



不必仰望别人， 自己就是风景

刘雁秋 著

其实，每个人都是幸福的。

只是，你的幸福，常常在别人眼里。

华语畅销心灵佳作，教你以全新的眼光看待所有烦恼，
在浮躁世界里重新做回淡定而幸福的自己。

中国华侨出版社



不必仰望别人，
自己就是风景

刘雁秋著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

不必仰望别人,自己就是风景 / 刘雁秋著. —北京:
中国华侨出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5113-3734-4

I. ①不… II. ①刘… III. ①幸福-通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第147818 号

不必仰望别人,自己就是风景

著 者 / 刘雁秋

责任编辑 / 严晓慧

责任校对 / 李向荣

经 销 / 新华书店

开 本 / 870 毫米×1280 毫米 1/32 印张/8 字数/110 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3734-4

定 价 / 28.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

有这么一则寓言：鼠说假如让我再活一次，我要做一头牛，工作虽然累点，但名声好，让人爱怜；牛说假如让我再活一次，我要做一只鼠，吃罢睡，睡罢吃，不出力，不流汗，活得赛神仙；鹰说假如让我再活一次，我要做一只鸡，渴有水，饿有米，住有房，还受人保护；鸡说假如让我再活一次，我要做一只鹰，可以翱翔天空，云游四海，任意捕兔杀鸡。这是挺有意思的一种现象，可谓风景在别处。

生活中，我们总是去羡慕别人所拥有的东西，工作、车子、房子、地位、名利、幸福等等，却唯独忽视了一点，我们自己也是别人所羡慕的对象。正所谓：你站在桥上看风景，看风景的人在楼上看你，明月装饰了你的窗子，你装饰了别人的梦。

大千世界，芸芸众生，高低上下，尺短寸长……当你欣赏别人的时候，别人也正在欣赏你，正因惺惺相惜，美丽才无处不在。

我们时常仰望他人的幸福，舔舐自己的伤口，幸福和美丽总是在别处。人生没有重复，也不能重来。与其仰望他人的幸福，不如掌握经营幸福的方法；与其羡慕别人的好运，不如学习别人努力的过程。羡慕他人，永远只是在欣赏一道风景，仰望一片星空。要得到幸福人生，就要努力使自己成为一道独立的风景。不要羡慕别人幸福的表象，要深谙他们幸福背后所付出的艰辛和努力，活出自己就好，要在有限的生命里活出无限的精彩。

不论世事如何变迁，不论沧海还是桑田，我们都要努力做最好的自己，因为你就是唯一。

以清静心看世界，以欢喜心过生活。再美丽的花园，也有单调的一角；再幸福的生活，也有诸多的不如意。你若懂了自己，生活和世界才能懂你。正视自己，做自己人生的主角，不去仰望，不去臆想，你的人生就如夏花般灿烂。

本书拥有强大的力量，能让你的心灵洒满阳光。捧一本好书，犹如品一口香茗，在阅读中遇见最真的自己，在书中沉醉，流连忘返。不去仰望他人，做最好的自己，你就是人生最美的风景。

目录

第一辑 你若盛开，清风自来 / 001

003 / 1. 努力做自己

007 / 2. 没有两片相同的叶子

010 / 3. 生活不在别处

第二辑 活出本色，才有特色 / 014

017 / 1. 安于平凡，却不流于平庸

022 / 2. 简单每一天，幸福每一天

025 / 3. 风格无可替代

029 / 4. 不必争奇斗艳，只需本色绽放

第三辑 以清静心看世界，以欢喜心过生活 / 034

037 / 1. 善待自己，幸福无比

042 / 2. 让未来到来，让过去过去

- 046 / 3. 一念之转，地狱变天堂
- 050 / 4. 用心发现，幸福随之而来
- 054 / 5. 远离情绪的漩涡
- 059 / 6. 斩断万千烦恼丝
- 062 / 7. 什么都想要，只会什么都得不到

