

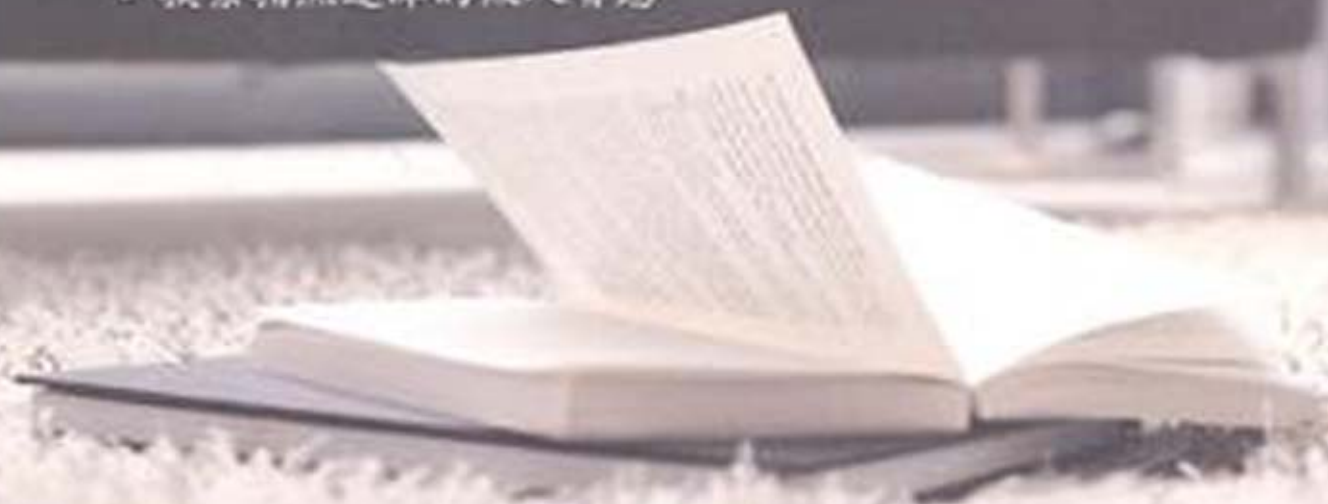


我最想要的人生哲理枕边书

一个哲理点醒你的幸福一生

刘娟 / 编著

- 感悟快乐幸福的人生哲学
- 探寻完美人生的成功经验
- 摸索指点迷津的做人智慧



中国书店

前言

一个走夜路的人碰到一块大石头，他重重地跌倒了。

他爬起来，揉着疼痛的膝盖继续往前走。

前面是墙，左面是墙，右面也是墙。

前面的墙刚好比他高一头，他费了很大的力气也没攀不上去。

忽然，他灵机一动，想起了刚才绊倒自己的那块石头，为什么不把它搬过来垫在脚底下呢？想到就做，他折了回去，费了很大的力气，才把那块石头搬了过来，放在墙下。

踩着那块石头，他轻轻松松地就爬到了墙上，纵身一跃，就越过了那道墙。

逆境人人都会遇到，但更多的人被绊脚石绊倒以后就再也爬不起来了，更不会化不利为有利，随时找到“垫脚石”越过人生的一道障碍。《我最想要的人生哲理枕边书》正是帮你克服人生中各种困难的“垫脚石”。

生活中，我们总会遇到各种各样的问题，就看我们怎么对待了。诺贝尔文学奖获得者梅特林克说：“人生就像一张洁白的纸，全凭人生之笔去描绘，玩忽纸笔者，白纸上只能涂成一堆胡乱的墨迹；认真书写者，白纸上才会留下一篇优美的文章。”所以，人生是掌握在我们自己手中的，就看我们怎么对待它。

一滴水可以折射出大海的光辉，一则短小的文章中也可以孕育着博大的智慧。本书由 150 多篇精美的文章组成，分为十章，涵盖了励志、求知、情感、心理、希望、心态等各个方面。它们有的睿智凝练，发人深省；有的是灵气十足，如饮清泉……毫无疑问，本书将会成为您的终生益友，是您送给自己、亲人及朋友最温馨的礼物。

