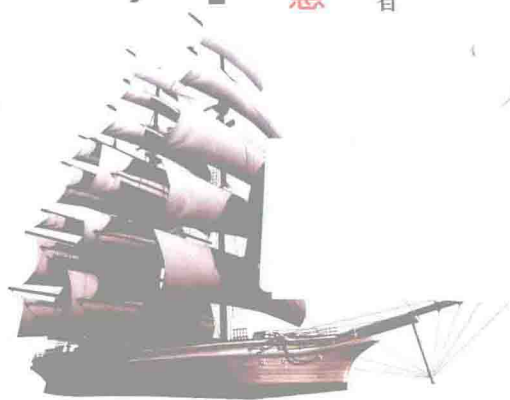


看得开

——每天读点幸福智慧

石岩◎编著



每个人都渴望**幸福**，追求**幸福**，但不是每个人都可以感受到幸福。
在你遭遇不顺心时，你还能感受到**快乐**和**幸福**吗？

畅销品
CHANG XIAO
PIN

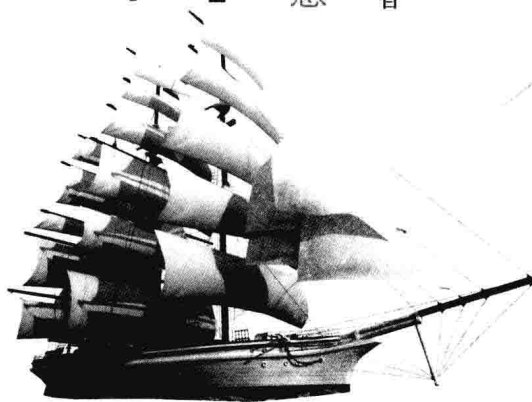
看得开是一种乐观的生活态度。人生由一串串烦恼的念珠组成，达观的人是笑着数完它的。
人生充满变数，挫折与困难随处可见，是积极地应对还是消极地承受，取决于你自己的态度。

地震出版社

看得开

——每天读点幸福智慧

石岩◎编著



北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

看得开:每天读点幸福智慧 / 石岩编著. —北京:
地震出版社,2013.6
ISBN 978-7-5028-4180-5

I. ①看… II. ①石… 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 (2012) 第285763 号

地震版 XM2695

看得开——每天读点幸福智慧

石岩 编著

责任编辑:范静泊

责任校对:孔景宽

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号

发行部:68423031 68467993

门市部:68467991

总编室:68462709 68721982

<http://www.dzpress.com.cn>

邮编:100081

传真:88421706

传真:68467991

传真:68455221

E-mail:seis@mailbox.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:北京艺堂印刷有限公司

版(印)次:2013年6月第一版 2013年6月第一次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:269千字

印张:17.5

书号:ISBN 978-7-5028-4180-5/B(4868)

定价:34.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

前言

FOREWORD

每个人都渴望幸福,追求幸福,但不是每个人都可以感受到幸福。因为人生不如意事十之八九,人生不是一帆风顺的。在你遭遇不顺心时,你还能感受到快乐和幸福吗?答案是不一定。有的人能够看开,因而他们的幸福感就强些,有的人看不开,他们的幸福感就少些。

看得开是一种乐观的生活态度。人生由一串串烦恼的念珠组成,达观的人是笑着数完它的。人生充满变数,挫折与困难随处可见,是积极地应对还是消极地承受,取决于你自己的态度。

一位母亲身患全身性风湿病,每到刮风下雨就疼痛难忍,后来老伴儿得了脑溢血,卧床不起,吃喝拉撒全靠她照顾。再后来几个孩子下岗,其中一个儿子又出了车祸而死去,天灾人祸一股脑儿地纷纷砸了下来。这种令人绝望的日子里,她竟挺了过来。在人们纷纷佩服她超强毅力的时候,她只说了这样的话:“凡事看得开才行,我只是比别人看得开一点儿而已,要不然这样的日子一天也活不下去。”

失恋了,有人呼天抢地,寻死觅活——其实无论你怎么难过,那个离你而去的人也不会有丝毫感觉,不如告诉自己“天涯何处无芳草”,这叫看得开。

婚姻破裂,有人宣称“他对我仁,我对他不义”,对簿公堂倒也罢了,有时还想来个玉石俱焚、同归于尽。不要一根筋走到底充满怨恨,这叫看得开。

“广厦千间,夜眠八尺;良田万亩,日食三餐。”不为物累,视功名富贵为身外物,淡泊名利,这叫看得开……

看得开,是对人生中所遇的灾难与伤害最大限度的避让,是一种心理承受力强的体现。看得开,你会具备更强的抗击打能力,更是一种智慧之举。

看得开绝不是消极的回避。有人说,人活一世,草木一秋,生不带来,死不带去,及时行乐吧——这不叫看得开,这是随波逐流;有人说,是非成败转头空,纵使大富大贵也难免一死,成功与平庸到头来都是一样——这也不叫看得开,这是不思进取;还有人说,我反正也成不了才,再努力也没用——这更不叫看得开,这是破罐子破摔看不起自己。

