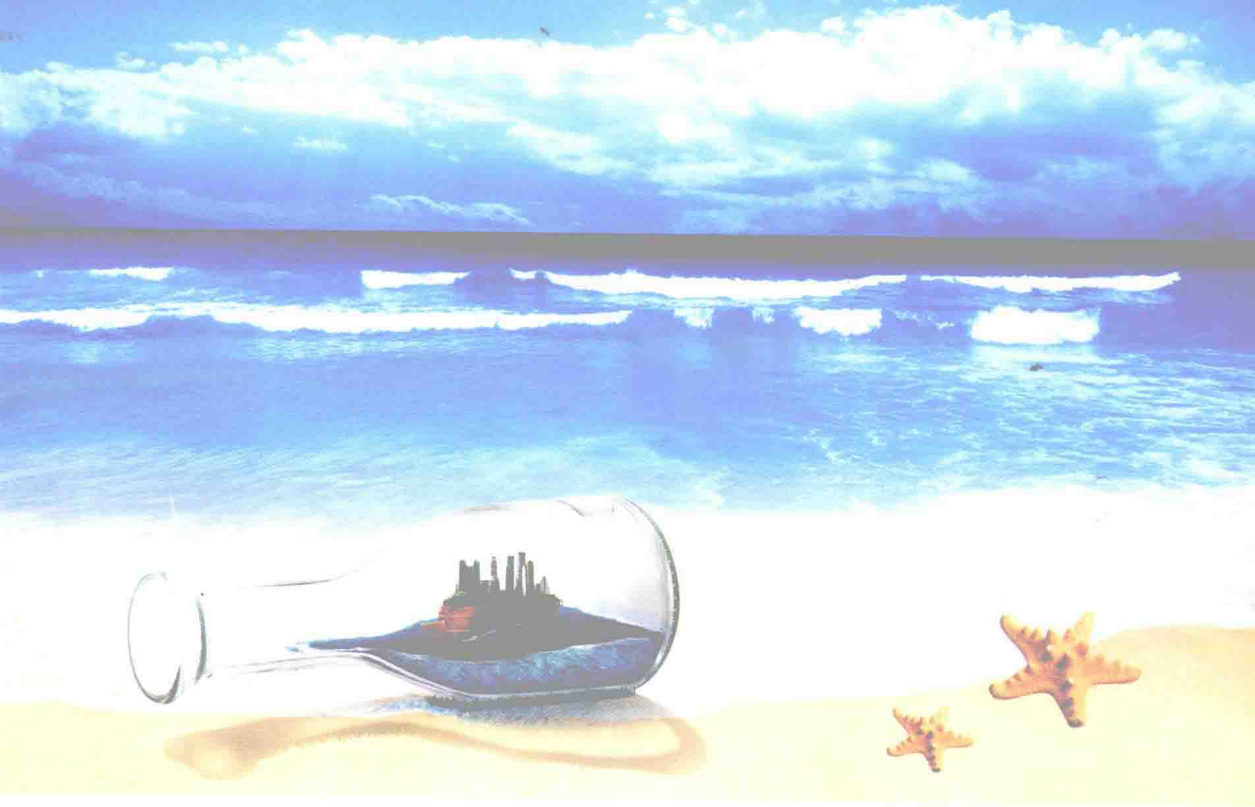


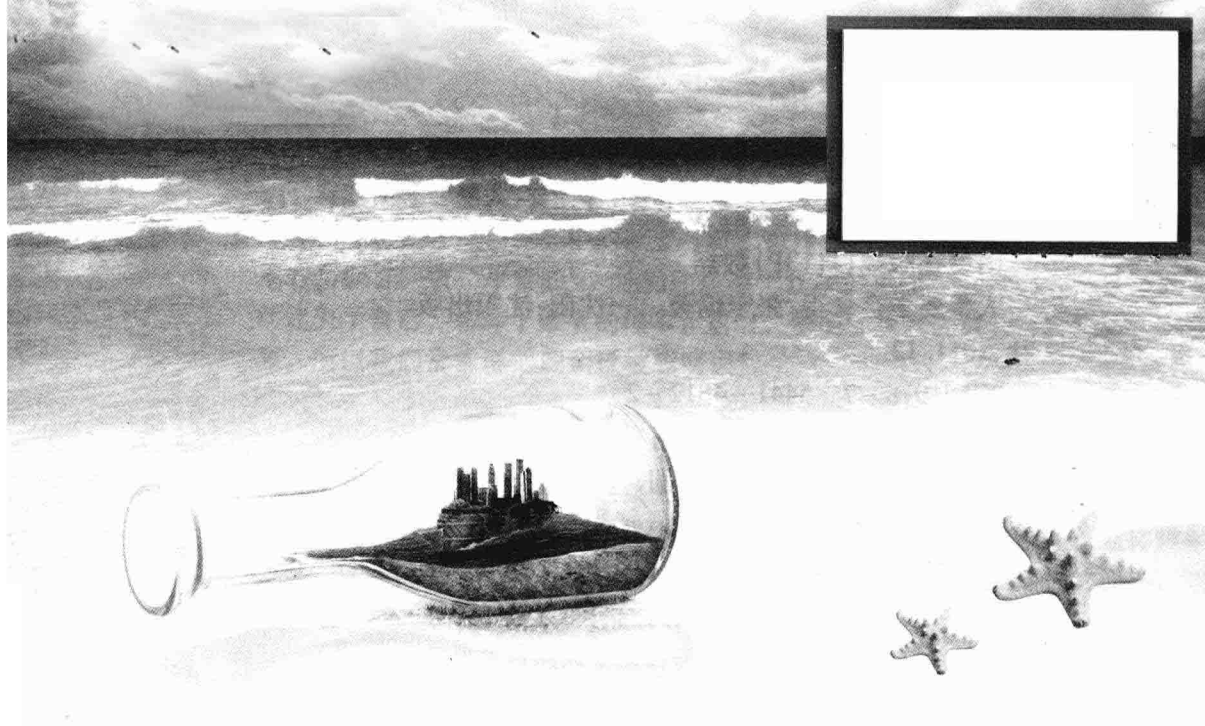


张宁◎编著

RENSHENG YAOXUE HUISHI DE

人生要学会舍得

沈阳出版社



张宁◎编著

RENSHENG YAO XUE HUI SHI DE

人生要学会舍得

沈阳出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生要学会舍得/张宁编著. —沈阳:沈阳出版社,2011.12

ISBN 978-7-5441-4812-2

I. ①人… II. ①张… 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(2011)第259883号

出 版 者 : 沈阳出版社

(地址:沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编:110011)

网 址 : <http://www.sycbs.com>

印 刷 者 : 三河市灵山装订厂

发 行 者 : 沈阳出版社

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张 : 15

字 数 : 205千字

出版时间: 2012年12月第1版

印刷时间: 2012年12月第1次印刷

策划编辑: 张 艳

责任编辑: 赵长伟 籍 莉

封面设计: 青华视觉

