

# 讓自己

# 快樂

# 一輩子



放下也要有方

享受在當下不是一種頹廢而是一種體會到生命真諦後的灑脫，享受在當下的人懂得肯定當下的自己，他們不會為了昨日而困苦，也不會為了明日而神傷，他們不斷的努力在當下，相信自己會成為自己的救世主。因而他們更懂得珍惜當下的美好，珍惜自己的擁有，讓自己充實快樂的過好每一天。

關  
徽  
安



只有享受在當下的人才難體會生命的美妙和人生的精彩，你何不也學著做一個享受在當下的人呢？

享受在當下的人能夠正視逆境，笑嘗人生苦辣。面對挫折，他們能勇敢的面對，心有韌勁則百折不屈，因為他們知道挫折是人生必然要經過的一個過程，嘗盡了人間苦難才能體會生命真諦，他們相信他們的樂觀、堅強和勇敢一定能夠幫助他們走出逆境，到達成功彼岸。

完 美 人 生 盡 在 當 下

# 讓自己

# 快樂

# 輩子



放下也要有方

享受在當下不是一種頹廢而是一種體會到生命真諦後的灑脫，享受在當下的人懂得肯定當下的自己，他們不會為了昨日而困苦，也不會為了明日而神傷，他們不斷的努力在當下，相信自己會成為自己的救世主。因而他們更懂得珍惜當下的美好，珍惜自己的擁有，讓自己充實快樂的過好每一天。



只有享受在當下的人才難體會生命的美妙和人生的精彩，你何不也學著做一個享受在當下的人呢？

享受在當下的人能夠正視逆境，笑嘗人生苦澀。面對挫折，他們能勇敢的面對，心有韌勁則百折不屈，因為他們知道挫折是人生必然要經過的一個過程，嘗盡了人間苦難才能體會生命真諦，他們相信他們的樂觀、堅強和勇敢一定能夠幫助他們走出逆境，到達成功彼岸。

完 美 人 生 盡 在 當 下

國家圖書館出版品預行編目資料

讓自己快樂一輩子：放下也要有方 / 關薇安作。

-- 臺北縣土城市：三意文化企業, 2010.09  
面；公分.-- (勵心石；145)

ISBN 978-986-6268-36-6(平裝)

1. 自我肯定 2. 生活指導

177.2

99012313

# 讓自己快樂一輩子

勵心石 145

作者 關薇安

發行人 陳麗如

出版統籌 阮文臣

執行編輯 李傲傑

美術總監 王婧

內頁設計 王婧

封面設計 王婧

出版者 一言堂

登記證 台北縣土城市學府路34號3樓

電話：(02) 8665-6864

傳真：(02) 8665-6849

e-mail：sanyiwenhua@126.com

總經理 創智文化有限公司

地址：台北縣土城市忠承路89號6樓

電話：(02) 2268-3489

傳真：(02) 2269-6560

出版日期 2010年9月

定價 250元

## 前言

人的一生看似漫長實則短暫，在這個短暫的生命過程中，總會有很多的幸福與悲傷，快樂與哀愁。然而，過去已經成為了昨日的煙雲，未來還停留在明日的期望中，只有當下才是我們可以把握的幸福。所以我們應當珍惜當下，活在當下，幸福在當下，享受在當下。

享受在當下不是一種頹廢而是一種體會到生命真諦後的灑脫，享受在當下的人懂得肯定當下的自己，他們不會為了昨日而困苦，也不會為了明日而神傷，他們不斷的努力在當下，相信自己會成為自己的救世主。因而他們更懂得珍惜當下的美好，珍惜自己的擁有，讓自己充實快樂的過好每一天。

享受在當下的人擁有平和的心境，豁達的心胸。他們能用微笑面對謠言，能用一顆大海般寬廣的心面對那些傷害自己的人。他們知曉得饒處且饒人的智慧，不會在得失上斤斤計較，因為他們知道吃虧在當下，享受在未來。



享受在當下的人能夠正視逆境，笑嘗人生苦辣。面對挫折，他們能勇敢的面對，心有韌勁則百折不屈，因為他們知道挫折是人生必然要經過的一個過程，嘗盡了人間苦難才能體會生命真諦，他們相信他們的樂觀、堅強和勇敢一定能夠幫助他們走出逆境，到達成功彼岸。

享受在當下的人懂得簡約、平淡生活的快樂。無慾無求的生活讓他們體會到了知足常樂的幸福。在簡約的生活中，他們用一顆平常心去看待當下生活，用感恩的心看待世界，他們拒絕杞人憂天，也不預知明天的煩惱；只是體味平淡中的從容、享受著當下家庭、集體、朋友帶來的溫暖。