真正的看得开,必须具有善良的本性、博大的胸怀、开阔的视野、沉着应对的能力,既对名利得失看得开,又对人生充满希望,不计较、不较真儿、懂得知足,也懂得珍惜。

古人云:“心安茅屋稳,性定菜根香。”人生犹如波浪,起起伏伏,看开了,你便能在恬淡中品味花开花落,于自然中享受云卷云舒。

《慈山大师劝世文》

红尘白浪两茫茫
忍辱柔和是妙方
到处随缘延岁月
终身安分度时光
休将自己心田昧
莫把他人过失扬
谨慎应酬无懊恼
耐烦做事好商量
从来硬弩弦先断
每见刚刀口易伤
惹祸只因闲口舌
招愆多为狠心肠
是非不必争人我
彼此何须论短长
世界由来多缺陷
幻躯焉得免无常
吃些亏处原无碍
退让三分也不妨
春日才看杨柳绿
秋风又见菊花黄
荣华终是三更梦
富贵还同九月霜

老病死生谁替得
酸甜苦辣自承当
人从巧计夸伶俐
天自从容定主张
谄曲贪瞋堕地狱
公平正直即天堂
麝因香重身先死
蚕为丝多命早亡
一剂养神平胃散
两盅和气二陈汤
生前枉费心千万
死后空持手一双
悲欢离合朝朝闹
富贵穷通日日忙
休得争强在斗胜
百年浑是戏文场
顷刻一声锣鼓歇
不知何处是家乡

目 录

CONTENTS

《憨山大师劝世文》

第一章 没有完美的生活,只有看开的人生 / 1

1. 笑对不如意,才能称心如意/ 3
2. 换个角度看,生活并没那么糟糕/ 6
3. 不完美才是生活的真相/ 10
4. 苛求完美可能导致更多的失落/ 12
5. 有遗憾才是真正的人生/ 15
6. 有缺陷的人是被上帝咬过的苹果/ 17
7. 不要最好,只要最合适/ 20

第二章 谢谢折磨你的人,看开折磨你的事 / 25

1. 别在乎面子,谢谢批评你的人/ 27
2. 以感恩的心面对伤害你的人/ 30
3. 坐好“冷板凳”,感谢冷落你的人/ 32
4. 敌人,也是在后面推你的人/ 36
5. 寂寞是你走向从容的导师/ 39
6. 贫穷过后,便是快乐/ 42
7. 把失败当机会,失败就远离你/ 46
8. 有压力,才会有进步/ 50

第三章 得失之心勿太重,人生要有平常心 / 53

1. 得失是打开人生奥秘的钥匙 / 55
2. 适时的舍弃才是明智之举 / 58
3. 失去未必是缺憾,得到未必圆满 / 62
4. 选择得失,要以心灵安宁为原则 / 64
5. 远离刻薄和庸俗,保持一颗平常心 / 67
6. 对必然之事轻松地愉快地接受 / 70
7. 心态平和,就会想得开 / 73

第四章 看得开低潮,守得住低处 / 75

1. 人生失意无南北 / 77
2. 多吃点儿苦是好事 / 80
3. 放低姿态,看低自己 / 85
4. 懂得低头,才能更好地抬头 / 87
5. 学会退步,懂得如何让步 / 90
6. 能屈能伸才是大丈夫 / 94
7. 笑对人生,对厄运说“无所谓” / 96

第五章 心量要大,自我要小 / 99

1. 量大烦少,量小烦多 / 101
2. 烦恼是消磨幸福的毒瘤 / 103
3. 人生何必太急躁 / 105
4. 淡看世态炎凉 / 107
5. 看淡生活中的不平事 / 109
6. 不为物喜,不为己悲 / 111
7. 有理也要让三分 / 114
8. 沉默是金,无惧流言讥讽 / 116

9. 偶遇尴尬事,自嘲一下又何妨/ 119

第六章 勿贪婪,人生知足心常泰 / 121

1. 淡泊是人生求之不得的幸福/ 123
2. 非分之想不可有,非我之物不动心/ 126
3. 正直者无畏,无欲者则刚/ 130
4. 守住本分,坦然面对诱惑/ 135
5. 欲望无止境,做人有底线/ 139
6. 多未必是好,少未必就差/ 143
7. 欲望是烦恼的根源/ 146
8. 人生知足心常乐/ 149
9. 凡事适可而止/ 152

