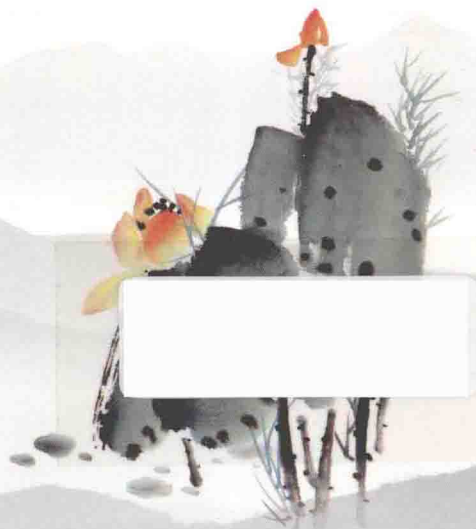


达观看世界，天广地清  
欢喜过生活，柳暗花明

# 豁达的人生 不烦恼

心态变了，处境也就跟着变了

席禅子◎著



一部开阔心灵的修心指南  
还内心一份温润与宽容、平和与安宁



中华工商联合出版社

# 豁达的人生 不烦恼

席禅子◎著



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

豁达的人生不烦恼 / 席禅子著. —北京: 中华工商联合出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5158-1289-2

I. ①豁… II. ①席… III. ①成功心理-通俗读物  
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP数据核字(2015)第 086476 号

豁达的人生不烦恼

---

作 者: 席禅子  
策划编辑: 付德华  
责任编辑: 俞 芬  
特约编辑: 徐 畅  
封面设计: 尚世视觉  
责任审读: 李 征  
责任印制: 迈致红  
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司  
印 刷: 北京建泰印刷有限公司  
版 次: 2015年6月第1版  
印 次: 2015年6月第1次印刷  
开 本: 787毫米×1092毫米 1/16  
字 数: 194千字  
印 张: 16  
书 号: ISBN 978-7-5158-1289-2  
定 价: 29.80元

---

服务热线: 010-58301130  
销售热线: 010-58302813  
地址邮箱: 北京市西城区西环广场 A 座  
19-20 层, 100044

Http: //www.chgslcbs.cn  
E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)  
E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书  
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,  
请与印务部联系。  
联系电话: 010-58302915

## 前言

俗话说，境由心生。现实生活中的幸福与不幸、快乐与烦恼，都源自我们的内心。如果你用一种乐观的心态去看待问题，那你会看到事情好的一面；如果你用一种悲观的心态去看待问题，那你很可能只会看到事物中不好的那一面。

在一个小山村里，有一对残疾夫妇，女人双腿瘫痪，男人双目失明。一年四季，女人用眼睛观察世界，男人用双腿丈量生活。时光如水，却始终没有冲刷掉洋溢在他们脸上的幸福。

有人问他们为什么如此幸福时，他们异口同声地反问：“我们为什么不幸福呢？”男人笑着说：“我双目失明，才能完全拥有我妻子的眼睛！”女人

也微笑着说：“我双腿瘫痪，我才完全拥有他的双腿啊！”

然而，在现实生活和工作中，我们有时却不明白这个道理，遇事不能释怀，看不开，放不下，情绪起伏，因此而不快乐。如果我们能像那对夫妻一样，换个角度看问题，用乐观的态度看待我们的生活，用豁达的心态对待身边发生的一切，我们会生活得更快乐。

一个豁达的人遇事能释怀，能宽恕他人，让快乐的心享受最简单的生活。世界上没有什么是一帆风顺的，一个豁达的人懂得坦然面对生活中的坎坷，并放大快乐来驱散愁云。即使在不能制造快乐时，也不会给自己和身边的人设置心灵障碍，不会把鸡毛蒜皮的小事埋在心里，会定期清理心理垃圾。

生活本如此简单，快乐也一样简单，一切都只是取决于你我的心境。过淡然的生活，以豁达的心境和平稳的心态面对人生中的风风雨雨，你就会看朝日冉冉，观晚霞绚烂。

生命如潮涨潮落，时光的流水终要带来些什么，也要带走些什么，带来的欣然接受，带走的不做无谓的挽留。人生道路上，轻松地追逐梦想，坦然地面对人生的得失，让艰难困苦铸就生命的柔韧，恩怨情仇化作岁月的云烟，潇洒前行，何必在乎深浅和长短。

人生的快乐源自于不计较，不给生命留羁绊，不给生活添负担；拥有时珍惜，失去后不说遗憾；过多地在乎会把人生的乐趣减半，看淡了一切，也就多了生命的释然——即便我们的人生不能纯美如月，我们也依然会有一个开阔的精神家园。



目录  
CONTENTS

第一辑  
**有一种爱情，只是经过**

- 情到深处方开悟 / 003  
活下去是对逝者最大的怀念 / 005  
爱，亦需要分寸 / 008  
可遇不可求 / 012  
分道扬镳，并非爱得不深 / 015  
有一种爱叫放手 / 018  
未来有人在等你 / 021  
忙碌是最好的疗伤药 / 025  
忽然想起你 / 029  
爱，是朵永不凋零的花 / 033

