

轻松生活 享受生活

拥有健康及快乐的终极法则



知名人生规划专家 徐光亚◎编著

- 生活不仅仅是一种体验，它更是一种品味，一种享受，一种境界！
- 轻松生活，让我们的目光更清澈一点；
- 享受生活，让飞逝的时间围绕轻松简单的生活而停留！

*Relaxing Life
Enjoying Life*

轻松生活 享受生活

拥有健康及快乐的终极法则



知名人生规划专家 徐光亚◎编著

*Relaxing Life
Enjoying Life*

 群言出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松生活 享受生活 / 徐光亚编著. -北京:

群言出版社, 2004. 9

ISBN 7-80080-416-X

I. 轻… II. 徐… III. 生活-知识-通俗读物

IV. Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 080219 号

责任编辑 都 锋

封面设计 云龙工作室

出版发行 群言出版社

(北京东城区东厂胡同北巷 1 号)

邮政编码 100006

联系电话 65263345 65265404

电子信箱 qunyancbs:dem@xinhuanet.com

印 刷 北京密云红光印刷厂

经 销 新华书店

版 次 2004 年 9 月第 1 版

2004 年 9 月第 1 次印刷

开 本 880×1230 1/32 印张 11

字 数 250 千字

印 数 1-5000 册

书 号 ISBN 7-80080-416-X

定 价 20.00 元



前言

“创造轻松生活，轻松享受生活”。在生活和工作压力日益增长的今天，“忙”、“累”是压得喘不过气来的人们的口头禅，“轻松”、“享受”已成为人们心底遥遥不可及的奢望。有谁不渴求能够彻底地卸下重重压力，好好地放松一下，美美地享受一下生活的滋味？

生活不仅仅是一种体验，它更是一种品味，一种享受，一种境界！感受生活，让我们的目光更清澈一点；领悟生活，让我们的大脑再单纯一些；轻松生活，让我们的心灵多美丽一分；享受生活，让飞逝的时间围绕轻松简单的生活而停留！

岁月的流逝太匆匆，生活的脚步太匆匆。紧张忙碌的你只要驻足停留片刻，让轻风拂去辛勤的汗水，让细雨洗尽疲惫的灰尘，让流水冲走烦恼的思绪，让阳光烘干潮湿的心灵。

当一个人在海边沙滩漫步的时候，可以享受太阳的恩惠，享受微风的吹拂，享受自然的生命，享受自己的心情。此时，我们应该感谢生活。感谢生活，它让我们得到了很多很多。

我们在生活的追求中常常忘掉了真正的自我。刚开始对未来的无限憧憬，到后来的不断失望，万般无奈，到最后的麻木不仁，坦然接受！我们不管怎么样都要面对，我们无论如何都要在有限的时间里轻松享受美好的生活！用一颗平常心去对待所有问题，好好珍惜现在所拥有的一切！

轻松生活 享受生活 · Relaxing Life Enjoying Life · · · · ·

生活有悲才有喜，有苦才有乐。顺其自然不是件坏事，刻意的经营生活反而会使你伤痕累累。无论生活是酸甜苦辣还是喜怒无常，当你全身心地沉浸其中时，你会发现这样的生活是绚丽多彩的，是无怨无悔的！

谁，都有权利享受自己的生活。有钱的人可以，贫穷的人也可以；成功的人可以，失败的人亦然。每个人都是自己生活的设计师，如果你太累了，那么从现在开始就劳逸结合，享受生活的每一刻。

在奋斗过程中享受自己的幸福和快乐。成功的喜悦是一种生活享受，而品味失败的痛苦，也是一种生活享受，甚至是一种高级的人生境界。在凄风苦雨的磨练中，也能咀嚼出另外一种美，也只有这种美最经得起打击。也许生活的乐趣就是一种积极的生活，就在于从无到有的创造，从忧心与释怀，从陷入困境到走出沼泽，这样一步一步、一站接一站的跋涉。

循环往复的生活抹杀了许多本应该属于人类自己的欢乐，享受生活的权利，因此，当轻松的心境突然大驾光临时，当美丽变为现实，当现实摆在眼前时，你才发现原来枯燥无味的生活可以如此轻松！轻松工作，享受生活，你的大脑源源不断地涌出无数的灵感和创意。

每一天生活如此别开生面，如此新鲜光彩，我们没有理由不去明媚的阳光下轻轻松松地享受生活。生活是不能保存的，你一定要好好珍惜，尽情享受。享受生活是快乐的，会享受生活的人是快乐的。

