

这是个浮躁的世界，期间暗藏着各种各样的纠结，它好比人生的一道关卡，总是让我们倍感压力。

享受不再纠结的

人生

陈廷◎编著

放轻松，人生的每一天都应该是精彩的，谁愿意拉着一张苦瓜脸过一辈子呢？看淡一切，摒弃多余，

你就会知道自己真正想要的在哪里。

人生的确需要承受，

但是我们需要承受的是那份不再纠结的淡定。

Xiangshou bucai jigie de rensheng



中国华侨出版社

享受不再纠结的 人生

陈廷◎编著

*Xiangshou Bucaijiejiede
Rensheng*



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

享受不再纠结的人生/陈廷编著. —北京: 中国华侨出版社,
2011. 10
ISBN 978 - 7 - 5113 - 1726 - 1

I. ①享… II. ①陈… 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 183753 号

●享受不再纠结的人生

编 著/陈 廷

责任编辑/严晓慧

封面设计/中侨智杰

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 240 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 1726 - 1

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前言 P_{REFACE}



人活着，最重要的就是快乐。要想快乐，就要遇事想得开、分得明，把心事放下，理智地去应对每一件事。当然，要做到把烦恼抛开并不容易，所以，要经营好人生，应该少去想那些不切实际的东西，少去为那些不现实的东西烦忧，做好自己该做的事，你就会成为快乐的人！

然而，人们却不懂得这个道理，时时处处都喜欢计较，计较得失、输赢、名利、财富、生活中不值得一提的小事……计较这些，计较那些，总是看到心外的财富，没有发现心中无穷尽的财富；总放着身边取之不尽、用之不竭的宝藏不用，去窃取外在有形的宝藏。在这种心态的驱使下，人们在不知不觉中开始变得忧郁、苦闷、爱发脾气，在这种困扰之下，很多人陷入了单一的生活和繁杂的工作之中，面对眼前的事情，往往会显得力不从心，往日的激情与乐观消失殆尽……

其实，世间的苦与乐本无绝对界限，这中间的差别在于每个人的主观取舍和思考方法的不同。此时此刻，心灵最需要的是—片宁静的天地。生命需要隐逸，心灵需要蛰居，在蛰居中为未来做好准备，这才是心灵最终的追求。这种追求不是建立在世俗物质基础之上的，而是一份宁静、温馨、淡泊的惬意，仅此而已。

生活在都市里的人们多是浮躁的，人们常常被眼前的利益所迷惑。为了解决都市人的困惑，本书选取了感恩、知足、宽容、珍惜、





淡定、挣脱、放下、活在今天这八方面的内容，通过一系列富有哲理的故事，讲述了如何让人们摆脱心理压力、心理空虚，学会感恩、学会珍惜等智慧。希望通过书中深入浅出的道理，帮您消解心理的困惑，帮你找到快乐的秘方。当你懂得了书中的这些哲理，你会发现，生活并不如你想象的那么困难。正如哲学家说：“人的命运就握在自己的手里。”世界上从来没有什么救世主，一切只能靠自己，必须靠自己。而要想让自己走上一条幸福的捷径，摆脱世俗的困惑，人就必须懂得闭上眼睛，用心灵看世界。

其实，生活很简单，只要你能静下心来，闭上眼睛好好审视一下这个世界，那么你就会明白其中的道理。

闭上眼睛看世界，看到自己，看到他人；看到心，看到身；看到美好，看到希望，看到五光十色；看到如果，看到也许；看到广博，看到深邃！



第一章 感恩，上帝给谁的都不会太少

我们都明白自然界中生物链的道理，生命的整体是相互依存的，任何生物都不可能不依赖于别的生物而独立存在。父母的养育、师长的教诲、配偶的关爱、他人的服务、大自然的赐予……人自从有了生命，便沉浸在恩惠的海洋里。我们一旦明白了这个道理，就会感恩父母的养育，感恩他人的帮助，感恩社会的繁荣，感恩大自然的福佑，感恩食之香甜，感恩衣之温暖，感恩蓝天白云的赏心悦目，感恩苦难逆境的磨炼。这样的话，我们的一生就会是很快乐的。

