



遇见

YUJIAN
JIANKUAI KONGXIN DE
ZUO

遇见全新的自己

健康快乐的 自己



健康快乐是一种心态，
任何人都能做到。

45个启人心智的小故事，
帮助您掌握快乐健康的金钥匙。



内蒙古文化出版社

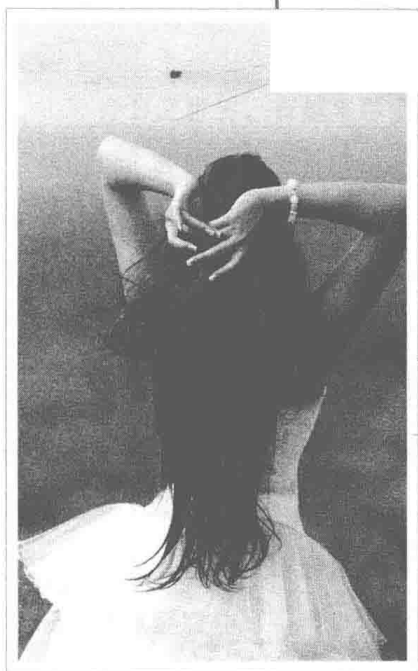
马季 著

Ma Ji

遇见 健康快乐的 自己

YUJIAN
JIANKANG KUAI LE DE
ZIJI

遇见全新的自己



内蒙古文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

遇见健康快乐的自己 / 马季著. — 呼伦贝尔 : 内蒙古文化出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5521-1346-4

I . ① 遇 … II . ① 马 … III . ① 人生哲学 — 通俗读物
IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 236048 号

遇见健康快乐的自己

马季 著

总 策 划 丁永才 崔付建

责任编辑 王 春

特约校对 文 樞

出版发行 内蒙古文化出版社

(呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街 4 付 3 号)

印刷装订 三河市华东印刷有限公司

开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张 7 字 数 180 千

版 次 2017 年 9 月第 1 版

印 次 2018 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5521-1346-4

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究

前 言

今日之世界，有越来越多的人因为繁忙而陷入无限的迷茫中。很多时候，我们不知道自己想要的是什么，我们不知道什么样的人生才能让我们满足，我们不知道人活着的意义是什么……总是在不停地追逐、不停地拼搏，一刻也不让自己停息！

甚至对美好的感情，我们也没有足够的信心，失去了足够的勇气。总之，我们给自己的心理承载了太多的负担——不必要的禁忌、消极的思想、阴郁的情绪以及时时困扰心灵的焦虑等等，而我们自己却浑然不觉。

其实，做一个健康快乐的自己并不难，建立一种积极向上的人生观，就已经成功了一半。至于其他，靠我们在日常生活中慢慢体会和感悟，便能够达到自己所追求的状态和境界。

做一个健康快乐的自己一定要懂得知足。快乐是自己给的，其实很多时候我们的失落往往源于对自己的要求太高，因而造成巨大的心

理压力，每天背着很大的包袱过日子又怎么可能快乐起来呢？适当地给自己减压，不要有不切实际的幻想；看看周围的人，你就会发现原来大家都是如此平凡但幸福地生活着。我们努力学习和工作的终极目的，就是有一个幸福而完美的人生。

做一个健康快乐的自己一定要懂得感恩。其实，只要用心去感觉周围的世界，你会发现有太多的美好是无法言说的，我们能生活在这个世界上本身就是一种幸福。当你早晨醒来打开窗户，暖暖的阳光温柔地洒在你身上的时候，是否感受到了生活的活力？当你投身大自然，看着高山流水，是否觉得自己也融入其中了呢？

做一个健康快乐的自己一定要懂得珍惜。珍惜身边的每一个人，珍惜生命中发生的每一件事，珍惜亲情、珍惜友情、珍惜爱情，珍惜生命中的每一次经历。由此，人的生活才会变得完整，人才会更了解生命的意义，也正因为有了这样的心情，我们才会享受生活，分享快乐。

