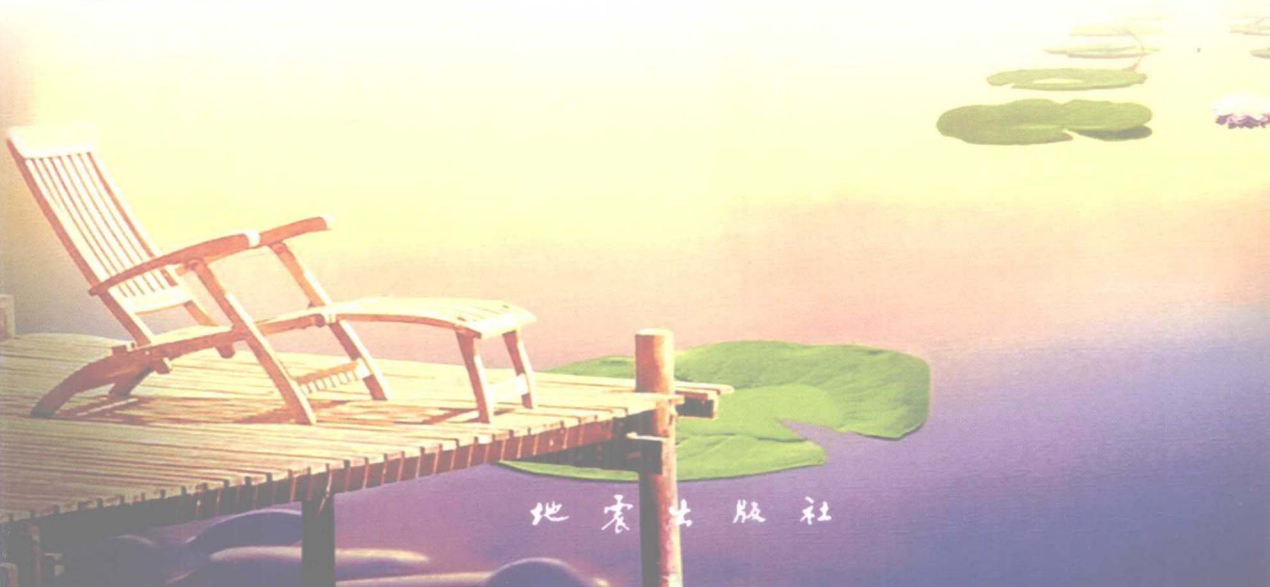
珍爱自己的心灵鸡汤

# 好好活着 珍爱自己

庞 宇◎编著
［国家二级心理咨询师］

珍爱自己　珍爱人生

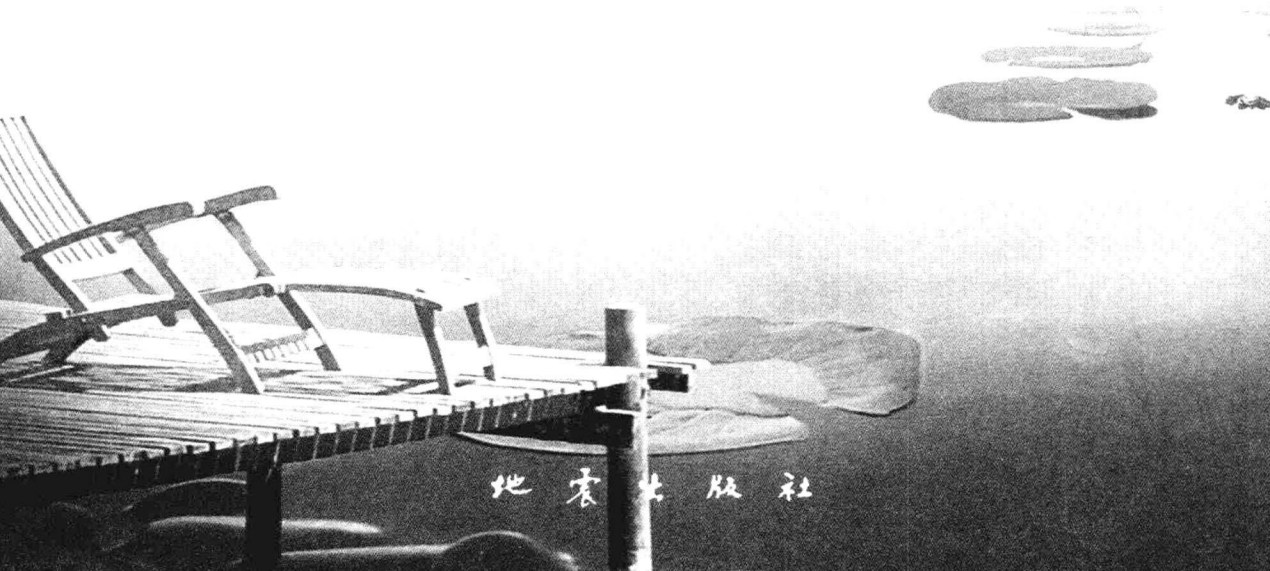
爱自己　爱家人　爱朋友



地震出版社

# 好好活着 珍爱自己

庞 宇◎编著
[国家二级心理咨询师]



地震出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

好好活着　珍爱自己/庞宇编著.—北京：地震出版社，2009.4

ISBN 978-7-5028-3536-1

Ⅰ.好…　Ⅱ.庞…　Ⅲ.成功心理学—通俗读物　Ⅳ.B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第040965号

**地震版**　XT200900029

**好好活着　珍爱自己**

庞　宇　编著

责任编辑：董　青

责任校对：庞亚萍

---

出版发行：地震出版社

北京民族学院南路9号　　邮编：100081

发行部：68423031　68467993　　传真：88421706

门市部：68467991　　传真：68467991

总编室：68462709　68423029　　传真：68467972

E-mail：seis@ht.rol.cn.net

经销：全国各地新华书店

印刷：三河市鑫利来印装有限公司

---

版(印)次：2009年4月第一版　2009年4月第一次印刷

开本：787×1092　1/16

字数：275千字

印张：17.5

书号：ISBN 978-7-5028-3536-1/B(4143)

定价：32.80元

