

「以最好的方式」



「林涛 / 主编」



科学技术文献出版社



“励志人生”丛书

以最好的方式生活

主编 林 涛

漫画 席海军

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

以最好的方式生活 / 林涛主编. —北京: 科学技术文献出版社, 2005.2

(励志人生丛书)

ISBN 7-5023-4915-4

I. 以… II. 林… III. 人生哲学-通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第128997号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路15号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话 (010)65814027, (010)68537104(传真)

图书发行部电话 (010)68514035(传真), (010)68514009

邮 购 部 电 话 (010)68515381, (010)58882952

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 周 玲

责 任 编 辑 周 玲

责 任 校 对 丁坤善

责 任 出 版 王芳妮

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京国马印刷厂

版 (印) 次 2005年2月第1版第1次印刷

开 本 850×1168 32开

字 数 172千

印 张 8.75

印 数 1~6000册

定 价 14.00元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字130号

“励志人生”丛书
编委会

主编 林 涛

编委 (按姓氏笔画排序)

才永发 于 反 王 岩

包玉亮 吕 剑 李 辉

李 丽 孝 明 杨淑青

金跃军 金跃雷 肯 江

庞 明 高洪敏

序

乐观会带来好运

有一个大臣因为智慧非凡而深受国王器重，无论什么时候，遇到什么困难，智慧大臣总是抱着积极乐观的想法。也正是这种态度，为国王化解了不少难题。

国王喜欢打猎。有一次在追捕猎物时，不幸弄断了一节食指。国王剧痛之中，立刻召来智慧大臣，想听听他对这次意外断指的看法。智慧大臣轻松自在地对国王说，这是一件好事，并劝国王往好的方面去想。

国王大怒，以为智慧大臣在幸灾乐祸，故意取笑他，即命侍卫将他关到监狱里。

待断指伤口愈合之后，国王又兴冲冲地忙着四处打猎。不料祸不单行，国王迷路闯进了丛林，被丛林中的原始部落活捉去了。

依照部落的惯例，必须将活捉的这队人马的首领献给他们的神。于是他们便抓了国王放在祭坛上。祭奠就要开始了，主持的巫师却突然惊叫起来。原来巫师发现国王断了一截手指。



68

按他们部落的传说，献不完整的祭品给天神，是会受到天谴的。他们连忙将国王解下祭坛，驱逐他离开，另外抓了一位大臣献祭。

国王狼狈地回到朝中，庆幸大难不死。忽而想起智慧大臣所说：断指未尝不是一件好事，便立刻将他从牢中释放出来，并当面向他道歉。

智慧大臣仍然保持着他的积极态度，笑着原谅国王，并说这一切都是好事。

国王不服气地质问：“说我断指是好事，这我能接受；而我误会你，将你关在牢中受苦，难道这也是好事？”

智慧大臣笑着说：“臣在牢中，当然是好事。陛下不妨想想，今天我若不是在牢中，陪陛下出猎的大臣会是谁呢？”

生活总是有许多未知数，但是有一点不会改变，那就是我们在来到这个世界之时，就注定了要离开。只是我们不知道是哪一天，以什么方式，或许浪漫地遗留一份美好，或许残酷得如梦魇。

可能就是这个世界有太多无法预料的事情，从而激发了我们的生命力，让我们可以始终不弃地来面对世事；同时，也就是这种积极的态度，使我们以开阔的心胸面对未来，深刻体会到生命每一刻的存在，珍惜生活中的每一秒。

聋哑教育家海伦·凯勒曾经说过：“面对阳光，你就永远看不到阴影。”是啊！当我们房间的灯亮着时，窗外也可以享受到房间光线的温暖；同样的道理，只要你内心的生命力在不断地搏动，那么周围人的心也会被你的智慧照明。“乐观，是心理的阳光，如一条暖暖的细流踏入心田。”成功的人，一定

会把注意力集中在积极的事情上，你跟他们谈话时，听到的是各种可以振奋人心的好消息和可以开怀大笑的故事，而不是牢骚、恐惧和不确定的事情。他们不会说最近没做什么事，而是说他们确实做了什么事，他们总是活得很踏实，而又不失情趣。

