

且行且珍惜

唐华山 编 著



中国社会出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

且行且珍惜

唐华山 编著

 中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

且行且珍惜 / 唐华山编著. —北京: 中国社会出版社, 2014. 7
ISBN 978 - 7 - 5087 - 4776 - 7

I. ①且… II. ①唐… 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 (2014) 第 130443 号

书 名: 且行且珍惜

编 著: 唐华山

责任编辑: 张友华

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: 编辑部: (010) 66032739

邮购部: (010) 66026804

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 保定彩虹印刷有限公司

开 本: 160mm × 230mm 1/16

印 张: 14.5

字 数: 180 千字

版 次: 2014 年 8 月第 1 版

印 次: 2014 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

序言

FOREWORD

2014年3月31日，文章发微博承认出轨并认错。接着，马伊琍也在微博写道：“恋爱虽易，婚姻不易，且行且珍惜！”她以隐忍大度的态度应对这一切，获得网友们的一致称赞。

不难体会马伊琍在写出这句话时的无尽伤感。但婚姻是一张买错了也不能撕毁的彩票，否则不但会带给自己一生的伤痛，还会对自己的下一代罩上阴影。

宽容他人是一种能力，一种阻止让伤害继续扩大的能力。缺乏这种能力的人，往往需要承担因为报复而产生的风险，而这种风险却常常很难让人预料。

稍有点生活常识的人都知道，万事如意永远都只是一句美好的祝福，没有谁的一生能够风平浪静。在现实生活中，亲情、友情、爱情随时都有可能会出问题，与人交往磕磕碰碰也在所难免。完美的人生只是一种想象，不完美才是现实。生活是美好的，但也是有残缺的，总会给人留下些许遗憾。不要从完美的绝顶跌入痛苦的深渊，不要把太多的不可能强加给有限的生命。只有善于接受生活的不完美，人生才会更加美好。

当不愿看到的事情已经发生，当脆弱的心理被碾压得快要崩溃，请紧闭双眼，让自己失踪几分钟——想象自己悬空行走在一根钢丝上，狂风在耳畔呼啸而过，你心如止水，艰难前行。直至心境开明，情绪稳定，再睁开双眼，继续自己的人生旅程。



且行且珍惜

纯真总在童年时，成人的世界充满了无尽的欲望。在追逐欲望的过程中，无论是被伤还是自伤，都会给人带来一种绝望的感受，让人开始怀疑生命，怀疑一切。很多时候，我们终要彻彻底底地绝望一次，才能在心灵上获得重生。

我非常欣赏作家李娟说过的一句话：“痛苦这东西，天生应该用来藏在心底，悲伤天生是要被努力节制的。受到的伤害和欺骗总得去原谅，满不在乎的人不是无情的人。最安静与最孤独的成长，也是能使人踏实、自信、强大、善良的，大不了，吐吐舌头而已。”

岁月在无情地流逝，我们不能回到过去，只能珍惜现在。梦想与现实是一对阴差阳错的情侣，它们南辕北辙，遥不可及，我们能把握的只有今天而已。

请从今天开始，从现在开始，珍惜自己的亲情、爱情、友情，珍惜自己已经拥有的一切，用一颗宽容之心，经营自己的未来。

本书从人的心灵出发，告诉人们唯有懂得珍惜，学会宽容、善待他人，遇事不抱怨、不生气、不计较，才能积极面对一切挫折，快速有效地治愈心灵创伤，从而逆境奋起，用阳光心态拥抱幸福生活。

在本书的策划与编写过程中，得到了郑月玲、郭东华、邱草、唐秀娟、胡芹、王沛同、唐洪飞、崔侠、郑海龙、崔艳、赵震凤、李彩莉、毕锋、郑海涛、郑茂章、王克友、王晓蕾、单文元、韩雪姣、王彦彦、谢俊超、闫龙、再现荣、王郁松等人的大力帮助，没有他们的支持与参与，本书是很难面世的，在此向他们表示感谢。