目 录

第一章 幸福取决于你善于发现的眼睛	1
幸福往往是一种副产品	1
在问题中发现幸福	2
幸福需要你去发现	4
放弃会让你得到更多	5
追求完美的人不幸福	6
吃不到的葡萄一定是酸的	8
快乐是幸福的另一种诠释	9
离幸福又近了一步	10
只抓住今天的幸福	12
幸福需要你清空心灵的“回收站”	13
眼前的人就是上帝给你的惊喜	15
在“平庸”中挖掘亮色，从“无用”中寻找价值	17
第二章 人生需要为自己喝彩，随时随地绽放绚丽的你	18
时时为自己喝彩	18
缺点也是另类优势	19
为自己喝彩就别跟自己过不去	21
从失败中受益	22
自强，让人生精彩无比	24
自信是对自己最好的赞扬	25
不要在心灵上被打败	26
最优秀的就是你自己	28
自我欣赏中肯定自己	29
不要害怕犯错误	31
失败是走向成功的基石	32

一笑置之岂不更好	34
失败了不要紧，再试一次	35
缺憾也许是幸运	37
没有绝对的好事，也没有绝对的坏事	38
第三章 别在小事上犯糊涂，放眼人生大未来	40
不为小事生气	40
忍小辱才能做大事	41
不要为小事抓狂	42
敢于吃亏	44
看清楚脚下的位置	45
别让说谎成为习惯	47
拖延让你一事无成	49
没有必要太追求完美	51
别让嫉妒毁了你	52
做人不要太贪心	54
细节能温暖一颗心	55
第四章 看到事物的另一面，演绎人生最强版	58
磨练是成功的必经之路	58
坚持是突破窘境的利器	59
梦想往往与苦难同行	61
过去并不等于未来	62
沮丧并不能让不幸者走运	65
品位不等于昂贵	67
苦难是人生最珍贵的财富	68
放不下，才会有烦恼	70
暂时的让步不是吃亏	71
得未必得，失也未必失	73
没有对手，自己就不会强大	75
有些事不是你见到的那样	76

想得开才会过得好	78
学会变通，灵活面对生活	80
改变环境不如改变自己	82
第五章 不放弃希望和梦想，点燃华美的人生之旅	83
不要把手缩进袋里	83
通往梦想的道路是曲折的	85
不要让别人偷走你的梦想	86
把寻找真爱作为梦想	88
希望让生命之树常青	90
相信自己的梦想	91
生命在，希望就在	92
理想需要不懈的追求	94
充满希望地生活	95
坚守梦想不放手	96
播下希望的种子	97
脚踏实地才能实现梦想	98
第六章 学点心理学，锻造自己内心的超能力	100
健康心理绚丽人生	100
试着相信他人	101
心胸开阔不嫉妒	103
让抑郁远离你	104
心理健康决定生理健康	106
安于淡泊，收获健康	108
幽默健康生活的保障	109
自我解嘲是心理健康的表现	109
宽容是人的精神补品	110
浮躁是人摇曳不定的情怀	112
虚荣是扭曲了的自尊心	113
嫉妒是一种不良的心理状态	114

自我封闭是病态心理	116
自卑是一副心灵麻醉药	118
第七章 拥有阳光健康的心态，在逆境中寻找快乐	120
把快乐当成一种习惯	120
退一步海阔天空	122
要学会哄自己开心	123
做个生活乐天派	125
聪明的人不抱怨	127
享受生活中的每一天	128
保持积极的心态	130
生命需要热忱	131
心志可以影响人的容貌	132
心不老，人就永远年轻	134
知足常乐，快乐其实很简单	135
攀比使人生的天平倾斜	136
聪明的人每天都对自己微笑	137
常怀一颗感恩的心	139
别让仇恨的种子“遗传”	140
走出心灵的监牢	141
第八章 生活中要读懂人情，处世中要做对事情	143
无论荣辱，都不要惊慌	143
进要用心，退要智慧	144
能主动撒手的是智者	146
善意的谎言也是谎言	148
想得开才会过得好	149
摆正情和钱的顺序	150
学点利益捆绑术	151
遇到你生命中的贵人	152
不为虚名所累	153