法国文豪吉得在作品《田园交响乐》中，曾叙述了双目重获光明的女孩朱莉的一段话：“我未曾想过阳光是如此明亮，空气是如此清香，天空是这么辽阔，但是人们为什么都有张忧郁的脸孔呢？”

阴霾不会布满整个晴空。我们身处幸福却浑然不觉，甚至还不满足。其实我们应该增加一个好习惯：以积极的态度改变我们的心灵。

不管事情多么糟，想一想，明天太阳总会在清晨纯净的空气中升起，心情就会好多了。事情总是会逢凶化吉，如果往好的方面想，并不断把积极的思想装入大脑中，事情往好的方面转化的速度就会更快。

犹太人有段谚语是这么写的：“如果断了一条腿，你就该感谢上帝没有折断你两条腿；如果断了两条腿，你就该感谢上帝没有折断你的脖子；如果断了脖子，那也就没什么好担忧的了。”

当你为掉了100块钱而懊恼的时候，何不换个角度想：还好！掉的不是1000块。走路跌了一跤，摔破了皮，你也可以觉得庆幸：还好！没有摔断腿。

中国有则寓言：“塞翁失马，焉知非福。”讲的也是这个道理，坏事能变成好事，好事也能变成坏事，就看你以怎样的



心态来面对了。不为自己失去的而悲，而该为自己拥有的而喜。“还好！并不是很糟！”只要你时时这么想，生活就会如你期望的那样精彩。





科学技术文献出版社方位示意图



第1章 快乐属于自知拥有快乐的人 / 1

- ◇ 知足者长乐 / 3
- ◇ 珍惜已拥有的一切 / 5
- ◇ 为生活种一棵“烦恼树” / 8
- ◇ 放下就是快乐 / 12
- ◇ 积极心态是快乐的源泉 / 14
- ◇ 别让贪婪淹没心灵 / 15
- ◇ 诚实是幸福人生的基石 / 19
- ◇ 释放出心中的怨恨 / 22
- ◇ 虚伪,舒畅人生的绊索 / 25
- ◇ 嫉妒是心灵的毒瘤 / 27
- ◇ 懦弱,一事无成的祸源 / 31
- ◇ 发怒没有任何好处 / 33
- ◇ 小事一定要忍 / 36
- ◇ 小事可糊涂,大事要清醒 / 38
- ◇ 尊重工作,工作才会带来快乐 / 42



Q.29

第2章 生活总有好的一面等待你发现 / 45

- ◇ 黎明前总会有些黑暗 / 47
- ◇ 贫穷无碍于你付出爱 / 51
- ◇ 不要成为心灵的穷人 / 54
- ◇ 悲伤也是一种力量 / 56
- ◇ 别为长相烦恼 / 61
- ◇ 别把工作当成苦役 / 63
- ◇ 别陷入琐事之中 / 65
- ◇ 挨一巴掌也不见得是坏事 / 67
- ◇ 认错会赢得尊敬 / 71
- ◇ 接受不可避免的事实 / 73
- ◇ 吃亏可能会有意外收获 / 77
- ◇ 拿得起，更要放得下 / 79
- ◇ 不要图一时之快 / 83
- ◇ 不要为缺陷耿耿于怀 / 85
- ◇ 珍惜健康 / 89
- ◇ 不如舍下没有可能的事情 / 91
- ◇ 宝藏就在你的帽子下面 / 94

第3章 付出多少，得到多少 / 99

- ◇ 付出是没有存折的储蓄 / 101
- ◇ 好名声不必刻意追求 / 105
- ◇ 小聪明占不了大便宜 / 107
- ◇ 只要坚韧不拔，你就会有赢家 / 110

- ◇ 取得之前，先要学会付出 / 115
- ◇ 拥有美德远比拥有财富光荣 / 117
- ◇ 原谅别人就是帮助自己 / 119
- ◇ 学会缓解工作上的压力 / 124
- ◇ 机会就在最平凡的工作中 / 127

