

100%
智慧是精神远航的风帆

杨建峰 主编

心灵悟语

| 一句话点亮人生 |

智慧指导人生的精彩·智慧是人生奋进的号角



汕头大学出版社



心灵悟语

一句话点亮人生

杨建峰 主编

汕头大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵悟语:一句话点亮人生 / 杨建峰主编. —汕头:
汕头大学出版社, 2014. 8(2015. 4 重印)
ISBN 978-7-5658-1416-7

I. ①心… II. ①杨… 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(2014)第 172343 号

心灵悟语:一句话点亮人生 XINLING WUYU:YIJUHUA DIANLIANG RENSHENG

总策划:杨建峰

主 编:杨建峰

责任编辑:宋倩倩

责任技编:黄东生

装帧设计:松雪图文 王 进

印刷监制:高 峰 苏画眉

出版发行:汕头大学出版社

广东省汕头市大学路 243 号汕头大学校园内 邮政编码:515063

电 话:0754-82904613

印 刷:北京德富泰印务有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:27.5

字 数:686 千字

版 次:2014 年 8 月第 1 版

印 次:2015 年 4 月第 2 次印刷

定 价:59.00 元

ISBN 978-7-5658-1416-7

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A 室 邮政邮编/510075
电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有,翻版必究

如发现印装质量问题,请与承印厂联系退换

敬启

本书在编写过程中,参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难,我们未能和部分作品的作者(或译者)取得联系,对此谨致深深的歉意。敬请原作者(或译者)见到本书后,及时与我们联系相关事宜。联系电话:010-84853028 联系人:松雪

前言

PREFACE

心灵是精神修为的境界。不能想象,一个人没有心灵之光,如何能够安身立命,如何能够探索创新,开拓未来。

心灵修为要从哪里做起?要从社会实践中做起,这种社会实践是指人类共同的劳动与创造。人们通过长期的社会实践,归纳总结出种种人生哲理,并把其浓缩为格言警句,这是人类珍贵的精神与文化遗产。

心灵的格言警句可以看作是一部部浓缩的书。瑞士作家凯勒说:“书就像一艘轮船,带领我们从狭隘的地方驶向无限广阔的海洋。”哲人伟人的格言警句让我们在不断的阅读与思考中,生发出属于自己的精神财富。

心灵的体验当然与人的际遇有关。漫漫人生路,不如意事常八九。只要我们选择乐观积极、豁达向上的生活方式,带着一颗感恩的心去面对人生的不圆满,每天的生活就能充满爱意,平常日子也有它的光辉。人生在世,大家都在追求完美。然而,每个人的一生总会有光明与辉煌、挫折与磨难。有的人在身处光明之际,容易忘乎所以,瞬间跌进深渊;有的人在身处磨难之际,容易消沉堕落,从此一蹶不振。面对人生,我们应更充满信心,以智慧的灵光开启幸福之门,让自己的人生变得更加精彩。

因此,无论顺境或逆境的人生,都蕴含着丰富的哲理,都是可以借鉴的精神财富。要提高自己的精神境界,最好的办法就是学习。学习有许多种途径,其中最有效的途径之一,便是以哲人伟人的智慧,启迪自己的心灵,正所谓“他山之石,可以攻玉”。

人生的格言警句往往出自平凡的生活体验,所以对于普通人来说,更具有说服力。要知道,我们都是平凡的人,在多数情况下都处于平淡、重复、忙碌的生活状态中,不要抱怨工作太忙、房价太贵、薪水不高,不要抱怨命运不好、家庭条件差、生不逢时,因为这些都是我们无法改变的,我们可以改变的是我们的心态。如果你总以宿命的心态看人生,怨天尤人,这种人生一定是不快乐的。但如果换一个角度,以感恩的心来看世界,你就会主动适应,珍惜一切,保持好的心态,以饱满的热情对待生活与工作,在平凡的生活收获成功。

孟子曰:“故天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身。”可见,要想成就事业,就得付出辛苦、忍住寂寞、耐住清贫。我们不一定都要成为“天将

