

重新诠释生活、诠释情感、诠释快乐的好书

珍藏版

分享此刻 分享生活

让我们暂且放下手中的工作，暂且远离喧嚣的城市，停下急匆匆的脚步，静下心来，**分享此刻**的阳光、宁静和好心情，**分享生活**本来应有的快乐与美好。

柯 编著

中国商业出版社



图书在版编目(CIP)数据

分享此刻 分享生活/小柯编著. —北京:中国商业出版社,2003.8

ISBN 7-5044-4886-9

I.分… II.小… III.心理保健—通俗读物
IV.R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 070871 号

责任编辑:孙锦萍

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京飞达印刷有限责任公司印刷

*

787×1092毫米 24开 12印张 150千字

2003年9月第1版 2003年9月第1次印刷

定价:22.00元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)



[推荐序]

宽慰心灵的一剂良药



烦闷、焦虑、压抑、情感淡漠是许多忙碌而紧张的都市人的通病。这种病不是身体上的，而完全是心理上的。

社会发展越来越快，竞争也越显激烈，这使本不轻松的都市人更加高度紧张。一心只想着怎样跟上时代的步伐，怎样在激烈的竞争中立于不败之地，怎样在生存中求发展。于是，一头扎在办公室里，满脑子的计划呀、方案呀，或者是躲不开的应酬和酒会。一下子生活全变了，没有了感情，没有了欢笑，没有了思想的纯净，也没有了正确的生活态度。表情冷漠了、思想麻木了、心灵脆弱了，整个人变得不堪一击。

其实，社会该反省一下了，人们自己也该反省一下了，这是正确的人生观、价值观吗？人类对生活的态度在不知不觉中

推
荐
序



分享此刻 分享生活

推
荐
序

已被扭曲，一味地追逐和占有已成了生活的全部，抱怨生活失去了色彩也成了常事。孰不知，许多美好的、珍贵的东西已被你错过，或者根本就没有发现。

刚刚过去的“非典疫情”夺走了许多人宝贵的生命，在这场“没有硝烟的战争”中，人们对生活似乎有了更深的认识，对生命也备加珍视。我想我们也该重新考虑一下今后该以怎样的态度面对情感、面对生活了。

而读了《分享此刻，分享生活》一书后，我顿觉眼前一亮：它不正是一本重新诠释生活、诠释情感、诠释快乐的书籍吗？我想，它应是现代人宽慰心灵的一剂良药。

谨将这本书推荐给大家，希望这本书能让那些已忙碌的人们重新认识生活，让即将走向忙碌的人们别错过，能够轻松地活！

[自序]

分享此刻，分享生活



生活节奏快了，脚步也乱了，心里烦闷了，快乐、幸福也不见了。科技越来越进步了，设备越来越先进了，娱乐花样越来越多了，人们的生活却越来越没有色彩了，感情也越来越淡漠了。

“学习——工作——再学习——再工作”，这几乎成了繁忙紧张的现代人生活的统一模式。虽然学习和工作是积极的、必需的，但许多人却成了学习的机器、工作的奴隶以致于使许多可以多姿多彩的日子变得太乏味、太单调、太压抑，许多可以慰藉心灵的情感变得陌生而冷漠。于是，苦苦的寻找幸福、快乐而找不着。

面对喧闹而躁动的世界，我们走得太急又太累，因此，我们忽略了许多快乐时光，遗失了许多爱的记忆。渐渐地，这些

自
序



美好的东西在你那已经上紧了弦的大脑里变得可望而不可及。

其实，我们完全可以将生活的现实和价值结合得恰到好处，运用有限的时间、收入和精力，营造出一种舒适、有效的生活方式。

人的一生中，可以没有显赫威名，没有万贯家资，可以不是伟人，做不成达官显宦，但只要内心充盈平静，就能以优雅的姿态栖身于幸福的枝头。

时光稍纵即逝，当蓦然回首才发现逝去的一切都是那么美好时，生命已走到了尽头，这岂不悲哀？还不如正值旺年去享受一切美好。晨光乍现是美好的，森林静谧是美好的，给人关爱是美好的，携手同游是美好的……许多你忽视的，或是根本没有在意的东西都是那么让人欢快、让人舒畅。

