

人生卷

杨晖/主编

诠释幸福的标准，揭示生活的真谛，全面解读为人处世的方方面面。在你探索未知的人生路途上，给你强大的安慰与鼓励，伴你同行！

· 精选全球最具感染力的故事 ·

读者文摘 精华

用饱含深情的文字谱写生命乐章
一次次震撼亿万读者的心灵

北京工业大学出版社

读者文摘精华

DUZHE WENZHAI JINGHUA RENSHENGJUAN

人生卷 杨晖/主编

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

读者文摘精·人生卷 / 杨晖主编. — 北京: 北京工业大学出版社, 2014. 7

ISBN 978-7-5639-3932-9

I. ①读… II. ①杨… III. ①文摘—世界 IV.
①Z89

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 116612 号

读者文摘精华·人生卷

主 编: 杨 晖

责任编辑: 李周辉

封面设计: 新纪元工作室

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722(传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京高岭印刷有限公司

开 本: 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张: 17.25

字 数: 332 千字

版 次: 2014 年 7 月第 1 版

印 次: 2014 年 7 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3932-9

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄回本社发行部调换 010-67391106)



本书导读

在人生的旅途中，最糟糕的境遇往往不是贫困，不是厄运，而是精神和心境处于一种无知无觉的疲惫状态。

生命，需要鼓舞与希望；心灵，需要温暖与滋润。幸福并非来自物质的充盈，它是一种用奉献牺牲为代价所获取的愉悦和满足感。

畅销全球的《读者文摘》创始人华莱士曾说过：“只有人性的东西才能征服人心，即使在一个物欲横流的社会里，人们还是会敬畏些什么，那就是看似简单朴素的真、善、美。是真、善、美在拯救和平衡人的内心。”