版式设计: 刘林峰

责任校对: 陈丹桦

责任监印: 杨 旭

书 号 : ISBN 978-7-5441-4812-2

定 价 : 26.80元

联系电话: 024-24112447

E-mail: sy24112447@163.com

前 言

舍得之道是对中国传统智慧的高度概括，在一舍一得的抉择当中，体现的是一种胸怀，一种心态，一种智慧。

“舍得”本是佛教用语，寓在教导人们放下执著，世间一切皆是虚幻又何必执迷不悟？但“舍得”又何尝不是历经世事的一种顿悟。人生道路上，需要面临太多的选择，人生本来也就是一道选择题，有时候，我们根本无暇思考便匆忙作出决定，有时候也会因涉及自身的利益而患得患失、难于取舍。佛教讲求因果轮回，“一切皆有因，一切皆是因，一切皆有果，一切皆是果”。对于前生或者来生的虚无可以不必深究，但对于今生，我们应认真对待自己的选择，这不仅仅关系到自己，甚至还牵涉到我们身边的每一个人。人生如戏，舍与得是每个人在生活中随时都要做的选择题，学会舍弃生活中沉重的包袱，轻装上阵，才能得到更多新的转机或选择，才能活得更加充实、坦然与轻松。

人世间的事物，并没有固定的主人，也没有永远的主人。事物在取舍之间，自有它的定数。是你的，终归是你的，怎么也跑不了；不是你的，巧取豪夺也没有用。有这样一个典故：一个贪财的财主背着一麻袋的金子过河，途中遇到恶浪，船被打翻了，船夫劝他丢掉金子，这样就可保住性命，可他舍不得，却最终丢掉了性命。身陷绝境，除自身之外，一样东西也留不得。想必，这财主一定是守财奴式的土财主，他不懂得舍得之道，自然就会因小失大。