目 录

从做人做事中轻松生活

做人最重要的是诚实	3
淡泊名利的优秀品质	5
高贵的品格修养	7
保持优秀的个性	9
谦逊豁达的品质	12
信誉与名誉的选择	14
任职辞职大义所为	16
重新审视生命的价值	18
不甘愿成为一个三流的人	21
做人诚实赢得信赖	24
任何时候都要坚持原则	26
领导者不必事必躬亲	28
做人不要迷信权威	29
不做损名求利的事	31
不要在一棵树上吊死	32
爱心比金钱更重要	33
守财奴永远办不成事	34
世上无难事，只怕有心人	36
有志者事竟成	37
先把重要的事情做好	39

轻松生活 享受生活 *Relaxing Life Enjoying Life*

找到别人的秘密	41
不要在困难面前退缩	43
危难时敢于打破规则	44
追求事业不会让失败阻止	46
心动不如行动，说到不如做到	48
华而不实不如脚踏实地工作	51
面对挫折和失败不妨再多努力一次	53
追求卓越是出类拔萃的强者	56
不畏艰苦地工作才能做出卓越的成绩	57

从交际处事中轻松生活

人与人之间离不开相互关爱	61
为别人谋幸福自己也幸福	62
关心别人等于关心自己	64
同情别人应以尊重为前提	66
领导真诚待人能得人心	67
为人处世不要只看眼前	69
以较少的让步换得更大的利益	70
帮助别人才能得到丰厚的回报	72
可以让别人的虚荣心得到满足	73
处在尴尬境地时不怕别人嘲笑	75
身居高位也要关心下属	77
宽待无理挑衅的人	78
帮助他人能够获得快乐	80



不要往对手的伤口上撒盐	81
真情能够化解怨恨	82
没有帮人忙却多交了一个朋友	84
不要因别人的误解而妥协	86

从自动自发工作中轻松生活

自动自发地工作	91
使个人工作条理化	93
薪水不是一切	95
以老板的心态对待公司	97
职业是人的使命所在	99
满怀热情地投入工作	102
尽职尽责的工作方略	105
融入新工作单位八大招术	109
珍惜自己的第一份工作	112
乐在工作创造业绩	115
别把工作当成苦役	118
要在工作上干出点名堂	121
薪水自动提高的奥秘	123
将工作当成人生的乐趣	125
积极主动承担分外的工作	128
别把私人情绪带到工作上	131
在老板需要的时候能看见你	133
全力以赴地做工作	134

把别人喝咖啡的工夫都用在工作上	136
每天都提高你的工作效率	138
努力工作能出人头地	139

从赚钱致富中享受生活

商人的眼光知道什么东西能赚钱	145
只有勤劳才能致富	147
敢打敢拼才会赢	148
放手去创立自己的事业	151
经营者有利可图的买卖	155
价值百万元的一课	158
发财的秘方是忍耐	160
不会计算的不会富	162
掏出别人钱包中的钱	164
推销员的态度必须积极	167
“点子”就是金钱	169
主动给对方好价格	171
通过交流了解顾客的需要	173
把一把斧子推销给总统	175
重新得到借款的证据	177
面对不断上涨的成本与下降的利润	179
依靠借贷建立自己的信誉	181
不懂得见好就收的人会坐失良机	183
专为金钱而工作会失去快乐	184



会挣钱更要会花钱	185
慷慨地回馈社会	187
致力于慈善事业与世界和平	188

从恋爱婚姻中享受生活

在爱情的竞技场里只有一颗“心”	193
最真最美的爱就是心与心的共鸣	195
爱情能够使人成为天才伟人	197
感情细腻的人容易获得真爱	200
付出给爱人带来快乐和幸福	202
婚姻太沉重不能肯定谁错谁对	204
女人唠叨是男人的福分	206
深爱一个人就要用心去体会	208
婚姻中的人通过心在传述	210
爱在密切结合中保留空间	212
夫妻冷战之后要灵活地转化	213
不幸的婚姻是人生的一场悲剧	214



从养儿育女中享受生活

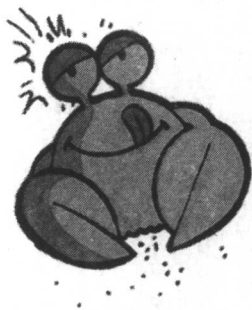
亲情单程车	219
夏娃的十二个孩子	221
爱是无以计量的	223

父爱是如此无私和伟大	224
为天下父亲喝彩	226
父爱是沉默的	228
母亲的提醒	229
母亲的账单	230
教育孩子控制愤怒	232
没有锁上的门	233
人比地板尊贵	235
你是这样教育孩子的吗	236
父亲对阿呆的态度	237
智慧的力量	239
打球必胜的秘密	241
借用父亲的力量	243
父亲的电话	245
舍得对孩子放手	247
死信救活人	249
爱的奇迹	251
有一个秘密是你爱我	253
爱在心的深处	254
成功的好风水	255
将快乐带回家	257
开门的声音响起	259
一生的温馨所在	261
编织快乐家园	263
与孩子共享奇妙时光	265