《读者文摘精华·人生卷》精选了100多个具有感染力的故事，这些故事汇集了生活中最鲜活的点滴，展现了世人追求未来的希望和勇气，曾经打动过亿万读者的心。

通过阅读本书，你将会活得激情满怀，爱得深沉博大，更加自信地去实现内心的梦想。当感到痛苦、惶惑和失落时，你将得到慰藉；在遭到打击、挫折时，你将得到力量和智慧。

毫无疑问，本书会成为你的终生益友。



目 录

第一辑 幸福没有统一的标准

幸福只是一种感觉，只要用心感受，它时刻萦绕在我们身边。

——佚名

压力 / 3

买油 / 3

两个机会 / 4

哀莫大于心死 / 5

油漆 / 6

乡村启示 / 7

生活的境界 / 8

平和的心是金 / 9

败笔 / 10

将心比心 / 11

心态比环境更重要 / 12

适合自己的鞋 / 13

也许生活并没有痛苦 / 14

不要背着包袱赶路 / 15

多虑的代价 / 16

烦恼与菩提 / 17

老人与树叶 / 18

风景不在对岸 / 19

别让灰尘落到心上 / 20

欲望是条繁复的锁链 / 21

幸福 / 22

转移注意 / 23

生存就是福 / 24

幸福的秘密 / 25

快乐即成功 / 26

心是快乐的根 / 27

奔走的蚂蚁 / 29

简单就是快乐 / 29

幸福何来 / 30

幸福是一种感觉 / 32

幸福没有统一的标准 / 32



第二辑 淡泊的人生是一种享受

我们每个人在内心深处都觉得,对于生命持一种无忧无虑的淡泊态度,将抵偿他自身的一切缺点。

——威廉·詹姆斯

最好的风景 / 37

别忘了停下来 / 38

崇高的卑微 / 39

活得单纯一些 / 40

隐藏的美 / 41

常怀一颗平常心 / 41

安心做自己 / 42

看不见的幸福 / 43

身边的风景 / 44

电梯里的镜子 / 45

人生是一顿自助餐 / 46

幸福钥匙 / 46

如水的人生 / 47

幸福的换算 / 48

没空相处 / 50

把不幸稀释 / 51

幸福在哪里 / 52

活着真幸运 / 53

幸福的糖醋水 / 55

你需要的也许只是一块面包 / 58

幸福就是自己喜欢自己 / 59

每个人都可以拾到很多麦穗 / 61

幸福刚刚好就好 / 62

没有什么不可以改变 / 63

自由比金子还要重要 / 65

淡泊的人生是一种享受 / 66

活着就是最大的幸福 / 67

神奇的快乐定律 / 68

为自己寻找快乐 / 70

快乐在智慧的阳光下 / 70

幸福的底子是一碗白粥 / 72

幸福与快乐就在心中 / 74

第三辑 过真正想过的生活

快乐活在当下,尽心就是完美。

——林清玄

生命是“1” / 79

爱能浇灌出春天 / 80

该停下脚步时就停下 / 81

换一种心态看问题 / 82

不要为明天而烦恼 / 83

自怜只会害了自己 / 84



- 忧愁只是浪费时间 / 85
 知足者常乐 / 86
 掌握平衡的原则 / 87
 不要沉湎于后悔之中 / 89
 放松就会有好心情 / 90
 心静才是真正的静 / 91
 尽情享受生活中的喜悦 / 92
 留一点时间给自己 / 93
 学会忙里偷闲 / 94
 对自己说“不要紧” / 95
 过真正想过的生活 / 97
 心态好,一切都好 / 99
 谦逊的贝罗尼 / 100
- 该清醒时就要清醒 / 101
 自己安慰自己 / 102
 把痛苦驱出体外 / 103
 过自给自足的生活 / 104
 自恋的河马 / 105
 学问最有价值 / 107
 伪装毫无意义 / 107
 不要刻意修饰外表 / 109
 神父的忏悔 / 111
 从迷途之中走回来 / 112
 不能流泪就微笑 / 113
 天堂在心中 / 115
 常怀一颗感恩的心 / 116

第四辑 **站在应该站的位置**

一个人要知道自己的位置,就像一个人知道自己的脸面一样,这是最为清醒的自觉。洗尽铅华总是比随意涂脂抹粉来得美。做能做的事,把它做得最好,这才是做人的关键。

——佚名

- 理解 / 121
 王者之心 / 122
 信任 / 123
 生命需要赞美 / 124
 旅者 / 125
 宽恕的力量 / 125
 惩罚 / 126
 亚述的大钟 / 127
 上尉 / 129
 福特的鼓舞 / 130
- 请握住我的手 / 131
 爱能化解仇恨 / 131
 本着良心 / 132
 多多赞美别人 / 134
 赞美是最大的仁慈 / 135
 幸运的小女孩 / 136
 做人的境界 / 137
 对人要富有同情心 / 138
 付出就会有收获 / 139
 感谢上帝 / 140



- 狐狸的遭遇 / 141
一匹马的命运 / 142
粗鲁的男孩 / 143
做人要低调 / 145
学会控制情绪 / 146
做人要大度 / 147
错了就承认 / 148
保持真诚的本色 / 149
轻视弱者是可耻的 / 150
常怀一颗宽恕之心 / 151
迪卡尼奥的放弃 / 152
站在应该站的位置 / 152
自省很有必要 / 154
大大方方地接受 / 155
世界上最难说的词 / 157
大丈夫要一诺千金 / 158
诚实是无法用钱衡量的 / 159
得饶人处且饶人 / 160
黄色法拉利与蓝色宝马 / 161
如果没有狮子 / 162
用仁爱感化对手 / 163
把鲜花送给对手 / 164
把敌人也要当人 / 165
打败对手的一瓶水 / 166
把生意转让给对手做 / 167
多为对方留一点余地 / 169
我相信你不是那样的人 / 170
鼓励创造奇迹 / 170
黑人孩子的感恩信 / 172
传递一串甜美的葡萄 / 172
学会呵护他人的心灵 / 174
不要做有损他人的事情 / 175
诚恳地接受他人的意见 / 177
让自己过精致的生活 / 177
乌鸦喉咙里的金项链 / 179
说假话是要付出代价的 / 180
不要成为自己的牺牲品 / 181
暂时关闭自己的耳朵 / 182
在自己的脸上“点灯” / 183
原谅不是靠嘴巴说说的 / 184
不可能所有的人都认可你 / 184
豁达能让心灵保持明亮 / 186
信任是一种无坚不摧的力量 / 187

