



禅悟人生系列

温和的成功智慧
丰盈的人生之道

人生暖规则

幸福要懂得的温情法则

一股让生活更圆满的人性之暖

润泽生命的哲理甘泉 圆满人生的智慧灵音

程珍珍 刘江川 著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

 禅悟人生系列

人生暖规则

幸福要懂得的温情法则

程珍珍 刘江川

图书在版编目 (CIP) 数据

人生暖规则：幸福要懂得的温情法则 / 程珍珍，刘江川著.

—北京：新世界出版社，2012.3

ISBN 978-7-5104-2513-4

I. ①人… II. ①程… ②刘… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第279570号

人生暖规则：幸福要懂得的温情法则

作 者：程珍珍 刘江川

责任编辑：张保文 杨艳丽

责任印制：李一鸣 黄厚清

出版发行：新世界出版社

社 址：北京市西城区百万庄大街24号 (100037)

发行部：(010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室：(010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部：+86 10 6899-6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印刷：三河市骏杰印刷厂

经销：新华书店

开本：710×1000 1/16

字数：210千字 印张：13.75

版次：2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5104-2513-4

定价：28.00元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010) 6899 8638



前言

有一帮人在一家咖啡馆聊天，一个年轻人聊到兴头上便雀跃起来，不小心打翻了服务员刚端来的咖啡。咖啡溅到雪白的墙壁上，显得很难看，于是咖啡馆的老板要求那位年轻人赔偿损失。

年轻人也不是故意的，听说要赔偿，自然是心有不甘。就在年轻人和老板僵持不下的时候，隔壁一位有些年长的客人把老板叫到一旁耳语了一番，然后从自己的旅行包里拿出颜料和画笔，开始在那面溅了咖啡的墙上作起画来。

不一会儿，那片污渍成了一幅水粉画作品，只见墙上一匹骏马凌空腾跃，马背上还有位翩翩公子。大家看到后，都对这位年长者赞不绝口，老板看了也很高兴，便没再提赔偿的事。

年长画家的举手之劳，化解了一场矛盾，避免了一场纠葛。对他来说，原本事不关己，大可袖手旁观置之不理，但他选择用自己的画笔化解这场纷争，描绘出一个皆大欢喜的结果。这是一种人性之善，是一种暖心的力量。

当下，很多人背负着各种压力，往往觉得物质的、社会的、世俗的苦恼太多，生活就像是烦恼的无底洞，暗淡迷茫。人们的生活方式变得愈来愈复杂，虽然可以得到许多物质上的享受，却不幸福；可以享受到许多方便，却不自由。

然而，有一种温和的力量，可以使种种对立和纷扰重归和谐，共生共赢。它是一种无形的“法则”，看不见摸不着，但如果人们遵守它，就能感知它的力量。正如老子在《道德经》中所言：“视之不见，名曰夷；听之不闻，名曰希；搏之不得，名曰微。”在本书中，我们为这种“法则”起了一个名字，叫“暖规则”，它给我们带来一种暖心处世的生活哲学。它是一种感觉，一种态度，更是一种智慧，以此规则为人处世，内在生活就会变得充实而丰富，人们也可以体会到爱和温情所带来的回馈，在命运的风暴和残酷的现实面前，可以不失温情和从容。

暖心处世会让我们心无旁骛，宠辱不惊，心灵升华。暖心处世，可以让我们明白生活的真味，活出真正的自己。求得事业上的成功是每个人的理想，懂得暖规则的人，更容易取得事业成功和生活幸福两者的平衡。

暖心处世，可以为生活增添美的色调，可以让一个人的内心更加柔和丰富，让人们有更多机会去体味静谧的世界，品味生活的曼妙。

活得简单才能活得自由。以暖规则处世可以使生活变得简单，正如温暖的阳光照在脸上，太阳对于我们的赐予是非常简单的，没有任何造作和心机；同样，我们以一颗简单的心，接受太阳的光照，就能感知那份温暖。