目录

CONTENTS

第一章|过好每一天，且行且珍惜

- 学会珍惜当下的幸福……1
- 快乐点儿，想想你已经拥有的一切……4
- 珍惜当前生活，其实每一天都很美好……6
- 把每一天当成此生最好的一天……8
- 将每一天都过得充实而有意义……10
- 没有不带伤的船，只有不肯快乐的心……12
- 牢记幸福要诀，学会自我救赎……14
- 做一个幸福的傻瓜又何妨……16
- 这样活着就很好……18
- 与其羡慕别人，不如珍惜自己的所有……20
- 体悟生活的美好，享受淡定的人生……22
- 美好的生活，需要忍耐来获得……25
- 不要期待人生太圆满……26

第二章|学会宽容他人，才能放飞自己

- 宽恕那些曾经伤害过你的人……30
- 宽恕别人就是在快乐自己……32
- 大气量成大事，做人不能小肚鸡肠……35
- 宽恕比憎恨更让人舒心……37
- 宽容是一种无声的教育……40
- 做人要学会宽恕自己……42
- 面对讽刺与讥笑，应以宽容的心化解一切……44



且行且珍惜

第三章|善待他人，就是善待自己

- 为别人着想，就是为自己的未来着想……48
- 去欣赏别人，而非挑剔别人……50
- 不可用放大镜看别人……51
- 不要总认为别人不对……53
- 尝试理解别人的行为……55
- 要发自内心地感激朋友的帮助……57
- “巧诈”不如“拙诚”……59
- 少说“恶语”，多讲“良言”……61
- 话不要说得太满太绝……64
- 心平气和地对待家人的争吵……66
- 善待自己，学会对自己好一些……68
- 要想善待自己，就必须善待他人……70

第四章|与其抱怨，不如改变

- 一味抱怨，只会让你更不幸……73
- 不要把抱怨他人当成习惯……75
- 怨恨只会让你失去快乐……77
- 人们为什么爱抱怨……78
- 改变命运的“紫手环”……80
- 抱怨只会浪费你的精力……82
- 自信的人，从不抱怨命运……84
- 能够终结抱怨的“五种能力”……86

第五章|生气不如争气，翻脸不如翻身

- 生气的时候不妨换位思考……88
- 爱生气只能证明你修养不够……90
- 生气不是在惩罚他人，而是在惩罚自己……92
- 别让坏脾气毁了你的一生……95
- 别为小事而动怒……97
- 生气其实就是在浪费时间……99
- 设法抑制自己的暴躁脾气……101
- 凡事多朝好处想一想……103

第六章|太过计较，就是和自己过不去

- 做人不可太计较……107
- 计较的根源是猜疑……109
- 不要太计较别人的小瑕疵……112
- 过于计较就会舍本逐末……115
- 计较旧怨是不成熟的表现……117
- 心胸要豁达，人和万事兴……118
- 太较真儿只会伤害自己……120
- 解开心结，别和自己过不去……121
- 有过失没关系，试着学会原谅自己……123
- 千万别跟自己对着干……127
- 人生不易，何必再为难自己……128

第七章|感谢那些折磨你的人

- 感谢让你饱受折磨的人……131
- 成就你的人，可能恰恰就是为难你的人……133
- 学会爱上你的对手……136
- 你的恩人就是你的对手……140
- 给对手留点儿回旋余地……142
- 不妨经常听听他人的反调……145
- 相逢一笑泯恩仇……147
- 感谢那个“踹你一脚”的人……149

第八章|人生何处无挫折，别把逆境当绝境

- 人生没有过不去的坎儿……153
- 人生中总有太多不如意……155
- 贫苦的生活最能锻炼人……158
- 别被“穷”字困住心……159
- 在困境中寻找成长的机会……161
- 曲折的经历会让生活更精彩……163
- 苦难是幸福的前奏……165
- 在遭遇逆境时，要学会转一个身……167
- 苦难是成功的垫脚石……169



且行且珍惜

- 越是艰难困苦之时，越要沉着冷静……172
- 磨炼品性的最好导师是逆境……174
- 耐挫力是检阅能力的标准……176
- 跳过生活中的不如意……177
- 没有绝望的处境，只有对处境绝望的人……180
- 打起精神，你比自己想象的更坚强……182

