开始，你已经成功了一半。现实面前，人人平等，战胜苦难要倾听自己内心的声音，认清自己坚持的初衷，只有把眼前的一切看得清楚明白，才能多几分战胜困难的决心和勇气。苦难面前，但凡是有血有肉的人，都会觉得痛苦，所以，请释放出心中的痛苦，在恢复了平静之后，才能重新收获美好，看到眼前的希望之光。

