

邱立屏 — 作品

Qiu Liping
Works

幸 | 福 | 人 | 生 | 的 | 心 | 灵 | 必 | 修 | 课

低下头 遍地是幸福

低下头，是谦逊；低下头，是包容；

低下头，是慈悲；低下头，是自信；

人生遍地是幸福，但你要先低下头来，才能捡得到。



／都市心灵励志作家／邱立屏
为亿万人细数幸福的温情暖心之作！

华文世界最具感召力的幸福人生心语

人生遍地是幸福，但你要先低下头来，才能捡得到

别人写作靠想象力，我靠的是生命里一步一步的体悟。没有经过对生命的
真实彻悟，很难写出让别人也感动的生命经验。

华夏出版社

邱立屏 — 作品

Qiu Liping
Works

低下头 遍地是幸福

| 幸福人生的心灵必修课 |

... 低下头，是谦逊； ...
... 低下头，是包容； ...
... 低下头，是慈悲； ...
... 低下头，是自信； ...
... 人生遍地是幸福， ...
... 但你要先低下头来， ...
... 才能捡得到。 ...

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

低下头遍地是幸福 / 邱立屏著. —北京: 华夏出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5080-7364-4

I. ①低… II. ①邱… III. ①幸福—通俗读物

IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第309898号

原著: 邱立屏

© 2011 晶冠出版有限公司

本书所有文字由台湾晶冠出版有限公司独家授权华夏出版社在中国大陆地区出版、发行简体字版, 未经台湾晶冠出版有限公司授权, 不得以任何形式复制或转载。

著作权登记号 图字: 01-2012-6260 号

出品策划:  华夏文轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

低下头遍地是幸福

著 者 邱立屏

责任编辑 郭 森 孟令爽

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市汇鑫印务有限公司

开 本 720mm×1020mm 1/16

印 张 17

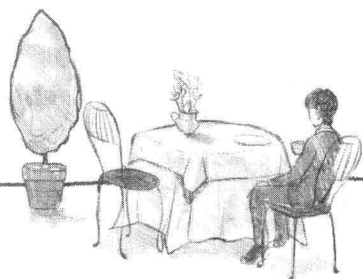
字 数 249千字

版 次 2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷

定 价 29.80元

书 号 ISBN 978-7-5080-7364-4

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

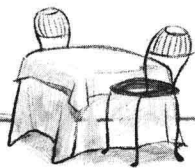


· 推荐序 ·

只要真诚面对，相信必有收获

大学毕业时，适逢一个难得的机会，我到英国做了一趟知性之旅，犹记得当时在伦敦参观西敏寺时，特别留意有一篇英国国教主教的墓志铭：“我年少时，意气风发，踌躇满志，当时曾梦想要改变世界，但当我年事渐长，阅历增多，我发觉自己无力改变世界，于是我缩小了范围，决定先改变我的国家。但这个目标还是太大了。接着，我步入了中年，无奈之余，我将试图改变的对象锁定在最亲密的家人身上。但天不从人愿，他们个个还是维持原样。当我垂垂老矣，终于领悟了一些事：我先改变自己，用以身作则的方式影响家人。”

回想自己由懵懂少年到今天日趋成熟理性，对于在近十年来为人师表与音乐演奏的生涯中，起起伏伏的心路历程，自然有许多旁人所无法体验的那份刻骨铭心的感受。虽然如此，但每当我回忆起那座墓志铭的内容时，它带给我的在人生奋斗进程中的冲击程度，仍跟初见



时一样强烈、震撼。由美国回到台湾这十年来，我越来越能感受到现代人正承受着许多无谓的情感焦虑，事实上，大家也竭尽所能想要终止这些焦虑，但由于近来随着社会的多元发展，难免产生个人过度的自我膨胀与自我意识的高涨。因此，要能做到化解彼此的猜忌、争斗所产生的焦虑，委实不易。

我始终觉得，每个人都有无限的潜能，但是否能充分发挥、创造出力量，最重要的无非就是“爱”了。因此，如果能随处散发自己的爱心，就从对家人开始，多一份关爱给您身边的人，这将会让每个接近您的人都有如沐春风的感觉，而这种感觉，相信是化解现代人焦虑的良药。

