

白智慧◎编著

GEI XINLING ZHONG YI KE
WANGYOUCAO

给心灵种一棵草

——活在当下的智慧

忘忧草

经典
励志读本

一本真正让你忘忧的快乐智慧书

在忘记生活中所有的不愉快之后，你会发现，原来阳光是那么的明媚、灿烂，空气是那么的清新、自然。

北京工业大学出版社

白智慧◎编著

GEI XINLING ZHONG YI KE
WANGYOUCAO

给心灵种一棵草

——活在当下的智慧

忘忧



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

给心灵种一棵忘忧草：活在当下的智慧 / 白智慧
编著. —北京：北京工业大学出版社，2012.11

ISBN 978-7-5639-3279-5

I. ①给… II. ①白… 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 (2012) 第 231342 号

给心灵种一棵忘忧草——活在当下的智慧

编 著：白智慧

责任编辑：孙 澍

封面设计：翼之扬设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京洛平龙业印刷有限责任公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：17.25

字 数：256 千字

版 次：2012 年 11 月第 1 版

印 次：2012 年 11 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3279-5

定 价：29.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

一个人的生活是否快乐，不在于外表的美丑，也不在于生活的贫富，而在于心态的好坏。

天有阴晴，人有善恶，自然界有很多事物都不是人力可以改变的。当我们能改造世界、不能改变别人的时候，我们能改变的只有自己的心态和对待世界及周边人的处世哲学。

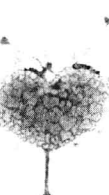
在漫长的人生旅途中，我们会结识许许多多的人，会经历许许多多的事。其中有无法言语的感动，有发自内心的感激，也有不可避免的艰难困苦和委屈无奈，但无论遇见什么，我们都应该学会忘记忧愁，快乐面对生活。

淡忘受伤的感情，拒绝悲观消沉，懂得宽慰自己，不沉湎于过去，不让昨天的悲伤影响现在的生活，珍惜所拥有的一切，若能把握当下，就能活出生命的精彩。

淡忘人生的不幸与挫折，不向困难和厄运低头，懂得宽慰自己，只要顽强地活着，就能拨开阴霾见到晴天，迎来彩虹丽日。

淡忘对名利的追逐，不患得患失，懂得宽慰自己，才不会被名缰利锁羁绊，才不会被纷争算计困扰。即使无钱无势，也能生活得潇洒自在。

淡忘生活的羁绊，不抱怨世道不公，懂得宽慰自己，“不以物喜，不以己悲”，用一颗平常心来看待世界，才能做到无论结果如何，都可以



给心灵

种一棵忘忧草——活在当下的智慧

“仰不愧于天，俯不忤于人”。

.....

给心灵种一棵忘忧草，忘掉一切不愉快，你就会发现，每天的阳光都是明媚的，每日的空气都是清新的。

目 录

第一章 学会淡忘，才懂得解脱自己

忘记曾经的失败，认真过好每一天	3
要想走出回忆，必须学会迎接新生活	4
曾经的辉煌只代表过去，未来还需要努力争取	6
走自己的路，别在意别人的议论	8
从过去的梦里出来，坦然面对今天的太阳	10
舍得虚名，才能得到内心的愉悦	12
重提另一半的过去，只会给彼此带来伤害	13
忘记昨天的烦恼，才能看到今天的美好	16

第二章 爱走了，还有下一场花开

往事只是一道风景，过去就不要再返回	23
伤害能让你不断地成熟，要感谢伤害你的人	25
受到伤害后，才能体会到真正感情的存在	27
当爱情不能挽留时，就从容地放手	29
背叛未必是情感生活的终结	31



给心灵

种一棵忘忧草——活在当下的智慧

爱情的美丽不是誓言和承诺，而是包容和理解	33
既然无法挽回，就潇洒地放手	35

第三章 耐得住寂寞，才会有无忧的人生

只要内心充实，寂寞也是一种享受	41
寂寞的环境，并不影响“把酒吟诗”的快意	43
生命是一首承载寂寞的乐章	45
寂寞不是逃避现实，而是闭关修炼	47
生活中每一次升华，都是在寂寞之后才完成	48
寂寞的深处，往往是极致的美好	50
寂寞是让身心得到休息的最佳场所	52
安心于坐在“冷板凳”上欣赏人生的风景	54
没有了喧嚣，心灵就会回归纯真	56