生活中含有单调，但更多的是色彩纷呈。解开桎梏心灵的锁链，给身体放放假。我们应该学会，如何在疾风暴雨中呵护心灵的苗圃，如何艺术地去渲染冷淡的清秋。

基于此，我萌发了编著本书的念头，我想应该有一本启发人心智的，唤起人们生活热情的，指引人们真正认识情感、生活和快乐的书籍，于是编著了此书。从中你可以发现生活中滴水藏海般的智慧，可以体味到忙里偷闲的惬意和甜美，可以摆脱许多世俗的羁绊，可以顿悟：原来幸福快乐就在身边，原来



最重要的还是情感。

希望每位读者在艰难跋涉中，仍能以愉悦的心情欣赏沿途的风景；希望每位读者即使在平淡无奇的一生中，仍有无比精彩的瞬间留待回味；希望每位读者都能和着跳跃的音符，轻松、畅快地跳着生命之舞……这是本书的旨意所在。

让我们暂且放下手中的工作，暂且远离喧嚣的城市，停下急匆匆的脚步，静下心来，分享此刻的阳光、宁静和好心情，分享生活本来应有的快乐和美好。

自

序



目 录

第1章 关爱并不陌生

常因亲人的关怀而感动，常因朋友的祝福而感动，常因师长的教诲而感动，常因爱人的呵护而感动。这一切的感动都是那么熟悉，然而，你有没有为陌生人的那一份关爱而感动呢？有没有为陌生人的小小善举而感动呢？

- 2 心存感激之情
- 5 感恩生活之桥
- 7 行善莫求回报
- 10 说出来就是了
- 13 我听见阳光的声音
- 16 关照是条最好的路
- 18 给我一只手
- 21 把种子撒落在别人心里
- 24 送别人一个春天
- 26 关爱并不陌生
- 29 以爱的名义



第2章 人间情未了

世界上最宝贵的东西便是感情了，亲情的难分难舍，友情的深挚牢固，爱情的历久弥坚。每一份情感里的每一个细小环节都是那么美丽，那么生动，都值得享受和回味一生。

- 32 爱像一滴水
- 34 真爱无价
- 37 今夜我想家
- 40 知道我多么爱你
- 43 蓝网鞋和白网鞋
- 46 修鞋匠的孩子
- 49 爱情何须点缀
- 52 爱在心头
- 54 爱情的幸福时刻
- 56 爱，没有理由
- 58 把爱表达出来
- 60 爱情的定义
- 62 为爱奔跑
- 64 真正的朋友



第3章 呼吸新鲜空气

快乐是一种态度，而不是一种状态。它是擦桌时听着音乐，它是整理壁橱时哼着歌谣，它是一家团聚在餐桌旁……

快乐就在你眼前，它也许就是你从未感受过的新鲜和自然，也许就是我们能够享受的现在。

- 68 自己动手
- 70 旅途处处有美景
- 73 心灵的小憩
- 75 让工作新鲜刺激
- 78 换种方式赏美景
- 80 随时清扫自己
- 82 适当转换你的情绪
- 85 回归自然
- 88 给心情放放假
- 90 旅行不是生活的奢侈品
- 92 放慢脚步
- 94 艺术地去生活
- 97 分享停电时刻
- 99 不应错过的人生风景



第4章 快乐指南

快乐只能依靠自己，不能仰仗别人。如果一个人把快乐的希望全都寄托在别人身上，那他一定不会快乐很久。而快乐，我们完全可以自己培养和训练出来，平平淡淡的日子，我们应该时常提醒自己：快乐就是这么简单。

- 104 享用你所拥有的
- 107 快乐法则
- 109 幸福就在脚下
- 112 快乐就是这么简单
- 114 当哭则哭
- 116 工作不可没有乐趣
- 118 快乐的真谛
- 121 不要与快乐擦肩而过
- 124 说出烦恼
- 126 与他人分享快乐
- 128 身心舒畅并不难
- 131 在心里种下喜悦
- 133 助你消除紧张情绪