任何事物都既相生相克又相伴相生。在人们想到“得”的时候，很可能就会得不到。而如果不想要“舍”的时候，可能就已经失去很多了。历史中也有很多贪财、贪权、贪色的人，他们看似得到了很多，最后却什么也没得到。不想舍的人，最后却连自由、性命都舍了。舍得舍得，有舍才有得，因不舍而不得。这个道理看似简单，但世上又有几个人能真正领悟到呢？

舍得是一种人生的处世哲学。舍是一种魄力，一种态度，一种境界。舍得舍得，先舍后得，舍在前，得在后，也就是说“舍”与“得”虽是反意但却是一物的两面。舍与得是互相对等的，先学会舍，才能得到。这就是“舍得”的真

意。能“舍”方能“得”。当然，这种“得”更多的是指精神的丰富和境界的升华。

司马迁舍弃男人的尊严，得到了《史记》的千古流传；陶渊明舍弃为“五斗米折腰”，得到了“采菊东篱下，悠然见南山”的恬淡豁达；英烈们舍弃生命，得到了人民的解放……当然这些都是大舍大得，但普通人同样可以做到小舍小得，关键就在于你是否愿意“舍”。

墨子说：“贫穷的时候显示出廉洁，富有的时候表现出仁义。”再有钱的人，也是一日三餐、夜眠一床。不要奢望得到一切。特别是在物质方面，舍得就意味着自己的富有。一个人并非拥有很多才算得上富有，而是给予他人很多才算得上富有。舍得本身就是一种快乐和精神。一个穷人把讨来的饭让给同伴的那一刻他就是一个富人了，正是因为贫穷，他的“布施”才更有意义和价值。因为这充分体现了他的肚量和胸怀。

本书从多个方面分别阐述了“舍”与“得”的人生哲理，文中的小故事会让你在阅读时更有情趣，让你的阅读氛围更加活跃、轻松。本书告诉我们人生要学会舍得，懂得舍得，在面对人生的选择时，该怎样取舍。阅读之后，会让我们真正领悟到人生的真谛。

目 录

第一章 亦舍亦得——快乐人生

在生活和工作压力下，很多人都觉得自己不再快乐，也找不回快乐的感觉。其实，快乐很简单，关键在于我们是否有发现它和制造它的智慧。人生很多的烦恼都源于我们要经常在舍与得中选择，这会让我们不知所措，感到迷茫。其实，我们大可不必活得如此疲惫，我们经常会锲而不舍把某件事坚持到底，可有时，锲而不舍未必就是好事，我们必须慎重考虑、权衡轻重，然后适时放手。世间万物都是在舍与得之中，只要我们真正把握了舍与得的尺度，我们便拥有了打开快乐人生的钥匙。

1. 舍得放下内心的烦恼，快乐自然来 (2)
2. 快乐是自己的，不要为他人而活 (4)
3. 换个角度看人生，发现转角的快乐 (7)
4. 舍去烦琐，最简单的才是最真实的 (10)
5. 舍得过去和未来，活在当下最快乐 (13)
6. 跟不完美和解，拥抱快乐 (15)
7. 快乐与金钱没有必然联系 (18)
8. 不奢恋身外物，知足常乐 (21)

第二章 能舍能得——自信人生

自信是一切成功的基础和前提。现实中，很多人都紧握着自己现在所拥有的而不愿放弃，害怕放弃之后就不会再得到，但是，他们也因此错过了很多难得的机遇。其实，人生不应该只看到眼前的利益和成功，有时候放弃也是另一种拥有。如果人们都害怕失去、害怕得不到的话，那么，就很难抓住人生中成功的机会。我们要相信自己、肯定自己，相信自己一定有能力、有勇气把失去的重新找回来，甚至还因此有意外的收获。如果经常在心里这样想的话，我们对生活和人生就会充满自信和勇气，就会不断取得成功，就会

让自己的人生更加精彩！

1. 天生我材必有用..... (26)
2. 舍弃世俗的偏见，相信自己..... (29)
3. 自信决定人生的高度..... (32)
4. 看得起自己，别人才看得起你..... (34)
5. 想要获得自信，就要舍得放弃自卑..... (38)
6. 不争取就不会成为“第一名”..... (40)
7. 发现自己，每一个人都是“宝石的土地”..... (43)