**版权所有　翻印必究**

(如有印装问题　本社负责调换)

# 前言

人的一生到底在追求什么？怎样才能好好活着？

有一个美国商人坐在墨西哥海边一个小渔村的码头上，看着一个墨西哥渔夫划着一艘小船靠岸。小船上有好几尾大黄鳍鲔鱼，这个美国商人对墨西哥渔夫能捕到这么美味的鱼恭维了一番，又问要多少时间才能收获这么多？

墨西哥渔夫说，才一会儿功夫就捕到了。美国人再问，你为什么不待久一点，好多捕一些鱼？

墨西哥渔夫觉得不以为然："这些鱼已经足够我一家人生活所需了！"

美国人又问："那么你一天剩下那么多时间都在干什么？"

墨西哥渔夫解释："我呀？我每天睡到自然醒，出海捕几条鱼，回来后跟孩子们玩一玩，再跟老婆睡个午觉，黄昏时晃到村子里喝点小酒，跟哥儿们玩玩吉他，我的日子可过得充实而又忙碌呢！"

美国人不以为然，帮他出主意说："我是美国哈佛大学的企业管理学硕士，我倒是可以帮你忙！你应该每天多花一些时间去捕鱼，到时候你就有钱去买条大一点的船。自然你就可以抓更多鱼，再买更多渔船，然后拥有一个渔船队。到时候你就不必把鱼卖给鱼贩子，而是直接卖给加工厂，然后自己开一家罐头工厂。如此你就可以控制整个生产、加工处理和行销。你可以离开这个小渔村，搬到墨西哥城，再搬到洛杉矶，最后到纽约。在那里经营你不断扩充的企业。"

墨西哥渔夫问："这要花多少时间呢？"

美国人回答："15~20年。"

"然后呢？"

美国人大笑着说："然后你就可以在家当皇帝啦！时机一到，你就可以宣布股票上市，把你的公司股份卖给投资大众。到时候你就发啦！你可以几亿几亿地赚！"

"再然后呢？"

美国人说："到那个时候你就可以退休啦！你可以搬到海边的小渔村去住。每天睡到自然醒，出海随便捕几条鱼，跟孩子们玩一玩，再跟老婆睡个午觉，黄昏时，晃到村子里喝点小酒，跟哥儿们玩玩吉他！"

墨西哥渔夫疑惑地说："我现在不就是这样了吗？"