享受在當下的人並不會碌碌無為，他們會甩掉依賴，做主未來，用自己當下的努力規劃未來的方向，描繪著美好的未來藍圖。擁有明確目標的他們，不會徘徊在當下，他們擁有雄心壯志但也能做好當下的小事，只會用自己當下的積累換取未來的成功。

享受在當下的人能夠保持善良的本性，守住誠信的人格，正直、誠實、忠誠的他們用他們高貴的品質為他們人生帶上了信譽的光環。他們懂得識別善惡，為人處事能夠把握好分寸，拿捏好尺度。因而他們能順勢而為，將自己置身在安全地帶。

享受在當下的人會擁有正確的財富觀，愛財但不吝財，追求財富但取之有道。他們能夠善待財富，善用財富，過好每一天。

只有享受在當下的人才能體會生命的美妙和人生的精彩，你何不也學著做一個享受在當下的人呢？

酸甜苦辣鹹。也許我們應該感謝上蒼給我們的種種磨練，它使我們更加清醒，更加睿智，更加堅韌，更加成熟。

其實，當你碰到低潮時，看你好戲的人多，真正能為你打氣的人少！看不得別人好是人的天性，因此你也不必對人性的這種現象感歎。或許你的老師、長輩會為你打氣，但他們也沒法子天天拍你肩膀。

我們並否定別人的作用，事實上，別人的介入會讓你有一「畢竟我不孤單」感覺，於是產生一股奮起的力量；所以，當你碰到低潮時，當你要昂首向前的時候，要自己撫慰自己！

我們不要乞求、冀望別人的撫慰，因為那只會讓你像個可憐蟲！而這種撫慰也帶有憐憫的意味。



我們也不要依靠別人的撫慰來產生勇氣和力量，因為你未來的路還會有許多坎坷，可不一定每一次你低潮的時候，就會有人來幫助你！

所以，要自己撫慰心靈，讓勇氣和力量在心中產生，好比開了泉孔，泉水自己源源湧出那般！任何狀況，你都可「自己取用」！

本書透過九章的講述，將人生的淺顯而又深刻的生活哲理向您娓娓道來，希望它能夠讓您重新感悟人生的真諦和美好，放下過去的包袱，面帶微笑走上新的征途。

這是一本讓你淡定從容的勵志書，一本讓你解讀自己心靈的心理書，閱讀本書，它將會讓你  
你知道心靈所能產生的力量，對你人生困惑的心理進行調試並給予解決之道。

## 目錄

### 第一章 肯定自己，忘記自卑的過去

自己才是救世主..... 16

肯定當下的自己，你總有地方勝過別人..... 21

巡迴本色，走自己的路..... 27

不斷汲取建議，在自省時查漏補缺..... 33

放下過去，別為昨天的困苦買單..... 38

成績只說明過去，當下仍需積極努力..... 44

在錯誤中成長，不在同一條溝裡翻船..... 48

### 第二章 珍惜擁有，留住現在的美好





人生是條單行道，走過就無法回頭..... 54

得不到的不一定是好的..... 59

為擁有而驕傲，發現身邊幸福..... 63

規劃時間，讓每一天都無比充實..... 68

果斷出擊，不要與機會失之交臂..... 73

遠離內心嫉妒，才能讓自己更強..... 77

日清日高，別把任務留到明天..... 81

### 第三章 豁達處世，造就平和的心境

海納百川，有容乃大..... 88

原諒曾傷害過你的人..... 92

努力去發現別人的優點..... 97

# 目錄

---

莫生氣，用微笑去擊破謠言·····	102
不要在得失上過分算計·····	105
得饒人處且饒人·····	108
吃虧在當下，受益在未來·····	113
<b>第四章 正視逆境，笑嘗人生的苦辣</b>	
挫折讓生活更加精彩·····	118
嘗盡人間苦難才能體會生命真諦·····	122
樂觀是逆境中最大的轉機·····	126
勇敢面對挫折，恐懼會讓挫折更加囂張·····	130
正視逆境，為自己的失敗而鼓掌·····	135



