

心灵咖啡
COFFEE FOR THE SOUL

停下来 让心灵小憩



著



阳光心态 幸福人生

一颗洒满阳光的心灵，能照亮生活的每个角落。

带着好心情上路，人生处处有迷人的风景。



印刷工业出版社

心灵咖啡
COFFEE FOR THE SOUL

阳光心态 幸福人生

Sunshine State of Mind

杜君 编著



印刷工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

阳光心态 幸福人生 / 杜君编著. —北京: 印刷工业出版社, 2012.6

(心灵咖啡第二辑)

ISBN 978-7-5142-0489-6

I. ①阳… II. ①杜… 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082181号



阳光心态 幸福人生

SUNSHINE STATE OF MIND

印刷: 北京汇林印务有限公司

出版发行: 印刷工业出版社

(北京市翠微路2号 邮编: 100036)

制作:  (www.rzbook.com)

网址: www.pprint.cn

网店: pprint.taobao.com

全国新华书店经销

开本: 720mm×1000mm 1/32 印张: 6 字数: 90千字

版印次: 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

定价: 16.00元

版权所有, 侵权必究



让阳光，灿烂到心里

人人都在追求幸福，可幸福在哪里？幸福不附着于成功，不取决于拥有，幸福在我们心里！心态是通向幸福生活的桥梁，心态错了，人生也就跟着错了，心态阳光了，人生才会洒满阳光。

阳光心态让我们正确地认识自己。不自矜，也不自傲；不自悔，也不自贱。真实地活在当下，不悲过去，不贪未来。阳光心态让我们自主地把握人生。无论春风得意还是穷困潦倒，永葆一份心灵的高贵。把握生命每一分每一秒的精彩，享受过程，而不计较结果。阳光心态让我们知足常乐，生命之船载不动太多的欲望，要想扬帆远航，就必须轻装少载。阳光心态让我们努力去拥抱爱，心中有爱的人才能不忧不惧。珍爱自己，敬爱父母，怜爱子女，关爱他人，爱让人生不再是一杯无味的白水。阳光心态让我们学会宽容，宽容是世间最美的花朵，比睚眦必报更有力量。阳光心态让我们笑对失败挫折，希望永远在不远处，再暗淡的岁月里也有一盏明亮的灯。

翻开这本书，轻嗅阳光的味道，让阳光照亮你的脸，照亮你的心。

Contents 目录



洒满阳光的心灵 / 6

越积极的人越幸运 / 7

活在当下 / 11

敢于尝试, just do it / 17

把热情当成一种习惯 / 22

不要中了懒惰的毒 / 27

忧虑是人生最丑陋的皱纹 / 35

快乐是人生的终极目标 / 39



我的人生由我设计 / 44

我是我认为的我 / 45

山不过来, 我就过去 / 49

享受过程, 而不是计较结果 / 54

托付心态是婚姻的致命伤 / 59

幽默成就社交达人 / 63



知足者才能常乐 / 70

知足才能安乐 / 71

跳出欲望的深渊 / 76

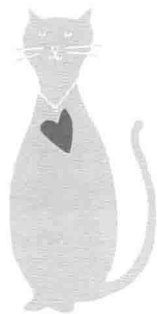
比较是快乐的毒药 / 81

快乐是一种选择 / 87

平常心是道 / 91

不如惜取眼前人 / 96





得不到的，选择放弃 / 100



爱让生命如此美好 / 106

做一个心中有爱的人 / 107

珍爱自己 / 113

父母是最可敬的佛 / 117

用宽容滋养爱情 / 120

赠人玫瑰，手有余香 / 123

付出的人生更幸福 / 128



宽容是世间最美的花朵 / 132

做人心宽一寸 / 133

吃亏是福 / 136

换位思考，与人为善 / 143

学会忘记，让生命轻装 / 149

求同存异是宽容的基础 / 156

宽恕伤害你的人 / 160



乐观地拥抱风雨彩虹 / 168

希望永远在不远处 / 169

自嘲是一种更高级的幽默 / 174

不思八九，常想一二 / 180

潇洒面对逆境 / 184

Sunshine

洒满阳光的心灵

打开心门，

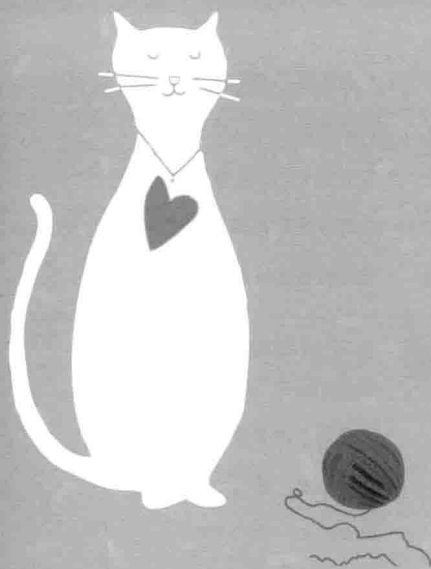
让阳光照亮内心，

生活就不会风雨如晦；

洒满阳光的心灵，

会善待自己，

善待他人。





Sunshine

越积极的人越幸运

人活着，可以选择两种生活方式：

一种是不相信任何奇迹；

另一种是相信奇迹随时会发生。

而幸运，则只会降临到那些相信幸运的人身上。

■ 让幸运成为一种选择

幸运的人似乎总有运气常伴，因为他们相信自己必定会交好运；而消极的人则不断遭遇霉事，因为他们已认定自己一定倒霉。你心里想什么，就会呼唤什么，从而不由自主地创造什么。这看似迷信，却也符合心理学原理。也就是说，从长期来讲，你的心态由你创造，你的运气也在你的掌握之中。