听了渔夫的回答，也许我们会吃惊，也许我们会一时无语。但是我们不得不重新思考这样一个很难回答的问题：我们到底在追寻什么？

是快乐？是金钱？是幸福？

什么是好好活着？

其实好好活着就是对幸福的一种感悟，一个无可替代的理由。比如：拥有健康的身体，傍晚时分，一家人温馨地围坐在葡萄架下，津津有味地享用劳动换来的成果。亦或弄一盆温水洗去一天的疲惫和满身的尘埃，睡个好觉养足了精神去迎接明天火红的太阳！

然而，幸福也是对好好活着的一种体验。活着，可以体验生活的乐趣。亲情、爱情、友情都可以成为体验的内容；感动、激动、冲动都可以成为体验的过程；而悲伤和喜悦的交织，成功与失败的共存，又进一步点缀出了斑斓的人生，使我们活着的历程变得更加丰富，使我们幸福的体验更加真实。因此，体验"活着"就如同品一部厚厚的书，百味俱全、回味无穷。

幸福还是对好好活着的一种态度。活着，就是活着而已，别无所求。因为活着就是终极目标。只要懂得"活着就是最大的幸福"，不去和别人攀比，只做最好的自己，就无愧于自己，无愧于活着的幸福。

幸福是活着的理由，活着是幸福的源头，两者不容分割。站在人生这个大课题面前，唯有珍爱自己，珍惜拥有，珍视现在，才能获取更多的幸福，才能拥有更为丰富的人生。



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

# 目录

## 第一章 挫折是收获的源泉

人生是立体的雕塑，不是平面的彩图。只有如意，没有失意，人生也就苍白。战胜失意就是为了如意，要如意就必须冲破失意的樊篱。

勇敢地面对人生的困难 / 3
丧失是成长和收获的源泉 / 6
正视人生必要的丧失 / 8
不怕人老，就怕心老 / 10
面对失业，要学会舍弃和转弯 / 13
亲人逝去，我们要继续前行 / 16
天下没有不散的宴席 / 19
勇敢地承认自己的错误 / 21
苦难会使人生更加辉煌 / 24
我们是自己心态的主宰 / 26
有时，失去是一种美丽 / 28
学着接受失去 / 30
人类永远在得失之间 / 33
人生如同接力赛 / 35
学会“遗忘” / 37

## 第二章 善待自己，幸福一生

假如在今天，你只能取得1%的幸福，你不必奢望从明日获得99%的幸福。因为学会善待今天，善待自己才会得到更多的幸福。

把握好今天，才有美好的明天 / 41
敞开心灵的门窗 / 44
一定要学会克制冲动 / 46
善待他人等于善待自己 / 48
良好的生活态度令人身心愉快 / 50
金无足赤，人无完人 / 52
养成良好的生活习惯 / 55
做自己喜欢做的事 / 58
多为别人做好事 / 60
善待自己的身体 / 63
保持一份好心情 / 65
把坏情绪扔到脑后去 / 67
生活永远是百味的 / 69
想开一点，学会洒脱 / 71
乐观一点，凡事往好的方向想 / 74

## 第三章 给心灵洗个澡

随着岁月的累积，人的心灵也会积满各种各样的垃圾，只有定期打扫和洗涤自己的思想，清除心理的垃圾，给心灵洗个澡，才不至于使思想和心灵积满灰尘，才能更好地工作和生活，才能更好地享受工作的快乐和生活的幸福。

幽默是一种不可或缺的轻松剂 / 79
让心灵沐浴在阳光中 / 81
每天给自己一个希望 / 82
没有人可以偷走你的梦想 / 84
别自找烦恼 / 86
生活对每个人都是公平的 / 89
在工作中获得快乐 / 91
无需与别人攀比 / 93

杜绝消极情绪走进我们的生活 / 95
宽容别人，升华自我 / 99
知足是一种智慧 / 101
让心灵感受阳光 / 104
驱除“心磨”，改善心情 / 106
活着是一种心情 / 108
心中要有希望 / 112
保持一份好心情 / 115
把烦恼写在纸上 / 117
给予比接受更令人快乐 / 119
忧虑是成功的绊脚石 / 121