降大任于我”的圣贤,但是以此激励自己踏实努力,不被物欲蒙蔽双眼,爱这个世界,爱自己所从事的工作,把工作当作一种修行,同样可以得到人生境界的升华。

美国的心理学家马斯洛说:“自我实现的人有一个特点就是更有情趣,更能感受世界之美,他们能够从生活中得到更多的东西,他们带着一种敬畏、兴奋、好奇甚至狂喜来体验人生。”中国传统文化讲求天人合一,同样是在追求一种超然的智慧境界。

心灵之光照耀生活的各个领域,奉献、信念、理想,以及情爱、家庭、事业等等。本书选编了百余条古今中外脍炙人口的警句格言献给读者。这些警句格言能让人在迷茫的时候找到自己的人生定位,对自己以后的人生有一个规划,通过工作实现自身的价值,同时也为社会做出自己的贡献。

目录

CONTENTS

第一篇 认识自己篇

第一章	观照自己	2
第二章	快乐是人生必不可少的添加剂	10
第三章	正确看待得与失	23
第四章	苦难也是一笔财富	42
第五章	适当地忍耐和后退	57
第六章	谦虚使人进步	70
第七章	珍惜时间,爱护生命	81
第八章	优秀品格让你脱颖而出	87

第二篇 人际关系篇

第一章	用微笑与真诚打开沟通之门	108
第二章	学会尊重,是沟通之本	124
第三章	宽容礼让,你获得的更多	135
第四章	懂得奉献,心中有爱	156
第五章	人际交往无往不利的法门	167

第三篇 事业篇

第一章	身体是革命的本钱	182
第二章	行动,一切始于行动	193
第三章	信念支撑你不断努力	207
第四章	只要坚持,成功就在不远处	232
第五章	责任胜于能力	255
第六章	找准目标,不要盲目蛮干	266
第七章	抓住机遇,敢于冒险	277
第八章	敢于创新,打破常规	305
第九章	不仅要学习,也要思考	319
第十章	学会快乐地工作	332
第十一章	只靠自己是不行的,要善于发现人才	339
第十二章	富人享有更多财富的原因	353
第十三章	正确看待名利	379

第四篇 婚姻家庭篇

第一章	婚姻由爱开始	392
第二章	别让这些扼杀你的爱情	403
第三章	让婚姻幸福美满	414
第四章	经营好你的家庭	425

第一篇 认识自己篇



第一章 观照自己

一个人生命只有当它用来使一切有生命的东西都生活得更高尚、更优美时才有意义。

——爱因斯坦

人生的意义是什么？千百年来，不分肤色国界，无论贫富贤愚，无数人在心头追问过这个问题。从呱呱坠地一直到生命的尽头，我们对这个问题的思考一直没有停过。这也是人到一定年龄自然会深思的一个问题。

那么人生的意义究竟是什么呢？我们先来看看著名的思想家罗素是如何回答的。罗素在《我为什么活着》一文中写下如下一段话：

对爱情的渴望，对知识的追求，对人类苦难不可遏制的同情，这三种纯洁而无比强烈的激情支配着我的一生。

我寻求爱情，首先因为爱情给我带来狂喜，它如此强烈以致我经常愿意为了几小时的欢愉而牺牲生命中的其他一切。我寻求爱情，其次是因为爱情可以解除孤寂——那是一颗震颤的心，在世界的边缘，俯瞰那冰冷死寂、深不可测的深渊。我寻求爱情，最后是因为在爱情的结合中，我看到圣徒和诗人们所想象的天堂景象的神秘缩影。这就是我所寻求的，虽然它对人生而言似乎过于美好，然而最终我还是得到了它。

我以同样的热情寻求知识，我渴望了解人的心灵。我渴望知道星星为什么闪闪发光，我试图理解毕达哥拉斯的思想威力，即数字支配着万物流转。这方面我获得一些成就，然而并不多。

爱情和知识，尽其可能地把我引上天堂，但是同情心总把我带回尘世。痛苦的呼唤经常在我心中回荡，饥饿的儿童，被压迫被折磨者，被儿女视为负担的无助的老人以及充满孤寂、贫穷和痛苦的整个世界，都是对人类应有生活的嘲讽。我渴望减轻这些不幸，但是我无能为力，而且我自己也深受其害。