## 第二辑

### 饶过岁月，放过自己

幸福，就是有个好心态 / 041

冷漠伤了别人，误了自己 / 044

得到的多，是因为计较的少 / 048

缺憾是另一种美 / 052

不抱怨的生活更美好 / 056

控制负面情绪，让愤怒远离 / 060

心存干戈，不如手握玉帛 / 063

幽默是苦难生活的甜味剂 / 067

伤春悲秋，不过是自寻烦恼 / 070

赞美，可以让淤泥里开出花 / 074

## 第三辑

### 将爱进行到底

人心如四季 / 081

婚姻之道在于经营 / 085

羔羊跪乳识恩情，乌鸦反哺谓慈孝 / 088

追本溯源，感念师恩 / 092

真正的朋友 / 095

同事间相处有道 / 097

睦邻即是助己 / 100

#### 第四辑

### 有阴影的地方就一定有光

不设限的人生 / 105

烦恼就是自己与自己较劲 / 107

对人即对己，何必较真儿 / 110

放过自己 / 113

万事留余地 / 116

放低姿态，才能看到更广阔的天空 / 119

人生不止，奋斗不息 / 122



## 第五辑

### 只要有未来，就是幸福的

太阳每天都为你升起 / 127

希望是长生不老的法宝 / 130

能拯救你的只有你自己 / 133

安放好昨日的回忆 / 135

不要让自卑阻碍了前进的脚步 / 138

拥有自信，才能走得更远 / 141

只要出发，就能到达 / 143

## 第六辑

### 岁月不是童话，经历才是人生

所有的坎坷，都是为了让你变得更强 / 149

会做人，才能会做事 / 153

高调炫耀，不如踏实做事 / 155

坚持，才能看到希望 / 157

灵活变通，终会柳暗花明 / 159

别太急，该来的总会来 / 161

你才是自己的救世主 / 164

## 第七辑

### 忍不了痛苦，就见不到幸福

- 不要让痛苦的回忆变成心中的毒瘤 / 169
- 痛苦是对人生的一种考验 / 171
- 难的不是拿起，而是放下 / 174
- 回避不了的痛苦，不如慢慢咀嚼 / 176
- 安逸是慢性毒药 / 180
- 与其沉湎悲伤，不如亡羊补牢 / 182
- 心之归处，即是幸福所在 / 184

## 第八辑

### 简单的幸福最真实

- 幸福，其实很简单 / 189
- 冷处偏佳，别有根芽 / 192
- 放下多余的东西 / 194
- 每一件小事都值得努力 / 197
- 幸福不是拥有得多，而是计较得少 / 199
- 因为糊涂，所以快乐 / 202

## 第九辑

### 愿再相见时，我们都比现在快乐

你，就是最好的自己 / 209

认识自己的缺点比明白自己的优点更重要 / 212

名利本浮云 / 215

心简单，一切就简单 / 218

孤独是人生的必修课 / 221

不让流言打扰自己 / 224

## 第十辑

### 人生是一场修行

感恩过往的一切 / 231

没有什么工作是轻松的 / 234

给心灵放个假，给生活减减压 / 236

健康，是成就一切的基础 / 239

在大自然体味生命真谛 / 242

## 第一辑



有一种爱情，  
只是经过



不论是生离，抑或是死别，  
留给我们的都是遗憾。  
当日的你依我依，今日的转身陌路，幕幕回忆，  
都犹如一杯苦酒，独自斟。  
然而，并不是所有的分手都是因为不爱。  
在两个人的关系中，不是只有你在付出；  
那些逝去的岁月，不是只有你在珍惜。  
参透爱情的智慧，才深知：我们都是因为深爱。





## 情到深处方开悟



情之一字，从古至今，无人能免。“问世间情为何物，直教人生死相许。”生死都可以置之度外，何况其他？什么是深情？深情就是坦荡，深情也是包容。在爱情面前，一切阻碍都不堪一击，爱情的力量超越时间、空间，让两颗心紧紧相连。每个人都在茫茫人海寻找唯一之灵魂伴侣，只是，有人很幸运地得到了爱，有人终生没有尝过真正的爱的滋味。

爱情的本质是一种执迷。因为爱情，人们可以轻易抛弃清明的心境，任由自己沉沦苦海，任由自己不得解脱。只是，心若被情俘虏，从此就会有无穷无尽的烦恼。若当事人心甘情愿，倒也无妨；若当事人抱怨连连，不由得要奉劝一声“看破红尘”。虽然，更多的情况是人们抱怨着并幸福着，宁可烦恼，也不放弃来之不易的情感。