做一个健康快乐的自己一定要懂得宽容。试想谁愿意跟一个斤斤计较的人交朋友呢？其实宽容真的是一种美德，当你原谅了某人的过错，他也许会因此感激你一生，也许一段真挚的友谊将从此开始，就算没有，你也没有什么损失。相反，生气是用别人的错误来惩罚自己，以怨报怨更是愚不可及。

说到底，健康快乐是一种心态，只要想快乐，任何人都可以做得得到。只要你不那么固执、不那么计较，只要你对这个世界存有一份美好的感恩之心，只要你珍惜身边的每个人，只要你有一颗善良包容的心，获得快乐其实可以变得很简单，这个世界也可以变得比现在更美好。

第一篇 倾听自然的声音

- 随机应变 / 002
简单使人快乐 / 005
顺应姿态得生存 / 009
活在当下 / 012
幸福的钻石就在你的身边 / 016
顺其自然，学会等待 / 019
适者生存 / 024
塞翁失马后的馈赠 / 028
不能忽视的自然细节 / 030

第二篇 感受自然的况味

- 健康是成功的基石 / 036
让自己无所事事 / 042
轻放疾病 / 046
生命没有保险 / 050
人的生存之道 / 055
让生命充满阳光 / 060
生命的安详 / 066

第三篇 学会自然的放弃

- 拒绝金钱诱惑 / 072
- 莫贪图 / 077
- 快乐与知足 / 082
- 心属自然 / 086
- “欲”字面前不动心 / 092
- 缺陷也是自然的美 / 097
- 淡化怒气 / 102
- 不受名利的诱惑 / 109

第四篇 享受自然的恩赐

- 我是自然界最伟大的奇迹 / 116
- 行善者 / 122
- 一切都是自然最好的安排 / 128
- 善待失意 / 133
- 凡事感恩 / 138
- 塞翁失马，焉知非福 / 143
- 自然必有回报 / 147

第五篇 感悟自然的启示

- 工作和兴趣握手 / 152
- 自然环境能使人获得成功 / 156
- 对必然之事，轻松地承受 / 160
- 生命里不能忽视的自然需要 / 164
- 自然的启示 / 168
- 自然面前不要太理智 / 173
- 偶然所得 / 177
- 抓住自然赐予的时机 / 182

第六篇 投入自然的怀抱

- 大自然赐给每个人以巨大的潜能 / 188
- 不以物喜与己悲 / 193
- 嫉妒是毒药 / 196
- 恢复那颗平常之心 / 200
- 随遇而安 / 204
- 顺应自然规律 / 208

第一篇
倾听自然的声音

随机应变

世事无常，世事多变。每个人，无论贫穷与富贵，未来总是不确定的，明天会发生什么事情，苦与乐，谁都无法把握。因为，未来的一切总是变化的。

没有人能确定何时会变、怎么变，变化很少事先发出警告。面对变化，与其抗拒，不如随机应变。这样才能获得成功。

彼得·弗雷特是萨文河畔众多淘金大军的一员。

有人在萨文河畔散步时无意间发现金子后，这里便常有来自四面八方的淘金者。他们都想成为富翁。寻遍了整个河床，在河床上挖出很多大坑，希望借助它找到更多的金子。但更多的人却一无所得，只好扫兴而归。也有不甘心的，便驻扎在这里，继续寻找。

彼得·弗雷特也留了下来。他为了找金子，已把所有的钱都押在这块土地上，怎么能回去呢？于是，他又埋头苦干了几个月，直到土地全变成坑坑洼洼，他翻遍了整块土地，但连一丁点儿金子都

没看见。他失望了。

半年以后，他连买面包的钱都没有了。于是，他准备离开这儿到别处去谋生。

就在他即将离开的前一个晚上，天空下起了倾盆大雨，并且一下就是三天三夜。雨终于停了，彼得走出小木屋，发现眼前的土地看上去好像和以前不一样：坑坑洼洼已被大水冲刷平整，松软的土地上长出一层绿茸茸的小草。

“这里没找到金子，”彼得若有所思地说，“但这土地很肥沃，我可以用来种花，并且拿到镇上去卖给那些富人。他们一定会买些花装扮他们的家园。如果真这样的话，那么我一定会赚很多钱。有朝一日，我也会成为富人……”