第四辑 读懂自己，世界才能读懂你 / 066

- 069 / 1. 你读懂自己了吗
- 076 / 2. 挣脱思维定式的束缚
- 080 / 3. 活出谦虚的姿态
- 084 / 4. 给自己一面镜子

第五辑 正视自己，于渺小处见伟大 / 088

- 091 / 1. 你只是尘埃一粒
- 096 / 2. 我们都一样
- 101 / 3. 自视清高无挚友
- 106 / 4. 退一步，当下心安
- 110 / 5. 珍惜今天，守望明天

第六辑 与其求人，不如求己 / 116

119 / 1. 要知道自己的方向

122 / 2. 耕耘，从点滴开始

125 / 3. 不能只靠运气

131 / 4. 成为自己的领航者

136 / 6. 加油，相信自己

**第七辑 你眼中的“地狱”，
也许是别人的“天堂” / 140**

143 / 1. 摒弃自卑

147 / 2. 告诉自己“我能行”

152 / 3. 主宰自己的人生

156 / 4. 不抱怨他人比自己优秀

159 / 5. 你亦是人生的风景

第八辑 不是世界选择你，而是你选择这个世界 / 164

167 / 1. 依赖，是一种束缚

172 / 2. 自己是最好的依赖

175 / 3. 一个目标，一个人生

180 / 4. 坚定地走自己的路

186 / 5. 借力而行的智慧

第九辑 **别让未来的你，讨厌现在的自己** / 190

193 / 1. 人生经不起重复犯错

198 / 2. 失败只是一个角度

203 / 3. 放不下，处处是迷途

207 / 4. 学会承受，痛苦将不再沉重

211 / 5. 舍去自己，才能得到自己

216 / 6. 完美可以追求，但不可苛求

221 / 7. 率性而活，生命才无遗憾

第十辑 **在别人的眼光中活出自己的姿态** / 226

229 / 1. 转念就是幸福

234 / 2. 不必在意他人的看法

238 / 3. 别被他人的看法左右

241 / 4. 智慧地说“不”

244 / 5. 自在地活着

第一辑

你若盛开，
清风自来

一花一世界，一草一人生。人生不尽相同，却可以同样精彩。不管曾经是欢乐还是苦痛，是顺利还是坎坷，只要一路向前，定能冲出风雨，散去阴霾。

1. 努力做自己

不要遗忘当初是怎么开始飞翔的。

曾听说过这样一个笑话：

老王从来没有出过远门。儿女们为了孝敬他，为他报了一个出国旅游的旅行团。老王就这样第一次踏出国门。

国外的一切对于老王来说，都是非常新鲜的。老王参加的是豪华团，一个人住一个标准间，这让他新奇不已。

早晨，服务生来敲门送早餐时大声说道：“Good morning, sir。”

老王愣住了。这是什么意思呢？在自己的家乡，一般陌生人见面都会问：“您贵姓？”

于是老王大声叫道：“我叫老王。”

就这样，一连三天，都是那个服务生来敲门，每天都大声说：“Good morning, sir!” 而老王也还是大声回道：“我叫老王。”

老王觉得这个服务生也太笨了，天天问自己叫什么，告诉了他吧，他又记不住。终于，老王忍不住去问导游“Good morning, sir”是什么意思，导游告诉了他，老王知道后觉得真丢脸。

于是老王开始反复练习“Good morning, sir”这个句子，以便能体面地应对服务生。第二天早晨，服务生照常来敲门，门一开老王就大声叫道：“Good morning, sir。”与此同时，服务生叫的却是：“我是老王。”

在生活中，不少人像老王和那位服务生一样，会轻易被人影响。他们不懂得如何做自己，总是盲从他人。

其实，我们不一定要跟随别人做事，也不要用一个标准衡量所有的人。我们来到这个世界上，就是为了表现自己独特的性格、展示独特的魅力。我们要演绎独特的自己，因为我们每个人都是与众不同的，独特性是我们最宝贵的地方。

有一种奇怪的虫子，被昆虫学家称为“列队毛毛虫”。当它们外出觅食时，通常是由一个队长带头，其他的毛毛虫便用头顶着前一只的屁股，一只贴一只排成一行或两行前进。为防止自己不小心走岔路跟丢了，它们还一边爬一边吐丝。等到吃饱了，它们又排好队原路返回。