第三章 知守善得——明智人生

在生活中，很多人在利益和成功面前都会变得不理智，都会被眼前的利益冲昏头脑，以至于死死抓着眼前的利益不肯放手。可是，这样他们最终会失去更多。每个人在利益和成功面前都要学得理智、明智点，不要为眼前的利益所诱惑和奴役，要知道，有些东西是你的就是你的，不是你的再怎么也勉强不来。明白自己内心所想要的到底是什么，正确认识自己，然后，锲而不舍地朝着自己的目标前进，一旦得到了最适合自己的就不要轻易放手，不适合自己的就果断放手，只有这样，我们才能使自己一步一步朝着人生目标前进，才能让自己的人生越来越有价值 and 意义！

1. 名利如浮云，能舍便逍遥..... (48)
2. 不要为眼前的利益所诱惑..... (50)
3. 低姿态，也是为人处世的一道风景..... (53)
4. 明智的舍弃会是一种更大的获得..... (55)
5. 得意莫张狂，失意莫颓唐..... (57)
6. 知退知进，进退有度..... (60)
7. 贪婪是给人带来无限痛苦的地狱..... (63)
8. 能忍一时意气，不争一时长短..... (66)
9. 以柔克刚，以弱胜强..... (69)

第四章 真舍实得——质朴人生

在我们面对即将失去的东西时，大多数人都会恋恋不舍、左右推辞，有些人甚至还会耍一些小聪明、小手段而阻止即将失去的东西离我们而去，可是，我们越是这样做，我们失去的就越多。因此，我们要勇敢面对任何要失

去的东西，并果断放手，不为失去而苦恼和抱怨，这样我们才能得到更多实实在在的事物，才能真正体会到失去后再拥有的快乐。人生本就是一个舍与得的过程，没有舍，就没有得。我们要学会舍得，懂得舍得，这样，才能实现人生的真正价值，才能得到我们所想要的。

1. 一颗平常心胜过一堆金子..... (74)
2. 远离恐惧，珍爱生命..... (76)
3. 别让抱怨充斥生活..... (79)
4. 舍弃虚荣，享受真正的幸福..... (82)
5. 放一放压力，舒缓心灵的神经..... (84)
6. 不懂得分享，失去的更多..... (87)
7. 学会从失去中获得..... (89)
8. 舍得，是摒弃多余的担心..... (92)
9. 肯退一步，才能进一步..... (94)

第五章 且舍且得——选择人生

人生道路就是在舍与得的不断选择中度过的，如果选择对了，我们的人生就会很美好；如果选择错了或者是抓着错误的不肯放手，那么，我们的人生注定就是失败和灰暗的。在面对舍与得的时候，我们要保持冷静理智的头脑，正确评价自己，以大局为重，以选择自己的人生为出发点，明白自己到底想要什么，然后，选择最适合自己的和自己最想要的，并坚持自己的正确抉择，勇往直前、坚持不懈，这样才能选择正确的人生目标，才能创造美好的人生。

1. “锲而不舍”和“锲而舍之”..... (98)
2. 舍弃，也是一种美丽的选择..... (100)
3. 每个人都有一套“移山大法”..... (103)
4. 有所为，有所不为..... (105)
5. 拿得起，放得下..... (108)
6. 收获的背后是选择付出..... (111)
7. 从好处想，选择乐观的人生..... (113)
8. 欲望是不幸的根源，别贪一时之欢..... (116)

第六章 敢舍敢得——剽悍人生

在面对失去时，人们总是害怕、恐惧；在面对拥有时，又总是考虑再三、害怕会有不好的“后遗症”。其实，这是人们面对舍与得时很正常的表现。有时，我们肯定会为失去的东西感到悲伤和恐惧，会为轻易得到的东西而瞻前顾后，唯恐遭人暗算、受到打击，实际上，人生的道路上本来就处处充满危险，我们需要的是冒险精神，因为只有这样，我们才能敢舍敢得，才有机会因失去得到的更多，总是胆小如鼠、瞻前顾后的生活，会让我们错失很多成功和拥有的良机，会让我们的人生道路越走越窄，这样怎样才能实现人生目标呢？怎样才能得到自己想要的生活呢？因此，我们要敢舍敢得，要有超强的冒险精神和自信心，这样才能使自己登上人生的最高巅峰。

1. 人生的风险无处不在，冒险者得天下 (120)
2. “野心”开拓不平凡的野性人生 (123)
3. 患得患失，得不偿失 (125)
4. 敢于冒险，抓住转瞬即逝的机遇 (128)
5. 能屈能伸方为大丈夫 (131)
6. 要当机立断，不要优柔寡断 (134)
7. 胆要大心要细，切忌因小失大 (136)
8. 心动不如行动，让梦想“动”起来 (139)
9. 执著追求，梦想成真 (142)
10. 处变不惊，化“危”为“机” (145)

