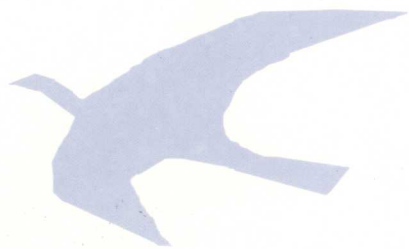


萨仁图娅 / 著

作家出版社



幸福八卦





萨仁图娅 / 著

幸福八卦

作家出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福八卦/萨仁图娅著. - 北京: 作家出版社, 2007. 7
ISBN 978 - 7 - 5063 - 3969 - 8

I. 幸… II. 萨… III. 散文 - 作品集 - 中国 - 当代
IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 061797 号

幸福八卦

作者: 萨仁图娅

责任编辑: 马云燕

装帧设计: 曹全弘

出版发行: 作家出版社

社址: 北京农展馆南里 10 号 邮码: 100026

电话传真: 86 - 10 - 65930756 (出版发行部)

86 - 10 - 65004079 (总编室)

86 - 10 - 65015116 (邮购部)

E-mail: zuoja@zuoja.net.cn

<http://www.zuoja.net.cn>

印刷: 北京乾洋印刷有限公司

成品尺寸: 142 × 210

字数: 120 千

印张: 7

插页: 4

版次: 2007 年 8 月第 1 版

印次: 2007 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5063 - 3969 - 8

定价: 15.00 元



作家版图书, 版权所有, 侵权必究。
作家版图书, 印装错误可随时退换。

萨仁图娅 蒙古族，国家一级作家。中国蒙古文学学会副会长，辽宁蒙古族经济文化促进会会长，辽宁社会科学院特邀研究员，沈阳师范大学兼职教授，辽宁省第八届、九届、十届人大代表并人大常委会委员，省人大民族侨务外事委员会委员，省人大代表资格审查委员会委员等，现在辽宁省民族事务委员会工作。已出版作品集21部，诗集《当暮色渐蓝》获第三届全国少数民族文学创作奖，《梦月》获东北文学奖，《梦魂依旧》获辽宁新诗一等奖；随笔集《保鲜心情》与报告文学集《女孩·女孩》分别获中国人口文化奖；人物传记《尹湛纳希》获第八届全国少数民族文学创作骏马奖。辽宁省委、省政府授予优秀专家称号，台湾新诗学会颁赠弘扬诗艺金牌，并获国际炎黄文化研究会龙文化·突出贡献金奖。



作者像

蔡文国

目 录

目 录

第一辑 活好自己

活好自己	4
安于简单	6
享受静默	8
让心留白	10
相伴快乐	12
学会倾听	14
品味孤独	16
过滤语言	18
善待理解	20
保养灵魂	21
直面遗憾	23
健忘之乐	25
经营气质	27
优雅人生	29
只做自己	30
日日好日子	32



1.

第二辑 幸福八卦

怀有感恩心	36
-------------	----

安宁内宇宙	38
快乐是一种选择	41
微笑是容颜之花	43
发现意义	45
书卷伴人生	47
参悟大自然	49
与山相依伴	52
心共流水远	54
幸福八卦	57

第三辑 约会好心情

约会好心情	62
挚爱人生	63
寂寞是清福	65
放下就是快乐	66
知足之足	68
去掉不，就是可能	70
快意生平	71
好心态是幸福	73
找对幸福开始的一端	74
更多的是欣赏	76
追逐无家的潮水	77



2.

第四辑 同植物共生

阳光颗粒	82
------------	----

生命中的风	83
美是拔节的树	85
共同的名字叫生命	87
饱览色彩	89
耳朵里的大树	91
骤雨不终日	92
守得云开	93
梦想是世界的种子	95
心灵梦田	96
同植物共生	98

第五辑 与可师者为友

珍惜千人中的一人	102
约会好男人	103
幸福参照系	105
活在未知的旅程	107
假如，如果不是如果	109
保持常态心理	110
把住情感的舵	112
定力的修炼	113
把想法变为做法	114
别掏空自己	115
最是真金	118
与可师者为友	120



第六辑 牛性生存

幸福八卦

牛性生存	124
认识自己零起步	127
守住真诚	128
做正确的事	130
真情如灯	131
友情疗伤	133
选择宽恕	135
有泪自己流	137
自我的觉醒	138
所幸还有精神	140
思维换挡	142
对豁达的另一种解读	144
好女戴金又何妨	145
思考共同拥有	147
天生我材	149
心灵与生活的对话	150
追逐缪斯	152
想想维纳斯	154
无条件地爱自己	155



4.