1. 以感恩的心去对待一切 2
2. 与其抱怨，不如感恩 4
3. 种善因得善果 6
4. 关爱家人也是一种感恩 8





5. 感恩逆境，坦然面对人生	11
6. 善待自己	15
7. 学会善待他人	18
8. 珍惜生命中的每一分钟	20
9. 替别人着想，就是替自己着想	23
10. 对人要心存感恩	25
11. 感恩是最大的幸福	28



第二章 知足，享受点滴快乐



知足是一种处世态度，常乐是一种幽幽释然的情怀。知足常乐，贵在调节，这是一种人生底色。当我们因忙于追求、拼搏而迷失方向的时候，知足常乐这种宁静与温馨，对于风雨兼程的我们是一个避风的港湾。

1. 知足是一种财富	32
2. 知足的生活最快乐	34
3. 看淡些，生活才能过得有滋味	37
4. 不要祈求太多	39
5. 贪婪会失去更多	41
6. 减少欲望，简单生活	44
7. 找到欲望的中转站	47

8. 见利勿忘性	50
9. 君子爱财，取之有道	52
10. 不被金钱束缚	55
11. 小满足，大快乐	57
12. 心中无事天地宽	60
13. 随遇而安，保持心态的平衡	63
14. 太多的欲望是人生的一杯苦酒	65
15. 富裕并不等于快乐	67

第三章 宽容，这样活才不累

莎士比亚曾经说过：“宽恕人家不能宽恕的，是一种高贵的行为。”人生无坦途，在漫长的道路上，谁都无法避免地要遇上一些不幸。人的一生，犹如簇簇繁花，既有耀眼之处，也有萧条之时，以宽容的心态对待生活、对待他人，这才是一种智慧的生活态度这样活才不累。

1. 懂得宽恕，放眼未来	70
2. 宽容是一种平和的生活态度	72
3. 小心，别让愤怒毁了你	74
4. 解开心结，宽厚待人	76
5. 冷静的头脑与包容的心	79



6. 宽容能赢得好人缘	81
7. 雅量让你不平凡	85
8. 宽容大于爱	87
9. 气量大一点儿，生活才祥和	89
10. 理解之中见晴天	92
11. 记住他人的好处，忘掉他人的坏处	94
12. 以德报怨	96
13. 上善若水	98
14. 包容才能快乐	101
15. 君子不计人之过	103



第四章 珍惜，做好生命的管家



面对人生，我们有失有得。仔细审视过去，仍然是得大于失，所以不必耿耿于失去的和得不到的。若总是苦苦追寻失去的，不但不能失而复得还徒增了烦恼和伤感。珍惜你已拥有的和将要拥有的，就能享受生活的馈赠，获得心理上的宁静，拥有一个潇洒的人生！

1. 做生命的好管家	106
2. 让心灵快乐地散步	108
3. 珍惜时光，不给自己留下遗憾	110

4. 且行且珍惜	113
5. 我们得到的都一样	115
6. 珍惜孕育着幸福	118
7. 发现身边的幸福	120
8. 珍惜你身边的爱	123
9. 重视健康，珍惜生命	126
10. 轻松地过一生	128

第五章 淡定，别样人生不纠结

人生在世，要活得明白、活得痛快，就要保持淡定：受到冷落时要保持淡定，遭到嘲讽时要保持淡定，受了委屈时要保持淡定，遇到不平时要保持淡定，有了疾病时要保持淡定，丢了钱财时要保持淡定，碰到挫折时要保持淡定，有了灾祸时要保持淡定……保持淡定，是一种风采、是一种胸怀；保持淡定，是一种气派、是一种境界；保持淡定，是生活技巧、是为人的哲学、是处世的艺术。

