

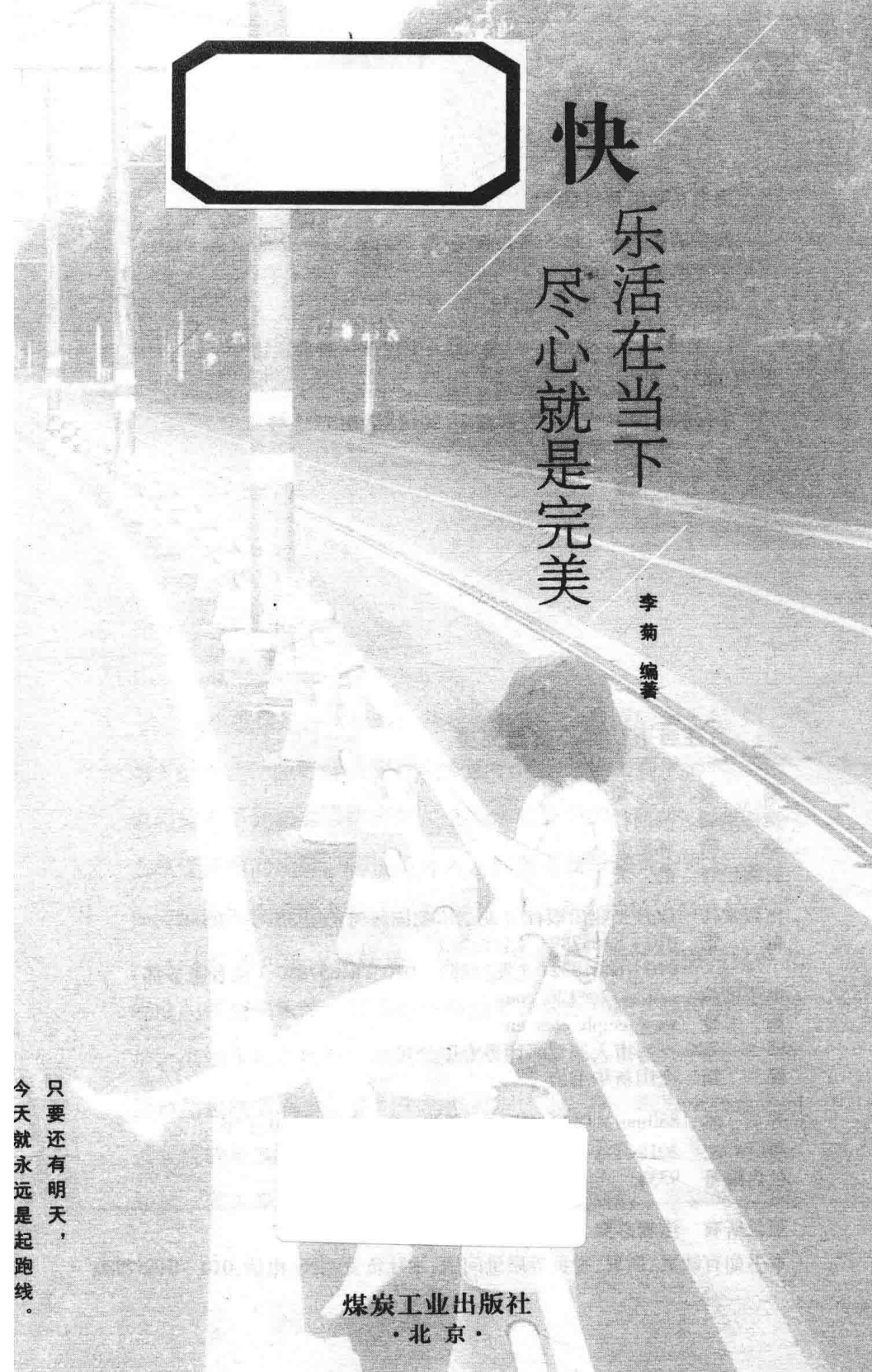
快 乐活在当下 尽心就是完美

李菊 编著

只要还有明天，
今天就永远是起跑线。



煤炭工业出版社



快

乐活在当下

尽心就是完美

李菊 编著

只要还有明天，
今天就永远是起跑线。

煤炭工业出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐活在当下, 尽心就是完美/李菊编著. --北京:
煤炭工业出版社, 2018

ISBN 978 - 7 - 5020 - 6458 - 7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 015225 号

快乐活在当下 尽心就是完美

编 著 李 菊
责任编辑 马明仁
编 辑 郭浩亮
封面设计 浩 天

出版发行 煤炭工业出版社 (北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)
电 话 010 - 84657898 (总编室)
010 - 64018321 (发行部) 010 - 84657880 (读者服务部)

电子信箱 cciph612@126.com

网 址 www.cciph.com.cn

印 刷 三河市天润建兴印务有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 880mm × 1230mm^{1/32} 印张 8 字数 150 千字

版 次 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

社内编号 9338 定价 38.80 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,本社负责调换,电话:010 - 84657880



前言



人生就像是一次旅行，从我们来到这个世界的那天起，就开始了这长达一生的漫长旅行。旅途中，你会体会到幸福和快乐，也避免不了会遇到一些麻烦，这都是旅途中的一部分，你要学会去享受其中的乐趣，哪怕是痛苦，你也要面带微笑去面对，这样你才能更加快乐地去享受这次旅行，体会其中的每一份快乐。