第九章|感恩是一种精神高度

- 少一点儿抱怨，多一点儿感恩……185
- 感恩是一种精神高度……187
- 想开点儿，事情原本可能更糟糕……189
- 别在意容貌的美与丑，重要的是做你自己……192
- 不要因外貌不佳而妄自菲薄……195
- 守候心中的那份满足……198

第十章|拥有好心态，才有好未来

- 拥有什么样的心态，就有什么样的人生……201
- 决定心情好坏的是心境而非环境……203
- 学会拿得起，更要放得下……205
- 好心情决定好未来……208
- 为人不可太自负……210
- 停下毫无意义的自责……212
- 不要让攀比夺去了幸福……214
- 学会平衡自己的心理……216
- 用理智控制自己的不良情绪……218
- 潮落以后会潮涨，冬天过后是春天……221

第一章

过好每一天，且行且珍惜



学会珍惜当下的幸福

很久以前，一位富人和一位穷人谈论什么是幸福。

穷人说：“幸福就是现在。”

富人望着穷人的茅舍、破旧的衣着，轻蔑地说：“这怎么能叫幸福呢？我的幸福可是百间豪宅、千名奴仆啊！”

一天，一场大火把富人的百间豪宅烧得片瓦不留，奴仆们各奔东西。一夜之间，富人沦为乞丐。

炎热的夏天，汗流浹背的乞丐路过穷人的茅舍，想讨口水喝。穷人端来一大碗清凉的水，问他：“你现在认为什么是幸福？”

乞丐沉默了半晌，说：“幸福就是此时你手中的这碗水。”

人的一生有多少天，不同的人会给出不同的答案，但仔细想想，其实人的一生只有三天：昨天、今天和明天。把握好这三天，就把握住了这一生。

时光一去不复返，这个道理很多人都懂，但偏偏有那么一部分人，或者为了曾经的荣耀，或者为了失去的感情，或者为了错失的机会，无休无止、反反复复地追忆，一次次激动，一次次悔恨，把时间浪费在这种无谓的哀怨和叹息中。这是生活在昨天的人。

但是一切事物都是在变化发展之中的。昨天贫困潦倒的人，将来可能会变成富翁；昨天的亿万富翁将来可能会一贫如洗；昨天的



且行且珍惜

顽劣少年，将来可能会变成博士；昨天的打工仔，将来可能会变成企业家。世界上没有永远的胜利，也没有永远的失败，因此，我们大可不必沉迷于昨天而萎靡不振，也不必为昨天的胜利而骄傲得意。抛开昨天，才能迎接更好的明天。

明天的日子会怎样？谁也说不清楚。明天是成功，或是落魄，同样没人能说清楚。也有一部分人，沉溺于对未来的美好幻想中，把未来想得风调雨顺，不管未来的生活多么遥远，多么不切实际，都仿佛指日可待。当未来真正到来的时候，才发现一切并没有那么美好。这是生活在明天的人。

沉湎于过去，陶醉于未来，都不是生活的明智态度。昨天已经过去，明天还没到来，我们能紧紧握住的只有今天。我们要把昨天的一切都统统关在门外，也不去想明天的日子，利用今天做好新跨越的准备，斗志昂扬地去挑战明天，才能为人生画上一个圆满的句号。

所有值得怀念的或是不值得怀念的日子，都会像流水一样一天天远去。尽管不像白开水一样平平淡淡，却也从未有过轰轰烈烈。但是，总有一些意料之外的事，在一次次干扰着我们。爱人的背叛，朋友的无义，工作的烦恼，考试的失利，父母的责备……于是，很多的“现在”从我们身边悄悄溜走，成为无可挽回的“过去”。我们之所以还这么平庸、碌碌无为，我们之所以还这么郁闷甚至困苦，根本原因在于我们没有很好地把握“现在”。

一位哲学家在经过一片荒漠时，看见了一座古代城池的废墟。城池已经被岁月侵蚀得面目全非了，不过细看，却依然可以辨认出当年辉煌时的风采。哲学家想在此处休息一下，便随手搬来一个石雕坐在了上面。