从健康快乐中享受生活

人生最重要的是健康	269
选择对自己有利的生活方式	271
健康的心态创造积极的人生	273
好心境能令生命焕发青春	275
生命需要自我调适	277
心理健康的人永远不会失业	278
珍惜善待自己的生命	280
让暗淡的人生变得辉煌	282
弥补自身缺陷要努力奋斗	286
把奋斗目标作为精神支柱	288
自强不息从恶运中崛起	291
人总是在不幸当中找到出口	293
不要因时运不济而郁郁寡欢	294
生命再活一次每个人都想做别人	295
人活着的时候应多做善事	297



从做人做事中轻松生活



做人最重要的是诚实

做人最重要的是诚实。只有诚实，才能取得别人的信任和支持；即使做错了，也容易取得别人的谅解。

华盛顿7岁的时候，就想长大当一名军人。一天，他打算自己做一把木枪，便拿着一把锋利的斧子，在庄园里转来转去。

庄园里树很多，不是太大、太高，就是太小。忽然，他发现一块空地边上，有棵青翠挺拔的小树，不高不矮，树干正好够他做一支木枪还有余。看看四周，一个人也没有。他想：爸爸天天忙着农场的事，也不好为这事再麻烦他。等我自己把这支木枪做好，爸爸还会夸奖我呢。于是一个人就叮叮咚咚干起来了。

不大工夫，华盛顿砍倒了小树，削去枝蔓，留下树干，准备明天接着来做。

傍晚，他听见爸爸在院子里发脾气：“是谁把我最心爱的这棵樱桃树给砍啦？”

华盛顿从楼上看见爸爸周围有许多人，他们都说不知道这是谁干的。原来这棵小樱桃树是华盛顿生下的那年，爸爸为做纪念，特意为他栽种的，还告诉过他。

华盛顿刚才只想着做木枪，却把这事忘了。现在闯下了大祸，该怎么办？

他想起春天同爸爸的一次谈话。他说：“我长大了，也要

像哥哥那样，当一名勇敢的军人。”

爸爸高兴地问他：“好孩子，你说说，怎样才能成为勇敢的军人？”

华盛顿想到爸爸平时的教诲，就说：“应当诚实，对吗？”

“对，只有诚实，才能互相信任，才能团结一致战胜敌人，成为勇敢的军人。”

想到这里，他充满勇气跑下楼去。

爸爸的火气越来越大，面孔涨红，手里的皮鞭嘎嘎响，空气十分紧张。

华盛顿跑过去，垂下头，轻声说：“爸爸，是我砍的！”

爸爸把鞭子举起一半，却又让它落下，大声喝道：“你闯了祸，没想到要挨揍吗？”

华盛顿抬起头，勇敢地回答：“爸爸，您告诉我，要当一名勇敢的军人，首先必须诚实，是吗？现在，我就是按你的要求做的。我做了错事，请您处罚。”

爸爸丢掉皮鞭，弯下身来，一把抱住他说：“你能这样做，爸爸原谅你。承认错误是英雄行为，我很高兴，因为它比1000棵樱桃树还要珍贵。”



淡泊名利的优秀品质

谦逊幽默，淡泊名利是一个学者的优秀品质，具备了这样的品质，才能默默无闻地进行探索，不过分计较经济上的得失与否。

X射线是德国物理学家伦琴最先发现的。

伦琴把自己新发现的射线取名为X射线，表示自己还不十分了解这种新射线的真正性质，这表现一个学者的谦逊。一个多月后，他才把一篇《一种新的射线的初步报告》的论文，连同那张手的照片一起寄了出去，这是一名优秀科学家应有的慎重和严谨。他的发现很快轰动了世界。

伦琴一下子成为了新闻人物，各地的祝贺信和表示怀疑的质询信，像雪片似的向他飞来。他的研究所过道里，挤满了科学家、新闻记者和好奇的人。不久，医生应用X射线，准确地显示出人体内断骨的位置，从而出现了一股“X射线热”。

不久，伦琴收到了一封信，要求给他“寄去一份X射线和使用说明书”。

伦琴立即给这位先生回了信，他在信中幽默地说：“目前，我手头没有X射线的存货，而且邮寄X射线是一件相当麻烦的事情，因此不能奉命了。”

1896年11月，伦敦皇家学会向他授予伦德勋章。1900年，哥伦比亚大学授予他巴纳德勋章。但是人们越来越感到，给伦琴