

这是一本让你在感动中领悟人生的心灵读物，失意时它可以给你希望，奋斗时它能够带给你力量。每天读上几分钟，你的生活就会迎来真正的改变。

*Haohao Huozhe Zhenxi Shenghuo*

# 好好活着 珍惜生活

从容一生善待自己的心灵感悟

柏拉图说过：“生活从不简单容易，即使生活在顺境中，你也会遇到需要克服的困难，”生活不总是那么圆满，谁都难以在四季里享受所有的春天。名利荣华也终将散去，我们更应该舍弃浮躁和虚幻，保持善待生活的从容和感恩一切的心怀。

珍惜是一种态度，有了这种态度，就没有什么挫折可以使我们消沉！珍惜是一种责任，承担了这种责任，就没有什么苦难可以让我们失去希望！懂得珍惜吧，用心领受生活赐予的一切；懂得珍惜吧，请勿枉费珍贵鲜活的生命。

何清源 编著



中国长安出版社

心|灵|宽|慰|珍|藏|版

# 好好活着 珍惜生活

从容一生善待自己的心灵感悟

何清源 编著



中国长安出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

好好活着, 珍惜生活/何清源编著. —北京: 中国长安出版社, 2009. 3

ISBN 978 - 7 - 80175 - 980 - 1

I. 好… II. 何… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 038705 号

上架建议: 社科类—心灵读物

## ■ 好好活着 珍惜生活      何清源 编著

---

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: [ccapress@yahoo.com.cn](mailto:ccapress@yahoo.com.cn)

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919 65270433

印刷: 北京普瑞德印刷厂

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 20.5

字数: 360 千字

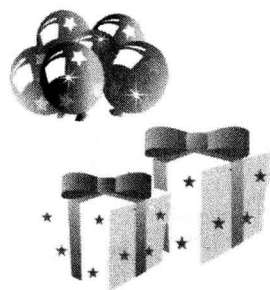
版本: 2009 年 5 月第 1 版      2009 年 5 月第 1 次印刷