第七章 多舍多得——等价人生

贾平凹先生在《舍得》一文中说道：“世界是阴与阳的构成，人在世上活着也就是一舍一得的过程。”诚如先生所说，人生就是要学会舍得，舍得舍得，小舍小得，大舍大得，不舍不得。舍得既是一种生活的哲学，更是一种做人与处世的艺术。生活中，失去的总是和得到的成正比，失去多少就会得到多少。舍与得就像水与火、天与地、阴与阳一样，两者是对立且统一的矛盾体，相生相克，相辅相成，共存于天地，共存于人生，共存于心间，共存于人生的各个微妙细节之中，两者概括了万物运行的所有机理。万事万物均在舍得之中，达到了和谐和统一，要想得到就必须舍弃，有舍才有得。面对种种欲望和诱惑，我们要把握好尺度，创造等价的人生，不要让人生过于廉价或过于奢侈，否则，人生将失去其真正的价值和意义。

1. 塞翁失马，焉知非福	(150)
2. 没有永恒的获得，也没有永远的失去	(152)
3. 有舍有得，不舍无得	(154)
4. 吃亏是一个得以补偿的过程	(157)
5. 帮助别人，也是在帮助自己	(159)
6. 浇灌失败，它是一颗成功的种子	(161)
7. 面对诱惑，要学会说“不”	(164)
8. 一分耕耘，一分收获	(167)

第八章 有舍有得——真情人生

孟子曰：“鱼，我所欲也，熊掌，亦我所欲也，二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也。”从古至今，有无以数计的著名人物，都取得了流芳千古的丰功伟绩，他们无不得益于对“舍得”二字的把握和感悟。成就事业是如此，营造感情又何尝不是这样呢？要想得到友谊，就必须付出真诚；要想得到爱情，就必须付出真心；要想取得信任，就必须付出诚意；要想得到谅解，就必须舍得自尊；要想消除隔阂，就必须付出耐心……在失去的时候，我们体会到了人生的酸甜苦辣；在付出的时候，我们体会到了人与人之间的温暖；在得到的时候，我们体会到了爱和善良的力量。人生，贵乎“情”；情，贵乎“真”。要想拥有真情人生，也要学会“舍得”。只有舍，才能从过去走向未来，才能从伤痛走向幸福，才能从无止境的“失”走向爱生命的“得”。

1. 爱情不是战争，没有输赢之分	(172)
2. 有一种爱叫放手	(174)
3. 别攥得太紧，给爱呼吸的空间	(177)
4. 舍得真心付出，爱才会升华	(180)
5. 爱情需要两颗心共同经营	(182)
6. 胸中天地宽，常有渡人船	(184)
7. 糊涂处世，大智若愚	(187)

第九章 大舍大得——富裕人生

综观社会上的诸多成功企业家，他们都是懂得“大舍大得”的道理后，才会成就自己的伟大事业。俗话说：“撑死胆大的，饿死胆小的。”这句话

虽然有点偏激，但也不无道理。富人之所以越来越有钱，就是因为他们有远见，不会只满足于眼前的利益，他们想得到更多的利益，所以才会果断地放弃眼前的一切利益；而穷人之所以越来越穷，就是因为他们只看到眼前的点滴小利，不愿放弃手中的利益，从而他们也得不到更多的回报。只有大舍的人，才会得到更多。舍得，本就是人生的一大智慧，懂得并掌握这一智慧，才能成就精彩人生，才能创造富裕人生。

1. 有一门生意经叫舍得 (192)
2. 做生意，要不怕“吃亏” (194)
3. 不舍小利，不得大财 (197)
4. 短暂的失和长久的得 (199)
5. 审时度势，退一步海阔天空 (202)
6. 舍得为顾客着想，方为盈利之道 (205)
7. 让利，创造利润上升空间 (207)
8. 精神富裕，才是真正的富裕 (209)

第十章 可舍可得——从容人生

有些人在生活和工作中很在意一些失去和得到的事物，他们整天不辞辛苦地打着自己的“小算盘”，自认为津津有味，其实不然，他们为此会变得身心疲惫、患得患失。人应该用一颗平常心去看待任何的成败得失，不为失败忧伤、自责，也不为成功骄傲、自大，让自己的心灵保持平静和理智，对任何事物都能从容豁达地应对，这不仅有利于我们的身心健康，同时也会让我们更容易获得成功。对一些失去和得到的东西不要过于在意，有舍也有得，有得必有失，人生就是如此，不要为一时的得失而让自己的人生蒙上阴霾。