这就是我的一生，我觉得值得为它活着。如果有机会的话，我还乐意再活一次。

对爱、知识的追求，对人类的深切同情，构成了罗素生活的激情和动力，也向我们揭示了人

生的意义。爱因斯坦认为：“个人生命只有当它用来使一切有生命的东西都生活得更高尚、更优美时才有意义。”透过这些伟人充满思想光辉的文字，我们可以窥见他们独特的价值观和对人生的追求。

作家毕淑敏到北大演讲的时候，也有学生问她“人生的意义是什么”这一问题。毕淑敏沉思片刻，回答说：“人生其实无意义。”这句话竟博得场下掌声雷动，她接着说：“虽然无意义，但我们既然来到这个世界，就不妨为它找出一些意义。”

心灵悟语

是啊，人生意义究竟是什么，如果非要回答这个问题，我们不妨认真参考一下毕淑敏对这个问题的回答，“人生本无意义”，我们的使命就是努力为自己的人生寻找出一个意义来。

一个人的价值——全决定于他自己。

——高尔夫

站在人生的十字路口，我们常因方向的取舍而陷入茫然之中。在这种情形下，人们最易被他人的意见所左右。事实上，如果你认清了自己、认清了形势、认准了目标，不管别人怎么说，你都应该坚定勇敢地按照自己的选择走下去。

人活一世，应该努力坚守自己的价值，做到恪守原则，坚守节操，甘于寂寞，淡泊宁静，不为锦衣玉食、高官厚禄所动，而为崇高的理想努力奋斗，始终保持自己独特的生活方式。我国古代南朝时的范缜就是这样一个人。

范缜是我国南朝著名的唯物主义哲学家和无神论者，曾官至尚书殿中郎，并为竟陵王萧子良的宾客。萧子良信仰佛教，范缜却不信。

萧子良问他：“你不相信因果报应。那么我问你，为何有人富贵，有人贫贱呢？”

范缜答道：“人生好比树上之花，同时开放，随风飘落，有的吹到厅堂坐席上面，有的落到墙外粪坑中间。吹到坐席上的就像你，吹到粪坑中的，就像我，贵贱虽不相同，其本质是一样的。因果又在哪里呢？”

范缜的《神灭论》出版后，顿时轰动朝野。萧子良召集一些高僧和文士，同他辩论，都不能取胜。

萧子良又派王融去游说。

王融对范缜说：“《神灭论》的道理是错误的，你坚持这种说法，恐怕对你不利。像你这样的才能，还怕做不到中书郎那样的高官吗？识时务者为俊杰，你还是立即放弃这种说法吧。”

范缜大笑道：“假如我卖论取官，早就做到尚书或左、右仆射了，岂止一个小小的中书郎啊？”

范缜在追求真理的过程中，意志坚定，旗帜鲜明，不为钱财官位所动，不为权势地位所迫，更不为歪理邪说所惑，体现了一位志士特立独行的办事风格。

立身处世，一个人不能没有尊严，不能不顾及自己的身份和名誉，不能让强烈的虚荣心占据

心灵的所有空间。正如徐悲鸿所说：“人不可有傲气，但不可无傲骨。”选定了目标，就不要理会别人的冷嘲热讽。

心灵悟语

人生路千万条，但要坚定地走自己的路。走自己的路，并不代表一意孤行，而是有主见。

人贵有自知之明。

——古语

富兰克林说，宝贝放错了地方就是废物。我们也可以反着来理解这句话：如果想成为宝贝，就要放对地方。20几岁时，一定要认清自己是什么样的人才，该从事什么职业，适合做什么工作。如果没有把自己放对地方，就会像毛驴拉磨一样，虽然周而复始，但却无法改变命运，一生也就此碌碌无为。