目 录

Contents

第一章

爱上自己，是毕生浪漫的开始

恰如其分的自爱是一种必备的素质.....2

生命里第一个爱恋的对象应该是自己.....3

不活在别人的价值观里.....5

演好自己的角色，别太在意别人的眼光.....7

放开手脚，做自己喜欢的事.....9

第二章

转换情绪，拓展生命的张力

生命的张力首先在于正视脆弱.....13

接受不幸，把挫折当做成长的营养.....14

用行动为抱怨画上休止符.....17

应对生活，用微笑驱散阴霾.....18

将不幸变为机遇.....20

别让悲观挡住了生命的阳光.....21

第三章

放慢脚步，在平衡中聆听幸福

慢生活，让生活更有味.....25

生活的减法——清空心灵.....27

走出格子间，看看人生的大风景.....29

把简单的事做好就是不简单.....31

第四章

超越定式，别让你的存在变成固定模式

生活不是那么严肃的事情.....34

用好心情给你的生活“化妆”.....36

幽默，让生活不再沉默.....37

为了避免单调，必须丰富自己.....39

身心简洁，毫不矫揉造作地生活.....41

第五章

舍得之间，以一颗知足的心去观照

经历过挫折的人生才是真实的人生.....45

少说几句“我一定要”.....46

习惯得到的同时，习惯失去.....48

完美生活，舍得才是引路人.....50

取舍间懂得放下的真谛.....52

第六章

谢忱生活，以感恩的心念动幸福咒语

感恩是一种穿透人生的大智慧.....55

孝是由心而生的情感.....56

情感在任何情况下都需要表达.....58

第七章

开放自我，生命不是用来自私的

被需要也是一种幸福.....62

以无所求之心培养善心善行.....64

守护好自己爱的天性.....66

让别人受益，让自己开心.....70

承担起你的责任.....73

第八章

幸福如茶，需用关爱之水慢慢沏开

让自己健康地活着.....76

拆除冷漠的心墙，才能见到阳光.....77

生命因关爱而轻舞飞扬.....79

给心灵多一点阳光.....81

让每个人都保有尊严.....82

第九章

宽容处世，与豁达的自己相遇

宽容自己，正视遇到的挫折.....86

宽容地读好“人之书”87

不要总是将自己摆在首位.....89

多念一遍“糊涂经”91

遗忘过去也是一种本领.....93

第十章

做人如水，学会柔性生存的艺术

人生处处有死角，要懂得转弯.....96

多一点方圆，多一点韧性.....98

赞美要及时传递.....100

在机遇的偶然性之中灵活变化.....101

懂得低调的哲学，人生何必走偏锋.....103

第十一章

滋养心灵，真正的富足在精神

留一只眼睛，看清内心的欲望和

贪婪.....106

时常修剪欲望，别让欲望之枝疯长.....107

可以平凡，但拒绝平庸.....109

第十二章

接受遗憾，接受人生中的不完美

- 人生有遗憾才真实.....112
- 所有的过去都是安详的历史.....114
- 完美不是心中虚幻的宝塔.....116
- 有缺憾的人生，依然美丽.....117

第十三章

在寂寞中开出美丽的花朵

- 孤独是生命圆满的开始.....120
- 生命要耐得住寂寞.....121
- 静心，让人生的美景为你停留.....124
- 与自己对话，让外在的东西慢慢沉淀.....127
- 生命就在一呼一吸间.....128
- 为心灵找一个更好的出口.....131

第十四章

观照内心，涌出善的清泉

- 爱心没有等级，没有早晚之分.....134
- 在行动中找到爱的方式.....136
- 悄悄地为他人做点好事.....137
- 爱可以燃起生命的希望.....139