第七章 放下嫉妒恨,看开愁与苦 / 155

1. 容天下难容之事/ 157
2. 苦中作乐,其乐无穷/ 160
3. 别逃避生活的苦,它是乐的源泉/ 163
4. 用笑声淹没痛苦/ 166
5. 给痛苦加点儿蜂蜜/ 168
6. 烦恼不是人生的主旋律/ 170
7. 小事不值得烦恼/ 172
8. 太过固执,也会产生烦恼/ 174
9. 不要让仇恨心理扼杀了你/ 176
10. 握手一笑泯恩仇/ 179

第八章 莫生气,生气是苦你自己 / 183

1. 不在气头上说话或办事/ 185
2. 少一份争执,多一份从容/ 187
3. 控制情绪,不做情绪的“奴隶”/ 189
4. 和为贵,避免斗气 / 193
5. 不为鸡毛蒜皮的小事生气/ 196
6. 斗气易受损,争气益身心/ 198
7. 争一时,不如争一世/ 200
8. 理智地控制自己的言行/ 202

第九章 莫计较,人生何必太较真儿 / 205

1. 越计较,离幸福越远/ 207
2. 君子不计小人过/ 210
3. 别为小事折磨自己/ 213
4. 该计较的就计较,不该计较的别计较/ 216
5. 拥有豁达心境,别患得患失/ 219
6. 吃亏是门学问/ 222
7. 学会遗忘,别让自己活在回忆里/ 224

第十章 看开名利,淡泊名利少烦忧 / 227

1. 没有什么比生命更重要/ 229
2. 对名利要拿得起,放得下/ 232
3. 功名浮云事,宠辱皆不惊/ 235
4. 学会享受朴素的生活/ 238
5. 清闲自在,坐卧随心/ 240

第十一章 幸福就是不抱怨、想得通、看得开 / 243

1. 停止抱怨,享受自己的生活/ 245
2. 放下抱怨,笑对生活/ 247
3. 用手触摸工作,用心感受生活/ 250
4. 想通点儿,生活原本没有痛苦/ 254
5. 幸福就是拿得起、放得下、看得开/ 257
6. 丢掉所有的不快乐,就是快乐/ 259
7. 爱已远去,不必强留/ 262
8. 超越世俗,遵从内心/ 265

第一章

没有完美的生活，只有看开的人生

1. 笑对不如意，才能称心如意

人生在世，十有八九不如意。每个人都有自己风风雨雨的一生，都有不同的坎坷和磨难，天下根本就没有一帆风顺的事！我们对朋友、亲人、情人送上最多的祝福往往是“万事如意”四个字，它代表了人们之间最美好的祝福，最深切的期愿。然而，在现实生活中如意的事情总是很少，多的却是失意、苦痛。

生活不如意。生活之路总是曲折坎坷的，在漫漫人生路上，忧愁与伤痛常伴随左右。本该幸福的生活却被无情的现实击碎，化为无法触及的泡影，生活的主题成了苦难，生活的历程成了苦旅，无法知道彼岸在何方，无法看到出口在何处。人世间最大的悲哀莫过于爱莫能助！生活的答案只能自己找寻，在失意的生活中找寻希望，找寻出路，找寻生命中微微点点的光芒。

感情不如意。感情世界并不是一个不染人间烟火的地方。在男与女的感情世界中，心与心之间的距离有多近？感情的纯度有多少？本真的感情是圣洁的，但感性的感情有时总会偏离航向，驶向重重迷雾。功利的现实生活中，有些人把感情当成是一种游戏——一种可以“寄宿”的游戏，在“得到”与“失去”中穿梭游戏，辱没了爱情的神圣。在感情的追逐中，一厢情愿的执着并不能换来你想要的完美爱情，当激情退去时，也许留下的也许只有伤与痛。

事业不如意。事业是人生的追求和梦想，是人生价值的体现。在追求事业的路上并非一路坦途，并不是每个人都能如愿成就梦想，除了不懈努力，艰苦付出，思想上还得做好承受一次又一次失败的准备。现实是无法抗拒的，环境是无法改变的，事业上的突破，除了自己要具备成就事业所必须的素质外，还得遇到人生中的伯乐，还得适应、融进你所处的环境中去，天时、地利、人和缺一不可。

如此种种，工作岗位不如意，工资收入不满意，福利待遇不如意，住房条件不如意，儿女学习不如意，身体状况不如意，生意买卖不如意，婚恋生活不如意……这些不如意，常常使人神情沮丧，内心痛苦。