20几岁时，我们的眼睛对外界还充满了好奇，对社会还有很强烈的求知欲。但当我们开始人生命运的选择时，一定要知道自己想要什么，知道自己还缺什么。只有了解自己的需要，认清了自己的内心，我们才能做出最合适的选择。

20几岁时，总会觉得身边的人不好了解，但也许我们自己才是最难以了解的人。古希腊人把能认识自己看作是人的最高智慧。阿波罗神殿的大门上写着一句箴言：“认识你自己。”

古话说：“人贵有自知之明。”自知之明，这是人们对自我认识的正确态度，是成功者的重要经验之一。自知能使人明辨自己在群体中的位置和与他人的关系，自知能使自己清醒处事，冷静评价个人的能力，能够促使自己更为贴切地把握个人的抉择，并有效地进行自我设计和自我训练。人有了自知，就能明察自我，正确审视自我，充分发挥潜能。

俄国作家列夫·托尔斯泰年轻时，曾经无所事事。后来，在朋友的帮助下，他反躬自省，认识到自己身上的种种缺点，逐步克服了自己的弱点，潜心写作，先后创作了《战争与和平》《复活》和《安娜·卡列尼娜》等名著，成了著名的作家。

正确认识自己的优缺点，发扬优点，改正缺点，方可让才能得到最大限度的发挥。

内省和交往是了解自己的两个途径。通过交往，了解别人眼中的自己，对照自己眼中的自己，可以修正某些自我观念，交往越深，交往范围越大，获得的自我信息就越多、越全面。通过内省，可以审视自己的思想、言行，挖掘更深层的内容，了解自己的潜能。

如果对自己的形象和身体、品德和才能、优点和缺点、特长和不足、过去和现状以及自己的价值和责任都有一定的认识，那么一生都将受用无穷。反之，则会走向成功的反面。

有个青年酷爱写作，但他不爱读书，基础很差，常写错别字，但就是爱写，写了不少文理不通的稿子，四处投稿，均没被采用。他不去思考自己的问题出在哪里，总是一味埋怨别人没有眼光，感叹自己运气不好，遇不到伯乐。他的妻子实在看不过，就劝诫他做些力所能及的事，不要在自己不擅长的领域里浪费时间，而他却责怪妻子对他的事业不理解、不支持。久而久之，家庭生活陷入了极度的困境。妻子无法忍受他的“执着”，愤然离他而去。本来一个美好的家庭毁灭了。

不能客观评价自己的能力,过高估计自己,就会使自己眼高手低,好高骛远;过低估计自己,就会自卑消极,不求上进。二者都不能使自己的才能得到正常发挥,不能使自己释放出最大的能量。

当一个人无法对自己做出相对准确的认识时,通过实践是不错的选择。实践过程会让人清醒地认识自我,在实践的风风雨雨中成功或失败,可检验自己方方面面的素质,重新认识自己。

有些人认为自己天生是当老板的材料,就辞去公职,下海经商。在实践中,有的人成功了,新的事业蒸蒸日上。有的人却失败了,下海呛了一肚子苦水,只得踏上归途,去做原来的工作。实践过程最容易让人清醒地认识自我。

人在从事一件未做过的工作之前,很难对自己有一个正确的估计,对自己能否胜任这个新工作没有十分的把握。那就不妨尝试一下、实践一下,在实践中不断总结成功的经验和失败的教训,时时反省自己,不断对自己产生新的认识。

心灵悟语

年轻人,你可别站错地方,否则,你永远成不了“宝贝”。

心态若改变,态度跟着改变;态度改变,习惯跟着改变;习惯改变,性格跟着改变;性格改变,人生就跟着改变。

——马斯洛

给一个人造成心理障碍、影响一个人幸福的,有时并不是物质的贫乏或丰裕,而是一个人选择什么样的生活态度。生活的快乐与否,往往决定于个人对人、事、物的看法如何,如果我们用积极乐观的态度面对生活,我们的生活就是快乐的。相反,如果我们用消极悲观的态度面对生活,我们的生活就会充满悲伤。