彼得仿佛看到了将来，他美美地说：“对，不走了，我就种花！”

于是，彼得留了下来。他花了不少精力培育花苗，不久田地里长满了美丽娇艳的各色鲜花。他拿到镇上去卖，那些富人一个劲儿地称赞：“瞧，多美的花，我们从没见过这么美丽的花！”他们很乐意付少量的钱来买彼得的鲜花装饰他们的家。

五年后，彼得终于实现了他的梦想——成了一个富翁。

彼得没有淘到金子，却得到了美丽的花朵。因为肥沃的土地给了彼得最好的帮助。那是自然的馈赠，是顺应自然变化的结果。那块土地既然没有金子，自然就有别的用途。如果彼得不改变他的淘金计划，一直坚持到最后，恐怕也难以实现他的致富梦想。

成功的路上，总是充满着变化，面对变化一定要随机而变。如果为了一种事情一味地执著、坚持，那注定会失败而没有收获。因此，只要恢复直率之心，让自己的行动顺从自然的环境，一切就唾

手可得了。

乔治是住在美国弗吉尼亚州的一个农夫，他出巨资买下了一片农场，不久便发现自己吃亏上当了。原来，这是一块既不适合种植果树，又不适合放牧的贫瘠山坡地。它拥有的除了用途不大的白杨树之外，就是漫山遍野令人望而生畏的响尾蛇。

苦恼之后，他认识到自己不应当把宝贵的时间都耗费在无聊的痛苦之中，不应当被木已成舟的损失所击垮，而应当寻求如何把眼前的不利因素巧妙地转化为有利因素，并创造性地从损失中获得利润。

后来，他改变了最初的计划，想出了一个很好的主意：把这块贫瘠山坡地的价值充分利用起来，将其建设为响尾蛇的生产基地。于是，他有计划地捕捉、繁殖响尾蛇，从中提取蛇毒，运送到各大药厂去制药；还把响尾蛇的肉做成罐头，销往各地。

由于他独到的眼光和不懈的努力，仅仅几年的光景，生意越做越大，订货的客户络绎不绝，每年到他农场来考察、参观的就多达几万人次。他所在的村子，后来也改名为远近闻名的响尾蛇村。

世界上的事，世界上的人，乃至宇宙万物，没有一样东西是不变的。万事万物，随时随地都在变化。聪明的人，会及时变化，让自己适应自然环境，达到自己的目的。

未来发生的事情，对于所有人来说，永远都是一个未知数。许多变化与结果不是人们能主宰和预测到的。万事万物随时随地都在变化，适应自然的变化，才能获得成功。

简单使人快乐

简单应该成为我们每一个人生活的准则。在人生道路上，你只有一切遵照从简的准则，才有可能避免误入阻碍你成功的岔路口——复杂。

爱因斯坦说：“凡事都应该力求简化，这样利于成功。”

在现代社会结构、人际关系和家庭关系日趋复杂的趋势下，复杂常常搞得人们苦恼，为此耗费时间与精力。那么，何不用一种简化的态度来处理这些复杂的关系，用“简单”的方法来解决“复杂”的问题呢？

电影《唐·吉珂德》里有这样一个片段：

桑丘问表弟世界上第一个翻跟头的是谁，表弟说这个问题他一时回答不上，等他以后回书房去翻翻书，考证一番，下次见面再把答案告诉桑丘。

桑丘过了一会儿对表弟说刚刚问的那个问题他现在已经想到答

案了：世界上第一个翻跟斗的是魔鬼，因为他从天上摔下来，就一直翻着跟斗，跌到了地狱。

桑丘回答得非常简单，却包含一种极其朴素的智慧。如此说来，简单不失内涵。面对一个问题，有些人煞费苦心，进行考证，但得出的结论往往并不理想，甚至不正确。反而那些简单的回答，却命中要害。其实生活、工作中的很多事情都很简单，大可不必费九牛二虎之力去伤透脑筋，人们不必走太多、太远、太辛苦的路，甚至有些路是根本就不必走的。