任何预言系统都有一个前提，那就是尊重人的选择权利。即使最优秀的预言家也必须承认，世间没有一件事是绝对注定、一成不变的。你可以在经济大萧条时成为亿万富翁、在流感肆虐期间坚持锻炼身体、

在醉生梦死浑浑噩噩的人群中保持高洁、在任何时间开始努力改变人生。即使别人不喜欢你、不尊重你，你也可以自爱自强；你可以让自己变得快乐，可以让自己对一切都充满爱心；你可以从糟糕中发现明媚的一面，可以让自己心情愉悦，直到离开这个世界。

因此，幸运与否也是你的一种选择。你可以秉持积极心态，利用你所有来创造你想要。当你决定自我掌控时，你就成了自己的幸运之神，让幸运常伴你左右。

■ 让心态招来幸运

有些人生活潦倒，不幸连连，总觉得是上天故意惩罚他。他们抱怨父母、同事、亲戚、朋友，谴责罪犯、恶人、小人，认为是别人搅乱了他们的一切，深信外在原因是他们不幸的根源。其实，我们不应抱着这种心态。哪怕真的屋漏偏逢连夜雨，也应该努力尝试改变，而不是一味抱怨。有句话说，可怜之人必有可恨之处，虽有些偏激，却不无道理。很多时候，幸与不幸都是我们自己心态导致的。

一次庭审，轰动了全纽约。不是因为这件案子多大，而是因为这件案子的法官和被告是亲兄弟。





不管现实能不能改变，
不管理想能不能实现，
我都会记得，
在一个个飘荡着花香的夜晚，
我曾经梦想过，
曾经努力过……

四十年前，一对双胞胎男孩在一个贫困的家庭中降生。父亲嗜酒如命，且痴迷赌博，整天游手好闲、醉生梦死。他对两个男孩几乎不闻不问，任由他们自生自灭。老大积极向上，不向厄运低头，一次次从绝望中拯救自我，最终进入大学，学了法律。老二悲观沉沦，从小就自怨自艾，长大后学着父亲流连酒馆。老大一步步离开了原来居住的贫民窟，当上了律师、法官，过着中产阶级的生活；而老二则继续窝在暗无天日的家里，时不时干些坑蒙拐骗的勾当。终于，他在一次作案后被当局控告，而审理此案的恰好是他的双胞胎哥哥。

许多人都觉得哥哥幸运而弟弟不幸。一个记者问他们：“你们怎么变成这样的呢？”两兄弟的回答如出一辙：“在这样的家庭中长大，我们有什么办法呢？”

一个人真正的敌人，是那些自我毁灭的心态和观念。在它们的影响下，你希望接受多少痛苦，你就会真的经历多少痛苦。我们可以让心灵解脱，放弃那些束缚自己的无形枷锁，化解那些加诸己身的痛楚。命运不是运气随意抛洒的纸屑，而是必须用心培育的花朵。转变你的心态和注意力，你就能改变一生。



Sunshine

活在当下

释迦牟尼曾说过：

“不悲过去，非贪未来，
心系当下，由此安详。”

简单的十六个字，
便揭示出了幸福的真谛：
一切随缘，活在当下。

■ 何谓当下

常听人说要“活在当下”，那到底什么是“当下”呢？按照英文解释，当下是“real time”；而按照中文的理解，“当下”则应该是“眼前的人和事”。所谓“活在当下”，就是告诫我们要把注意力集中在“此时此地此人”上，心无旁骛地投入，去体验，去感受，去做。

过去没有任何事情发生，所有的事情都发生在当下。未来也不会发生任何事情，所有的事情都发生在当下。所有的时间都是由“当下”构成的。脱离当

下，便脱离了所有的现实和可能，一切都是虚妄。

过去属于死神，未来尚不可知。唯有把握好当下，才能让过去无悔，让未来无忧，才是真正拥有阳光心态的智慧人士的选择。

■ 活在当下才能无悔无忧

活在当下，便不会对过去已发生的事无谓计较，所以无悔；活在当下，便不会对未发生的事无谓担心，所以无忧。而一个能无忧无悔活在当下的人，就没有什么可以拖住后退，也没有什么可以强迫往前。所有的能量都会集中在当下这一刻，生命因此便具有一种巨大的张力，使生活和事业都迸发出夺目的光彩。