---

书号: ISBN 978 - 7 - 80175 - 980 - 1

定价: 39.80 元

*Haohao Huozhe*



*Zhenxi Shenghuo*

这是一本让你在感动中领悟人生的心灵读物，失意时它可以给你希望，奋斗时它能够带给你力量。每天读上几分钟，你的生活就会迎来真正的改变。



## 目 录

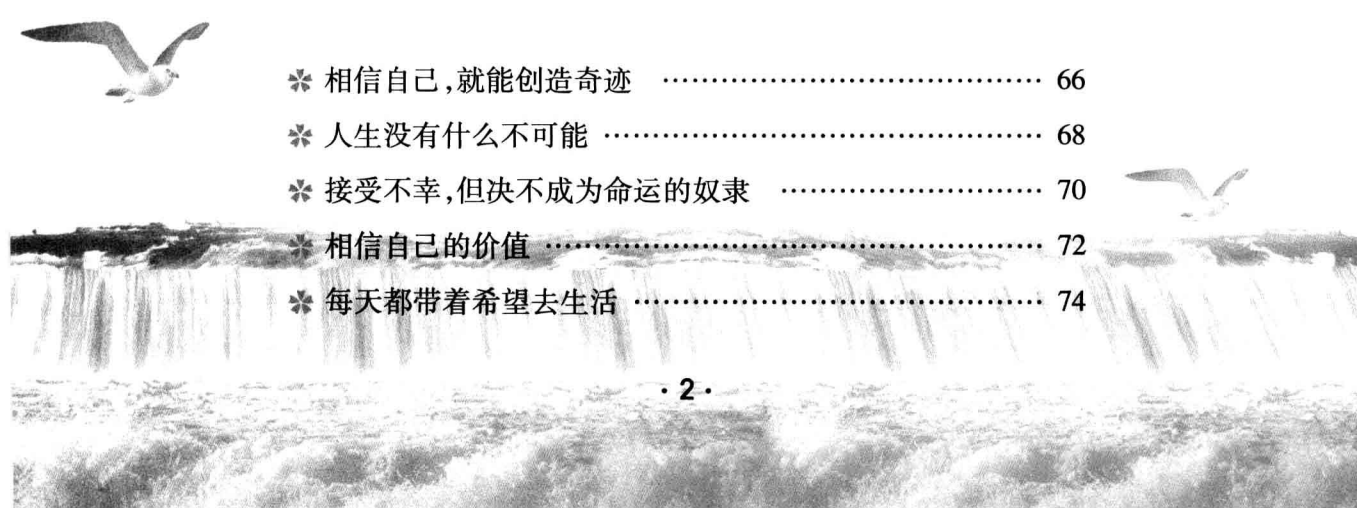
## 第一篇 活着都需要有个好心态

- \* 人生谁都会有不如意 ..... 2
- \* 要看到问题的另一面 ..... 4
- \* 再苦也要学会笑着去面对 ..... 6
- \* 解除烦恼的万能公式 ..... 8
- \* 任何时候都要保持冷静 ..... 11
- \* 直面苦难,生命还要继续 ..... 13
- \* 咬紧牙关就没有过不去的坎 ..... 15
- \* 跌倒了也要勇敢地爬起来 ..... 16
- \* 阳光总在风雨后 ..... 18
- \* 历经磨难方能修成正果 ..... 20
- \* 天才常常来自苦难 ..... 22
- \* 任何时候都要满怀希望 ..... 24
- \* 人生总是有两种选择 ..... 26
- \* 大不了从头再来 ..... 28
- \* 让失败来一个转机 ..... 30
- \* 心态改变命运 ..... 32

## 第二篇 逆境充满着上帝对人的祝福

- ✧ 把磨难当成人生的礼物 ..... 36
- ✧ 成功常由失误来包装 ..... 38
- ✧ 苦难中常暗含无穷的机会 ..... 40
- ✧ 经历痛苦才能获得新生 ..... 42
- ✧ 不幸中常常隐藏幸运的种子 ..... 44
- ✧ 相信总会有新的希望 ..... 46
- ✧ 让缺陷成为超越自我的契机 ..... 47
- ✧ 不经历风雨,怎能见彩虹 ..... 49
- ✧ 学会在磨难中成长 ..... 51
- ✧ 人生充满希望,去做就对了 ..... 53
- ✧ 奇迹总孕育于磨难之中 ..... 55
- ✧ 把困难勇敢踩在脚下 ..... 57
- ✧ 从绝境中寻找机会 ..... 59
- ✧ 生命必须经历吃苦的过程 ..... 61

## 第三篇 人生其实没有什么不可能

- 
- ✧ 相信自己,就能创造奇迹 ..... 66
  - ✧ 人生没有什么不可能 ..... 68
  - ✧ 接受不幸,但决不成为命运的奴隶 ..... 70
  - ✧ 相信自己的价值 ..... 72
  - ✧ 每天都带着希望去生活 ..... 74

✧ 相信终有一天我会赢了上帝 .....	76
✧ 让自信挑战你的更多潜能 .....	78
✧ 换个角度看待自己的缺点 .....	80
✧ 你是自己真正的救世主 .....	82
✧ 上帝并没有轻看任何人 .....	84
✧ 不要埋怨人生没有机会 .....	86
✧ 任何人都可能对你爽约 .....	88
✧ 拿掉我们心中的顽石 .....	89
✧ 让我们成为自己的榜样 .....	91
✧ 你才是自己的生命支点 .....	93

## 第四篇 坚持到底,努力就能实现梦想

✧ 让梦想为你的人生导航 .....	96
✧ 命运没有谁能保证 .....	98
✧ 执著梦想别放弃 .....	100
✧ 敢于挑战人生败局 .....	102
✧ 成功,其实已经离你很近 .....	104
✧ 坚持,就能有好的转机 .....	106
✧ 再让自己多一点耐心 .....	108
✧ 信念是支撑生命的重要力量 .....	110
✧ 相信自己就是那样的人 .....	111
✧ 有梦想,更需要有行动 .....	113
✧ 用坚持点燃成功的异彩 .....	115
✧ 总有一天,我的梦想要实现 .....	117