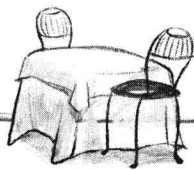
立屏是我的好友，我们的结识，缘起于工作上的互动，她是个文字工作者，我是个音乐工作者。记得当时她来采访我，留给我一副女强人的印象，但是随着不断地接触与交往，我发觉，立屏在坚强外表的背后，其实有一颗细腻、温婉的心。我们常会为了一些不同的观点、思想、理想而发生争执，经常在这种各持己见又相互包容的情况下，我们相互激励，彼此成长。

在这本书中，立屏提供了自己生活的体验和处世哲学，我有幸先睹，深深发觉这是一本值得用心去看、细细去品尝及回味的书，而且读过之后，让我能重新检视自己、激励自己。本书内容，有些会给您



特别深刻的感触，有些会对您有特别的指导意义，有些会让您会心一笑，有些则会使您满怀感动。总之，不论看了会有什么感觉，我的感言是：属于您自己的感觉，才是最重要的。所以，请真诚面对，相信必有所获。

本文作者为著名钢琴家



· 自序 I ·

低下头，遍地是幸福

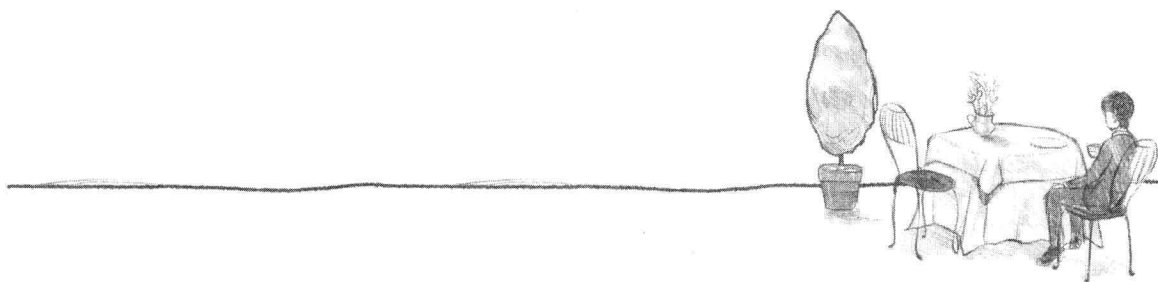
低下头，是谦逊；低下头，是包容；低下头，是自知；低下头，是慈悲；低下头，是开阔。

很多人都是高高举起自己伟大的自尊，不愿向幸福低头，但扪心自问，又何尝愿意如此，不过是不愿“认输”而已，但不认输，并不代表就赢了，有可能你会输得更多、更惨。就像在牌桌上，以为自己再赌一把就可能回本，没想到却越输越多，终至还不起的地步。人生不也是这样吗？我们把青春当做赌本，以为自己还有大把大把的青春可以挥霍，但一转眼间，青春就已消逝无踪。

认输是一种对自己的慈悲。

不认输，不一定赢得更多，但认输并不是选择放弃或者是消极的退让，而是用一种柔软的力量找到自己的生命价值与意义。

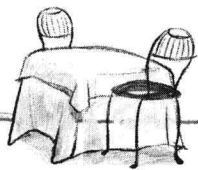
用温柔的力量活着，而不要用对抗的力量撑着，过于执着会消耗



我们的精力，过于坚硬会耗损我们的能量，生命不该如此辛苦，人生要学会认输。学会认输，是陷进泥沼里时还能知道该及时爬起，并尽快离开那个泥沼地；学会认输，是上错车时能够赶紧下车，改坐另一辆车；学会认输，是赌本即使所剩不多时及时退出，因为这总比输光好。

一个坚持死不认输的人，最后，却输掉了全部人生！

人生遍地是幸福，但你要先低下头来，才能捡得到。



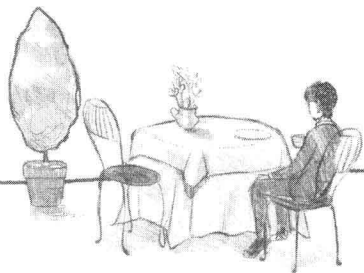
· 自序 II ·

生命选择了我，我选择做我自己

有人说，写作是一种自疗，或是一种催眠，而我，只是想写，因为透过写作，生命中的不完整才得以宣泄。不管我从事什么样的工作，写作这件事情始终在生命的底层呐喊。一直不敢面对自己最真实的声音，所以写作的过程一直是停停顿顿的，当然，也被许多的借口及理由给延宕下来。