心有韌勁則百折不屈..... 139

堅定信念，終會到達成功彼岸..... 144

## 第五章 追求簡約，盡享平淡的快樂

壁立千仞，無欲則剛..... 150

嘗試中庸之道，過上簡約生活..... 155

知足常樂，何必追求得不到的東西..... 159

用平常心去看待當下生活..... 164

安貧樂道，不要羨慕富人的生活..... 168

適可而止，見好就收..... 172

正視完美，不要過分苛求自己..... 177

## 目錄

### 第六章 沐浴陽光，走出自閉的小屋

用感恩的心看待世界……………182

拒絕杞人憂天，不預支明天的煩惱……………187

離社會越遠，社會就離你越遠……………192

融入集體，享受家的溫暖……………197

別再惴惴不安，大膽去相信別人……………202

訴說痛苦，痛苦就會減輕……………207

找份真摯的友誼來滋潤自己……………211

### 第七章 規劃未來，描繪嚮往的願景

甩掉依賴，做主未來……………218



## 第八章 知曉利害，置身安全的地帶

有目標就不會在當下徘徊·····	223
站在當下甲板，預測未來航向·····	226
定準目標，否則就會越努力越無效·····	230
用當下積累換取未來的成功·····	234
擁有雄心壯志，更要做好當下小事·····	238
著眼當下，順勢思考·····	242
學會隱藏自己，切勿喜怒哀形於色·····	250
拿捏尺度，把握分寸·····	255
尋找當下貴人，背靠大樹好乘涼·····	260
謙虛做事，不驕不躁·····	265

# 目錄

## 第九章 善待財富，發揮金錢的魔力

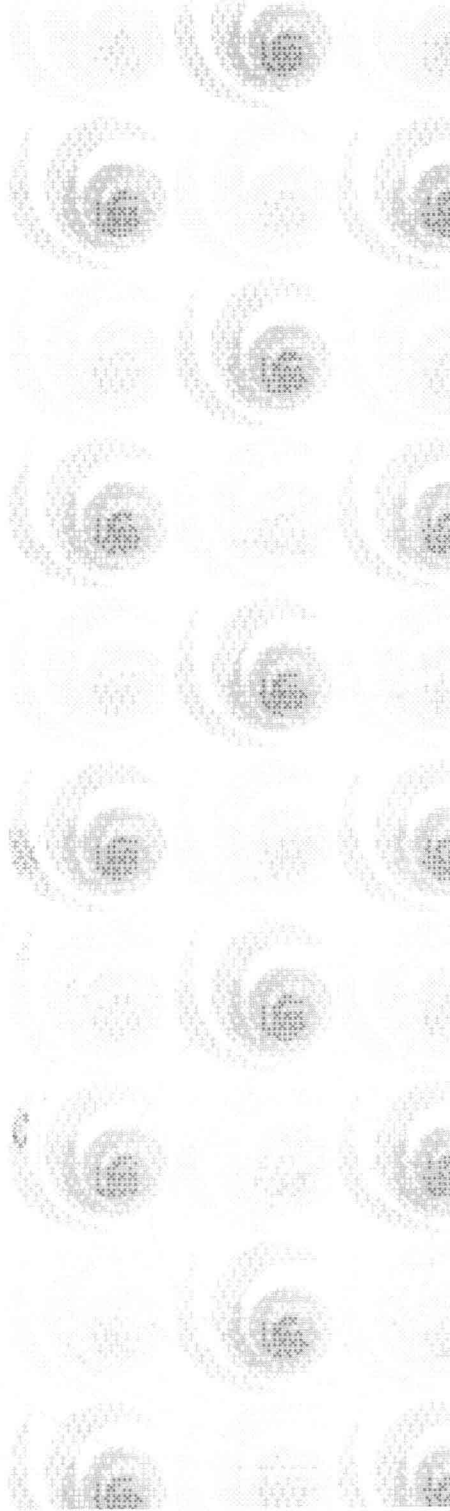
---

金錢的善惡取決於使用者·····	270
君子愛財取之有道·····	275
不要以健康為代價換金錢·····	278
用好當下的每一分錢·····	283
儲好當下金錢，以備不時只需·····	288
散財亦有道，千金散盡還復來·····	291



www.pearson.com







# 讓自己

# 快樂 輩子



放  
下  
也  
要  
有  
方

享受在當下不是一種頹廢而是一種體會到生命真諦後的灑脫，享受在當下的人懂得肯定當下的自己，他們不會為了昨日而困苦，也不會為了明日而神傷，他們不斷的努力在當下，相信自己會成為自己的救世主。因而他們更懂得珍惜當下的美好，珍惜自己的擁有，讓自己在充實快樂的過好每一天。



只有享受在當下的人才難體會生命的美妙和人生的精彩，你何不也學著做一個享受在當下的人呢？

享受在當下的人能夠正視逆境，笑當人生苦難。面對挫折，他們能勇敢的面對，心有韌勁則百折不屈，因為他們知道挫折是人生必然要經過的一個過程，嘗盡了人間苦難才能體會生命真諦，他們相信他們的樂觀、堅強和勇敢一定能夠幫助他們走出逆境，到達成功彼岸。

完 美 人 生 盡 在 當 下