第十五章

绚烂情感，愈开放则愈多姿

不要为逃避寂寞而结婚.....142

爱情不应试图改变对方.....144

爱应深入心窝.....146

爱需要彼此相互扶持.....149

告诉身边的人，她/他对你有多重要.....151

第十六章

水到渠成，生命本该顺其自然

生命中没有那么多的“必须”155

心不乱，一切都安然.....156

顺其自然，有意识地节俭情感.....157

顺随生命之流，而非逆流而上.....159

第十七章

平和淡然，悄然开启内心暖流

忙得像一阵风，快乐也像一阵风.....163

幸福，源自内心的简约.....165

烦恼如同风行水上，风停愁自消.....166

心宽了，整个世界也就广了.....168

快乐在于你所朝的方向.....171

幸福就在我们身边.....172

第十八章

终结幻想，过好生命每一刻

全神贯注当下，放下心理上的时间.....176

唯一可以被夺走的只有现在.....178

带给我们痛苦的是对想法的执著.....180

不匆忙，重要的事第一时间完成.....181

在内心种一粒信仰的种子.....183

热切地追求你认为最好的东西.....186

第十九章

正视命运，不加抗拒地生活

思考死亡是一场有意义的徒劳.....190

注释生命，正视对死亡的恐惧.....192

命运是一种选择，并不脱离本性.....195

给人生一个鲜明的意义.....197

第二十章

重识自己，回归心灵的原乡

寻求本身会使我们感到生存的意义.....200

留一分纯真，缓解生活的焦躁.....202

时刻不忘保持自我的色彩.....205

以慈爱和温柔环抱你的不安.....206

第一章

爱上自己，是毕生浪漫的开始

懂得自爱的人才懂得自我尊敬。世界上的人，无论是贫贱还是富贵，因为自爱，才能保持做人的尊严和独立。一个自我嫌恶的人，不但会对自己和他人表现出漠不关心，同时还会丢掉所有感情和所有行动的基础。



恰如其分的自爱是一种必备的素质

如果说爱是一门艺术，那么，恰如其分的自爱便是一种素质，唯有具备这种素质的人才能成为爱的艺术家。

——当代作家周国平

要学会自尊自爱，就需要自我滋养。比如，我们必须爱惜身体，好好照顾自己；我们要拥有充足的食物，给自己提供温暖的住所；我们也需要休息和运动，张弛有度，而不是一直处在忙碌状态。

劳拉和男友相恋五年了，他们终于决定订婚。然而，就在订婚前的一个星期六，在商场，劳拉看到未婚夫和另外一个女孩拥抱在一起。劳拉很生气，跑上前拽住未婚夫，大叫道：“你最好给我解释清楚！”“没有什么好解释的，正如你看到的那样，我喜欢她，她比你漂亮，比你年轻得多。”劳拉快崩溃了，大哭了起来，引来行人围观。

“可是，你明明答应要和我结婚的！”劳拉哭着说。

“对不起，我根本不适合结婚，我讨厌一成不变的婚姻生活。”未婚夫说。

“五年前你怎么不说？”劳拉大叫起来，接着拉住了未婚夫的衣领，威胁着说，“既然如此，那么，我要让你陪我一起去死。反正我已经浪费了五年的青春，再也找不回来了。”她边说，边把未婚夫往马路上拉。还好，保安及时赶到，分开了他们。

他们分手了，劳拉开始暴饮暴食，她要把过去五年里想吃的东西都吃个遍，为了保持一个令男朋友满意的身材，在那五年里劳拉每天都吃得很少。劳拉还剪掉了长长的秀发，因为那是为男朋友而留的。朋友们看到劳拉这样，都很伤心。

或许劳拉并不是因为失去了未婚夫而伤心，而是在那五年里，她没能真正地爱过自己，她一直以别人的标准过生活。自爱是一种极其特殊的情感，它让你懂得，在对的时间对的人出现之前，必须适当地约束自己。

自爱可以使人进步，使自我不断完善，真正的自爱是基于灵魂的行动。

自爱的关键是学会推迟满足感，推迟满足感意味着不贪图暂时的安逸，重新设置人生快乐与痛苦的次序。

无论处于怎样的境地，都要对自己不离不弃！照顾好自己，认清自己，不做对自己身心无益的事情。



自爱不是一种想法，而是踏踏实实的作息活动，它对一个人的生存至关重要。

——暖规则

生命里第一个爱恋的对象应该是自己

自爱，作为一种力求完善的动力，是一切伟大事业的源泉。

——俄国小说家屠格涅夫

从小到大，我们所受到的教育都是“与集体、与他人相比，我不重要”。因为害怕来自别人的异样眼光，害怕被批判，我们不敢大声地说出“我很重要”。我们的地位或许很卑微，我们的身份或许很渺小，工作也可能并不出色，但是这些并不意味着我们不重要。重要不是什么伟大的词，它是心灵对生命的允诺。