一位年轻的女作家在博客里开辟了一个专栏。最初，她只是为了给自己增加一笔收入，但是伴随着越来越多的人给她留言、写信，她越发重视这个专栏，不是为了名气，而是发现人在面对感情时，总是表现出和平日截然不同的一面。

那些精于算计的人，在爱情面前变成了白痴；那些暴躁易怒的人，在爱情面前变得柔情似水；那些不可一世的人，在爱情面前也变得卑微……但是，这些改变并没有让他们的爱情长久，女作家不解：为什么无论拥有多高的智慧、多强的力量，人在爱情面前都是不堪一击的呢？

迷恋，是深情。爱情的感觉不可遏制，一旦生根，就很难拔除。人们常说恋爱会使人的智商降低，就是在爱情的世界里，不需要算计，也不需要规划，完全是发乎本心的情感迸发，无法用理智控制，无法估测未来的走向。也许正是这忐忑却深刻的感觉，才让人沉醉其中。

慧心，是彻悟。有人说，情深不寿。掏空心思对一个人好，很多时候并不能换来自己满意的结果。所以，爱需要的不只是深情，还有智慧。爱情也是一门可钻研的大学问。只有深刻地理解了爱的内涵，理解了两个人的相同与差异，理解了“为什么是这个人”，并寻找一个最佳的相处方式，爱情才会长久。若只凭一时冲动，根本不用脑子，那么，度过初期的“轰轰烈烈”，接下来那漫长的磨合期，只会察觉到彼此的乏味和不完美。

人们常说爱到深处，轰烈便会归于平淡，但平平淡淡才是真，这就是一种彻悟。爱情，并非追求一时的新鲜；并非按图索骥，一定要按照某个条件找到某个人。爱其实很简单，随着阅历的增加，慢慢学会包容与迁就，即使有一天面对分离，也因为自己努力了、尽力了，可以不用说后悔。总有那么一个人会出现，就像张爱玲所说的“没有早一步，也没有晚一步”，然后就可以在心底说一声：原来你也在这里。

## 活下去是对逝者最大的怀念



古代，一男子因深爱的妻子逝世，万念俱灰。他走进一家寺院，希望能遁入空门，从此忘却人世烦恼。寺院的方丈一口回绝。男子不解地说：“佛家以慈悲为怀，为何不肯收留一个万念俱灰的人？”方丈说：“因为你心中留恋红尘，怎能做到六根清净？你说自己万念俱灰，是因为还想着过去的事。”

男子似有所悟，方丈又说：“何况，你说家中尚有父母儿女，难道你能够割舍下他们，遁入空门？等你伤痛初定，担心记挂他们，难道还要还俗不成？”男子诺诺而出。虽然心中仍旧痛苦难忍，却也开始重拾家计，抚养孩子，孝顺双亲。

人生最大的离别就是死亡。面对亲人、爱人的离世，人们最深的感触就是痛彻心扉。但不论如何呼叫、哭泣，死去的人永远不可能再回来。活着的人，只能对着逝者生活过的地方怀念，怀念他的一举一动。有时候做梦梦到，希望梦永远不要醒。可是，逝者不可追，一切都是枉然。

在爱情中，留下来的人是最伤心的，要背负两个人的回忆，面对一个人



的生活。不管多少人劝导“看开点”，或者“忘了吧”，但自己的心情只有自己才清楚，就算勉强露出笑脸，心底的伤痕也会越长越大，什么都填不满。“十年生死两茫茫，不思量，自难忘。”正是这种伤心的体现。不想、也不会忘，想了更不会忘，就在反反复复的折磨中，“为伊消得人憔悴”。

更可怕的是，回忆有美化作用，没有什么人能比逝去的人更好。当你反复回忆一个人的一颦一笑，你会过滤掉他的所有缺点，就算记得缺点，也觉得缺点很可爱。如此一来，现实生活中再出现的人，无论如何也无法与逝去的那一个相比。在这种不公平的比较下，现实生活越来越苦闷无趣，只有在回忆里才能得到快乐。但回忆的东西已经失去，快乐过后，只有更深的伤感。

汉朝时，汉武帝有个宠妃李夫人，也就是诗中“绝代有佳人，幽居在空谷”的主角。这个女人很聪明，当她病重的时候，拒绝再见汉武帝，为的就是汉武帝不会目睹她被疾病摧毁的容颜，让汉武帝心中记得的永远是那个倾国倾城的她。

李夫人去世后，汉武帝果然对她念念不忘，到了晚年，汉武帝还到处寻找方士，想要唤回李夫人的灵魂，和她见上一面。有个方士真的招来了李夫人的“灵魂”，与汉武帝隔帘相见，一慰帝王相思。但是，并不是方士的奇妙法术真的招来了李夫人的“魂”，方士只是用皮影剪成了李夫人的形貌，隔着帘子，那皮影看上去才像是真人还魂。

人死万事皆休，即使以汉武帝的雄才大略，也不能使逝去的人还魂，所