1. 简单中孕育着快乐	132
2. 淡然于世事	134
3. 以平常心悦纳生活的精彩	137
4. 平淡是一种人生境界	140



5. 淡泊能净化心灵	142
6. 享受生活，让心灵得到释放	144
7. 心平气和，让你更静心	147
8. 乐观面对人生	149
9. 不以物喜，不以己悲	151
10. 不必太在乎	154
11. 不完美也是一种美	156
12. 善待失意，活出诗意	158
13. 不偏不倚的生活智慧	160
14. 吃亏是福	162



第六章 挣脱，打破心灵的瓶颈



一只小螃蟹在玻璃瓶里长大了，它想要往上爬，但瓶子的颈部却将其卡住，这只螃蟹要花费很大力气才能摆脱瓶颈，走向更广阔的世界。我们每个人的心中也都有一个瓶颈，它就像是一道横在成功与失败间的一道槛，一旦我们迈过了心中的那道槛，那么就会获得成功。只是大多数人热衷于或者宁愿望着那道槛打发时光，却不愿抬一下腿迈过去，去领略无限风光。

1. 让希望伴随自己一生	166
2. 快乐就在你心里	169



3. 打开心房，让阳光走进来	171
4. 抱怨不如改变	173
5. 挣脱心灵的缰绳	175
6. 不要自我设限	178
7. 控制情绪	181
8. 解开心结	184
9. 简单生活，愉快生活	187
10. 别太在意，别为小事心烦	191
11. 心态归零	194
12. 积极的自我暗示	196
13. 认识自己，改变命运	199



第七章 放下，人生无需太圆满



在人生路上，很多时候得亦是失，失亦是得，得中有失，失中有得，在得与失之间，我们无须不停地徘徊，更不必苦苦地挣扎。我们应该用一种平常心来看待生活中的得与失，要清楚对自己来说什么才是最重要的，然后主动放弃那些可有可无、不触及生命意义的东西，以求得生命中最有价值、最纯粹的东西。

1. 拿得起，放得下	204
2. 剪掉生命中的枯枝败叶	206





3. 得中有失，失中有得 210
4. 用减法生活 211
5. 学会遗忘，人生才会更美好 213
6. 激流勇退 215
7. 放弃也是快乐 217
8. 丢掉压力，放松自己 220
9. 舍之有道，取之有度 222
10. 抛开对未来的过分忧思 224
11. 忘掉不开心的事 226
12. 让怨恨转个弯 228
13. 给心灵放个假 230
14. 赢在心态 232
15. 得意莫忘形，失意不失志 234



第八章 活在当下，大彻大悟的智慧



真正的满足不是在“以后”，而是在“此时此刻”，那些想追求的美好事物，不必费心等到以后追求，其实现在便已拥有。也许人生的意义，不过是嗅嗅身旁每一朵绮丽的花，或是享受一路走来的点点滴滴而已。毕竟，昨日已成历史，明日尚不可知，只有现在才是上天赐予我们的最好的礼物。



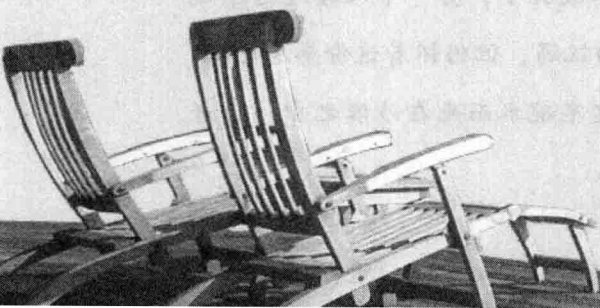
1. 只有今天属于你	238
2. 活着是一种幸福	240
3. 甩开烦恼，憧憬生活	243
4. 幸福就在你身边	246
5. 找到生命的意义	249
6. 留恋昨天是前进的最大障碍	251
7. 昨天总要在今天归零	254
8. 用心生活，精彩每一天	258
9. 不要把事情拖到明天	260
10. 逝者如斯夫，不舍昼夜	263
11. 不要为明天忧虑	265
12. 珍惜现在，把握眼前的幸福	268
13. 做正确的事	271