第五辑 保持一颗谦卑的心

谁穿上谦卑这件衣裳,谁就是最美最俊的人。

——蒙哥马利

- 不争议的智慧 / 191
保持一颗谦卑的心 / 191
弯弯腰,拾起你的尊严 / 192
错了就承认 / 193





后退两步的人生 / 195
 须知有舍必有得 / 196
 从改变自己开始 / 197
 不幸的儿子,好命的女儿 / 198
 强求得到必是徒劳 / 199
 勿以“钱”小而不赚 / 199
 这是件好事 / 200
 不幸与公平 / 201
 失时有得,得时有失 / 202
 高贵的哑巴 / 203
 千万不要忘了自己是谁 / 204
 且慢下手 / 205
 主动承担责任 / 206

该忘记的和不该忘记的 / 207
 走出禁锢 / 208
 从小事做起 / 209
 从多个角度看问题 / 210
 只要弯一弯腰 / 211
 成全他人就是成全自己 / 212
 不要死守过去的经验 / 213
 志存高远,但要现实 / 214
 水晶心 / 215
 老天使的智慧 / 217
 谁能舍弃一个瓶子 / 218
 选择适合自己的生活方式 / 218

第六辑 以德报怨,仁者无敌

宇宙之大,包容万物,假如要选择事物而拥有之,哪能另立冰天雪地、宇宙旋转这些被抛弃的东西;人心之广,何人不容,假设要选择人而亲近之,哪能另生一个人心来容纳所厌恶的人。

——佚名

回报善良 / 223
 爱如灯盏 / 223
 善是一种循环 / 225
 爱赢得一切 / 226
 最好的报酬 / 227
 仁爱是成功的法宝 / 228
 恶有恶报,善有善报 / 229
 别用年龄衡量爱的能力 / 230
 四人过桥 / 231

嫉妒是“绿眼妖魔” / 232
 孔雀的悲哀 / 234
 是你自己打败了自己 / 235
 驱逐心灵的阴影 / 236
 你的烦恼不比别人多 / 237
 用什么来填满心灵 / 239
 不做欲望的蠢人 / 240
 失礼,没有理由 / 242
 凡事不宜轻易下结论 / 243

斤斤计较只会让别人看不起 / 244

不要一竿子打翻一船人 / 245

学会欣赏 / 246

忘记仇恨 / 246

打开心窗 / 248

取人之长补己之短 / 249

不要轻易拔去杂草 / 250

教授和疯子 / 251

真情是相对的 / 252

眼见未必就是真相 / 252

不要泯灭别人的个性 / 253

让阳光拐个弯 / 254

缺少了解就会增加失误 / 257

住在宽容隔壁 / 258

比海更宽阔的是胸怀 / 259

宽容也是为自己创造机会 / 260

方便别人就是方便自己 / 261

帮助他人便是帮助自己 / 262

欲望是魔鬼 / 263

后记 / 265



第一辑

幸福没有统一的标准



幸福只是一种感觉，只要用心感受，它时刻萦绕
在我们身边。

——佚名



压力

讲师拿起一杯水，然后问大家：“各位认为这杯水有多重？”有人说 200 克，也有人说 300 克。“告诉大家，它只有 200 克。那么，你们可以将这杯水端在手中多久？”讲师又问。很多人都笑了：200 克而已，拿多久又会怎么样！