人生不可能永远快乐，那么，我们怎样做才能使自己最大程度的得到快乐呢？其实办法很简单，快乐和痛苦就像是一对敌手，当快乐被击败时，痛苦就会增长，反之，当快乐胜利时，痛苦自然也会减少，要想生活得更加快乐，唯一的办法就是把痛苦变成快乐，让它也为我们快乐的人生提供服务。人生只有乐中知苦、苦中享乐，苦乐相伴，才称得上是完美的、幸福的。要知

道，痛苦与快乐是相辅相成、互为依存的。痛苦与快乐只是相对而言，没有痛苦就无所谓快乐。痛苦孕育着快乐，不经历痛苦，战胜困难，就永远品尝不到幸福的真谛。因为，痛苦的事情在所难免。不要被痛苦的事情吓倒，如果没有经历过痛苦，也不会体会到快乐的甘甜。

一个懂得生活的人，不仅会从痛苦中体会快乐，而且还善于从生活中发现快乐、咀嚼快乐，并品尝这些生活中小小的快乐给自己的满足。如果想做一个永远快乐的人，就要学着去品尝小小的满足。无数小小的满足，会给你带来永远的快乐，就像一条欢快的小溪，永远在你心中流淌。

所以，人生的幸福，要靠我们从痛苦中发现快乐，寻找快乐，这样我们才能拥有持续的幸福感。



目 录



|第一章|

不被完美所累

不被完美所累 / 3

生活其实很简单 / 8

平常心面对困境 / 12

成功青睐乐观的人 / 17

快乐掌握在自己手中 / 22

幸福是一种态度 / 26

|第二章|

快乐的智慧

快乐是一种心态 / 33

快乐是自己给的 / 38

付出才会快乐 / 42

快乐是一种心境 / 47

快乐是一种智慧 / 52

快乐源于自己 / 57

|第三章|

快乐无处不在

找到你的兴趣 / 65

运动赋予快乐 / 70

让工作成为享乐 / 73

做喜欢的事情 / 76

与人分享快乐 / 80

快乐无处不在 / 84

不要自寻烦恼 / 88

|第四章|

放下抱怨

不抱怨生活 / 95

遇到困境不要抱怨 / 100

乐观改变环境 / 104

放下心中的抱怨 / 109

保持平常心 / 115

学会宽容 / 119

|第五章|

空杯心灵

烦恼因你而产生 / 125

遗忘不快乐的过去 / 130

善待自己 / 134

懂得相互体谅 / 137

适应不可避免的事实 / 140

快乐地承担责任 / 144

不因明天而忧虑 / 149

不与人攀比 / 153

正确看待不幸 / 158

|第六章|

懂得知足

拒绝贪欲 / 165

知足者常乐 / 170

不被财富所累 / 174

不被名利所累 / 179

学会知足 / 185

放下心中的贪婪 / 190

|第七章|

笑对批评

接受他人的批评 / 195

别让批评影响你 / 199

对恶意的批评一笑了之 / 203

勇于面对嘲讽 / 207

不要怀着怒气做事 / 212

为什么会被批评 / 217

|第八章|

放下坏心情

告别自卑的情绪 / 225

告别悲观情绪 / 230

拖延也是一种情绪 / 235

告别忧郁的情绪 / 241

第一章

不被完美所累



不被完美所累

屠格涅夫曾经说过：“人生没有一种不幸可与失掉时间相比了。”

稍微有些生活经验的人都知道这个道理：世界上从来没有什么完美，追求从来没有的东西，结果只会给自己徒增烦恼。所以，一个人要想生活得快乐一点儿，就不要对自己处处苛求，不妨把瑕疵当作自己进步的突破口。

在某大型机构一座雄伟的建筑物上，有句很让人感动的格言。那句格言是：“在此，一切都追求尽善尽美。”这句话值得做我们每一个人的格言。如果每一个人都能采用这一格言，实行这一格言，决心无论做任何事情，都要竭尽全力，以求得尽善尽美的结果，那么人类的福利不知要增进多少。

人类的历史，充满着由疏忽、畏难、敷衍、偷懒、轻率而

造成的可怕惨剧。之前，在宾夕法尼亚的奥斯汀镇，因为筑堤工程质量的简陋，没有照着设计去筑石基，结果堤岸溃决，全镇都被淹没，使无数人死于非命。像这种因工作疏忽而引起悲剧的事实，在我们这片辽阔的土地上，随时都有可能发生。无论什么地方，都有人犯疏忽、敷衍、偷懒、轻率的错误。如果每个人都能凭着良心做事，并且不怕困难、不半途而废，那么非但可以减少不少的惨祸，而且可使每个人都具有高尚的人格。

养成了敷衍了事的恶习后，做起事来往往就会不诚实。这样一来，人们最终必定会轻视他的工作，从而轻视他的人品。粗劣的工作，就会造成粗劣的生活。工作是人们生活的一部分，做着粗劣的工作，不但使工作的效能降低，而且还会使人丧失做事的才能。所以，粗陋的工作，实在是摧毁理想、堕落的生活。

实现成功的唯一方法，就是在做事的时候，要抱着非做成不可的决心，要抱着追求尽善尽美的态度。而为人类创立新理想、新标准，扛着进步的大旗、为人类创造幸福的人，就是具有这样素质的人。无论做什么事，如果只是以做到“尚佳”为满意，或是做到半途便停止，那就绝不会成功。