第一章

感恩，上帝给谁的都不会太少

我们都明白自然界中生物链的道理，生命的整体是相互依存的，任何生物都不可能不依赖于别的生物而独立存在。父母的养育、师长的教诲、配偶的关爱、他人的服务、大自然的赐予……人自从有了生命，便沉浸在恩惠的海洋里。我们一旦明白了这个道理，就会感恩父母的养育，感恩他人的帮助，感恩社会的繁荣，感恩大自然的福佑，感恩食之香甜，感恩衣之温暖，感恩蓝天白云的赏心悦目，感恩苦难逆境的磨炼。这样的话，我们的一生就会是很快乐的。





1. 以感恩的心去对待一切

记得有一首歌的歌词是这样写的：感谢明月照亮了夜空，感谢朝霞捧出了黎明，感谢春光融化了冰雪，感谢大地哺育了生灵。感谢母亲赐予我生命，感谢生活赠友谊爱情，感谢苍穹藏理想幻梦，感谢时光长留永恒公正……感谢收获，感谢和平，感谢这一切一切，感谢这美好的所有。

在这漫长的人生道路上，我们不知道要跨过多少艰难险阻，不知道要跨过多少沟壑险滩，更不知道要经受多少挫折与磨难。在困境中，有人向你伸出援助之手，有人为你指引方向，让你找到前进中的目标……在他人的帮助下，你终于跨越了困境，走出了人生的低谷期，看到了幸福的彼岸。这一切如果没有别人的帮助，都将是幻影。所以，我们要怀有一颗感恩之心去对待一切。

有两个人在沙漠中行走，正当他们口渴难耐时，碰见一个牵骆驼的老人。老人给了他们每人半碗水，一个人接过这半碗水，愤怒地指责老人过于吝啬，抱怨之下竟将半碗水泼掉了；另一个人接过这半碗水，他深知这一点儿水难以解除身体的饥渴，但仍怀着这份感恩之情，喝下了这半碗水。结果，前者因失去这半碗水而死在沙漠之中，后者因为喝了这半碗水，终于走出了沙漠。

这个故事告诉我们：对生活怀有感恩之心的人，心态是平和的，心情也总是很愉快的，即使遇上再大的灾难，也能熬过去。而那些常常抱怨生活的人，他们总是生在福中不知福，即使遇上了福，也不会认为那就是福，他们是无法从其中体会到快乐的。

英国作家萨克雷说：“生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。”你感恩生活，生活将赐予你灿烂的阳光；你不感恩，只知一味地怨天尤人，最终可能一无所有！感恩，使我们在失败时看到差距，在不幸时得到慰藉、获得温暖，激发我们挑战困难的勇气，进而获取前进的动力，使自己永远保持健康的心态、完美的人格和进取的信念。世界科学巨匠霍金也曾说过：“我的手还能活动；我的大脑还能思维；我有终生追求的理想；我有爱我和我爱着的亲人与朋友；对了，我还有一颗感恩的心……”然而，也许大家都没有想到，写出这些话的作者竟然在轮椅上坐了数十年。可见，感恩并不是外界催动人心灵而发出来的一种感受，而是一个人内心深处的领悟，是对生命的一种透彻领悟。

作家贝尔认为：人类长久领受了上天的赐予，祈祷是我们借以回馈造物者的一种方式。地球赐我们以立足的家园；空气让我们呼吸生息；水使我们活命维生；阳光为我们带来温暖，并照亮我们的道路。感恩，让我们回归平衡的生命。

所以，我们每一天都要对日常生活充满感恩，一些平常的事——欢笑、友谊、爱人、朋友、陌生人或家人，我们每时每刻都要感受到他们的重要，要把每一天都当做是上天的恩赐，是值得珍爱的财富。