## 第四章 学会拿起，敢于放下

人生的道路很漫长，关键的却只有几步；生活的道路有千万条，方法却很简单：积极地 去选择，聪明地去放弃。

学会放弃，生活会更容易 / 125
看得开，放得下 / 127
不要让爱成为生活的枷锁 / 129
鱼和熊掌不可兼得 / 132
该分手时就分手 / 134
付出比索取快乐 / 136
保持一颗执着之心 / 138
选择多的时候要懂得知足 / 140
学会放长线钓大鱼 / 142
阳光总在风雨之后 / 144
走出属于自己的成功之路 / 146
把仇恨从心中抹去 / 148
近朱者赤，近墨者黑 / 150
挫折是人生的原色 / 152

不要太苛求完美 / 155
学会选择，懂得放弃 / 157

## 第五章 用心去感受生活

人活着是一种心情！这个世界本来很简单，是我们把它弄复杂了。接着来的就是痛苦，人之所以痛苦，是由于你没有按照自己喜欢的方式生活。多数人在按照另一个人的要求生活，刻意改变，违背内心所以痛苦。

幸福无所不在 / 161
痛苦源自人的“智慧” / 166
乐观豁达，胸怀坦荡 / 167
快乐的秘密就藏在我们的心中 / 169
遗憾为我们带来希望 / 173
学会爱别人，学会给别人机会 / 175
人生的坎坷是必然的 / 177
雨过了，总会天晴 / 179
走出自卑的阴影 / 181
正确对待金钱 / 183
幸福是一种自我感觉 / 185
做情绪的主人 / 187
把快乐带回工作中 / 190
不要祈求太多 / 192
从抑郁中走出来 / 194
放飞心灵的自由 / 197

## 第六章 珍惜每一天的进步，珍视每一份收获

所有成功都不可能是一蹴而就的，所有的人都不可能一步登天，所有的目标都必须通过一步步的努力和一点一点的进步才能实现。持之以恒的努力与持续不断的进步，是通向成功的法宝。

锁定人生目标 / 201
做好点点滴滴的小事 / 203
每天进步一点点 / 205
专注于一个目标 / 207
不给自己留退路 / 209
滴水石穿，非一时之功 / 211
在平凡中寻找你的快乐 / 214
态度决定高度 / 216
勤劳是幸福的动力 / 219

享受工作中无穷的乐趣 / 221
忍受失败的折磨 / 224
机会是成功的种子 / 226
认识自己，决定自己的价值 / 228

## 第七章 在人生的舞台上演好自己的角色

有人把自己看作是生活的主角，有人把自己看作是生活的配角，有人把自己看作是生活的观众，而不屈服命运的强者，却把自己看作是生活的编导。

创造自我的小花园 / 233
学会选择幸福 / 235
世界上最大的敌人是自己 / 237
走自己愿意走的路，
就不算白走 / 239
自知，是人生的第一步 / 241
你是世上独一无二的 / 243
做真实的自己 / 245
学会与自己对话 / 248
做自己愿意做的事 / 250
演好自己的角色 / 252
命运在自己手中 / 256
生命原本就有时序的 / 259
点燃你的热情 / 261
打败心理上的敌人 / 264
提升自己，改变自己 / 267

# 第一章
# 挫折是收获的源泉

人生是立体的雕塑，不是平面的彩图。只有如意，没有失意，人生也就苍白。战胜失意就是为了如意，要如意就必须冲破失意的樊篱。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

# 勇敢地面对人生的困难

老鹰是世界上寿命最长的鸟类，它的寿命可达70岁。但是如果想要活那么久，它就必须在40岁时做出困难却重要的抉择。

当老鹰活到40岁时，它的爪子开始老化，不能够牢牢地抓住猎物；它的喙变得又长又弯，几乎能碰到它的胸膛；它的翅膀也会变得十分沉重，因为它的羽毛长得又浓又厚，使它在飞翔的时候十分吃力。在这个时候，它只有两种选择：等死，或者经过一个十分痛苦的过程来蜕变和更新，以便继续活下去。

这是一个漫长的过程：它需要经过150天的漫长锤炼，而且必须很努力地飞到山顶，在悬崖的顶端筑巢，然后停留在那里不能飞翔。

首先，它要做的是用它的喙不断地击打岩石，直到旧喙完全脱落，然后经过一个漫长的过程，静静地等候新的喙长出来。之后，还要经历更为痛苦的过程：用新长出的喙把旧指甲一根一根地拔出来，当新的指甲长出来后，它们再把旧的羽毛一根一根地拔掉，等待5个月后长出新的羽毛。