他点燃一支烟，看着湮没在历史尘埃中的城池，想象着它曾经辉煌的过往，不由得一声叹息。

突然，他听见耳边响起一个声音：“先生，你在感慨什么呀？”

他四处张望了一下，却并没有看到人，不禁倍感疑惑。这时，

那个声音又响了起来，原来发出声音的是他坐着的那个石雕，这是一尊“双面神”的雕像。

他从未见过双面神，因而就很好奇地问：“你怎么会有两副面孔呢？”

双面神答道：“正是因为拥有两副面孔，我才能够一面审视过去，吸取过去的教训；另一面展望未来，去憧憬无限美好的明天。”

哲学家说：“可是过去的只能是现在的逝去，像流水般一去而不复返，根本无法留住；而未来又是现在的延续，你是不可能现在拥有它的。所以你若是不珍惜现在，忽略了现在，即便你再能对过去了如指掌，对将来洞察万分，也不会给你带来什么具体的实在好处啊！”

听完哲学家的这番话，双面神突然奇怪地痛哭了起来，他一边哭一边说：“先生啊，听了你的话，我才知道自己今天落得如此下场的原因。”

哲学家问：“原因是什么？”

双面神无限惆怅地说：“很久很久以前，我受命把守这座城堡，我觉得自己一面可以看到过去，一面又能展望未来，很是厉害。可就是由于没能好好地把握住现在，才落得城池被敌人攻陷的悲惨结局，美丽的辉煌顷刻间化作了一堆废墟。因此我被人们唾骂，被丢弃在了这断瓦残垣之中。”

从这个故事里我们得到的启示就是，过去已经过去，将来尚未来临，我们最能够把握的就是现在。倘若我们能够用心去体会，就会发现幸福其实一直都与我们同在。比如说我们每天离开家门去上班时，亲人的那一声亲切的嘱托；当我们在工作中遇到难题时，同事的一个小小的帮助……都会让我们感觉到幸福。幸福在哪里？它就在你我身边，它就在当下。

过好当下，学会珍惜与欣赏眼前已经拥有的，是人世间最幸福的事情。总有人在问：幸福在哪里？其实幸福就在我们每一个人身边，关键要看我们有没有发现它的眼光，能否珍惜它在我们身边的



且行且珍惜

每一分每一秒。

屠格涅夫说：“幸福没有明天，也没有昨天，它不怀想过去，也不向往未来，它只有现在。”确实，我们应当珍惜现在，因为现在是未来的过去，也是过去的未来。若是抓不牢现在，过去和未来就无从谈起。因此，我们最应当做的就是珍惜当下的幸福。

“愚者总以为幸福在遥远的彼岸，智者懂得把身旁的事物培养成幸福。”星云大师这样说。是的，我们离幸福其实很近，与其期盼那遥不可及的如镜花水月般的幸福，还不如把握好眼下的这个时刻，品味现实生活中真真切切的幸福。



快乐点儿，想想你已经拥有的一切

尘世中的人，大多都有点儿贪心，明明自己已经拥有的够多了，却总还想拥有更多的东西；可一旦拥有了，又不懂得珍惜，只能让它白白逝去，为自己平添烦恼。

泰戈尔说：“如果你为失去太阳而哭泣，那么你也将失去群星。”聪明的人会为自己已经拥有的感到开心，而不会为自己没有的感到悲伤。当一切都已逝去时，悲伤、忧愁又有什么用呢？不如想想我们已经拥有的一切，快乐、健康、亲情，难道这些还不能让我们感到满足吗？难道我们还觉得自己拥有的太少吗？

1928年，纽约股市遭遇了前所未有的大崩盘，美国一家大公司的老板心事重重地回到了家里。

妻子笑容可掬地问他：“亲爱的，你怎么了？”

他答道：“完了！完了！我的公司破产了，家里的全部财产明天就要被法院查封了。”说完，他竟然像孩子般伤心地哭了起来。

这时，妻子柔声问道：“难道你的身体也被查封了吗？”

他不解地抬起头望了妻子一眼，答道：“没有啊！”

“那么，难道我这个做妻子的也被查封了吗？”