# 好好活着 珍惜生活

*Hao hao Huo zhe Zhen xi Sheng huo*

- \* 面对否定你也要昂扬前进 ..... 119
- \* 坚持,再坚持一下 ..... 121
- \* 真正的失败,就是放弃努力 ..... 123
- \* 下一次成功的就是你 ..... 124

## 第五篇 换个态度,生命活得更精彩

- \* 一定可以改变的是你的态度 ..... 128
- \* 开心浪漫与财富无关 ..... 130
- \* 品味简单平和的幸福 ..... 131
- \* 痛楚也是可以享受的人生滋味 ..... 133
- \* 现实不能改变,我们就改变自己 ..... 135
- \* 学会保持一副低姿态 ..... 137
- \* 另起一行,每个人都会是第一 ..... 139
- \* 时刻对自己保持清醒的认识 ..... 141
- \* 拥有平常心,让一切顺其自然 ..... 143
- \* 把烦恼留在家门外 ..... 144
- \* 你愿意,你就可以快乐 ..... 146
- \* 让阳光拐个弯照到你 ..... 148
- \* 生活需要弯曲的艺术 ..... 150
- \* 赶走内心恐惧的毒蛇 ..... 152
- \* 穿越樊篱,让心灵更自由 ..... 154

## 第六篇 懂得选择,敢于放弃

- \* 生命轻载,懂得放弃 ..... 158



❖ 放弃中饱含人生智慧 .....	159
❖ 了悟人生的得与失 .....	161
❖ 敢于放弃是一种勇气 .....	163
❖ 选择意味着新的开始 .....	165
❖ 关键时刻要勇于取舍 .....	166
❖ 人生也会因为失去而美丽 .....	168
❖ 在工作与家庭之间把握平衡 .....	170
❖ 没有什么不能割舍 .....	172
❖ 选择一条更适合你的路 .....	174
❖ 既然选择,就要一路向前 .....	176
❖ 放下就是快乐 .....	178
❖ 把过去的一切关在身后 .....	179
❖ 心随路转,学会及时转弯 .....	181
❖ 适合自己的就是最好的 .....	183
❖ 为自己的选择负责 .....	184

## 第七篇 珍惜知足,生活让我们充满感恩

❖ 活着就是幸福 .....	188
❖ 珍惜拥有,就能体会到快乐 .....	190
❖ 珍惜你所拥有的时光 .....	192
❖ 快乐是生命开出的花朵 .....	193
❖ 每天都是人生的恩赐 .....	195
❖ 留一些时间给家人 .....	196
❖ 人生有些事情不能等 .....	198

# 好好活着 珍惜生活

*Hao Hao Huo Zhe Zhen Xi Sheng Huo*

- \* 体会拥有,品味幸福生活 ..... 200
- \* 对我们的拥有充满感激 ..... 202
- \* 最值得羡慕的其实是你自己 ..... 204
- \* 过于安逸却是人生另一种地狱 ..... 206
- \* 知足就能常乐 ..... 208
- \* 做人不要太贪心 ..... 210
- \* 人生谁不曾有遗憾 ..... 212
- \* 惟有快乐最无价 ..... 213

## 第八篇 善待自己,快乐生活由你主宰

- \* 工作只是生活的一部分 ..... 218
- \* 让生活变得简单些 ..... 220
- \* 保持自己的真本色 ..... 222
- \* 别被生活一直牵着走 ..... 224
- \* 你为什么一直那么忙 ..... 226
- \* 世上没有十全十美 ..... 228
- \* 不要让攀比成为你的烦恼 ..... 230
- \* 学会欣赏自己的美好 ..... 232
- \* 面带微笑去生活 ..... 234
- \* 量力而行,恰到好处是智慧 ..... 235
- \* 不要为明天忧虑 ..... 237
- \* 莫太在意别人的评论 ..... 239
- \* 学会释放你自己 ..... 241
- \* 常保持一个好的心境 ..... 242