不妨做个“糊涂”的下属	155
成功是不可以复制的	157
人生未必非要有意义	158
第九章 人生不是剧本，少存点幻想	159
要梦想也要现实	159
天下没有免费的午餐	160
最重要的是把握今天	162
适应生活中的不公正	163
苦难是人生的必修课	165
学会在挫折中成长	167
要想收获，就得先付出	168
人生本无坦途	169
不要想得过于长远	171
摒弃生活中那些多余的东西	173
接受事实是克服不幸的第一步	175
第十章 挫折是人生最好的礼物，抱怨于事无补	177
面对挫折，我们不应该抱怨	177
不抱怨，成功就属于你	180
挫折是成功的入场券	182
痛苦是通往天堂的梯子	184
在困境中引爆潜力	185
把自己“逼”上巅峰	188
“卧薪尝胆”方能成功	191
你对生活笑，生活就不会对你哭	194
接受无法避免的现实	195
再大的风浪我们也要远航	197
忘记过去的创伤	200
人生的美再于向前看	203

第一章 幸福取决于你善于发现的眼睛

幸福是一个人的感觉所在。他人无论认为你幸福与否，那都是他人的事情，只要你自己感觉幸福就可以了。其实，幸福寓于我们的平常生活中，关键是取决于我们怎么看待幸福，如果我们有一双善于发现幸福的眼睛，那我们就是最幸福的人了。

幸福往往是一种副产品

有一则古谚是这样说的：“我们生来就是要享受幸福的。”对于某些人来说，生活的根本目的就是要获得幸福。我们生来便有一种本能的认识，即人生的目的就是为了得到幸福，因为我们每一个人都在全心全意地追求幸福。可悲的是，我们往往到我们自身以外去寻找。这很有些像传奇故事中骑士们冒险去寻找圣杯。任何人像赛跑一样去追求他注定要失去的东西，到头来仍是无法得到它。这条真理也适用于那些追求幸福的人。幸福绝不会屈服于任何直接的正面谋取。世界上最容易感到幸福的人，往往是那些为他人谋幸福的人。幸福是没法用追求来获得的，它是努力帮助他人的副产品。

大多数人心里都明白，幸福是十分可贵的；然而，我们又错误地认为，幸福可以用金钱买到。我们有时在娱乐上花许多钱，因为，我们在娱乐过程中显得很快活。然而，从本质上讲，我们从他人那里得到的一切总是短暂的；只有我们从自身得到的快乐才能持久。我们错误地认为他人可以给我们带来快乐，这种谬见也部分地说明了我们无法从自身找到真正幸福的原因。快乐是没法通过付费的方式来获取的。我们也没法从毒品、致幻剂或任何内用、外用药物来取得。唯一获取幸福的方式，就是给他人带来幸福。

一位叫休·布莱克的人，在美国纽约统一神学研讨会做了 30 年实用理论教授，他说：“这是生活中的一个悖论，即我们之所以失去快乐是由于我们首先去谋取它。持久幸福的一个首要条件，即是我们的生活要充满目的性，要指向一个在它自身以外的目标。根据我们的经验来看，我们发现，真正的幸福来自于对其他事物的追求中，来自于生活的丰富多彩的活动，来自于一切人类才能的健康发挥中。”这

个观点的一个典型例证即是，你可以努力培养起自己的才能，并在某个行业成为出类拔萃的佼佼者，这样，幸福与成功就会随着你为他人带去欢乐而到来。

我们要认识到，幸福并非是获得，或者是某一事务的完成。幸福来自于工作、努力和对某一目标的追求，来自于给予、生产，而不是消费，这才是幸福的核心。

在问题中发现幸福

如果你想走出常规，放松心情，以积极的心态开始每一天，那就很有必要以自问的方式开始一天，这些问题会给我们带来力量 and 好心情，同时，也会觉得自己幸福无比。

（1）我拥有什么？

通常我们会为自己没有的东西而苦恼，却看不到自己所拥有的，如健康，听、看的能力，爱与被爱，每天都有食物供我们享用等。正如那句耳熟能详的话：“失去了才知道珍贵。”让我们走出哀怨，这样就可以看到什么是我们拥有的。