当我发现自己诸多的写作计划，随着岁月的流转可能无疾而终时，我开始重新检视自己的生活。我发现，多年来，不管我从事任何工作，皆是为了要圆写作的梦，而所有的头衔和标签的意义却不及我对从事文字工作的渴望。我才真正明了，不管我做什么，写作才是我真正想要的。

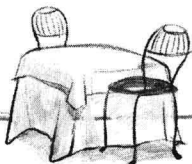
这本书是过往岁月的印记，书里每一个短篇皆是对自己的一个警惕，有些是自己的心情故事，有些是朋友的鼓励，当然，也有在逆境时通过文字的写作，让自己能够赶快振作起来的良方。



人都会有脆弱的时候，但是必须找对方法，让自己能够“转化”，而我的“转化”方法就是写作。之所以蹉跎这么多时间，没有在文字上下工夫，是因为花了太多时间在痛苦上，我曾经很严肃地学着创作，几乎忘了游戏的成分。也许是抱着太严肃的态度，反而一事无成，奇怪的是，当态度一放松，反而收煞不住。这个意念写完犹如是下一个灵感的源泉，接连写下数十篇的短文，当自己看完某些短篇之后，发现有的是在当下的情境所抒发的感觉，写完之后，就好像脱离了母体，产生了独立的生命，虽然部分文字仍有生涩，我却不愿意再改动。

文字之所以跃动，是因为真挚；生命之所以有感动，是因为真实。收在这本书的文字算是心灵的首航，企图留住什么，放下一些什么，文字纵有缺漏，态度却真诚，也因为通过文字的书写，开启了生命另一扇窗。我发现，人的潜在文字书写中内蕴着、潜藏着，在生命底层的制约、框架、束缚一一呈现，所以在文字书写过程中，自己的内在不断地重组与扩增。

我觉得，人生不是所谓非输即赢的二分法，那样显得太粗糙了，成功的定义虽因人而异，但是，“唯有做自己”，才是唯一赢回自己的方法。所以，在生活中，我们可以放松但不是放弃，可以积极而不是钻营，可以松绑却不是松懈，而游戏的心情，也并非不努力，生命



就是一种平衡、一种和谐，我想，就放下一些包袱吧！因为太沉重了。人生，要过得比较自在从容些，只有一个办法，那就是做你自己。

有人说，人生中要感谢“贵人的提携，小人的激励”。在我的生命中，我感谢那些不看我的人的成就，也感谢贵人的提携。对于人生中所给予的许多磨难与锻炼，我坦然接受，也许正是有这些激励的因素存在，我才能更珍惜现在的一切。也许这就是“人生”，酸、甜、苦、辣、咸五味并陈，是困顿也好，是挫折也罢，休管这些风风雨雨如何演变，我想，这一切仍然值得感谢。

因为，生命选择了我，而我选择，做我自己。



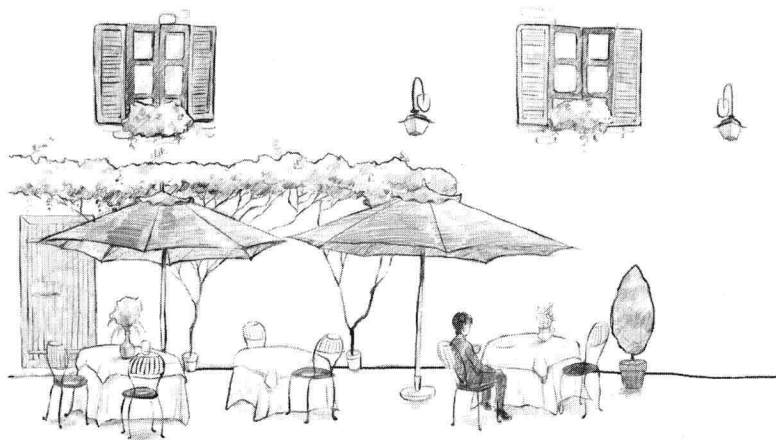
Part 01

妥协不是钻营

- ◎ 不为自己活的人，比较幸福? 002
- ◎ 参加一场心灵的华美飨宴 004
- ◎ 面对生命的繁华与寂寞 007
- ◎ 体会生之璀璨，感悟爱的缤纷 009
- ◎ 学会控制自己的欲望 012
- ◎ 轻轻松松过生活 014
- ◎ 人生的下一站何处去 016
- ◎ 从自己最弱的地方开始 018
- ◎ 努力成功的症候群 020
- ◎ 有机会就上 022