第4章 开辟心灵的后花园 / 133

- ◇ 悲痛时想哭就哭 / 135
- ◇ 施比受更幸福 / 138
- ◇ 该吃苦时就要吃点苦 / 141
- ◇ 吝啬的人只是钱财的俘虏 / 144
- ◇ 流行是永远跟不上的 / 146
- ◇ 千万不可出卖你的人格 / 150
- ◇ 绝对不可以唠叨 / 154
- ◇ 善良会带来好运 / 157
- ◇ 偶尔装点傻 / 160
- ◇ 享受太多了，人就会退化 / 162
- ◇ 生活简朴点，但不要吝啬 / 165
- ◇ 金钱与幸福是什么关系 / 166
- ◇ 有仇不报是君子 / 169
- ◇ 欣赏自己的终生伴侣 / 173
- ◇ 用理智宣泄愤怒 / 175
- ◇ 人生是按你的想像展开的 / 177
- ◇ 爱心能融化冰雪 / 179



第5章 失败并不是你想像的那么糟 / 183

- ◇ 一次痛苦的经历抵得上千百次训示 / 185
- ◇ 一时成败不足以论英雄 / 188
- ◇ 失败并不能夺去你最宝贵的东西 / 190
- ◇ 知耻方能后勇 / 192
- ◇ 成败可能就在一念之间 / 196
- ◇ 盯紧人生的目标 / 197
- ◇ 成功是对耐力的一种考验 / 200
- ◇ 抛弃失败的自卑 / 204
- ◇ 失败也是一种必要 / 206
- ◇ 要成功就必须战胜内心的恐惧 / 208
- ◇ 不为失败寻找借口 / 212
- ◇ 失败是人生的磨刀石 / 215

第6章 做一个人际交往的强者 / 219

- ◇ 朋友要坦诚相对 / 221
- ◇ 带给别人精神享受 / 224
- ◇ 不要总看到邻居的草坪比较绿 / 226
- ◇ 求人不如求己 / 228
- ◇ 伤害别人就是伤害自己 / 232
- ◇ 相见恨晚非幸事 / 234
- ◇ 尽量避免与人争论 / 236
- ◇ 尽可能多交朋友 / 240
- ◇ 忘记别人对你的坏处 / 243

- ◇ 维护孤芳自赏者的自尊与身价 / 244
- ◇ 成为应酬场合中的高手 / 246
- ◇ 为什么别人要对你特别好 / 250
- ◇ 勿在失意者面前谈论你的得意 / 252
- ◇ 好马也吃回头草 / 256
- ◇ 人在屋檐下该低头就低头 / 258
- ◇ 不要盲目和别人攀比 / 260
- ◇ 面子是门学问 / 263



第1章

快乐属于自知拥有快乐的人





知足者长乐

实际上，知足是一种处世的艺术，
是一种怡然的生活态度。

在一个童话故事里，有一个小姑娘坐在公园的长椅上闷闷不乐，因为她在一次车祸中失去了一条右腿。这时，她并不知道，在旁边小草丛里，一只小老鼠正以羡慕的眼神看着她。它已经好几天没有吃东西了，此时，它心里想着：如果我是一个小姑娘该多好啊——就算只有一条腿也心甘情愿。

可能你还听过一个这样的故事：一个小女孩因为没有鞋子而哭泣，直到她看到一个没有脚的人。是的，许多人在永不知足地为自己忙碌着，他们认为拥有大量的财富和无限的权力才会幸福，为此他们拼命地奋斗，永远不肯停息，他们根本没有时间享受拥有的一切，也看不见已经拥有的一切。

想想现在的人，往往不知足，商品经济的发展极大地满足了人们的物质欲望，从客观上造成了这种结果。好处是，“不知足”可以带来继续为丰富物质生活而努力的动力；另一方面，“不知足”所带来的心理压力以及这些压力所产生的精神苦恼，却会使物质的幸福失去意义。

实际上，知足是一种处世的艺术，是一种怡然的生活态