第七辑 营造健康的生命磁场

把握累的量	160
营造健康的生命磁场	161

再度当孩子	163
人生的一半	165
把脏鞋子留在门外	167
味觉也美学	169
展示心灵的静度	171
想到人生工程	173
不为打翻的牛奶哭泣	175
搬开心上石	176
及时清理鞋中沙	177
从心灵出发	179
心灵的一种准则	180
让心退一步	182
远足无处不销魂	183
给心情放个假	185
开健康的绿灯	186

第八辑 进入旋律天堂

进入旋律的天堂	192
第八驿站	194
开启另扇门	196
莫让鸟儿在头上作窝	198
别跟猪打架	199
蜘蛛亦为师	201
享用沉默不声响	203
用今天去点亮明天	205
选择一个好开端	206



享受音乐的另一种魅力	208
人生在路上	210
踏歌而行	211





激励与奖赏——萨仁图娅的《尹湛纳希》获第八届全国少数民族文学创作骏马奖。



第一辑 活好自己

岁月流淌，四季轮回，一世人生。

活着，活出味道，活好自己。

一颗感恩的心存诚去欲，

珍惜生命中的每一次感动。

活好自己



岁月流淌，四季轮回，一世人生，当有所思有所悟。

从一天到一年，从一年到一生，人生没有返程票，义无反顾朝前走的过程，活好自己是心灵的选择，使自己与生命相协调是人生的课题。

世事喧嚣，心灵恬静，仰俯无愧，让自己就是自己！分清愿望、希望、欲望的差别，万事心为本，生命脉搏则规律安详。

心是灵魂的眼睛。开启心之门，每个人一串钥匙。

美国诗人海伦·贾克森曾经写道：诸神眷顾者，不老常年轻。

让诸神眷顾，敞开心灵，“大其心，容天下之物；虚其心，受天下之善；平其心，论天下之事；潜其心，观天下之理；定其心，应天下之变”。以此历练自己的心境。命运只支配我们的一半，另一半则在于我们自己。

4. 活好自己，提升人格，发展个性，磨炼情感的力量。在所有影响生命的因素中，没有什么比人格更有力的了。即便是为自己的特质——善良所伤，也不悔。



活好自己，经得住热闹，耐得住寂寞，守得住真诚。自我心灵的宁静，乃是一种超然的境界。心灵和心灵相见，则以诚换诚。一颗感恩的心，珍惜生命中的每一次感动。

活好自己，面壁三省，及时总结自己，注重充实自己，不断完善自己。发挥禀赋，人生就是一种独特的体验。

活好自己，操劳适度，学会休闲，让生命有暇。没有喘息的匆忙，会使生活粗糙，常常忽略乃至错失许多值得欣赏的景物或事物。慢生活虽说是一个新名词，却也是一种健康的心理态势。紧张之余适当放松，劳累之后自我调适，喧嚣之中寻找肃静，重压之下设法解脱，是生命的基本功。

活好自己，就不跟自己过不去，容许自己有可原谅的过错。甘做月亮，拥有属于自己的温情与银色。同太阳，同众多的星星，在一个天上，达成一个各自拥有运行轨道却又彼此互相照耀的共识。

活好自己，忘记该忘记的，改变能改变的，也包括接受不能接受的。活在至真至诚中，涵养自我的心灵智慧，提升本真的人格人生，保护好不受污染的内宇宙。

孔子说：“知者不惑，仁者不忧，勇者不惧。”这是圣人所匡定的贤人标准，常人及凡人则不易达到。尘世间的生活，爱惜精神，活好自己，充实而快乐。

信奉：天道酬勤，人道酬诚。

自己是自己心灵的主人，存诚去欲，从容自然，美哉，悠哉，乐哉！



安于简单



安于简单，是减少身心负荷与精致生活的另一种表达，也是人的智慧化生存的一种活法。

工业精进，科技发达，生活多彩，人类世界的各种各样的物质物品，简直就是令你眼花缭乱，令你目不暇接，使得今日世风与简单与简朴已不甚和谐。

比时尚，比消费，比高档，比豪华……不少的人在比。比来比去，人的生命成本在增加。

静心以思，生命弥足珍贵，命运充满奥秘。上苍不仅赋予人以混沌的人体，还赋予人深不可测的灵魂。凡人是在一种超自然的力量的支配下，若有所悟又混沌迷茫地活着，因此有自知者明、自胜者强之说，古训警心。人的一生只有一次生命，而生命要背负的东西竟是很多，久而久之就是负担，所以有圣贤寡欲、狂夫贪求之论，乃金玉良言。

行于追寻之路的我们，逐渐成长，值得体味的

6. 是艺术大师毕加索说过的一句话，乃是：“艺术就是剔除那些累赘之物。”

那么，要使我们的生活接近艺术，就得把累赘之物剔除。剔除的过程就是懂得舍弃，化繁为简，