举世闻名的指挥家托斯卡尼尼80岁时，儿子好奇地问他：“您觉得您这一生中，做过的最重要的事情是什么？”托斯卡尼尼想了想，回答说：“我现在正在做的事，就是我一生的最重要的事——不管是在指挥一个世界著名乐团，还是在剥一个橘子。”

把当下的事情当成最重要的事情，努力做好，其实是取得成功的捷径。这听起来简单，但真正做起来却很难。阳光心态要求我们活在当下，集中精力专注





眼前，这本身就暗含了成功之道。虽然我们并不汲汲于成功，但只要真正做到活在当下，那成功作为副产品也会随之而来了。

活在当下，还能让我们更好地体味生命的美好，哪怕死亡即将到来也无所谓。因为就算是死亡，那也是下一刻的事情，而我们一直活在此时此刻。死亡有什么好怕的？当我们存在时，我们就还没死；而当我们死亡后，我们就不存在了，又担心什么呢？

一个饥渴、困顿的旅人，在荒原上被一群狼追赶着。旅人拼命奔逃，慌不择路。忽然，他看到前面有一口枯井。旅人毫不犹豫地跳入井中。就在坠落的瞬间，他突然发现井底满是毒蛇。它们瞪着亮晶晶的小眼睛，吐着芯子，满怀期待地等着送上门的美餐。

闪念间，旅人看到井壁上长着一棵小树，他忙一把抓住。就在他刚想松一口气时，耳边传来一阵“嚓嚓嚓”的声音——一群不知从何而来的老鼠，正在狠狠地咬着那棵小树的根部！看样子用不了多久，小树就可能被咬断。

这时，他看到小树的叶子上，淌下来一滴晶莹的蜂蜜。他仰起头，凑近叶子，全神贯注地舔着那滴蜂

蜜。他忘却了眼前的一切危险，只是全身心地投入眼前的甜蜜中……

我们每个人都是那个旅人，狼群意味着过去的挫折、失败，毒蛇意味着未来的不安、困苦，而老鼠则意味着一刻不停流走的时间。既然过去无法追溯，未来不可预知，那何不在唯一可以掌握的当下，去心无旁骛地品尝甜美的蜂蜜呢？

■ 学会享受当下

有这样一个故事：

一个年轻人正在河边等待心爱的女孩的到来。他们约好了上午11点见面，可眼看11点10分了，女孩还没有踪影。年轻人许愿说，我实在太爱这个女孩，我最大的幸福就是马上见到她，然后赶紧求婚，然后我们赶紧结婚、生孩子，然后赶紧一起白头偕老，这样我的一生就圆满了。

神听到他的祷告，马上把女孩带到了他身边。他喜出望外，果然马上求婚、结婚、生孩子、抚养孩子长大、给孩子办婚事，一切像是走马灯一样仓促旋转，然后他走到了生命的尽头。



弥留之际，神问他：“这就是你要的幸福吗？”老人摇了摇头：“不，我好像一直被催着、赶着，还没来得及好好体会和老伴在一起的感觉就要死了。如果能重来一次，我一定学会享受当下，哪怕是漫长的等待，也会好好去体会那一份期待的心动。”

神笑了，一挥手，老人睁开了眼睛。他还在河边，刚才原来是一场梦。他不再心急火燎地团团转圈了，而是安静地坐下，倾听自己的心跳，欣赏着周围的美景，等着女孩的到来。

当下是唯一可以把握的时刻。每一个当下组合在一起就形成了未来。如果能真正让当下无悔、快乐，那未来也会安宁、幸福。

一只新组装好的小钟被放在了两只旧钟当中。左边的旧钟对小钟说：“就凭你的小身板，一年能走完三千二百万次吗？”“天哪！三千二百万次。”小钟吃惊不已，“那我不累死了？肯定不行啊！”右边的旧钟则说：“别听它胡说八道。别害怕，你只要每秒滴答一下就行了。”“真的吗？”小钟高兴了，“听起来挺简单，我就试试吧。”小钟每秒钟“滴答”摆一下，很轻松地过去了一年。它在不知不觉中，已经

摆了三千二百万次。

谚语说，一鸟在手，胜过三鸟在林。今天刚钓到的一条鱼，也比昨天已经发臭的两条鱼和明天可能钓到的三条鱼更有价值。我们都是凡人，当抓住能抓住的，享受能享受的，若非如此，也就失去了当下的快乐。宋代词人朱敦儒有一首《西江月》，也是劝解人们活在当下的金玉良言，与大家共勉：

日日深杯酒满，朝朝小圃花开。自歌自舞自开怀，无拘无束无碍。

青史几番春梦，红尘多少奇才。不消计较与安排，领取而今现在。



一米阳光

Sunshine

忙里偷闲，让生活有滋有味

上班时每小时小憩3~5分钟，抬头向四周看看，到走廊呼吸一下新鲜的空气。

下班回家好好享受生活，比如品尝美食，看看笑话书或喜剧电影。在工作之余不要想工作上的麻烦，让大脑和心灵彻底休息。

一天中无论多忙，都要抽点时间做喜欢的事。比如听歌、做运动等。