1. 别让欲望主宰人生的得失 (214)
2. 得而不喜，失亦不忧 (216)
3. 障碍，也有可能是超越自我的契机 (218)
4. 人生难免失意，权且把心放宽 (221)
5. 在黑暗中，用黑色的眼睛寻找光明 (223)
6. 勇敢接受自己所失去的 (226)
7. 舍得挣脱那些束缚人的锁链 (228)



第一章

亦舍亦得——快乐人生

在生活和工作压力下,很多人都觉得自己不再快乐,也找不回快乐的感觉。其实,快乐很简单,关键在于我们是否有发现它和制造它的智慧。人生很多的烦恼都源于我们要经常在舍与得中选择,这会让我们不知所措,感到迷茫。其实,我们大可不必活得如此疲惫,我们经常会锲而不舍把某件事坚持到底,可有时,锲而不舍未必就是好事,我们必须慎重考虑、权衡轻重,然后适时放手。世间万物都是在舍与得之中,只要我们真正把握了舍与得的尺度,我们便拥有了打开快乐人生的钥匙。

1. 舍得放下内心的烦恼，快乐自然来

生活中的人们无不在追求快乐，但是快乐仿佛一直遥不可及，因为人生中有数不清道不尽的烦恼。在大多数人看来，快乐总环绕在别人身边，而烦恼总纠缠在自己心里。

学生以为考了高分就可以没有烦恼，年轻人以为找到一份好工作就可以没有烦恼，女人以为嫁了有钱人就可以没有烦恼，穷人以为有了钱就可以没有烦恼。实际上，就算这一切都实现了，有烦恼的依旧难消烦恼，不快乐的仍然难得快乐。

烦恼，永远是寻找快乐的人们命中的劫数。那么，烦恼来自何处？追逐名利、看重荣辱、执著得失，人生旅途的背囊上装着形形色色的欲望。欲望越多，牵累越多，烦恼也越多。

很多时候，人生的烦恼是自找的，不是烦恼离不开你，而是你撇不下烦恼。如果我们能舍得放下内心的烦恼，不自己的生活填充过多的内容，也不给自己的心灵平添过重的负担，那么，快乐一定会找上门来。

抱着烦恼不放，是在和自己较劲

人生在世，烦恼伴随终生：考试失败、高考失利、下岗失业、家庭不和、生病住院、亲人离去、资金被套、公司倒闭、工作不顺心、上司不理解、下属不合作……大人物有大人物的烦恼，老百姓有老百姓的忧愁。正所谓“人生不如意十之八九”。

每个人都无法逃避烦恼的围攻，那么，怎么应对烦恼就成了很重要的事情。你是抱着烦恼不放，一天 24 小时闷闷不乐、郁郁寡欢，还是放下烦恼，笑对生活？每个人的大脑都是有容量的，当烦恼终日纠缠在一起，消极情绪积累到一定程度，人就会变得神经质，在烦恼中度尽余生。

有一个小伙子，正值青春年华，却牢骚满腹。他没读过多少书，工作不理想，收入不高。和他住同一栋大楼的人都知道，这个男人出门进门从不答理人，更别提打招呼了，好像全世界都欠了他似的。堂堂一个男子汉，偏偏最爱碎嘴唠叨，

一时指责父母没有本事，不能给他换好工作；一时抱怨单位效益不好，弄得他买不起房子娶不上媳妇……久而久之，大伙儿都叫这个小伙子“牢骚大王”。

好心的街坊给他介绍对象，他还扭扭捏捏，黑着脸说：“咱没钱、没房、没好工作，谁看得上？”好说歹说去了，倒好像是人家求他，见了面一直低着头拉着脸，老大不愿意的样子。结果可想而知，人家女孩谈也不谈就走了。

一晃十多年过去了，小伙子40多岁了也没说上媳妇，喝酒上了瘾，喝多了就开骂，自己不舒畅，别人看着也不舒畅。忧郁加饮食不节制，他患上了糖尿病，已经发展到腿疼，甚至有截肢的可能性。

这个抱着烦恼不放的小伙子，实际上是和自己较劲。他或者是因为自卑而难以抬头做人，又或者是出于自尊而思虑过度，不管烦恼来自何处，他却没有想过把烦恼放一放，而是将烦恼囤积在心里，最后不仅辜负了大好春光，而且身心健康受到极大损害。

