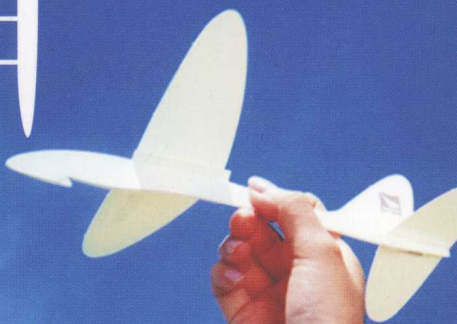


人生光明面

林枫◎著

由乐观谱就
你的世界，



Life is Beautiful

~换一种眼光看世界，你会活得更轻松更精彩~



What Is Documental?

—A Conversation with Documental's Founding Editors—

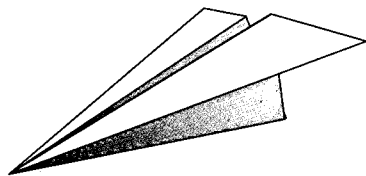
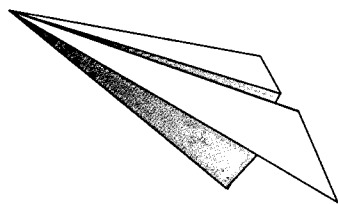
by David Nye, Editor of *Documental*, and
by David Nye, Editor of *Documental*, and

人生光明面

由乐观谱就
你的世界，

林枫◎著

中国商业出版社



图书在版编目(CIP)数据

人生光明面/林枫著. —北京: 中国商业出版社, 2007.7

ISBN 978-7-5044-5965-7

I. 人… II. 林… III. 成功心理学—青年读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第093573号

责任编辑: 陈朝阳

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京市昌平北七家印刷厂印刷

*

787×1092毫米 16开 13.5印张 180千字

2007年8月第1版 2007年8月第1次印刷

定价: 23.00元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 翻印必究

每天你都可以 照亮自己

人生，就是一次旅行，

我们要在乎的，

是沿途的风景，

和看风景的心情。

翻开这本书，让我们静静领悟、

体会人生的美丽……

合上这本书，
美丽的风景在我们心里永存。
记住，只有拥有光明的心态，
才配得上最美的风景。



策 划：紫云文心

责任编辑：陈朝阳

封面设计：COLOR CASE  熊琮
Design Studio

序言 ······ 境由心生

下雪了，好大的一场雪。晚上我开车出去的时候，已经有点“天地一片苍茫，此时雪落无声”的意思了。因为已经是深夜，街头的车和人很少，雪静静地飘落，到处白茫茫的一片，仿佛连声音都被冻住了似的，路灯的光也变得迷离朦胧起来。不知道自己是不是骨子里就迷恋这种静谧忧郁的氛围，这样的天气，一个人开着车在街头，心情反而好得很。出门前已经有朋友在QQ的签名档上写下了“在这个下着雪的冷夜，没有人在意我街头的寻觅”。我笑他一个已婚男人还一副失恋人的口吻，他说他刚才在路上，好大的雪，感觉挺不开心的，而且最近心情不太好，不知道为什么，也可能只是太累了。

同样的景色，在不同的人眼中投射出的却是完全不同的两种心情。这让我想起了那年冬天，自己一个人去千佛山烧香的事。那天，我特意选了从小路走去到庙的后门，目的是为了看看那块写着“莫向外求”的牌坊。上山烧香的人接踵摩肩，想必都是带着对美好幸福生活的期盼而来吧。可是我想没多少人会注意到这块牌坊和这四个字，就是注意到了，又有几个能明白其中的深意呢？人们上山向佛祖进香跪拜，所求的所谓幸福到底是怎样的呢？也许一千个人就有一千个答案。其实人自己的心才是决定一切的根源，你的心是怎样，你看到的世界就是怎样，就像佛禅里讲的：风吹竹林，是风动？还是竹动？其实都不是，是你自己的心在动。

一个人的心情是喜是悲，常常是主观的。境由心生。我不能左右自己的命运，但我却能左右自己的心情。有的人安于某种生活，追求平凡，活得自然；有的人永远不会满足，他们的快乐建立在不断追求与奋斗的过程中，因此他们的快乐随着目标也不断地向远处推

移，这种人的快乐相应少了一些，但成就却很大。

苦乐与环境并不一定有着直接关系。一个不爱珠宝的人置身于浮华虚荣的环境里无妨他的自尊；一个读万卷书的穷书生并不苛求拥有百万富翁的钻石与金钱；一个满足于田园生活的人并不羡慕城市的繁华与喧嚣。因为追求不同，所以，快乐也就不同。