第5章 学会对自己说没关系

许多人抱怨人生有这样或那样的不如意，假如你一味的强化它，可能本来很小的不如意就变成了痛苦；假如你淡然处之，转变你的思想或转移你的注意力，不如意也许就没有那么可怕了，有时甚至会变成你的幸运。

- 136 在不幸中学会快乐
- 139 弯曲的艺术
- 141 拿得起，放得下
- 144 谁是真的贫穷
- 147 别把问题当做绊脚石
- 149 生命可以不必如此沉重
- 152 良方
- 155 生命的清单
- 157 学会认输
- 159 学会对自己说没关系
- 162 打好手里的牌
- 165 寻找人生的突破口
- 167 别把栅栏门关上
- 169 落错地方的种子



第6章 正眼看人生

请永远不要忘记生活的奇迹和乐趣，尊重每一个即将到来的黎明，拥抱每一个小时，抓住金色的每一分钟，该去的就让它失去——对待生活，如果能够保持这样一个愉悦的态度，你便是一个智者，一个懂得生活的人。

- 174 知足常乐
- 177 每天都是新生
- 180 换个角度看生活
- 183 偶尔停下来
- 186 另一种地狱
- 189 放弃也美丽
- 192 心境平和才成熟
- 194 生命的价值
- 197 何为成功
- 200 他不是你
- 202 不要忽视了平凡
- 205 幸福就是自己觉得幸福
- 207 钻出“公平”的牛角尖
- 209 无为是一种风格
- 211 幸福随想
- 213 引退的美学



第7章 心灵的台阶

做好一件事，要有它的必备条件，做好一个人，也要有一个必备的条件，那就是可贵的品质。诚然，每个人的品质都存在着缺陷，但只要愿意去修补，并努力地完善它，品质会更好地为我们的生活服务。

- 218 多一分宽容
- 220 快乐的源泉
- 224 相信自己
- 227 让小狗教会你
- 230 理解是最珍贵的礼物
- 233 心灵的台阶
- 236 珍爱生命
- 239 手比头高
- 241 把命运转换成使命
- 243 一把不能打开的锁
- 245 放掉那条大鱼
- 247 一句话的影响
- 249 好性格，好生活



第8章 简单之美

大多数人都这样认为：拥有的越多，生活则越舒适。孰不知，有些东西就是“聋子的耳朵”，不但对你的生活毫无作用，囤积多了反倒成了你生活的累赘，比如无用的杂物、多余的习惯。倒不如只取生活所需之物，你会发现，原来简单也是一种美。

- 254 简单生活的真义
- 257 真的需要那么大的房间吗
- 260 清理掉那些无足轻重的东西
- 263 摒弃掉那些多余的习惯
- 266 简单就是从实际出发

第

1

章

关爱并不陌生

常因亲人的关怀而感动,常因朋友的祝福而感动,常因师长的教诲而感动,常因爱人的呵护而感动。这一切的感动都是那么熟悉,然而,你有没有为陌生人的那一份关爱而感动呢?有没有为陌生人的小小善举而感动呢?





心存感激之情

感激的力量在于其真诚与用心，而决不在于形式的简陋与粗疏。

你的生活中可能有许多人使你觉得应该去感激：朋友、家人、老师、领导、同事，给你机会的人和给你无私的关爱的许多人。

当你考虑要感激人们时，要记住那可能是任何一个人：一个在车流中为你让路的人，一个挽救了你的生命的医生，一个在雨中借你一把伞的路人，一个在公交车上让座的人……

一位医生到台湾南部极偏远的某小城去行医，他医好了一个穷苦的山里人，没有向他收一分钱。

那山里人无以报答，只好跑回家，砍了一捆柴，走了三天的路，又回到城里，把那一捆柴放在医生面前。——他不知道，现代的生活已经不用烧柴了，他的礼物和辛苦成了白费。