这时候，老鹰才能重新开始飞翔，从此可以再过30年的岁月！

对于老鹰来说，这无疑是一段痛苦的经历，但正是因为不愿在安逸中死去，正是对30年新生岁月的向往，正是对脱胎换骨后得以重新翱翔于天际的憧憬，燃起了它心中的勇气和决心。要想延长自己的生命，获得重生的机会，它选择了经受几个月的痛苦，我们不得不为老鹰的这种勇于改变自己的勇气所折服。

放眼人生，又何尝不是如此？面对癌症，是草草地结束自己的生命以免受肉体和精神的折磨，还是积极地治疗，创造生命的奇迹？陷入困境，是听

天由命，等待命运的宣判，还是放手一搏，冒险寻求可能的转机？工作平淡无奇，碌碌无为，是安于现状，享受现有的安逸，还是勇于改变，寻求属于自己的一片天地？

2004年2月28日，清华大学主楼报告厅里，举行了一个规模不大但非常特别的英文新书《从小脚女人到奥运会冠军》首发仪式。这本由北京出版社出版的英文专著的作者，就是我们过去熟悉的“乒坛皇后”邓亚萍。

曾经18次夺得过奥运会、世界锦标赛、世界杯冠军的世界女子乒坛顶尖选手邓亚萍，在夺得1997年英国曼彻斯特世界乒乓球锦标赛女子团体、单打和双打3块金牌后，选择了退役。这一年，她迈入了清华大学的校门，开始了全新的生活。从清华大学本科毕业后，邓亚萍到英国诺丁汉大学攻读硕士学位，之后又被英国剑桥大学录取攻读经济学博士学位。

退役之时，凭借她在乒坛的辉煌成就，她可以轻松地获得一个管理职务，或是教练的席位，但她放弃了这种生活，而是向一个全新的领域发起了挑战。邓亚萍说：“临近退役时，我便开始设计自己将来的路，有人认为运动员只能在自己熟悉的运动项目中继续工作，而我就是要证明：运动员不仅能够打好比赛，同时也能做好其他事情。哪天我不当运动员了，我的新起点也就开始了。”

短短的7年多时间，这位曾经在乒坛充满霸气的女中英杰，在她的转型期，用当年夺取世界冠军的毅力和决心，在另一个领域开拓了被专家们称为“第二个奇迹”的全新局面。从运动员到清华学子，再到剑桥博士的成功转型，她付出了比常人更多的努力和汗水。

刚到清华大学外语系报到时，指导老师让她一次写完26个英文字母时，她还只能试试。因为她从5岁开始进行乒乓球训练，10多岁入选到国家队，一直到24岁退役，几乎没有什么学习基础。她回忆说：“上课时老师的讲述对我而言无异于天书，我只能尽力一字不漏地听着、记着，回到宿舍，再一点点翻字典，一点点硬啃硬记。我给自己制定了学习计划：一切从零开始，坚持3个第一：从课本第一页学起，从第一个字母、第一个单词背起；一天必须保证14个小时的学习时间，每天5点准时起床，读音标、背单词、练听力，直到正式上课；晚上整理讲义，温习功课，直到深夜12点。”正是凭借着这种

不懈的努力和顽强的意志，她出色地完成了在清华的学业。本科毕业后，邓亚萍将自己5000多字的英文毕业论文送给萨马兰奇，萨马兰奇将这份论文存放到国际奥委会博物馆，他认为这是一个中国运动员成长的最有价值的纪念。

此后，她在国外的求学更为艰苦。在诺丁汉大学上课的过程中，邓亚萍总是抓住一切机会抢着发言。老师开玩笑说从她学习的劲头可以看得出她是一个世界冠军。为了完成论文，她每周都要自己开车到不同城市的图书馆去查找资料。一年后，邓亚萍面对严格的考官，用英语宣读了3万5千字的论文——《从小脚女人到奥运冠军》，以翔实生动的材料和清晰有力的论点论述了中国妇女及中国妇女体育的巨大发展和变化。临场考官的一致结论是：无条件一次通过！2002年12月22日，她如愿获得硕士学位。萨马兰奇先生称赞她“拥有了打开世界大门的钥匙”。