第四章 没有过不去的事，只有过不去的心

快乐的秘诀是零负担，别给生活太大的压力	61
把不幸当成新的起点，成功就会越来越远	63
追悔过去，只能失掉现在和未来	65
忘记不如意的事，才能轻松快乐地生活	68
生命没有绝境，真正的绝境是信念的绝境	70
痛苦和磨难是人生的必修课，不要对它抱怨	71
随时给自己疲惫的心情以掌声，激励自己前进	73
无论遇到什么困难，都要对自己有信心	74
简单就是快乐，别让复杂的心灵给你增添烦恼	76

第五章 放过自己也是一种放生

别为自己毫无用处的忧愁忏悔	81
宽恕自己的贪婪，才能拥有一份快乐的心情	82
看轻自己时，就应向自己道歉	84
在错误中学习，而不是在错误中自责	86
对于小差错，不必指责自己	88
成功路上不可能一帆风顺，别因小波折责备自己	90

第六章 视工作为乐趣，人生就是天堂

没有人天生注定会失败，要相信自己的优势	95
是金子总会发光的，别为失败而悲伤感慨	97
给竞争对手一个微笑，对手也会还你一个微笑	99
工作中难免会有失误，别对自己太苛刻	101
对责任大包大揽，很可能成为替罪羊	103
薪水多少只是眼前得失	105
工作只求尽力，不要为做不到尽善尽美而遗憾	107
跳槽并不只代表浮躁，也是一个飞跃	109
求职碰壁不过是好事多磨，不必为此而悲戚流泪	111



第七章 有信念，苦乐只在一念间

拥有一颗希望的心，就能拥抱灿烂的明天	117
不经历风雨，哪能见彩虹	119
面对失意时，把心态放得平和一些	121
相信自己能够成功，成功往往也会相信你	123
遭遇困厄时，正视困难才是最佳的选择	125
没有执着的信念，就没有成功的人生	127
跌倒后爬起来重新开始，继续努力	129
经历过磨难之后再站起来，会变得更加强大	130
面对残酷命运，既然无法改变就笑脸相迎	133
一个人没有了希望，永远也站不起来	135

第八章 不必苛求完美，知足才能常乐

安心享受自己所拥有的一切，不要去与别人攀比	139
背着“完美”的包袱走路，永远都很辛苦	141
做金钱的主人，才能对人生知足	142
学会自我欣赏，才能真正懂得满足	144
欲望不切实际，就等于给自己添麻烦	146
刻意追求完美，只会让自己陷于纠结而不能自拔	148
为了完美而丢失原本拥有的幸福是最痛苦的	150
对当下的一切感到知足，才能享受生活的快乐	151
人生最可怕的不是物质的贫穷，而是心灵的贫穷	153
以别人为标准，永远都处于不满足状态	155

第九章 无名利的羁绊，人生自不会迷失方向

抛却功名利禄的羁绊，内心才会得到释放	159
真正的幸福在于心情的愉悦，而不是拥有金钱的多少	161
过度追求金钱，就会变成金钱的奴隶	163
一味追求金钱，只会让你生活在烦躁、痛苦中	165
一切顺其自然，不必奢求太多	167
不要追求那些遥不可及的东西	169
快乐是一种心情，不是由财富所控制的	171
舍弃功名利禄的争夺，享受快乐宁静的生活	173
利欲熏心，只能害人害己	175
抛开名利追逐，心情将会更舒畅	178
金钱只是满足生活的一个工具而已，别把它看得太重	180

第十章 有包容的心态，何忧没朋友

善待朋友，消除自己内心的苦闷	185
宽恕朋友对自己的伤害，化解一段不愉快的幽怨	187
包容朋友的错误，才能将不愉快抛在脑后	189
用一颗包容的心面对朋友之间的小纠纷	191
给朋友留足面子，为自己赢来一份友谊	193
朋友之间再熟悉，也要注意对方的感受	195
选择让路，心灵就不会被世俗所羁绊	197
忘却朋友间的小摩擦，换来一份真诚的友谊	200
朋友不可能有求必应，别太勉强他的意志	202