讲师没有笑，他接着说：“拿一分钟，各位一定觉得没问题；拿一个小时，可能觉得手酸；拿一天、一个星期呢？那可能得叫救护车了。”大家又笑了，不过这回是赞同的笑。

讲师继续说道：“其实，这杯水的重量是不变的，但是你拿得越久，就会觉得越沉重。这就像我们承担着压力一样，如果我们一直把压力放在身上，不管压力是否很重，时间长了就会觉得越来越沉重而无法承担。我们必须做的是，放下这杯水，休息一下后再拿起。只有如此，我们才能拿得更久。所以，我们所承担的压力应该在适当的时候放下，好好休息一下，然后再重新拿起来，如此才可承担长久。”

睿思妙语

每个人的心态都需要适时进行调整，拿得起、放得下的人生旅程才更加轻松愉快。

买油

山中的庙里，有一个小和尚被要求去买食用油。在离开前，庙里的伙头僧交给他一个大碗，并认真地告诉他：“你一定要小心，我们庙里最近不是很宽裕，



你绝对不可以把油洒出来。”

小和尚答应后，下山来到伙头僧指定的店里买油。在上山回庙的路上，他想到伙头僧的表情，愈想愈觉得紧张。他小心翼翼地端着装满油的大碗，一步一步地走在山路上，不敢左顾右盼。不幸的是，快到庙门口时，由于没有向前看路，他踩进了一个坑。虽然没有摔跤，却洒掉了三分之一的油。小和尚非常懊恼，紧张得发抖，无法把碗端稳。回到庙里，碗中的油就只剩一半了。伙头僧拿到装油的碗时，非常生气，说：“你真笨！我不是说要小心吗？为什么还是浪费这么多油？”小和尚听了很难过。一位老和尚听到了，就跑来问是怎么一回事。了解以后，他去安抚伙头僧的情绪，并私下对小和尚说：“我再派你去买一次油。这次，我要你在回来的途中多观察你周围的人、事、物，并且跟我说说。”

小和尚又勉强上路了。在回来的途中，小和尚发现山路上的风景真是美，远方看得到雄伟的山峰，又有农夫在梯田上耕种。走不久，又看到一群小孩子在路边的空地上玩得很开心，还有两位老先生在下棋。就这样，他边走边看风景，不知不觉就回到庙里了。当小和尚把油交给伙头僧时，发现碗里的油装得满满的，一点都没有损失。



睿思妙语

懂得从生活中找到乐趣，才不会觉得生命充满压力及忧虑。

两个机会

年轻的杰克正逢服兵役的年龄。分配军兵种抽签的结果，抽中了下下签，是最艰苦的兵种——海军陆战队。

杰克为此整日忧心忡忡，几乎已到了茶不思、饭不想的地步。深具智慧的祖父奥克托见到自己的孙子这副模样，便寻思要好好地教导他。

老奥克托说：“孩子啊，没什么好担心的。当了海军陆战队员到部队中，有





两个机会，一个是内勤职务，另一个是外勤职务。如果你分配到内勤单位，也就没有什么好担心的了。”

杰克问道：“那，若是被分到外勤单位呢？”

老奥克托说：“那还有两个机会，一个是留在本土，另一个是分配到外国。如果你分配在本土，也不用担心呀。”

杰克又问：“那，若是分配到外国呢？”

老奥克托说：“那还是有两个机会，一个是后方，另一个是分配到前线。如果你留在后方，也是很轻松的。”

杰克再问：“那，若是分配到前线呢？”

老奥克托说：“那还是有两个机会，一个是日常巡逻，平安退伍；另一个是会遇到意外事故。如果你能平安退伍，又有什么好怕的。”

杰克问：“那么，若是遇上意外事故呢？”

老奥克托说：“那还是有两个机会，一个是受轻伤，可能送回本土；另一个是受了重伤，可能治不好。如果你受了轻伤，送回本土，也不用担心呀。”