（2）我应该为什么感到自豪？

为你已经取得的成绩而自豪。成绩不分大小，每一次成功都意味着向前迈出了一步。你可以为你刚刚战胜的一个挑战感到骄傲，可以为帮助了一个陌生人而感到幸福，可以为帮助了一个朋友露出微笑，也可以结识了新朋友或读了一本新书而感到高兴。

（3）我应对什么心存感激？

每天都有很多事情让我们为之心存感激，同时也有很多人值得我们感谢，因为他们在无形中教会了我们一些事情。生活的每一天对于我们来说都是一份珍贵的礼物。

（4）我怎样才能充满活力？

每天都要计划好做一些积极的事情，让自己充满活力。例如，可以给那些一直以来你都很欣赏，却很久都没有联系的人打电话，对合作伙伴说一些鼓励的话，保持微笑，或者留出时间和孩子玩耍等。

（5）我今天能解决什么问题？

设法把那些原本想留到明天才解决的问题今天就解决掉，尽量在当天完成手边的工作，要敢于面对那些棘手的问题，并换一种角度看待它们。

（6）我能抛下过去的包袱吗？

“过去的包袱”就是指那些长年累积起来的伤心的经历和怨气。背着这些沉重的生活包袱有什么用呢？建议你对过去做一个总结，把值得借鉴的经验保存起来，然后永远地卸下重负。

（7）我怎么换个角度看待问题？

我们往往都是别人的建议者，却不是自己的。很多时候，根本问题就是我们看待事物的方式。很多人都经历过为一件事苦恼不堪，过后又觉得可笑的时候。悲和喜只是我们看问题的角度不同而已。

（8）我怎样过好今天？

做些与往常不一样的事情。如果我们走出常规，学会享受生活，那么生活就是丰富多彩的，因此，生活中我们要敢于创造和创新。

（9）今天我要拥抱谁？

拥抱是我们的精神食粮。曾经有一位心理学家说过，要想健康，每天要至少拥抱 8 次。身体接触是人最为基本的需求，它甚至可以帮助我们开发大脑。

（10）我现在就开始行动？

不要认为这些都只是“听起来不错”的建议。其实，每天的生活都不是你想象中的那样。是让生活过得索然无味，还是积极向上，决定权就在自己的手中。努力幸福地生活，你又会失去什么呢？

每天问问自己这十个问题，能得到答案，你便是幸福的人。幸福便体现在这简简单单的一问一答中。

幸福需要你去发现

当我们在现实的泥沼中举步维艰的时候，当我们在效率挂帅的时代中奔波竞逐的时候，当我们在城市钢筋水泥的森林中低首疾行的时候，有多久我们竟忘了头顶上、脚底下、忙碌间的闲适，这些小小的幸福就在不经意间，悄悄地溜走了。

在步履匆匆间，我们遗落了许多闲适的心情，我们失去了许多凝眸遐想的乐趣，那真是生活的一种损失，也是不幸来临的预兆。

当我们静下心来享受宁静的时候，我们专注的神情里，往往有着广大的平和，那也常是我们脸上最舒缓最自然的时候。随着云朵的幻化飘移，不论在山巅，在海滨，在辽阔的草原，在狭窄的阳台，在陋巷的沟边，或在囚室高不可攀的小窗下，我们都很容易从人间种种难以理清的纠葛中游离出来。许多抓紧的、执著的、无处释放的怨憎伤痛，也都在此时淡了，远了，松了，舒展了，抚平了，消失了。我们的心情或宁静，或高远，或悠闲，或天真，既不悲也不喜，既不高潮也不低落，少年时候纯洁清朗的特质仿佛重临。在一张安静祥和的脸上，我们看不见纠结的眉头、狰狞的目光，找不到冷漠的表情、谄媚的神色。所有这些现实世界的丑陋与武装，似乎全在我们的闲适中，被遗忘了，此刻，我们是幸福的。