有个钓鱼的人，他每天只钓一篓鱼，那篓鱼刚好可以换他一天的食物、水和烟。然后他就躺在沙滩上晒太阳，望着蓝天白云，悠闲自在。

这时来了一个商人，对他说：“老兄，我觉得你应该钓更多的鱼，然后把它们卖掉，等攒够一定数量的钱后就买一艘船，然后再成立一个远洋捕捞公司。”

“然后呢？”那人问商人。

“然后就能赚很多很多的钱。”

“再然后呢？”

“你就可以每天到海边晒太阳、钓鱼。”

“可是我现在不正在晒太阳、钓鱼吗？”那人回答说，“更重要的是等我做够了那些事，赚到了足够的钱，也许我已经没有时间来晒太阳、钓鱼了。”

可见世界上没有复杂的事，一切问题都可以化为简单，一切享受与成功的时机也都包含在简单之中。

新加坡是个美丽的旅游城市。在这之前，1972年，新加坡旅游局曾给当时的总理李光耀送了一份报告，大意是说新加坡

除了一年四季直射的阳光，什么名胜古迹都没有，要发展旅游事业实在是没有任何优势。当然，报告中还叙述了很多复杂的问题。

据说李光耀看过报告后非常生气，他在报告上批示道：“你想让上帝给我们多少东西？阳光，阳光就足够了！”后来，新加坡就利用那一年四季直射的阳光大量种植花草，很快发展成为世界著名的花园城市，成为旅游王国。

是的，有阳光就够了。阳光每日都给予人们一种享受和财富。多么简单的道理。世界上一切事物看似复杂，但都是由简单组成。

还是关于钓鱼的故事。

有一次，我的一个朋友在码头看一些人钓鱼。他看到一位老头儿身边是满满一桶鱼。而那老头儿从拉线、摘鱼、丢到桶里，到又把线抛回水里，动作很随意，根本不像其他垂钓者用心地揣摩钓钩周围是否有鱼。

不远的地方还有七个人在钓鱼，老头儿每从水中拉上一条鱼，他们就大声抱怨一阵，抱怨自己仍然举着一根空竿儿。朋友好奇，走近才发现，原来那些人都在甩锚钩。锚钩儿是一套带坠儿的钩，而那位老头儿只用一个钩。

朋友明白了：老头儿收获了鱼，他百发百中的秘密在于只用一个钩子、一点诱饵而已。老头儿使用最简单的方法获得了超级效果。而那些人却把钩子弄得很复杂，因此，他们没有收获。

在我们每个人的生命深处，都希望自己天天大有收获。殊不知，收获却如此简单，它就在我们眼前，可我们把它弄复杂了，结果适得其反。

生活中，只要简化许多事情，就会变得轻松、快乐。人总习惯

把一切搞得太复杂。简单不仅能得到事半功倍的效果，同时也能将生活带入一种节奏明快的韵律之中。所以，我们无论做什么，都要学会做减法。

顺应姿态得生存

一个在外地工作的女儿春节回家，对父亲抱怨她在外生活的艰难，她不知该如何应付生活，想要自暴自弃。

父亲是位厨师，他把女儿带进厨房。他先往三只锅里倒入一些水，然后把它们放在旺火上烧。不久锅里的水烧开了。他往第一只锅里放些土豆，往第二只锅里放些鸡蛋，往最后一只锅里放入碾成粉末状的咖啡。他将它们浸入开水中煮，一句话也没有说。

女儿咂咂嘴，不耐烦地等待着，纳闷父亲在做什么。大约二十分钟后，父亲把火关了，把土豆捞出来放入一个碗内，把鸡蛋捞出来放入另一个碗内，然后又把咖啡舀到一个杯子里。做完这些后，他才转过身问女儿，“孩子，你看见什么了？”

“土豆，鸡蛋，咖啡。”她回答。

他让她靠近些并让她用手摸摸土豆。她摸了摸，注意到它们变软了。他又让她拿一只鸡蛋并打破它。将壳剥掉后，她看到了一只