妥协不是钻营，而是退一步海阔天空。学会妥协是一种智慧的表现，怀必胜的勇气，做最坏的打算，风雨过后便是美丽的彩虹。





Part 02

弹性不是圆滑

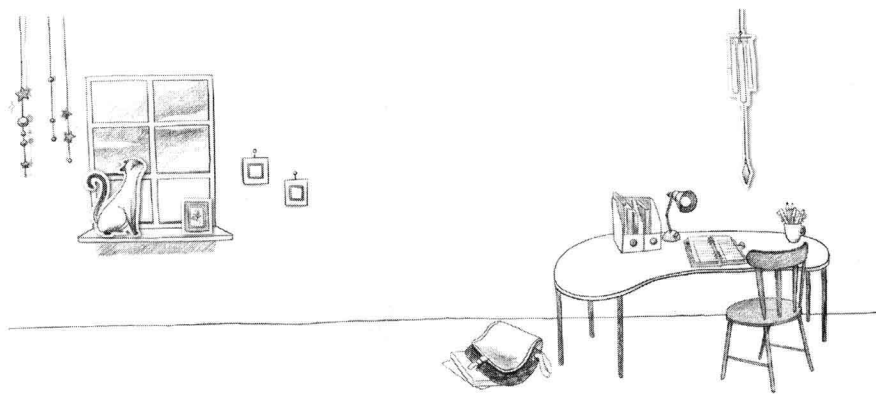
- ◎ 圆融就是一种弹性 026
- ◎ 我们的心灵就是一个宝盒 028
- ◎ 为生命加分，为心灵加油 030
- ◎ 心中也有一首暖暖的歌 032
- ◎ 谛听自然的寂静之声 034
- ◎ 掌握生命智慧的魅力 037
- ◎ 在生活中做个有弹性的人 039
- ◎ 多点童心，少点世故 041
- ◎ 沟通与多言 043
- ◎ 抓住趋势才能顺势而为 045
- ◎ 凡事可以“赶”，但不要“急” 047

“生命中最伟大的光辉不在于永不坠落，而是坠落后总能再度升起。”在面对压力时，弯曲就是最好的释放，但弯曲并不等同于低头，而是一种弹性的生存方式。



- ◎ 只为成功找方法，别为失败找理由 050
- ◎ 生命是宽广美丽的视野 052
- ◎ 体察生命季节里的花落花开 054
- ◎ 让心灵飞翔着去旅行 056
- ◎ 生命并不可怜，只怕做个可怜人 058
- ◎ 心栖更高枝 060
- ◎ 如何在挫折中成长 062
- ◎ 塞翁失马，焉知非福 064
- ◎ 学习和分享 066
- ◎ 格局与成就 068

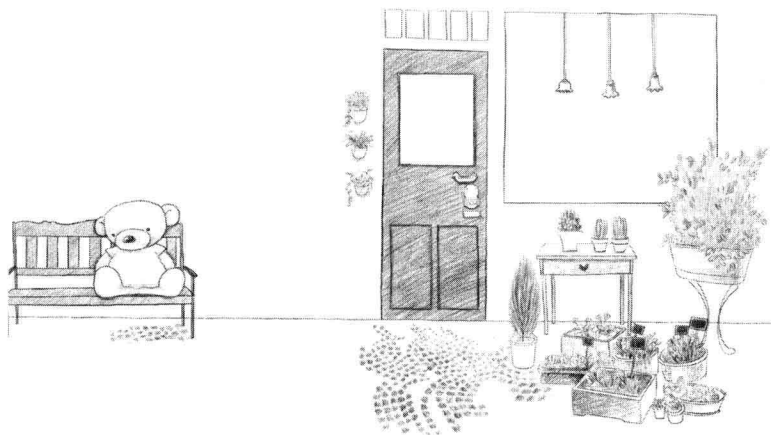
屈膝，
是跳跃的前奏；蹲下，
是韬光养晦的最好时机。如果你的人生可以自己把控，就不要把它交到别人的手里。