虽然，天地不仁，草木无情，宇宙浩瀚荒寒，人类生命永远只是电光石火的瞬间存在，但我们也要努力地追求幸福，在忙忙碌碌中发现幸福的痕迹。

放弃会让你得到更多

有这样—个测试。在—个暴风雨的夜里，你驾车经过—个车站。车站上有—个人在等巴士，其中—个是病得快死的老妇人，—个是曾经救过你命的医生，还有—个是你长久以来的梦中情人。如果你只能带上其中—个乘客走，你会选择哪—个？

结果很多人都只选了其中唯一的—个选项，而最好的答案是：“把车钥匙给医生，让医生带老人去医院，然后和你的梦中情人—起等巴士。”

是因为我们从来不想放弃任何好处吗？就像那车钥匙。有时候，如果我们可以放弃—些固执、限制甚至是利益，我们反而可以得到更多。

什么才是最难舍弃的，是—种道义，还是—段感情？为什么不能抛开和牺牲—些东西，而去获得另—种永恒？

无论你的选择是什么，你注定会失去—些东西，也注定会在失去的同时获得—些东西。其实有时会得到什么、失去什么，我们心里都很清楚，只是觉得每样东西都有它的好处所在，势均力敌，哪样都舍不得放手。

然而事实并非如此，没有在同一情形下势均力敌的东西。它们总会有差别和轻重。你得选择那个对你来说更重要的东西。有些东西，你以为这次放弃了，就再也不会出现了，可当你真的错过了，会发现它在日后仍然不断出现；而有些东西，你以为暂时放过它，它还会—再地出现，就像当初它来到你身边时那样，可真的一旦错过，它就是美景不再的回忆，就是日后无法回头的遗憾。

如果要是我们放弃的和想得到的都是好东西，那怎么办？那是因为我们太贪心。真的是这样，我们本质都是贪心的，贪心常常蒙蔽真心。要知道世界上不会有那么好的事，我们往往只能在某—时刻选择—样东西。

我们无法看到未来将描绘成什么样子。但是应该明白自己的原则和底线。可以根据它们来做人生里的任何—次取舍，对自己既不委屈，

也不纵容。而且很多的事与感情是经不起一再地错过与等待的，必须在适当的时候做出一个选择，而不是等到无可奈何花落去的时候，再来体会那种悲凉。就好像一定要等到不再相爱的时候再说再见一样。

选择留给对方一个不再回头的背影，不代表自己不想折返身去永远缠绵地拥抱。选择退出一个和对方厮守到老的结局，不代表心里不想和对方一起实现这个梦想。松开你紧握的拳头，你会拥有更多。

幸福也是如此，当你紧紧地抓住它时，也许它就溜走了，但是当你放弃它时，它也许在不经意间回到你的身边。

追求完美的人不幸福

古印度时期，有一位非常富有的商人。商人的妻子很漂亮，两个人也很恩爱。在其他人眼里，他们大概是世界上最幸福的夫妻了。可是，商人却始终对一件事耿耿于怀。原来，虽然他的妻子是个天下少有的美人，却长了一个酒糟鼻子，这无疑会给所有人都造成一种美中不足的感觉。他妻子对此也很苦恼，每天都对着镜子不停地抚摸那只丑陋的鼻子，心中感到无比的伤心。

有一天，商人到外面去经商，途经一个贩卖奴隶的市场。他看到广场中央聚集了很多人，于是也凑了过去。原来，一个奴隶贩子正在向围观的人介绍着一个瘦弱单薄的女子。商人本来不想买奴隶，但就在他刚要走的时候却突然发现，那个女奴隶虽然相貌一般，却有着一个漂亮迷人的鼻子。商人心里非常高兴，认为这一定是天神赐给他的礼物。于是，他不惜花重金买下了这个有着漂亮鼻子的女子。

商人兴高采烈地带着女子赶回了家，心中想着给妻子一个惊喜。到了家后，商人迫不及待地把女孩子的鼻子割下来，然后拿着血淋淋还带着热气的鼻子大声喊道：“亲爱的，赶快出来吧！我给你带来了世界上最宝贵的礼物。”他的妻子不知道发生了什么事，赶忙从屋里跑出来，吃惊地问：“怎么了？你在外面找到了什么？到底是什么样的宝物让你这么高兴？”商人兴奋地说：“快看，我给你买了世界上最漂亮的鼻子，和你的脸型十分搭配。快来，赶快戴上它让我看看！”