- \* 命运要靠自己去改变 ..... 245
- \* 做你喜欢做的事 ..... 247
- \* 求人一次又何妨 ..... 249

## 第九篇 常存善念,幸福更多来自心底

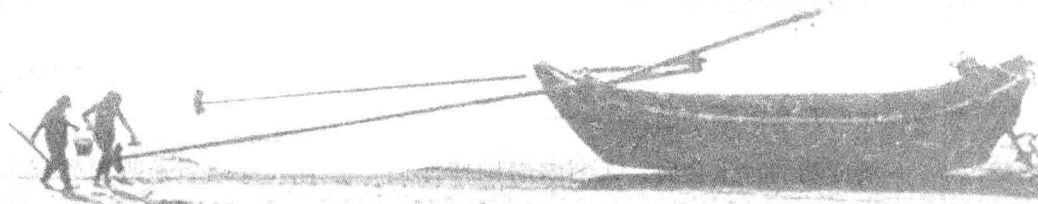
- \* 生命需要肯定和鼓励 ..... 252
- \* 尊重他人,你也会收获尊重 ..... 254
- \* 拥有一颗宽恕包容的心 ..... 256
- \* 原谅别人就是在解脱自己 ..... 257
- \* 让宽容带你走出人生的沙漠 ..... 260
- \* 给予能让人更快乐 ..... 262
- \* 感谢那个曾经爱你的人 ..... 263
- \* 被人信任是一种幸福 ..... 265
- \* 最重要的是一颗真心 ..... 267
- \* 帮助别人就等于帮助自己 ..... 270
- \* 凡事不可太较真 ..... 272
- \* 学会控制自己的情绪 ..... 274
- \* 让包容守护身边的幸福 ..... 276
- \* 学会给别人一些理解 ..... 277
- \* 点一盏灯,为别人也为自己 ..... 279
- \* 自私与嫉妒会把人引向邪恶 ..... 281
- \* 拥有一颗安详无愧的心 ..... 282
- \* 心存善念,必结善果 ..... 284

## 第十篇 心怀珍惜,人生就会更美好

- \* 养成幸福快乐的习惯 ..... 288
- \* 错过了就别后悔 ..... 289
- \* 放慢脚步,把生命当做一次旅程 ..... 292
- \* 人生何必自寻烦恼 ..... 293
- \* 学会遗忘,释放心灵 ..... 295
- \* 天堂其实就在你身边 ..... 297
- \* 不经意间就隐藏着幸福 ..... 299
- \* 快乐其实很简单 ..... 301
- \* 莫让流言蜚语伤害你 ..... 303
- \* 让生命拥有更多豁达与从容 ..... 305
- \* 善良的心总能更快乐 ..... 307
- \* 别给快乐生活定条件 ..... 309
- \* 学会品味生命过程的美 ..... 311
- \* 谁不喜欢享受美好的阳光 ..... 312
- \* 生活处处充满快乐 ..... 315

## 第一篇

# 活着都需要有个好心态



## 人生谁都会有不如意

每个人的一生都不可能一帆风顺，完美无缺，或多或少地似乎都缺少了一些东西，或多或少地总留有遗憾。有人才貌双全、精明能干，却有着一颗饱经沧桑的心；有人功成名就、家财万贯，却落得个众叛亲离，成了孤家寡人；有人看似生来好命，却不料面临一连串的打击；有的夫妻看似恩爱，月收入过万，却是同床异梦，貌合神离，各做各的打算……

在人生旅途中伴随我们的不都是鲜花和掌声，还有挫折和泪水；人生的四季中收获的不都是幸福和喜悦，还有秋日的萧索和寒冬的冰冷。每个人的生命，似乎都被上帝划上了一道缺口。这些生命的缺口仿佛是我们身上的一根刺，你不想要它，它却如影随形。让我们活在这个世界上感觉很累，过得也很不快乐，总感觉人生的痛苦永远多于欢乐。或许一个人的降生就意味着痛苦的开始，而一个人生命的结束，才是痛苦的终结。