一位精神科医生有多年的临床经验,在他退休后,撰写了一本医治心理疾病的专著。这本书足足有1000多页,书中有各种病情的描述和药物、情绪治疗办法。

有一次,他受邀到一所大学讲学,在课堂上,他拿出了这本厚厚的著作,说:“这本书有1000多页,里面有治疗方法3000多种,药物10000多样,但所有的内容,只有四个字。”说完,他在黑板上写下了“如果,下次”。

医生说,造成自己精神消耗和折磨的常常是“如果”这两个字,“如果我考进了大学”“如果我当年不放弃她”“如果我当年能换一项工作”……医治方法有数千种,但最终的办法只有一种,就是把“如果”改成“下次”,“下次我有机会再去进修”“下次我不会放弃所爱的人”……

“如果”和“下次”就是两种不同的生活态度。生活态度不同,生活自然不一样。生活就如厨房里的调味料一样有甜、有苦、有酸也有辣。当你遇到挫折、面对失败、遭遇磨难的时候,如果我们能摆正心态,乐观地去生活,生活也许会更精彩,《绿山墙的安妮》就论证了这一观点。

安妮是一名孤儿,从小得不到亲情。在9岁那年以乐观态度感染了马修和马瑞拉两兄妹,使其收养了安妮。安妮原来一无所有,她从小就失去了亲情,是她那乐观的生活态度使她的人生渐渐精彩起来。

乐观生活的的确确能使淡而无味的人生渐渐精彩起来，生活中的一切事情仿佛都能证明。英子的故事同样如此。

英子是某学校的一名学生，由于儿时得过小儿麻痹症，落下了残疾，走路一拐一拐的。因此，为了掩饰天生的缺陷，英子下课总是独自一人坐在座位上。上午她总是早早地来到学校，下午她又是最后一个走。

由于英子总是独来独往，渐渐地，同学们都知道了她的性格，和她的关系日渐疏远了。由于得不到友情的滋润，英子脸上的笑容渐渐消失了。但是不久过后，一件事让英子改变了。在一节语文课上，语文老师组织了一个故事会。由于语文老师是新来的，不知道英子的情况，竟然点名让英子上台讲故事。英子惊呆了，可又不敢违抗老师的命令，只好一拐一拐地走上讲台。没想到，当英子站定的一瞬间，全场立即响起了热烈的掌声。这掌声如一团火焰，融化了英子心中的冰墙，她明白了同学们并没有歧视自己。从那天起，英子变了，渐渐乐观起来。本来孤僻的她，渐渐融入了班级这个大家庭里。她让同学们教她跳绳，还叫他们教她跳舞，失去已久的笑容也重新挂在了英子脸上。

这不正是乐观生活更精彩的证明？

无论遭遇失败，还是挫折，我们都要以积极乐观的态度面对生活，乐观的人永远充满自信，充满勇气，充满力量。选择了乐观，就是选择了人生奋斗的方向和目标，找到了通往成功的“捷径”。

美国钢铁大王安德鲁·卡内基的成功之处，就是善于发现别人积极的一面，他与任何一位合作者都能非常和谐地相处。当别人问到其中的奥妙时，他说：“与人相处，就如同在泥里挖金子，你很清楚，你现在挖的是金子，而不是泥。如果我与人合作时只是发现他们身上的缺点，那么我会被气死，且一无所获。相反，我知道每个人都有积极的一面，这是我要发现的，也许它像金子埋在土里很深一样，但只要努力，就一定会发现的。”

成功人士运用积极的黄金定律支配自己的人生，他们始终用积极的思考、乐观的精神和辉煌的经验支配和控制自己的人生，失败人士是受过去的种种失败与疑虑所引导和支配的，他们空虚、猥琐、悲观失望、消极颓废，最终走向了失败。

曾在创业阶段屡遇挫折的一位企业家表示，当初他所遭遇到的难题即使事实上只是小小的困难，但后来往往会发展成看来似乎已无法克服的障碍。不过后来他发现，原来自己存有失败主义者的意识，因此往往疏于察觉造成障碍的真相，而障碍实际上并没有想象中那般困难重重……