第十一章 学会从负面情绪中挣脱出来

从自卑的阴影中走出，还自己一个阳光心态	207
宽容别人，就是善待自己	209
控制自己的情绪，别让敏感淹没你的心灵	211
不要为一时的失利而失去信心	213
别在乎别人的嘲笑讥讽，让流言蜚语不攻自破	215
放下忧心的担子，凡事多往好处想	217
找到负面情绪的引爆点	219
愤怒的人往往在丧失理智中打败自己	221
脾气发多了，伤害最多的是自己	223

第十二章 如果错过了太阳，千万别再错过星星

没有好心态，就没有好机遇	227
困难面前静静地等待，就会迎来第二次崛起的机遇	229
起点低并不能代表到达终点的节奏慢	231
机会无时无刻不在，没有机会只是失败者的借口	233
把心放宽，机遇会自然而然	235
处于低谷时不要抱怨，而是要积极寻找走出困境的机会	237
大胆尝试，就会有新的机会	239
在困难的时候坚持下去，就一定能够抓住机遇	242

第十三章 生气是拿别人的错误惩罚自己

一句简单的认输，可以避免无谓的争执	247
即使高人一等，也不可随意发脾气	249
把气愤之事看得淡些，就不会动怒了	250
口头上占尽上风，只会让怨恨扎根于心	252
有理不在声高，即使占理也要沉住气	254
懂得宽容，才能远离争吵	256
争论前心里默念“123”，让情绪暂且回落	258
与他人争论只会平添彼此内心的怨恨	260

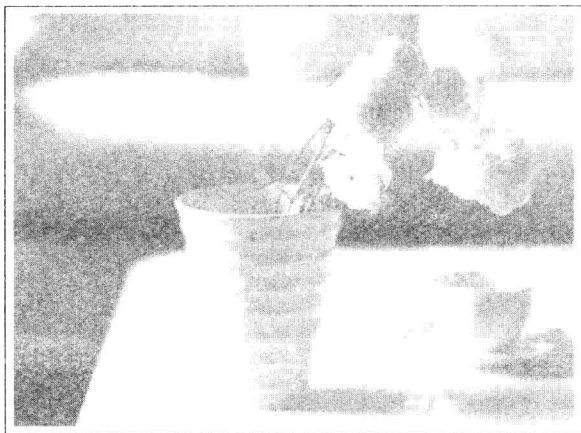
第一章



学会淡忘，才懂得解脱自己

人生是一个不断行走的过程。我们走过的每一个地方，也许都将成为驿站；我们遇到的每一个人，也许都将成为过客。曾经的驿站，只能回顾，却不能驻足；曾经的过客，只能感激，却不能停留。

不要一味地沉浸在过去的记忆里使自己忧伤，而忘记了现实的美好。过去的就让它成为过去，把握现在，才是最重要的。



忘记曾经的失败，认真过好每一天

因为过去的失误而驻足，这显然不是一个聪明人的所作所为。我们能做的，就是珍惜眼前，展望未来，重新获得那失去的快乐与成功。

一个值得信赖的人，自然是一个有责任心的人，不会因为失误而“逃单”，更不会将责任推到别人身上。这样的人，心理素质也是一流的，因为他们懂得如何调剂心理，如何面对问题。

然而，倘若一个人的责任心过强怎么办？毫无疑问，那只会造成他自己内心的苦楚。例如，一件事情做错了，所有人都原谅了他，可是他却永远记得自己的失误，再也不敢面对这件事，最后连挑战的勇气也丧失了。我们不能否定他敢于承担错误的行为，可是如果永远活在这个错误里，那么久而久之，这个人的锐气、才气也会因此打磨干净，终日生活在惊慌之中，没了前进的勇气。

曾经的姜书宁，是某市的著名“才子”，早在小学时，就凭借着过人的智慧，获得了全国计算机编程大赛冠军、华罗庚奥数竞赛冠军，然而十年之后，他却在一家小型工厂做临时工。为什么会如此？这源于几次高考的失利。