“有人可能觉得我这是自讨苦吃，甚至有人说你的荣誉多得一大把，不攻读什么学位，后半生照样可以过得不错，即使读学位也不必那么辛苦，甚至不妨找个‘枪手’代笔写论文。但我读书上大学可不是为了‘镀金’，我上学只是要圆自己的读书之梦。我从自己与外国朋友交往中深切感受到知识缺乏、交流不畅。尽管基础差，我不想投机取巧走捷径！”

现在，她在剑桥的博士学业也早已经攻读完，谈到学业，邓亚萍说：“难啊，真是太难了，感觉压力很大。一天到晚就是绷着，所以感觉特别辛苦。但我要感谢当学生的这段经历，因为它让我看到了另外一个世界，找到了自己新的价值。如果亚运会、世乒赛和奥运会的冠军是我乒乓球生涯的三大满贯，那么在清华获得学士学位、诺丁汉大学硕士毕业和取得剑桥博士，就是我要完成的另一项大满贯。”

丧失，是人生征途中一段艰难的历程，面对丧失我们要从容，相信艰难过后就是胜利；蜕变，是成长道路上必经的风雨，你要坚信，蜕变过后将是辉煌的新生。

老鹰会为了继续生存而击碎它的喙，啄掉它的指甲，再拔光它的羽毛，经过一番痛苦的历练重获新生，人生也是如此，每一次丧失都意味着一次蜕变。

# 丧失是成长和收获的源泉

美国著名心理学家朱迪·福斯特曾说："我们以丧失开始人生。"是的，我们被抛出温暖的子宫，来到这个陌生的世界，我们失去了绝对安全的庇护，但从此开始了人生新的征程。在生活的漫长道路中，我们失去了很多所爱的人和事物，也得到了人生的感悟和收获。丧失，的确是一件痛苦的事情，但它并不可怕，它是我们为生活付出的沉重代价，但它也是我们成长和收获的源泉。

犹如航行在大海上的船，虽然由于风暴的摧残，一个个变得伤痕累累，丧失原先的完整，但风暴过后，它们修补了伤口，依然在广阔无垠的大海上破浪前进，甚至比以前变得更加顽强，更加牢固。

英国劳埃德保险公司曾从拍卖市场买下一艘船，这艘船1894年下水，在大西洋上曾138次遭遇冰山，116次触礁，13次起火，207次被风暴扭断桅杆，然而它从没有沉没过。劳埃德保险公司基于它不可思议的经历及在保费方面带来的可观收益，最后决定把它从荷兰买回来捐给国家。现在这艘船就停泊在英国萨伦港的国家船舶博物馆里。

不过，使这艘船名扬天下的却是一名来此观光的律师。当时，他刚打输了一场官司，委托人也于不久前自杀了。尽管这不是他的第一次辩护失败，也不是他遇到的第一例自杀事件，然而，每当遇到这样的事情，他总有一种深深的负罪感。他不知该怎样安慰这些在生意场上遭受了不幸的人。

当他在萨伦船舶博物馆看到这艘船时，忽然有了一种想法，为什么不让他们来参观参观这艘船呢？于是，他就把这艘船的历史抄下来，和这艘船的照片一起挂在了他的律师事务所里，每当商界的委托人请他辩护，无论输

赢，他都建议他们去看看这艘船。它使我们知道：在大海上航行的船没有一个是不带伤的。

所以我们应该认清一个道理，人生是一个不断争取，不断丧失的过程。我们长大了，世界就不再视我们为孩子。我们再长大，就会面对分离，失去父母，失去爱人，直到最后失去自己。与之相比失去金钱或一次失败，实在是再平常不过的事了。我们不知是否有更高的目的隐藏在一切的背后，我们只能相信，这一切乃是必要的。

据说，孕妇在流产之后会感觉到孩子仍然生存，有些人失去手臂还会感觉到它在痒。但如果心灵固着于此，我们就会进入一种偶像化的境地，因此失去了生命的一切活力。

佛经言："舍得，舍得，有舍才有得。"失去是一种痛苦，但更多的是为迎接新生。失去春天的葱绿，却能收获丰硕的金秋；失去阳光的灿烂，却能收获雨露的甘甜……

在生活的漫长道路中，我们失去了很多所爱的人和事物，也得到了人生的感悟和收获。丧失，的确是一件痛苦的事情，但它并不可怕，我们为生活付出的沉重代价，正是我们成长和收获的源泉。



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com