为了纠正自己的消极心态，这位企业家在公司的办公桌上摆了一个箱子，然后将写有“保持积极心态，一切都有可能”的标志贴在箱子上。每当遇到难题，或者他的失败主义思想又开始作祟时，他便把有关难题资料投掷于此箱中。待一两天后，再把这些文件取出，此时奇妙的事情发生了。据他形容：“当我从箱中取出这些文件时，任何难题看来一点也不觉困难了。”

因此，当我们遇到挫折时，一定不要轻易放弃，认为自己会被困难打败，而要用积极的心态去面对，大声地说着“我不相信失败”，直到这个想法完全进驻你的潜意识为止。这时你已经成功了一半。

心灵悟语

在追求某种目标时,即使举步维艰,仍要有所指望。谁放弃,谁就成不了赢家,赢家是从来都不放弃的。

对于大多数人来说,他们认定自己有多幸福,就有多幸福。

——林肯

名利双收的事当然会有极强的诱惑力,但是有些东西是否应该得到,不应该以内心的欲望作为判断标准,而是在于心中是否坦荡,那么不论是处庙堂之高还是处江湖之远,都会体味到生活的甘甜。

春秋战国时候,有个人叫陈定,学富五车,才华横溢。他屡次上书楚王,希望能入仕做国君的谋臣,但他却遭人忌恨,因而一直都郁郁不得志,未能出仕做官。

他的妻子是一个极有见识的女子,虽然由于陈定除了学问之外没有更好的谋生手段,因此两人生活极为窘迫,但夫妻俩相亲相爱,举案齐眉,日子过得极为融洽。

有一天,夫妻俩正在愁着没米下锅时,楚王的使者来了。原来,楚王有个贤德的谋臣屡次向楚王推荐陈定,大赞陈定学识渊博,能堪大任。楚王终于被打动了,就派使者带两千两黄金,聘请陈定去当宰相。

多年的夙愿终于有了实现的机会,陈定顿时欣喜若狂,他一送走使者,就兴冲冲地跑到里屋,握住妻子的手,激动地说:“我就要当宰相了,以后我们出门有华贵的车子,吃饭有山珍海味,穿衣是绢丝裘袍,咱们再也不用为贫穷而发愁了。”只见他眼里闪烁着光芒,似乎已经陶醉在即将到来的富贵中了。

妻子看见他兴奋得满脸红光的样子,却长长地叹了一口气。

陈定奇怪地问:“贤妻,你在叹什么气呀?”

妻子回答道:“夫君,你错了。你想想,车子再华贵,你不过只坐一尺的地方;饭菜再鲜华,你不过只塞饱一个肚子;衣服再精美,只不过暖了你一个人。这有什么高兴的呢?楚王这么看重你是为什么呢?还不是让你给他掠地争城?你看,现在各国诸侯你砍我杀,受害的都是老百姓。有仁德的人,怎么可以干坑害百姓的事情呢?”

陈定听后,低头不语。半天,他抬头望着妻子憔悴的面容,握住她粗糙的双手,深情地说:“我想当宰相其实也是为了你呀。你跟着我吃的苦太多了,我多么希望你能生活得好一点啊!”

妻子十分感动,但她还是说:“少吃少喝固然苦一点,但是坑害百姓,难道心里就不苦吗?咱们苦,只苦一家,咱们要乐,那就苦了一国的百姓。”

“好,听你的!”陈定觉得妻子比自己看得远,想得深,决定不去楚国做官。因怕使者逼迫,他们俩便连夜逃出家门,隐姓埋名,当了浇菜园子的人。虽然天天煮南瓜当饭吃,但是由于心中坦荡,他们也不觉得生活有多么苦,反而更能体会到平凡的幸福。

把自己的幸福建立在别人的痛苦之上,那是真正的幸福吗?其实有很多人根本不会去想这

样的问题，就像故事中的陈定，开始的时候他只想到当宰相可以实现自己的抱负、可以让家人生活富裕，但却没想到高官厚禄的背后将是众多百姓的流离失所，是更多家庭的家破人亡。陈定的妻子清醒地看到了这些，所以她才劝说陈定拒绝送上门来的富贵，选择安贫乐道。