当你感到工作压力大的时候，请试着放下包袱，放松自己；当你受到领导批评时，请反思工作中的不足，用信心和责任鼓励自己；当你被别人误解时，请相信自己，“身正不怕影子歪”，时间会证明一切；当你取得成绩时，请用真心感谢领导的关怀及周围同事的支持。

你的爱心就是你的方向，你的兴趣就是你的资本，你的性格就是你的命运。因此，宽容、理解、感恩是你快乐的源泉。

享受人生，并不是漫长旅途后达到终点的那一刻，也不是登上山顶让人心旷神怡的瞬间，确切地说，它就是一个过程，一个需要你随时关注和思考的过程。

人生——如此之美丽，但它恰恰蛰伏于常常被我们忽略的地方，人生——原来就是一种体验！而其容量，就是那么的有限！

多一份舒畅，就少一份焦虑，多一份真诚，就少一份虚伪，多一份快乐，就少一份痛苦，所以不要给自己留下太多的遗憾！留一串脚印，洒一路歌声……

境由心生，以愁肠百结的心态看任何事物，都只会是晦暗一片，而一颗自信快乐的心，其每搏动一下，都是一个良好的开端。所以，我们要学会用平和的心态去梳理人生！

只有今天和现在属于我们，珍惜当下，在平凡之中体味幸福。

常常给自己的心灵洗一洗澡，就如同擦拭窗上的尘埃，整个人的心理阴霾便得到荡涤，获得快意无比的释放。

弥尔顿说得对：“心，乃是你活动的天地，你可以把地狱变成天国，亦可将天国变成地狱。”

境由心生，快乐就在你的心中——

如果你改变不了环境，你可以改变自己；

如果你改变不了事实，你可以改变态度；

如果你改变不了过去，你可以改变现在；

如果你不能控制他人，你可以掌握自己；

如果你不能预知明天，你可以把握今天；

如果你不能样样顺利，你可以事事尽心；

如果你不能延长生命的长度，你可以拓宽生命的宽度；

如果你不能左右天气，你可以改变心情；

如果你不能选择容貌，你可以展现笑容。

让自己把握好自己的心灵之舵，把握好自己欲望之缰，把握好自己人生中的每一个机遇。

佛说：一念成佛，一念成魔。善恶皆在拈花一笑之间，是否悟得，就看各人的慧根吧！

序言 境由心生……1

Part One

幸福的风景

在不幸与遗憾之间找到幸福……1

Part Two

自信的风景

在傲慢和自卑之间找到自信……25

Part Three

适度的风景

在急进与拖沓之间找到适度……49

Part Four

豁达的风景

在贪婪和虚荣之间找到豁达……65

Part Five

从容的风景

在重压与忙碌之间找到从容……85

每天你都可以照亮自己

Part Six

务实的风景

在逸乐和懒惰之间找到节制……105

Part Seven

淡泊的风景

在欲望与纷争之间找到淡泊……121

Part Eight

平静的风景

在恐惧和沮丧之间找到平静……141

Part Nine

温和的风景

在忿怒与焦躁之间找到温和……155

Part Ten

真爱的风景

在世故和冷漠之间找到真爱……173

Part Eleven

机智的风景

在拘泥与鄙俗之间找到机智……193

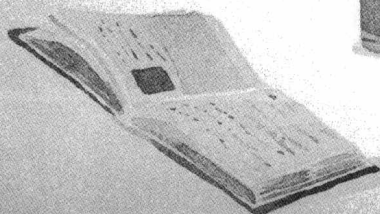
Part One

幸福的风景

在不幸与遗憾之间
找到幸福



幸福不直接等于金钱，等于情爱，等于香车宝马、功名利禄。幸福不是随心所欲、无法无天，幸福是另外的东西，直接与我们自己的心灵有关。它有灵性，需要我们懂得品味，才能发现，才能抓住。



◆ 把每一天当成最后一天过

陈香梅女士擅于讲演。她曾说：“人活在世上的偶然性很强，每一天都可能是最后一天。”

这句话也许会让听者有些凄楚，甚至战栗。但是，这是真话，是一种最为难得的醒悟。

把每一天都当成生命最后一天过，我们才能珍惜每一天，才不会虚度每一天，才能成为自己生命的主宰者。

把每一天都当成生命最后一天过，生命给予你的必定是一片如霞的烂漫，一曲如歌的人生。





◆ 人生没有如果

美国有位心理医生，在他退休的时候，记录在案的病例有3000多种。医生的成就让人钦佩，他所有的学生都不愿让他离开，请求他作最后一次演讲。

这位心理医生没有说太多，他说：“我们人人都是自己的医生，我们就是太放纵。人生最大的障碍就一句话：‘如果’，人们总在说：如果时光可以倒流，我将会如何如何……如果我要不那么做就好了……根治这一疾病的处方就是把‘如果’去掉改成‘下一次’。下一次我一定如何如何……下一次我会做好的……”