- ◎ 生命的彩笔，多姿多彩的创意 072
- ◎ 生命最艰难的课题是选择 075
- ◎ 不要用“死”来证明爱情 078
- ◎ 走过生命的曲折路 081
- ◎ 改变观点，重新看世界 083
- ◎ 生命转折处，寻我自己 085
- ◎ 懂得变化的人，才能掌握变化 088
- ◎ 努力学习，才能找到对的位置 090
- ◎ 要改变命运，先改变个性 092
- ◎ 不要让心情左右了你 094
- ◎ 没有真正输赢的人生 096

曾经有人说，人生是一趟旅程，而不是一场牌局。生活中的许多事有时必须从另外一个角度去看待，转个弯思考，生活会更精彩。



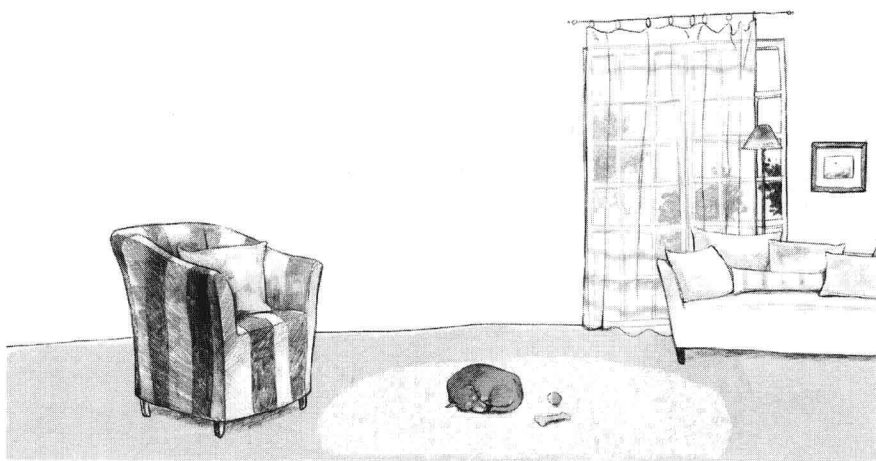


Part 05

潜藏不是逃避

- ◎ 穷孩子却变身成为银行家 100
- ◎ 用柔软的心寻找爱 103
- ◎ 处在黑暗中，心中仍有阳光 106
- ◎ 让压力成为大海里的波浪 111
- ◎ 成功往往躲在挫折背后 113
- ◎ 人生需要储藏和准备 115
- ◎ 孤独之必要 117
- ◎ 人可在某处精明，不必处处精明 119
- ◎ 人生规划，规划人生 121
- ◎ 做个跟自己赛跑的人 123
- ◎ 少年得志与大器晚成 125

生活总是夹杂着痛苦与快乐、悲哀与幸福。而生命的光彩正是来自于生命的淬炼，凡事退一步，潜藏却积极学习，这是你我面对人生的困境时必须勇于处理的生命课题。



Part 06

忍耐不是懦弱

- | | |
|-------------------|-----|
| ◎ 危机也是转机 | 128 |
| ◎ 人生，要慢慢走 | 130 |
| ◎ 请不要对人生太早下结论 | 132 |
| ◎ 错了就改，失败了再站起来 | 134 |
| ◎ 在挫折与失败中成长 | 136 |
| ◎ 调节心情的起伏，塑造平静的胸怀 | 139 |
| ◎ 强化负面情绪的免疫力 | 141 |
| ◎ 凡事不要轻言放弃 | 143 |
| ◎ 别被人生的挫折打倒 | 146 |
| ◎ 人生中的卡位挣扎 | 149 |
| ◎ 忍耐和从容 | 151 |

正所谓
“忍得过，
看得破；提
得起，放得
下”。凡事
“静观皆自
得”，因为
忍得一时之
气，海阔天
空，既是海
阔天空，就
能从从容
容，那么又
有什么事可
以困得住自
己呢？