2004年，姜书宁第一次参加高考。之前，他的三次摸底考试均列全市前三，学校里一致认为他能考北大、清华，因此也给予了他很大希望。而姜书宁本人也是信心满满，认为一定能考得佳绩。谁知就在第一门语文考试时，因为他在作文上耽误的时间较多，结果试卷没有做完就被收走了。这一下子，他的心智大乱，接下来的几门，都因为过于烦躁考得不是特别理想。

高考一结束，姜书宁就知道这次失利了。想着这次失败，他的心里非常难受，每天都在网吧里混日子。后来成绩公布，虽然比预期要差些，但仍轻松超过二本线。可是，姜书宁没有选择上大学，而是决定复读。

很快，第二年高考又到了，不过当他再次遇到语文考试时，心态又一次出现波动，去年的那一幕又在眼前浮现。他害怕失败，可是又控制不住地联想失败，结果可想而知。这一年，他的成绩大退步，只考了400分。第三年、第四年，当曾经的同学已经陆续大学毕业，他却依然在高考中苦苦挣扎。

第五年高考后，姜书宁再也扛不住压力了，最后选择了一个技校上学。当年那个风光一时的高才生，却因为一次失误，消失在了人们的视野之外。

姜书宁的失败，就在于他将当年的一次失误看得太重，以至于未来也不能放松心态。其实，人的一辈子谁没有碰到过挫折呢？在挫折中成长，不要因为以前的种种而对自己失去信心，过去的就是过去了。事情发生了，你就要学会思考，为什么会发生这些事情？思考过后，要努力改变自己，努力向前看，这样才能在下次打个漂亮的“翻身仗”。

更重要的是，别在意曾经的失败，给自己一个快乐的情绪。人活在这个世界上，无非是为了使自己更加幸福而已。忘记曾经的失败，认真地过好每一天，从每一件小事情中寻求小快乐，生活一定会更加充实。而那些过去失去的快乐，迟早还是会回到你的身边。

要想走出回忆，必须学会迎接新生活

感受新的生活，体会不一样的快乐，这是走出回忆的最佳方式。试着充实自己吧，让过去的一切，都在忙碌中烟消云散！

一味地活在回忆中，对自己并不是什么好事。所以，我们总在对自

己说：“我要扔掉那些回忆，我要扔掉那些回忆……”

然而事实上呢？其实，那些一再强调已经忘了回忆的人，恰恰还活在回忆中。说到底，强调走出回忆，不过就是一种欺骗，欺骗自己的内心。因为，只要有一点点可以联系到过去的事的东西，你就不可能忘记过去。

想要走出回忆，并不是件容易的事情。不过，我们也不能因此而逃避或者后悔，因为生活还要继续。最好的办法，就是投入全新的生活，让时间为自己疗伤，摆脱过去的纠缠。

刘星失恋了，一个人很痛苦，每天都看不见她高兴的模样。朋友也是很着急，经常找她出来一起玩，希望能帮助她走出这份痛苦的回忆。甚至还有朋友给她介绍了新男友，不过她还是拒绝了，总说等一段再看。

朋友们知道，刘星还是没忘记过去，于是对她说：“刘星，别想以前那个男人了，这世界大得很，比他优秀的人多得是，何苦为他这样？”

谁知，刘星睁大了眼睛，说：“你说什么呢？我早就忘记他了，你看，我现在没一点事情！”说完，勉强露出了笑容。然而朋友们知道，其实这是刘星在安慰自己、安慰大家，因为她的笑容，没了当年的那种洒脱。

后来，几个朋友坐在一起商量，决定帮刘星走出回忆。一个朋友说：“咱们就先给她找个男朋友吧，最好是她不认识的。当然，咱们可以说这是新朋友，然后一点点给他们制造机会。有了新生活，她就会忘记过去的！”

这个建议，得到了朋友们的一致认同。于是，他们在一次聚会上找来了一个男孩，并热情地把他介绍给了刘星。一开始，两个人还比较沉默，不过随着渐渐熟悉，加上朋友们的撮合，两个人交流也热烈了起来，甚至还互留了电话。

看到这个样子，朋友们自然也是非常高兴，于是经常举办这种活动。果然过了三个月，这两个人成了情侣，甜蜜得让大家都有些嫉妒。有一次，一个朋友小心地问刘星：“你前男友怎么样了？”