碰上烦恼事，牢骚一下无妨，但千万不要沉浸在烦恼中，而是给自己的心灵放个假，让烦恼消失一天，明天的太阳又是新的！

忘却，是舍弃烦恼的一种方式

有这样一首小诗：“不舍弃鲜花的绚丽，就得不到果实的香甜；不舍弃黑夜的温馨，就得不到朝日的明艳。”对于人类而言，不舍弃此刻的烦恼，就得不到彼时的快乐。

人生漫漫，有山有水，有风有雨，有舍弃“温馨”和“绚丽”的烦恼，也有获得“香甜”和“明艳”的快乐，人生就是在舍弃和获得的交替中得到升华，从而到达高层次的大境界。从这个意义上来说，获得很美丽，舍弃也很美丽。

所以，面对烦恼，我们要能舍；而忘却，则是舍弃烦恼的一种方式。

美国人鲍勃·彼得雷拉是世界上屈指可数的“记忆超人”之一。当他58岁时，还能记住5岁以来几乎所有事情的细节。他记得初次遇见好友的具体时日，也记得过去50多年的每次对话，还能细数1971年以来历届奥斯卡奖主要得主，甚至记得某天某场橄榄球比赛的比分。

彼得雷拉说：“不管体育赛事、重要历史或政治纪念日还是过去美好时光，对于感兴趣的事物，我记得最清楚。”很多人丢了手机都会惊慌失措，但是他没有这种顾虑，因为他记得所有联系人的电话号码。

或许普通人对彼得雷拉的记忆力艳羡不已，但这种超常记忆力把美好点滴深深烙印在脑中的同时，也让他对痛苦经历难以忘怀。

彼得雷拉说，一旦想起一些不快经历，他脑中就迅速浮现出当时场景，而且场景生动具体。“当我经历磨难或不快，那些痛苦场景在脑中挥之不去，不断再现，我只能一遍遍再次经历这些场景……这就是我的感受。”他说。

“大脑就像一个电脑硬盘，”彼得雷拉形容道，“你想把无用信息处理进回收站，然后存入更多有创造性的信息，但我脑中记了太多无用的东西。”

也许我们都该庆幸不是“记忆超人”，因为不管愿不愿意，记忆力会把生活的美好与痛苦都悉数存放在大脑中。回味美好可以带来快乐，但是，重复痛苦只会增加烦恼。人的记忆是有限的，因此记忆的过程就是一个取与舍的过程。人们在记忆上所表现出来的取舍过程，实际上反映了在生活上的取舍取向。

为了更多地记取有价值的内容，人们就必须要将那些消极的东西，那些带来烦恼的事情从记忆中赶跑和舍弃。在某种程度上，忘却并不一定是“舍”，而是更高层次的“取”，就像收回拳头并不意味着退缩，而是为了更猛烈地进攻。

如果你忘却了失败，你便收获了必胜的信心；如果你忘却了怨恨，你便收获了豁达的情怀；如果你忘却了名利，你会使生活免于功利的侵扰；如果你忘却了遗憾，你便收获了不断努力的动力；如果你忘却了痛苦，你便收获了心情的愉悦和轻松。

忘却，其实是为了不让烦恼乘着伤痛的翅膀盘旋在心灵的上空。

2. 快乐是自己的，不要为他人而活

当我们看到周围的人快乐时，往往极易为那种欢欣的情绪所感染。这时，他人的快乐也成了我们的快乐。子女的快乐是父母的快乐，丈夫的快乐是妻子的快乐，学生的快乐是老师的快乐。然而，如果要你罗列出属于你自己的快乐，你能写下什么呢？

每个人心中都有一把快乐的钥匙，但是却不知不觉交给了其他人掌管。一个成熟的人应该掌握自己快乐的钥匙，他不需要等待他人快乐才快乐，也不需要期待他人施与快乐才快乐，而是能够发掘和创造自己的快乐，并将快乐与幸福传递给他人。

在生活中，经常能听到这样的声音——年轻的母亲说：“我的孩子不听话，

常常把我气得半死!”退休的婆婆说:“我的媳妇一点儿也不孝顺,我真命苦呀!”工作中的男人说:“上司看不起我,我怎么提得起劲呢!”购物后的女人说:“那个服务员态度真差,我的心情糟透了!”……

很多时候,我们都选择把快乐的钥匙交给别人,由别人来控制自己的情绪。所以,快乐永远是别人的,悲伤永远是自己的,就算靠在他人旁边沾了一点快乐的光,也终不会在心中长久停留。

快乐是自己给自己的

当人们容许别人掌控自己的快乐钥匙时,便成为了依附在他人情绪上的寄生虫。能够分享别人的快乐固然是一件美事,但若为了他人而活,便很容易失去生活的“主心骨”和丧失自我意识。

有一个年轻的女人,她对金钱和物质享受并没有强烈的欲望,但是她却经常愁眉苦脸,一点也不快乐。

有人问女人为什么这么苦恼,她说:“我关注别人对我的每一个眼神和表情,生怕我会使他们不愉快,生怕我会使他们不满意。他们让我每天都很紧张,很累,我怎么能快乐起来呢?”