他拭去了眼角的泪，无助地望了妻子一眼，说道：“没有！”

妻子继续问道：“那孩子们呢？”

“他们还小，这事跟他们无关呀！”

“既然如此，那么怎么能说家里的全部财产都要被查封呢？你还有一个支持你的妻子，几个充满希望的孩子，一个智慧的头脑，一个健康的身体和丰富的经验，这些难道都不是财富吗？至于那些失去的财产，就当是过去白忙了一场！以后还能再赚回来的，不是吗？你还拥有这么多财富，怕什么呢？”

三年后，他的公司取了巨大的发展，并再次成为美国《财富》杂志评选出的五大企业之一。如果没有他妻子的那几句话，或许他已经沉沦了，根本不可能东山再起。

当我们感到悲伤沮丧时，不妨列出一张详细的生命资产表：是否拥有一个健全和健康的身体？是否拥有一个会思考的大脑？是否拥有亲人、朋友、伴侣、孩子？是否有某个方面的知识和特长？想想自己所拥有的一切，而不是没有的或是失去的东西，我们就会发现，其实自己已经够幸福了！

然而，我们往往很少去想自己所拥有的，而是常常想我们所没有的，或者纠结于失去的。在我们心里，已经拥有的一切都是微不足道的，那些我们还没有得到的才是重要的。于是，我们变得很不开心，心里默默地想着、盼着未得到的，完全忘记了自己已经拥有的一切是多么丰富。

直到有一天，我们蓦然回首，那些我们原本视若无睹的东西，比如健康，比如平安，比如自由，比如青春……也失去了或逝去了之后，才猛然发觉那些有多么宝贵。

当我们为某些不如意而感到伤心沮丧时，想想那些比我们更不幸的人，沮丧感立刻会减轻很多。很多时候，当我们在工作或生活中遭遇痛苦时，只要将注意力转移到另一个人的悲喜之上，我们自身的痛苦就会减轻。比如当我们生病住院时，看到有的人比自己病得更重，于是我们安慰他们、鼓励他们，让他们变得开心和坚强，我们自己也就同样会变得快乐和坚强，因为被人需要本身就是一件



且行且珍惜

快乐的事情。

有位哲人曾经说过：“不因羡慕别人胸前的花而枯萎了自己脚下的小草。”不要总是觉得自己拥有的不够多，而去羡慕别人所拥有的。世界上最快乐、最幸福的人，通常是那些知足惜福的人。

在人生的道路上，与其耗费时间和精力去想那些自己没有的，不如用一种阳光心态，好好地把握我们已经拥有的，不要等到失去了才空悲切。更何况，有和无、多与少、穷和富本身就没有一定的标准，全在于我们的主观认定。这个世上既有家财万贯、成天为财物烦心的“穷人”，也有孑然一身、空无一物的“富人”。只要我们自己觉得满足，我们就是这个世上最快乐、最富有的人。



珍惜当前生活，其实每一天都很美好

人生，是一个沉重的话题，但又是一个无法逃避的话题。有些人总是过于追求完美的人生，然而过分的高标准，往往会让你忽视你人生中已经拥有的一切。有句话叫“身在福中不知福”。当然，人们不可能总是很幸运，但如果仔细观察，也许并不如自己想象的那么倒霉，静下心来体味现在的生活，也许你会从生活中发现不同以往的美好。

我们总是很奇怪，为什么要到失去的时候，才懂得去珍惜？事实上，幸福早就放在我们面前。在我们肚子饿时，有一碗热腾腾的米饭放在眼前，其实就是一种幸福；哭得伤心时，旁边温柔地递来一张纸巾就是幸福。幸福本来就没有一个固定的定义，一些平常的小事中就有幸福的影子。换句话说，幸福与否，只在于我们的心如何看待幸福。在岁月的长河里，一个人留下的轨迹少得可怜。人生短短几十年，假如不懂珍惜今天，那么人生是不会快乐的。

传说上帝常常会化作凡人，去帮助那些需要帮助的人，因为上帝希望世上所有的人都能得到幸福。一天，他看到一位农夫，那农夫一脸苦恼的样子，让他觉得农夫可能需要帮助，便走上前去询问。