人生之路很漫长，惟一没有的路就是回头路，我们要把上一次的挫败当做下一次的经验，这样才能走向人生的辉煌。

◆ 你是命运的主宰

世上有一条恒定的法则：你付出的越多，上帝给你的馈赠就越多；最伟大的成功不是偶然，它永远属于那些用一生的血汗乃至生命去拼搏的人。

世人往往容易过多地祈求结果，而忽略过程，总奢望一种偶然的或不经意的获取：走路希望天上掉“馅饼”，摸奖期望中“头彩”，写作想一炮打响，唱歌想一夜成名……

捡到馅饼的人有没有？嗓音平平却能凭一首歌“走红”的人有没有？有！但毕竟少而又少。真正有实力的人从不垂涎这样的偶然，他们更注重自身能力和底蕴的积累。

我们的另一个误区是，不敢正视自身。想一想，当我们理想的桅杆被风浪摧折时，当我们被命运搁浅在泥泞的沙滩时，当我们面对落寞和失意无处躲藏时，我们可曾静下心来，正视过自身的浅薄、鲁莽与脆弱？

为什么要抱怨别人？其实，你不用抱怨的，因为你就是命运的主宰。

◆ 先看看你手中的

有一个男孩，深深地喜欢一个女孩，但也只是喜欢而已，男孩和女孩在一起时很开心。也许是这样的快乐太容易得到了，男孩一直觉得女孩只是一个朋友，一个很谈得来的朋友。后来，人群中逐渐传出男孩与女孩的流言，也许是男孩想要向人们澄清什么，也许是男孩想要去寻找一份真正属于自己的幸福，男孩去了远方。

在离开那个女孩的日子里，男孩时常想起那个女孩，时常想起和女孩在一起开心的往昔。男孩怎么也忘不了那个女孩，这时，他才明白，女孩一直在自己心中，自己是多么地在乎她。男孩满怀着疲惫地回到家乡，当男孩满怀着真诚想要告诉女孩自己的一片真情时，男孩和女孩却永远地错过了——女孩在男孩走后不久去了另外一座城市，一直没有回来，男孩和女孩终生再也没见过面。

总认为太容易得到的不会是真正的幸福，总认为幸福一定需要苦苦寻觅，但有时幸福来得就是那么容易。或许，它就在你的手中。我们总是在寻找自己心目中的一种幸福，却常常忽视了手中的珍宝，等到我们找了多年的幸福却一无所获时，才发现幸福一直就在自己手中，但那时我们已把它永远地丢失了。

◆ 快乐是什么

有位富翁英年早逝。在临终前，他看到窗外的大广场上有一群孩子在捉蜻蜓，就对他四个未成年的儿子说，你们到那儿给我捉几只蜻蜓来吧，我有许多年没见过蜻蜓了。

四个孩子飞速下楼，来到了广场。不一会，大儿子就带着一只蜻蜓上来了。富翁问，怎么这么快就捉了一只？大儿子说，我用您刚才送给我的那辆遥控赛车换的。富翁点点头。

又过了一会，二儿子也上来了，他带来了两只蜻蜓。富翁问，这两只蜻蜓都是你捉的吗？二儿子说，不，我把您刚才送给我的那辆遥控赛车展租给了一位想玩赛车的小朋友，他给我3分钱，这两只是我用3分钱向另一位有蜻蜓的小朋友租来的。爸，您看，这是那多下来的1分钱。富翁微笑着点点头。

不久，老三也上来了，他带来了10只蜻蜓。富翁问，你怎么捉这么多蜻蜓？三儿子说，我把您刚才送给我的那辆遥控赛车在广场上举起来，问：谁愿玩赛车，愿玩的只需交一只蜻蜓就可以了。爸，要不是怕您着急，我至少可以收18只蜻蜓。富翁拍了拍三儿子的头。

最后到来的是老四。他满头大汗，两手空空，衣服上沾满尘土。富翁问，孩子，你怎么搞的？四儿子说，我捉了半天，也没有捉到一只，就在地上玩赛车。要不是看见哥哥们都上来了，说不定我的赛车能撞上一只落在地上的