刚说完，商人就从怀里拿出一把异常锋利的刀子，朝妻子的酒糟鼻砍去。

随着妻子的一声惨叫，酒糟鼻也掉在了地上。商人赶忙拿起那个漂亮的鼻子往妻子的脸上贴，可怎么贴也贴不上。这时商人才明白，不管自己怎么努力，这个漂亮的鼻子都不可能长在妻子的脸上。而就算是以前那个酒糟鼻子，也不再属于他的妻子了。

这个故事的确很有哲理，因为那个商人和他的妻子无疑都在追求完美。然而，他们追到最后的結果却是给自己带来更多的遗憾。这就是盲目追求完美的后果，追求完美的人才是世界上最不完美的人。

的确，追求完美本来并没有错，可是如果过分追求完美，那么反倒不如不求完美。如果我们一味地追求最完美的境界，那么恐怕就会让我们每天都生活在痛苦和折磨之中。

崇尚完美主义的人有很多，他们对任何都要求严格，不做到完美誓不罢休。可是往往到了最后，这些完美主义的追求者却一个个都变得心灰意冷、失望透顶。道理很简单，任何事都不可能是完美的，因此一个追求完美的人在一开始就给自己编织了一个根本不可能实现的梦。

苛求完美的人，如果你们尽了最大的努力，如果你们费了很多心思，却始终还是不能达到预期的目标的话，那么你们就不妨选择放弃。有时候，放弃是一种最高明的方法。你可以让自己的心静下来，不去想那件已经失败了或是不完美的事情，这样你就可以集中精神去思考下一步该如何做了。如果你对于整件事的每一个过程都要求完美，那么就很容易让你感到事事都不顺。

最后，还是要奉劝完美主义者一句，要想做个幸福的人，就一定不要成为一个追求完美的人。

吃不到的葡萄一定是酸的

如果有一串葡萄你无论如何都吃不到，那么就理直气壮地把它想象成酸的吧。葡萄没有吃到，如果再失去快乐，那是多么不值得的事情啊！既然我们最需要的是快乐，就可以在心里骗自己一次。人生中总有我们永远都得不到的东西，在种种难以得到的事物面前，“吃不到葡萄说葡萄酸”也堪称保持内心平衡的积极心态。有了积极乐观的心态，就能将快乐留在我们身边，这样你就会觉得自己是幸福的人了。

塞尔玛陪伴丈夫驻扎在沙漠的陆军基地里。丈夫奉命去学习，她一个人留在小铁皮房子里，天气热得受不了——在仙人掌的阴影下气温也有43℃。她没有人可谈天——身边只有墨西哥人和印第安人，而他们不会说英语。她非常难过，于是就写信给父母，说要丢开一切回家去。她父亲的回信只有一句话，这一句话却永远留住了她的心，完全改变了她的生活：两个人从牢中的铁窗望出去，一个看到泥土，一个却看到了星星。

塞尔玛反复读这封信，觉得非常惭愧。她决定要在沙漠中找到星星。

塞尔玛开始和当地人交朋友，他们的反应使她非常惊奇，她对他们的纺织、陶器表示感兴趣，他们就把自己最喜欢但舍不得卖给观光客的纺织品和陶器送给了她。塞尔玛研究那些引人入胜的仙人掌和各种沙漠植物、动物，又学习有关土拨鼠的知识。她观看沙漠日落，还寻找海螺壳，这些海螺壳是几万年前的——这里还是海洋时留下来的，原来难以忍受的环境变成了令人兴奋、流连忘返的奇景。塞尔玛觉得自己已不再难过，而是每天都在快乐、幸福中度过。

是什么使这位女士变得快乐、幸福了呢？

沙漠没有改变，印第安人也没有改变，但是这位女士的心态改变了。一念之差，使她把原先认为恶劣的情况变为一生中最有意义的冒险。她为发现新世界而兴奋不已，并为此写了一本书，以“快乐的城堡”为书名出版了。她终于从自己造的牢房里看出去，看到了星星。