农夫就向上帝诉苦道：“俺家唯一的一头牛死了，假如没有它帮忙犁田，单靠我一个人可怎么下地干活呀！”于是上帝变出了一头非常健壮的水牛送给了农夫，农夫十分高兴，上帝也从他身上感受到了快乐的滋味。

有一天，上帝看到一个非常沮丧的男人，就前去询问，男人说他的钱被人骗光了，现在连回家的路费都没有了。于是上帝变出了一些钱给这个男人做路费，男人谢过上帝后离开了，上帝也在他身上感受到了快乐的滋味。

上帝又看到一位不开心的学者，这位年轻的学者很有才华，不但非常英俊，而且还很有钱，更难得的是，他还有一位美丽贤惠的妻子。上帝不明白他为什么还是过得不快乐。

于是，上帝就去问他：“你为什么不开心呢？我有什么可以帮忙的吗？”

学者对上帝说：“我什么东西都不缺，就是没有一样东西，你能赐予我吗？”

上帝回答：“当然。你想要什么我都可以给你的。”

学者直直地望着上帝说：“我缺少的是幸福的感觉。”

这可把上帝难倒了，上帝想了想说：“好吧，我知道了。”然后他把学者所拥有的东西都拿走了。上帝毁了学者的容貌，拿走了他的才华，把他的财产和妻子也一起带走了。上帝做完这些事后，没说什么就走开了。

又过了一个月，上帝再次回到学者的身边，看他已经快要饿死了，衣衫褴褛，躺在地上挣扎着。上帝就把曾经属于学者的一切都还给他，还是没说什么就走开了。

一个月过去了，上帝再去看学者。这回学者正搂着妻子，不住地向上帝道谢，因为他终于感受到了幸福的滋味。

每年春夏秋冬，四季交替，我们在这四个季节中度过，一定会有无数艰难险阻需要我们去跨越。然而无论如何，我们都应该感激上帝给我们活着的机会。因为只有经过磨难的洗礼，我们才能一点



且行且珍惜

一点变得更成熟，变得更有内涵。为了自己的理想，多摔倒几次也是值得的，所以我们完全没必要为失败而烦恼，至少我们还有成功的机会，只要我们活着。

其实，人生在世也就短短几十年而已。如果你是一位学者，就要专心做你的学问；如果你是英雄，就要创造更伟大的业绩；如果你在偷偷爱着什么人，就要大胆地告诉对方，因为今天一去就不再回来。一本没读完的书，一句没说完的话，假如在生命结束前不读完，不说完，就再也没有机会了。如此珍贵的人生，我们不应该把它浪费了。我们很幸运地活在这个世界上，就不该白来这一遭。

花开之时，我们要懂得珍惜，学会享受芳香的春季；花艳之时，我们要懂得珍惜，学会感受灿烂的夏季；花黄之时，我们要懂得珍惜，学会感知寂寞的秋季；花谢之时，我们要懂得珍惜，学会体验寒冷的冬季。

每个人都应该珍惜现在的生活，都要让自己活得更有价值和意义，活得开开心心。只有珍惜现在的时光，把握好今天，才有可能立足于明天。许多年后，在我们回味过去时，唯一能让自己不后悔的办法，就是把握好当初的每一分每一秒，认识到每一天其实都是特别的，都是上天的恩赐，从而更加珍惜当前的生活，拥抱美丽的生命。



把每一天当成此生最好的一天

李大钊曾说：“世上最宝贵的就是‘今’，最容易失去的也是‘今’。”然而，很多人都喜欢憧憬明天，并希望明天的太阳有所不同；也有人喜欢徘徊在昨天的绿洲里流连忘返。可以肯定的是，他们都忽略了今天。的确，一个未知的明天，让人充满了遐想，或许它是美好的，或许它比今天更辉煌灿烂。可是，明日复明日，明日何其多？一个人若不懂得珍惜今天的时光，又何以谈明天的光阴呢？

有一个叫杰恩的人刚走进老板的办公室，老板就随口问了一句：