如果你能具备陈定之妻的见识，相信你不论是富贵还是贫寒，都能安之若素，风光无限。

有一个人来到神的面前祈祷：“万能的神呀，请您赐予我幸福。”神慈祥地对他说：“我的孩子，你今年多大了？”

那人回答：“神啊，我今年60岁了。”

神说：“难道这60年来你都没有幸福过吗？”

那人摇摇头：“10岁的时候我不懂什么是幸福；20岁时我在忙着追求学历文凭；30岁时我在拼命挣钱买房买车；40岁时我为了升迁和高薪而无暇他顾；50岁时我在为了儿女的前途而操心奔波；60岁时我为了一身的病痛求医寻药……”

神叹了口气，说：“可怜的孩子，这60年来我在不断地赐予你幸福啊。”

那人叫了起来：“真的吗？它们在哪里？”

神说：“你10岁的时候，和小朋友们嬉戏玩耍不识愁滋味，那不是幸福吗？你20岁的时候，青春正盛身体健康，体会着爱情的甜蜜，那不是幸福吗？你30岁的时候事业初具规模，孩子初降人世，一颦一笑无不牵动你的心，那不是幸福吗？你40岁的时候拥有事业和家庭，同事和蔼，妻子贤惠，儿女聪明，而养育你的父母尚且健在，那不是幸福吗？你50岁的时候，已经不必再为生计担忧，儿女学业有成即将开始自己的人生，那不是幸福吗？你60岁的时候，终于不必再出门工作，每天和妻子享受休闲生活，还可以同老友们一起钓鱼打牌，那不是幸福吗？”

神又叹了一口气，接着说道：“除此以外，我每天送到你面前的细小的幸福更是不可计数啊。温暖的阳光，怡人的清风，淡淡的花香，陌生人的微笑……哪一样不是幸福呢？”

那人呆了半晌，问道：“可是为什么我从来没有感觉到幸福呢？”

神说：“你的心里充满了名利、烦恼、劳苦与怨恨，孩子，你能在哪里安置我赐予你的幸福？”

那人恍然大悟，思之过去，忍不住痛哭流涕，原来不是没有幸福，而是自己被名利、欲望和烦恼蒙蔽了双眼，没有体会那时刻闪现的小小幸福。这60年的时光就这样白白浪费了。

当人们在名利之路上奔波时，究竟错过了多少幸福，恐怕他们自己永远也不知道。即使知道了，只怕有些深陷名利之渊的人也会认为那是不值得一提的。但是他们所获的名利就真的值得炫耀吗？

希腊伟大的国君亚历山大大帝，一生叱咤风云，在极短的时间内就征服了欧、亚、非三大洲，他的地位几乎无人可以企及，他拥有无数的财富、土地以及人民。据说他曾为没有可征服的地方而伤心落泪。但是这位历史上极具成就的君王，到30多岁就因生病而去世了。

在去世前亚历山大大帝感触良多，要求他的部属在自己的棺木上挖两个洞，等他死后装进棺材时，把他的双手从洞里伸出来，露在外面。他要借此昭告世人：他虽然拥有无数的财富和崇高的地位，但死了之后，却一样都带不走。

就连显赫如亚历山大大帝也不可能将名利带入死后的世界，无论生前有多少财富、多么崇

高的地位,全部在棺木之前截止。人们对名利的眷恋和欲望太多,往往阻碍了对生活的品味。

无论是在水中加糖、加蜜、加柠檬,还是加茶叶……真正有滋味的其实都是最原始的那杯清水。可惜人们通常更愿意在水中加入自己认为有滋味的东西,而忽视了真正的甘甜,而那原本是只需要一颗沉静淡泊的心便可以品尝到的。

心灵悟语

从名利面前退后一步吧,世界由此而开阔,生活由此而绚丽缤纷。

自知者不怨人,知命者不急天。

——荀子

充满自信、热爱自己是非常重要的。“自爱”是一种“最基本的爱”。下面这则寓言生动地说明了这个道理:

有一天,一个国王独自到花园里散步,使他万分诧异的是,花园里所有的花草树木都枯萎了,园中一片荒凉。后来国王了解到,橡树由于没有松树那么高大挺拔,因此轻生厌世死了;松树又因自己不能像葡萄那样结许多果子,也死了;葡萄哀叹自己终日匍匐在架上,不能直立,不能像桃树那样开出美丽可爱的花朵,于是也死了;牵牛花也病倒了,因为它叹息自己没有紫丁香那样芬芳;其余的植物也都垂头丧气,没精打采,只有顶细小的心安草在茂盛地生长。

国王问道:“小小的心安草啊,别的植物全都枯萎了,为什么你这棵小草这么勇敢乐观,毫不沮丧呢?”

小草回答说:“国王啊,我一点也不灰心失望,因为我知道,如果国王您想要一棵橡树,或者一棵松树、一丛葡萄、一棵桃树、一株牵牛花、一丛紫丁香等,您就会叫园丁把它们种上,而您希望于我的就是要我安心做小小的心安草。”

生活中的许多烦恼都源于我们盲目地和别人攀比,而忘了享受自己的生活。

许多的时候,我们感到不满足和失落,仅仅是因为觉得别人比我们幸运!如果我们安心享受自己的生活,不和别人比较,生活中就会减少许多无谓的烦恼。

记住:我们都是因为爱而被创造,为了爱而被创造的,要接受赋予我们的东西,首先要接受现实的自己。

全面接受你自己是很重要的,因为这可使你更安心地对待自己,更具同情心。一位哲人指出:“我坚持我的不完美,它是我生命的真实本质。热爱自己是终生浪漫的开端。”

心灵悟语

记住:我们都是因为爱而被创造,为了爱而被创造的,要接受赋予我们的东西,首先要接受现实的自己。

第二章 快乐是人生必不可少的添加剂

若想得到快乐,就别让自己过得无精打采。

——谚语

有了快乐的思想 and 行为,你就能感到快乐;有了快乐,不但可以减轻你工作和生活的压力,而且有利于加速你的成功,创造出更好的成果。如何保持快乐的精神状态并永远把快乐种植心田?这是个大问题。因为养成快乐习惯,不但可以减轻你工作上的压力,而且更利于你在商场上赚钱获利,创造出更好的成果。成功人士相信:少一份烦恼,就多一份快乐。正如拿破仑·希尔所说:“忘却烦恼,学会让自己快乐。”

那么,怎样才能让自己快乐呢?

其实,人生活得快乐与否,完全取决于自己对人、事、物的看法如何,因为生活是由思想造成的。

几年以前,有一个广播节目提出要人们找出“你所学到的最重要的一课是什么”。其实,这很简单,最重要的一课是思想的重要性。只要知道你在想些什么,就知道你是怎样的一个人,因为每个人的特性都是由思想造成的。爱默生说:“我们的命运完全取决于我们的心理状态。一个人就是他整天所想的那些……”他怎么可能是别的样子呢?

很确切地说,你所必须面对的最大问题——事实上,几乎就可以算作是我们需要应付的唯一问题,就是如何选择正确的思想。如果我们能做到这一点,自然就可以解决所有的问题。曾经统治罗马帝国的伟大哲学家马尔卡斯把这些概括成一句话——决定你命运的一句话:“生活是由思想造成的。”

不错,如果我们想的都是快乐的念头,那么我们就快乐;如果我们想的都是悲伤的事情,那么我们会悲伤;如果我们想到一些可怕的情况,那么我们会害怕;如果我们想的是不好的念头,这样一来我们恐怕就不会安心了;如果我们想的尽是失败,我们就会失败;如果我们沉浸在自怜里,大家便都会有意躲开我们了。

这么说是不是暗示我们,对于所有的困难,都应该用习惯性的乐观态度去看呢?不是的。不幸得很,生命不会这么单纯,不过还是应该鼓励大家要趋向正面的态度,而千万不要采取反面的态度。换句话说,我们必须关注我们的问题,但是不能过于忧虑。关注和忧虑之间的分别是