有这样一个故事：

有一个人对自己坎坷的命运实在不堪忍受，于是天天在家里祈求上帝改变自己的命运。上帝被他的诚心打动，于是对他承诺：“如果你能在世间找到一位对自己命运满意的人，你的厄运即可结束。”此人如获至宝，开始他寻找的历程。

有一天，他终于走到皇宫，询问万人之上的皇帝：“万岁，您有至高无上的皇权，有享受不完的荣华富贵，您对自己的命运满意吗？”

皇上叹道：“我虽贵为国君，却日日寝食不安，时刻担心有人篡夺我的王位，担心国家是否能长治久安，我能否长命百岁，还不如一个快乐的流浪汉！”

这人又去找了一个正在晒太阳的流浪汉，问道：“流浪汉，你可以不必为国家大事操心，可以无忧无虑地晒太阳，连皇上都羡慕你，你对自己的命运满意吗？”

流浪汉听后大笑：“你是开玩笑吧？我一天到晚食不果腹，怎么可能对自己的命运满意呢？”

就这样，他走遍了世界的每个角落，访问了各行各业的人，所有的人说到自己的命运竟无一不摇头叹息，口出怨言。这人终有所悟，不再抱怨生活，一切顺其自然。说也奇怪，从此他的命运竟一帆风顺起来。

其实，人活着就是一种心态，当你心无旁骛，淡看人生苦痛，淡薄名利，心态积极而平和时，找到真真正正的自我。如此这般，人生就算失意，也会坦坦荡荡，真真切切，平平静静，快快乐乐。大作为、大造就必经大挫折、大磨难，百炼才能成好钢。

风平浪静，波涛汹涌；细水长流，大起大落是自然规律。“盛极而衰”。是说当事物发展走到顶峰必然随之衰落。即便能够幸运的成为少数可以攀登到顶峰的“如意”人，感受的寂寞和苦难又是多少常人所能理解的呢？

笑对不如意，是一种人生魅力。

苏东坡在中国历史上无数文人志士中，无论是在才华、学养方面，还

是在成就、影响方面，都很有建树。他曾少年得志，与弟苏辙同榜中进士，获得主考官欧阳修的极口称赞，也得到当朝皇帝的赏识。但进入仕途后，由于卷入新旧势力党争的激烈旋涡中，从此仕途坎坷，一贬再贬，越贬越远。然而，苏东坡在仕途失意、生活极其艰难之时，始终保持一种超然物外，随遇而安的达观胸怀，从不放弃对人生的热爱，对美好事物追求的态度，撰写了2000多首诗、300多首词和不少散文，为后人留下了宝贵的精神财富。面对“食无肉，病无药，居无所，出无友，冬无炭，夏无寒泉，日啖薯芋”的残酷现实和窘迫生活，苏东坡既能面对现实，又能超脱现实，以一种诗意的、艺术的审美态度来看待人生逆境。在惠州，他自宽自解道：“罗浮山下四时春，卢橘杨梅次第新。日啖荔枝三百颗，不妨长做岭南人。”在儋州，他却唱到：“枝上柳绵吹又少，天涯何处无芳草！”尽管他的诗词文在当时被列为禁书，但还是有人冒天下之大不韪而传抄、诵读；尽管他被贬到天涯海角，但还是有人被他笑对种种不如意的人生魅力所吸引不远千里专程去探望他、访问他，拜他为师啊！

笑对不如意，是一种平和心态。

生命里拂拭我们的不只是春风，还有冬天的雪花。正如托尔斯泰说：“人需要在碱水、血水、清水中泡三次才能完美。”法国著名作家雨果也说：“苦难能孕育灵魂和精神力量……”达·芬奇也曾说过：“不经受巨大有疾苦，就得不到完美的才能。”亚美尼亚谚语：“苦难是人生最好的老师。”从某种意义上讲，我们应该感谢种种不如意，它能磨炼出我们坚强的意志，促人奋发，使人清醒，使人感悟到平常情况下难以得到的人生真谛。老子有句名言：“祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏”说的就是这个道理。

笑对不如意，是一种人生境界。

生活应该顺其自然，有时候想的越多，心情越急就越得不到理想的结果。该是你的东西终归是你的，不去强求。对待个人所处的地位、待遇、环境，不抱怨，泰然处之，生活就会变得相对轻松起来。

人生中的如意和不如意，是一对儿相互转化的矛盾，面对种种不如意，我们不懊丧，不抱怨，以乐观豁达、积极的态度对待它，越过了一个个不如意，就会迎来一个个的称心如意。我们就是在这种如意和不如意的交替中增长着生活的激情，收获着生活的果实，享受着生活的美好。