人的一生总会遇到各种各样的不幸，关键是看你用什么样的心态去面对，只要保持积极乐观的心态，你就会在各种不幸中找到幸福，找到属于自己的快乐。

快乐是幸福的另一种诠释

幸福的人一定是快乐的人，因为快乐是幸福的一部分，只要你快乐了，幸福也就离你不远了。

有一个人，日子过得烦闷而无趣，他要去找那些快乐的人，问问快乐的秘诀。他想，国王尊贵而富足，一定快乐。他见到国王，国王却说：“我一天要面对那么多要处理的事，我还要时时操心王位是否稳固，我晚上觉都睡不安稳，哪有快乐可言？”他又想，流浪汉一天无忧无虑的，一定快乐。但流浪汉却说：“我连今天晚上到哪儿睡觉都没着落，我哪会快乐？”

这个人搞不懂了，世界上真没有快乐的人吗，该上哪里去找快乐的秘诀呢？这时一个老者告诉他，国王也可以快乐，只要他不被权力和金钱迷住心灵；流浪汉也可以快乐，只要他不被贫困压倒。快乐不快乐，就在你自己，关键是你从什么角度看待问题。

银行职员巴辛的心情总是很好。当有人问他近况如何时，他总会回答：“我快乐无比。”

如果哪位同事心情不好，他就会告诉对方怎么去看事物好的一面。他说：“每天早上，我一醒来就对自己说，巴辛，你今天有两种选择，你可以选择心情愉快，也可以选择心情不好，我当然选择心情愉快。每次有坏事情发生，我可以选择成为一个受害者，也可以选择从中学些东西，我选择后者。人生就是选择，你要学会选择如何去面对各种处境。归根结底，你自己选择如何面对人生。”

有一天，银行遭遇了3个持枪歹徒的抢劫，歹徒朝巴辛开了枪。

幸运的是被发现较早，巴辛被送进了急诊室。经过医生18个小时的抢救和几个星期的精心治疗，巴辛出院了，只是仍有小部分弹片留在了他的体内。

6个月后，他的一位朋友见到他。朋友问他近况如何，他说：“我快乐无比。想不想看看我的伤疤？”朋友看了伤疤，然后问当时他想了些什么。巴辛答道：“当我躺在地上时，我对自己说有两个选择：一是死，一是活，我选择了活。医护人员都很好，他们告诉我，我会好的。但在他们把我推进急诊室后，我从他们的眼神中读到了‘他是个死人’。我知道我需要采取一些行动。”

“你采取了什么行动？”朋友问。

巴辛说：“有个护士大声问我对什么东西过敏。我马上答‘有的’。这时，所有的医生、护士都停下来等我说下去。我深深的吸了一口气，然后大声吼道：‘子弹！’在一片大笑声中，我又说道：‘请把我当活人来医，我不是死人。’”

在任何时候，你都可以改变你对事物的认知和自己的心情，只要你愿意选择积极乐观的想法，你就可以成为快乐的主人，成为一个幸福的人。

离幸福又近了一步

生活方式包括的内容很多，比如生活作息时间、工作环境与方式、生活的城市……不一而足。

有的人喜欢有一份稳定的工作，过朝九晚五的规律生活；有的人喜欢从事一份不受拘束的自由职业……这些均因人而异。没有说此种生活方式就一定比彼种生活方式差，一切都看它是不是适合自己。适合的便是最好的，在这一点上相信大家都有所体悟。

王丽大学毕业后一直在苦恼、困惑。她内心最向往的是丽江与大理这样风景秀丽、生活悠闲的小城，但是家人却劝她去上海发展，认为在上海这样的一座国际大都市机会较多。起初，王丽顺从了父母的意见，但没用多久她就辞职，去了一个宁静的小城。因为上海的“气质”与她的心灵很不般配，再强留下来只会徒增烦恼。

王丽的选择是明智的，因为她知道什么样的生活才是她想要的。

生活不是试跑，也不是正式比赛前的准备运动，生活就是生活。按自己的方式选择生活，才能拥有生活的喜悦，才能享受生命的乐趣。