

BIE HUODE TALEI
XUEHUI GEI ZIJI
ANWEI

别活得太累， 学会给自己安慰

人生多波折，因此我们应该
学会让自己活得更轻松一点。



胡珂
编著

给自己一个安慰，让生活更温暖、明亮。



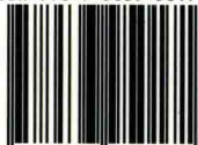
北京工业大学出版社

别活得太累， 学会给自己安慰

本书从多个角度告诉我们生活虽然并没有想象中那么美好，但只要我们放宽心，多一份从容淡然，就会幸福很多。我们不能改变环境，却能改变心境；我们不能宽慰他人，却能安慰自己。学会安慰自己，放开紧锁的眉头，让自己乐观豁达，心情明媚灿烂。



ISBN 978-7-5639-5017-1



9 787563 950171 >

定价：30.00元

别活得太累， 学会给自己安慰

胡珂 编著



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别活得太累, 学会给自己安慰 / 胡珂编著. —北京:
北京工业大学出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5639-5017-1

I. ①别… II. ①胡… 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 (2016) 第 279215 号

别活得太累, 学会给自己安慰

编 著: 胡 珂

责任编辑: 王 喆

封面设计: 尚世视觉

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 17.25

字 数: 210 千字

版 次: 2017 年 1 月第 1 版

印 次: 2017 年 1 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-5017-1

定 价: 30.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)



每个人的生活不可能总是轻松和一帆风顺的，在工作、感情、社交中都少不了压力和不如意。当烦恼不快时，向现实妥协，放弃自己的理想和追求，自暴自弃，怨天尤人，都只会扩大痛苦和不幸。面对生活中的困难和坎坷，我们需要培养一种自我安慰的能力，才能做到心情的平静和从容，见证信仰的坚守。

世上没有过不去的坎儿，只有放不下的人。我们不能改变环境，却能改变心境；我们不能宽慰他人，却能安慰自己。学会安慰自己，放开紧缩的眉头，让自己乐观豁达，心情自然就会明媚灿烂。

在所有让你痛哭流涕的遭遇面前，放宽心态，多一份从容淡然，不因痛苦的悔恨而失去现在的心情，不为莫名的忧虑而惶惶不可终日。对于那些耿耿于怀的事情想开、释怀，对于那些可望而不可即的幻想看淡、放下，你就会迎来一个更加美好的明天。

美好，总是实实在在地近在眼前；幸福，终因宽心而变得触手可及。放松心情，放宽心境，就会多一些幸福，少一分烦恼。

人生如此短暂，哪有时间去浪费？当我们走过生命的长河，

看过人生的起落，品过人情的冷暖，我们会蓦然发现，那些所谓的灾难、困顿、不忠、悔恨、名利、失败，所有想不开的、放不下的、忘不掉的、舍不了的，不过是过眼烟云，一切都微不足道。但这些五味杂陈的人生经历，使我们的生命如静水深流，丰富而喜悦。总有一天，生命会因这些所有的苦闷经历而闪闪发光。

心宽是福，看淡是乐。学会安慰自己，越过生命的荆棘，像花一样盛开。



第一章

生活美好与否，只在一念之间

别让自己的心“受寒”	003
看淡所谓的灾难，笑对世事折磨	007
阿 Q 精神：一种包容的大智慧	009
断臂维纳斯，残缺的美	012
见怪不怪，其怪自败	014
面对生活的不公，化愤懑为力量	017
生活美好与否，只在一念间	019
放弃仇恨，受益的是自己	022



第二章

不论做任何事情，都必须竭尽全力

生活总是恶作剧	027
太过追求完美，终会身心疲惫	029
面对竞争对手，送去拥抱和微笑	031
不论做任何事情，都必须竭尽全力	034

当遇到事业坎坷时，切莫垂头丧气	036
世界总是张开双手，准备接纳英才	038
这个责任是不是应该由自己来扛	040
相信自己属于王者，困难就会向你俯首称臣	042
把跳槽当成一个飞跃的过程	044



第三章

再亲密的友情，也经不起你的肆无忌惮

人与人之间的交往，应以自然为宜	049
再亲密的友情，也经不起你的肆无忌惮	051
相互信任，做到彼此之间毫无信任可言	053
每个人都不完美，我们不能求全责备	055
谁想在困难中得到援助，就应在平日待人宽厚	058
事事包容，友谊的路越走越远	060
错误在所难免，宽容就是神圣	063
给朋友留下足够的面子	065
包容，让友谊之树常青	068



第四章

当爱情无法挽回的时候，该放就放

当爱情不能挽留，该放就放	073
挂起理解的帆，才能到达幸福的彼岸	075
背叛未必是情感的终结	077
微笑着伸出手，和情敌做朋友	080
解开心结，眼前的世界才会开阔	081

背不动，就放下·····	083
面向阳光，才不会有阴影·····	085
这世上没有那么多风花雪月的浪漫·····	088



第五章

换一种方式思考，拥有宽阔的新天地

放下羁绊，苦亦是乐·····	093
完美本是毒，远离尽善尽美·····	095
你宽广的胸怀，决定你的人生高度·····	097
越是美好的东西越容易破碎·····	100
与其抱怨黑暗，不如点上蜡烛·····	102
星光闪耀，才可以看到万里云天·····	105
换一种方式思考，拥有宽阔的新天地·····	107
只要懂得放弃，回头并不难·····	109
学会糊涂，是智者的选择·····	111