昆虫学家做过一个实验：他引诱列队毛毛虫走上一个花盆的边缘，毛毛虫一走上去就沿着边缘前进，一面走一面吐丝。令人惊讶的是：这群列队毛毛虫就在花盆边缘一直走到筋疲力尽才停下来休息。其间曾经稍作休息，但也是没吃没喝，连续走了10多个小时。第二天，毛毛虫队列丝毫不乱，依然在花盆边缘上转圈，没头没脑地跟着前面的走。第三天、第四天……终于等到第八天，有一只毛毛虫掉了下来，意外地突破困境，这一群毛毛虫才得以重返家园。

“列队毛毛虫实验”告诉人们，不能固守原有的本能、习惯、先例和经验。试想，如果毛毛虫们不盲从，换个方向走，就不会没头没脑地在花盆上转了8天。

美国历史上重要的作曲家之一——柏林，在刚出道的时候，一个月只赚120美元。当时，在音乐界如日中天的奥特雷非常欣赏柏

林的才华，就问柏林要不要做他的秘书，月薪在 800 美元左右。但是，奥特雷也忠告他说：“如果你接受的话，你可能会变成一个二流的奥特雷；但如果你坚持自己的本色，总有一天你会成为一个一流的柏林。”柏林接受了这个忠告，生活、创作保持自己的特色，直到他成为美国最著名的作曲家之一。

生命对于我们来说只有一次，让我们把握这珍贵的时光，尽情地发挥自己的天性，潇洒地走向未来吧。世界人口有几十亿，没有两个完全一样的人。我们经常在身边发现有一部分人刻意去模仿别人。发现别人经常说哪几句口头禅，自己也学着说，不管别人嘴里说的口头禅是否符合自己的身份或习惯；发现别人喜欢穿什么样的衣服，也赶紧去买来穿，全然不顾自己的身材、肤色和别人不一样。现实生活中就有这么盲目的人，他们喜欢模仿别人，最终失去了自己的本色。其实，正是因为与别人的不同，你活在这个世界上才显得重要，才有价值。

2. 没有两片相同的叶子

上苍怜惜每一个生灵，赐给人类独一无二的生命。

自天地万物被创造以来，没有一个人和你是一样的。就像这个世界上，没有两片相同的树叶，你的头脑、心灵、耳朵、眼睛、头发、双手、嘴唇都是与众不同的。言谈举止和你完全一样的人以前没有，现在没有，以后也不会有。所谓世界上没有两片相同的树叶，每个人都有自己的性格，都有自己的生活方式。人无完人，所以，我们不要为自己的过去后悔，后悔当时不该这样，不该那样，我们应该明白，逝去的已经逝去。每个人的处世态度和方法都不一样，要对自己有信心，要相信自己的生活方式。

有这样一个短剧，短剧中智者和自卑者进行对话，其中有一句台词至今都被奉为经典。智者对自卑者说：“站起来吧。你是独一无二的，没有了你，你的亲人会寝食不安，你的朋友会伤心难过。”

的确，每个人都是独一无二的，任何人都无法取代你的价值。你的独一无二决定了你是了不起的，你是卓越的。没错，就是你，而且，你还可以更卓越，更了不起。因为无论是你还是我们，每一个年轻人都是大自然的奇想，正在接受生命的雕琢。

而每个人的生活之所以会有所不同，正是因为我们都是独一无二的自己。那种独特的气魄属于每一个尊重生命的人。

既然我们每个人的生命都是独一无二的，那么，我们就应该珍惜如朝阳般的岁月；做一个热爱生活的人，不要辜负了自己的使命。要用感恩的心，去接受爱；要用宽容的态度，包容每一颗真诚的心。不要轻易伤害善良的心灵，也不要让纯净的心灵受到任何玷污。让这个和谐的世界保持着安静，你看到的应该是彼此相互依偎，听到的应该是心灵自由的呼唤，感觉到的应该是一个个独特的风景。

一位心理学家曾经说过这样一句话：“你一定比你想象的还要