杰克最恐惧的部分来了，他颤声问道：“那……若是遇上后者呢？”

老奥克托大笑：“若是遇上那种情况，你人都死了，还有什么好担心的？倒是我要担心那种白发人送黑发人的痛苦场面，可不是好玩的哦。”



睿思妙语

内心最深沉的恐惧，在所有状况明朗之后，将会自行化为乌有。

哀莫大于心死

一位孤独的年轻人倚靠着一棵树晒太阳。他衣衫褴褛，神情萎靡，不时有气无力地打着哈欠。一位智者从此经过，好奇地问：“年轻人，如此好的阳光，你不去做你该做的事，懒懒散散地晒太阳，岂不辜负了大好时光？”



“唉！”年轻人叹了一口气说，“在这个世界上，除了我自己的躯体外，我一无所所有。我又何必去费心费力地做什么事呢？每天晒晒我的躯体，就是我做的所有事了。”

“你没有家？”

“没有。与其承担家庭的负累，不如干脆没有。”年轻人说。

“你没有你的所爱？”

“没有，与其爱过之后便是恨，不如干脆不去爱。”

“没有朋友？”

“没有。与其得到还会失去，不如干脆没有朋友。”

“你不想去赚钱？”

“不想。千金得来还复去，何必劳心费神动躯体？”

“噢，”智者若有所思，“看来我得赶快帮你找根绳子。”

“找绳子，干吗？”年轻人好奇地问。

“帮你自缢。”

“自缢？你叫我死？”年轻人很惊诧。

“对。人有生就有死，与其生了还会死去，不如干脆就不出生。你的存在，本身就是多余的。自缢而死，不是正合你的逻辑吗？”

睿思妙语

只要不失望，就有希望。

油漆

一个女孩毫无道理地被老板炒了鱿鱼，她坐在公园里的一条长椅上黯然神伤，感到生活的前景变得暗淡。在她身旁不远处，一个小男孩站在那里咯咯地笑。她左右看看，并没发现什么，便好奇地问小男孩：“你笑什么呢？”



“你坐的这条长椅的椅背是早晨刚刚漆过的，我想看看你站起来的时候，背后是什么样子。”小男孩说话时，一脸得意的神情。

女孩一怔，猛地想到：“周围那些刻薄的人，不是正和这小家伙一样，在我的身后等着看我失败后落魄的样子吗？现在，我虽然不如意，但这并不能说明什么。无论如何，也不能丢掉自己的信心和尊严啊！”

她想了想，指着前面的空地对那个小男孩说：“你看那里，那里有很多人在放风筝呢。”小男孩回身去找，但他什么也没有看到。他发觉自己受骗了，但当他恼怒地转过脸时，女孩已经把外套脱了拿在手里，她身上穿的鹅黄的毛线衣让她看起来很漂亮。小男孩无奈地甩甩手，嘟着嘴失望地走了。



睿思妙语

失落的时候，有一种良好的心态比什么都重要。

乡村启示

一个秋天的黄昏，比尔信步走向郊外。他发现秋天的足迹在乡村所烙下的景象远比城市美好。

在城市里，生活即使舒适，有时仍感贫乏；工作即使忙碌，有时也觉空虚；有快乐也有彷徨，有希望也有失望，总是难得如意。因此，寻访乡野便成为解决烦恼的一种途径。乡间，正是丰收的季节，田垄上堆着已收割的稻子，农人提着镰刀正将归去。他们松松斗笠，用颈上的毛巾擦着汗，然后嬉笑地走向冒着炊烟的家。几个黑黝黝的乡童，用竹竿打着番石榴树上的果实，在溪水里清洗一下，便津津有味地吃起来。

比尔在溪边的一棵树底下坐下，皮鞋上沾满泥巴。一个鬓发已白的老农走过来和他搭讪。老者的态度纯朴而友善，使人不必存有丝毫顾忌。听了他的谈话，比尔更加羡慕乡村的生活了。