其实，人最大的心病不是被人离弃，而是自我否定，不接受自己，而寻找别人爱自己。人的不完整不是因为失落了另一半，而是不懂自爱。很少有人能真正自爱，因为大多数人很难放下自我的执著，做到豁达从容。

作家素黑说：“自爱是生命最基本的原动力，像吃饭呼吸一样自然和

重要，偏偏我们却失去自爱的本能，经常自虐危害自己。不爱自己，将不知道什么是爱，即使爱已站在你面前。可笑的是我们经常这样把爱赶走，然后埋怨爱从未出现过。爱的条件是先培养强壮的自爱能量，觉知和欲望管理的能力。当你还未真正爱过自己，感受过自由的流动爱恋状态时，所谓真正深爱，可能只是欲望的陷阱，无力自控的病态。爱是个人的修行，由自爱开始。最终能一生一世的，永远是自爱，没有比这更坚定不移、天长地久的爱情。”

???

真正的爱，需要自我完善，需要付出必要的精力，而我们的精力毕竟有限，不可能狂热地爱每一个人。在有限的生命里，有限的爱只能给予少数特定的对象，而这些特定的对象中首先应是我们自己。

学习自爱的第一步，就是要懂得在适当时候过滤掉负面思想，代之以正面想法。先与自己建立良好关系，相信自己，相信自己内在有个神圣的空间，相信自己有能力自我改善。然后，感激身体对自己不离不弃，为自己默默地付出，散发内在的慈悲。要知道，对自己的生命完完全全地负责，才是真正的爱。

自爱也需要决绝和狠心。人们之所以不能做到自爱往往是因为太懦弱，宁愿花很多时间和精力叫苦，也不愿意行动来拯救自己。自爱是行动，马上行动。

懂得并学会爱自己，并不是夜郎自大的无知和狭隘，而是源自对生命本身的崇尚和珍重。这可以让我们的生命更为丰满和健康；可以让我们的灵魂更为自由和强大；可以让我们在无房无居的时候，在内心建造起我们自己的宫殿，成为自己精神家园的主人。



自爱是一切爱的基础，一个不懂得爱自己的人更加不会爱别人。

暖规则

不活在别人的价值观里

茫茫尘世，芸芸众生，每个人都有一个属于自己的角色，只有演好自己的角色，我们才会觉得心安。

——美国诗人洛威尔

生活中，我们习惯了由父母、师长指点着升学、工作、恋爱……哪怕违背了自己心底的声音。但事实上，只有选择符合内心想法的生活，我们才能走得更远、飞得更高。我们习惯了忙忙碌碌地扮演自己的角色，观察别人的脸色；习惯了拿报纸上某个人的伟大成就与自己相比。其实只要确定自己的目标并相信自己的能力独一无二，我们可以活得很好。

他是一个美国式的英雄，几经起伏，但依然屹立不倒，就像海明威在《老人与海》中说到的，一个人可以被毁灭，但不能被打倒。他创造了“苹果”，掀起了个人电脑的风潮，改变了一个时代，却在最顶峰的时候被封杀，从高楼跌落谷底，但是12年后，他又卷土重来，重新开始第二个“史蒂夫·乔布斯”时代。

在斯坦福大学2005年毕业典礼上，乔布斯说：“你的时间有限，所以不要为别人而活。不要被教条所限，不要活在别人的观念里，不要让别人的意见左右自己内心的声音。最重要的是，要勇敢地追随自己的心灵和直觉，只有自己的心灵和直觉才知道你自己的真实想法，其他一切都是次要的。”

“你是否已经厌倦了为别人而活？不要犹豫，这是你的生活，你拥有绝对的自主权来决定如何生活，不要被其他人的所作所为束缚。给自己一个培养自己创造力的机会，不要害怕，不要担心。过自己选择的生活，做自己的老板！”