人生不如意常有八九，或许这一生，就是不断地与痛苦抗争的过程，而人生的意义，就在于从与痛苦的抗争中寻找些许的欢乐。所以，不要去幻想人生总是一帆风顺，不要去幻想生活总是万事如意，更不要去幻想生活的四季里只有阳光明媚的春天。每个人的一生都注定要进行沟沟坎坎的跋涉，要去品尝生活的艰辛和苦涩，只有经过这些挫折和失意的洗礼，才能让意志更加坚强，才能从磨难中奋起，这样我们才更能体味到成功的喜悦和来之不易。

欧洲某国有一位著名的女高音歌唱家，25岁时就被评为世界十大女高音之一，年仅三十就已誉满全球，可以说年轻有为，而且她拥有一个如意的郎君，一个活泼可爱的儿子脸上总是洋溢着微笑，这样一个美满幸福的家庭，让那些狂热的观众羡慕不已。

一场成功的音乐会后，人们纷纷围住他们，七嘴八舌地与歌唱家攀谈起

来，赞美与羡慕的情绪洋溢了整个会场。

歌唱家只是静静地听着，什么也没说。当大家把话说完后，她才缓缓地说：“首先谢谢大家对我和家人的赞美，希望能和你们共享快乐。但是，你们只看到了一个方面，还有另一个方面你们没有看到，那就是你们夸奖的活泼可爱、脸上总带着微笑的小男孩不幸是一个不会说话的哑巴，而且他还有一个经常要被关在屋里的患有精神分裂症的姐姐。”

人们震惊了，似乎很难接受这样的事实。这时，歌唱家心平气和地说：“这一切说明什么呢？恐怕只能说明一个道理，那就是，上帝是公平的，给谁的都不会太多，同样也不会太少。”

是啊，有人可能一生下来就好像掉进了蜜罐里，而有的人从睁开眼睛的瞬间就注定要吃苦挨饿……但不管怎样，不要抱怨，生活对每个人都公平的，蜜罐里继承父业的纨绔子弟经不起风雨的打击；吃苦挨饿的靠自己的努力，从最低职员做起，最终闯出属于自己的一片天地。

生活总是这样，给富人以好的食物，给穷人以好的胃口；给大人物以矮小的身躯，给伟岸者以卑微的灵魂；让恶人得到诅咒，但用享乐来补偿；让善人得到赞美，但用痛苦来考验；让强大者独处，让弱小者群居。

因此，在漫漫的人生之旅中，失意不可怕，挫折不可怕，这些都是人生过程的一部分。大海正是因为有了汹涌的巨浪，才显示出其雄浑；沙漠正是因为有了狂舞的飞沙，才显示出其壮观；火山正是因为有了炽热运动着的岩浆，才有了那喷涌而出的通天红焰；花开花落，只有经过酷暑和寒冬的考验，才能在来年又是灿烂一片，焕发出勃勃生机；水到渠成，瓜熟蒂落，只有在磨难中得到强壮的双翅，才能够振翅高飞，翱翔在那高高的蓝天。

完美的人生虽然是每个人都渴望得到的，然而我们所生活的空间却注定是一个不完美的世界，处处总留有遗憾。所以，坦然地面对生活给予我们的一切，用坚强的毅力和生命的执著去迎接挫折和挑战，相信成功之门总有一天会为我们敞开。

所以，从现在起，不要抱怨人生的不如意，微笑着面对生活所给予我们的一切。只有坦然地接受人生的不如意，才能经受艰难险阻对意志的考验和磨炼，才能真正体会到生活酸甜苦辣咸的五味俱全，正是经历了这些不如意，我

们的人生才更加完整，我们的人生才更加美丽，我们才能真正了解人生意义的真谛。

## 要看到问题的另一面

有一天，有动物之王之称的老虎，来到了天神面前：“我很感谢你赐给我如此雄壮威武的体格、如此强大无比的力气，让我有足够的能力统治这座森林。”天神听了，微笑着问：“但是这不是你今天来找我的目的吧！看起来你似乎为了某事而困扰呢！”