原来是周围的人让她不快乐。为了让丈夫满意,她小心翼翼地操持家务;为了让孩子高兴,她一心一意满足儿子的需求;为了能获得老板的赞赏和同事的褒奖,她尽心尽力地完成本职工作。她很在乎别人对她的看法和评价,甚至连穿衣打扮都要花费早上的许多时间,她害怕穿得不得体会被同事私下嘲笑。

显然,这个年轻的女人活在了别人的目光当中,别人的评价成为了她的情绪的指挥棒,别人的情绪成为了她的情绪的风向标。当人们把自己的快乐钥匙交到别人手上的时候,便会觉得自己是为他人而活,容易滋生一种受害者心理。当情绪不佳的时候,就感到对现状无能为力,并开始怪罪他人,认为自己的痛苦是他人造成的。

其实不管是痛苦和快乐,我们都应该学会掌控自己的情绪,不要将自己置于任人摆布的可怜虫的位置上。当你开始为你的情绪负责的时候,你就会选择创造更多的快乐,而不是将他人的苦痛哀乐投射到自己的身上。

把交给他人的快乐钥匙重新放到自己的手上吧,你的快乐你自己说了算,你自己也可以给自己创造无数的快乐。

快乐是自己的选择

在生活中，很多人都感受不到快乐，为什么？不单单是因为没有握住自己的快乐钥匙，而且还因为他们不知道该怎么选择才能快乐。选择，关系到一个人如何看待快乐，关系到一个人如何权衡人生中的种种得失。

有的人把快乐寄托在美貌上，有的人把快乐寄托在金钱上，有的人把快乐寄托在成功上，有的人把快乐寄托在荣誉上……所以，人人都朝着那些自以为能带来快乐的海市蜃楼奔去，殊不知——快乐不在那里，而一直在你的心里。

有四个年轻人幸运地得到了上帝的垂青。上帝说他们可以搭上一趟能够实现愿望的列车，去选择自己的将来。“愿望列车”一共有四个停靠站，分别是金钱站、亲情站、权力站和健康站。他们可以根据自己的愿望选择一个停靠站，经过努力后，在这方面的发展就会特别顺利，直到成功，但其他方面会相应地弱一些。

这四个年轻人便带着自己的梦想兴奋地作出了选择。第一个人在“金钱站”下了车，第二个人在“亲情站”下了车，第三个人在“权力站”下了车，最后一个人在“健康站”下了车。三十年过去了，他们四个人不约而同地来找上帝倾诉。

第一个人说：“感谢上帝，我现在非常有钱，可以说富可敌国。但是年轻时为了挣钱，我几乎透支了青春，身体上出现了很多毛病。而且由于常年在外经商，备受冷落的妻子也离我而去，工作的繁忙也让我疏忽了对儿子的管教，他现在好吃懒做，成了扶不起的阿斗。我觉得很不幸，现在我能否用我的钱把那些幸福买回来？”

第二个人说：“我现在很幸福，有一个和谐美满的家庭，父母健康长寿，妻子温柔贤惠，儿女懂事孝顺。可是我也很多烦恼，我没有过多的钱让操劳了一辈子的父母过上更好的生活，我的妻子从来没有享受过戴钻戒的快乐，儿女的单位也不是很好，而且他们结婚买房都欠了好多债。现在，为了让我的家人更幸福，我能用亲情来换回金钱和权力吗？”

第三个人说：“我现在大权在握，虽然很多人都在我面前说讨好我的话，但是我知道在背后他们对我却是恶语谩骂。我的‘将军肚’毛病一大堆，遇上别人请吃饭不去还不行，不然会被别人说成是‘有点权力就摆谱’。若我坚持原则办事，亲戚会说我六亲不认，朋友说我不讲义气；若我徇私舞弊，心里又觉得不踏实，说不定还有牢狱之灾。现在，我多想拥有健康和亲情呀！”