老虎轻轻吼了一声，说：“天神真是了解我啊！我今天来的确是有事相求。因为尽管我的能力再强，但是每天鸡鸣的时候，我总是会被鸡鸣声给吓醒。神啊！祈求您，再赐给我一种力量，让我不再被鸡鸣声给吓醒吧！”天神笑道：“你去找大象吧，它会给你一个满意的答复的。”

老虎兴冲冲地跑到湖边找大象，还没见到大象，就听到大象跺脚所发出的“砰砰”响声。

老虎加速地跑向大象，却看到大象正气呼呼地直跺脚。

老虎问大象：“你干吗发这么大的脾气？”

大象拼命摇晃着大耳朵，吼着：“有只讨厌的小蚊子，总想钻进我的耳朵里，害得我都快痒死了。”

老虎离开了大象，心里暗自想着：“原来体型这么巨大的大象，还会怕那么瘦小的蚊子，那我还有什么好抱怨呢？毕竟鸡鸣也不过一天一次，而蚊子却是无时无刻地骚扰着大象。这样想来，我可比它幸运多了。”老虎一边走，一边回头看着仍在跺脚的大象，心想：“天神要我来看看大象的情况，应该就是告诉我，谁都会遇上麻烦事，而它并无法帮助所有人。既然如此，那我只好靠自己了！反正以后只要鸡鸣时，我就当做鸡是在提醒我该起床了，如此一



想，鸡鸣声对我还算是有益处呢！”

在人生的路上，无论我们走得多么顺利，但只要稍微遇上一些不顺的事，就会习惯性地抱怨老天亏待我们，进而祈求老天赐给我们更多的力量，帮助我们渡过难关。实际上，老天是最公平的，就像他对老虎和大象一样，每个困境都有其存在的正面价值。要知道，快乐与痛苦是一棵并蒂莲，如果我们老是盯着痛苦的这一边不放，则永远也不会看到另一边的快乐。

一位国王的众多大臣之间，有位大臣特别有智慧，而这位大臣也因为他的智慧而格外受到国王的宠爱与信任。

智慧大臣拥有一项与众不同的特长，他总是保持绝对积极的想法。不论遇到什么事，他总是愿意去看事物好的那一面，而拒绝消极观点。由于智慧大臣凡事积极看待的态度，的确为国王妥善处理了许多犯难的事情，因而备受国王的重视，国王凡事总要咨询一下他的意见。

国王酷爱打猎，有一次在追捕猎物中意外地受伤弄断了一节手指。国王剧痛之余，立即召来智慧大臣，征询他对这次意外断指事件的看法。

智慧大臣仍本着他的处事态度，轻松自在地告诉国王，这应是一件好事，并劝国王朝着积极的方面去想。国王闻言大怒，以为智慧大臣在嘲笑自己，立即命护卫将他拿下，关进了大牢。

待断指伤口痊愈后，国王也忘了此事，又兴冲冲地忙着四处打猎，却不料竟带队误闯进邻国境地，被丛林中埋伏的野人活捉了。

依照野人的惯例，必须将活捉的这队人马的首领献祭给他们供奉的神，于是便把国王放到祭坛上。正要进行祭奠仪式时，主持的巫师突然惊叫起来。

原来，巫师发现国王断了一截手指，按照他们的律例，把不完整的祭品献祭给神，是会受到神的谴责的。野人连忙把国王从祭坛上解下来，并把他驱逐出境，又抓了一位同行的大臣献祭。

国王狼狈不堪地回到王宫，庆幸自己大难不死之时，忽然想到智慧大臣原先所说的话：断指是一件好事。国王感觉自己错怪了他，便立刻叫人把他从牢里释放出来，并当面向他道歉。智慧大臣依然还是保持他的积极态度，笑着原谅国王，并说这一切都是好事。

国王有些不服气：“说我断指是好事，这个我能接受，那么我误会你，将