第六章

人一简单就快乐，一复杂就痛苦

人一简单就快乐，一复杂就痛苦·····	117
做到让“绝望”对你绝望·····	119
相信自己，相信人生的光明面·····	120
学会减压，增加心理的宽度·····	122
上帝只拯救能够自救的人·····	125
不抱怨，成功就在灯火阑珊处·····	127
忘记过去，从今天开始·····	129

追悔过去，只能失掉现在	132
为自己喝彩，生活才能精彩起来	135



第七章

让心灵减负，别让身体拖累了你

珍爱生命，是我们每一个人正确的选择	139
你的身体永远不会“欺骗”你	141
卸下肩膀上的重担，让身心“归零”	143
回归宁静，让心灵减负	145
别让昨日的哀愁变成今日的忧伤	147
走出自己的“牛角尖”	149
好心态：最好的“修复剂”	152
健康储蓄：建立合理的作息制度	154



第八章

逆境之中不放弃，机遇不再遥不可及

有一种幸运叫“后来居上”	159
如果没有了双臂，你还会拥抱什么	161
关于给予，抱怨是永远于事无补的	163
失败可以是墓碑，也可以是垫脚石	166
没有机会，就寻找下一个出站口	168
懂得让路，心灵不被世俗羁绊	170
失败时不放弃，成功才会尾随而来	173
面对突如其来的变故，要有东山再起的勇气	174

第九章

历经风雨磨难，才能累积生命的强度

直面困难，让生命发出耀眼光芒·····	179
抱定必胜的信心，没有人能够打败自己·····	181
拥有一颗希望的心，就能拥抱明天的太阳·····	183
再坚硬无比的船只，也有风浪的痕迹·····	185
面对残酷的命运，给它一个笑脸·····	187
不怕从头再来，只怕自暴自弃·····	189
在100次跌倒之后，选择第101次站起来·····	191
历经风雨磨难，才能累积生命的强度·····	193

第十章

抛开功名利禄的羁绊，便是人生好时节

虚名浮利，不过是表面的风光·····	199
人生如戏，富贵如梦·····	201
懂得知足常乐，就不会患得患失·····	204
抛开功名利禄的羁绊，便是人生好时节·····	206
幸福是心的警觉，跟金钱无关·····	208
不要被名利蒙了双眼·····	211
不急功近利，自然平安祥和·····	213
利欲熏心，当悬崖勒马·····	215
你的拥有，是你最大的财富·····	217

第十一章

控制好自己的情绪，以免画地为牢

愤怒的人，总是在丧失理智中打败自己	223
冷处理：一种真明智，大智慧	225
不妨“闭”上自己的耳朵	226
阳光心态，从自卑走向自信	229
控制自己的敏感情绪	231
从失败的阴影中走出，让阳光照进生命	233
不因一时失利而失去信心	236
过于担忧，会让你画地为牢	238
“宽恕”是最好的解药	240

第十二章

寂寞不是懦弱的逃避，而是修炼的机会

学会承载寂寞，让生命在等待中花开	245
寂寞深处，往往是极致的美好	247
寂寞在左，幸福在右	249
在寂寞里，把酒吟诗	251
寂寞不是懦弱的逃避，而是修炼的机会	253
在寂寞中坚守自己的信仰	254
不懂得享受寂寞的人生，是不及格的人生	256
静守寂寞，等待成功	258
让“冷板凳”成为激情的温床	261



第一章

生活美好与否，
只在一念之间



别让自己的心“受寒”

人人都希望在生活中春风得意、事事顺心，可是很多时候，却受到命运的嘲笑，落得个事与愿违的结果。当我们遭遇挫折和失败的时候，世态炎凉之感也就随之而来。没有了平日里的堂上朋满座、樽中酒不空，没有了阿谀奉承的笑脸，眼里看到的是面若冰霜，耳里听见的是冷嘲热讽，这时候我们一面回忆着往日的车水马龙，一面在门可罗雀的环境中抱怨着世风日下、人心不古，哀叹着锦上添花容易、雪中送炭很难，甚至会因为难以适应巨大的变化而变得自暴自弃起来，这种做法是不可取的。歌词里唱得好：“人生本来就是一出戏，恩恩怨怨又何必太在意。”狄更斯说过：“境遇不造人，是人造境遇。”既然无法改变，那就坦然接受吧，把这世态炎凉当成一场游戏又有何不可呢？

古语云：“世上本无事，庸人自扰之。”能够以置身事外的心态去看待一切变故、挫折的时候，忧愁烦恼也会远远地离我们而去了。苦难和悲伤，往往还会在不经意间转化为人生的一种财富。

李白是我国著名的诗人，写下了许多脍炙人口的诗句。在长安时，深得唐玄宗的赏识，获得过贵妃研磨、力士脱靴的待遇。后来，由于小人的诬蔑，遭到放逐，昔日的趋炎附势之徒再无一个登门拜访。李白并没有太多的牢骚和不满，他满不在乎地说：“钟鼓馔玉不足贵，但愿长醉不复醒。”





这份豁达的心胸是无人能及的。有人称其为“诗仙”，除了写作风格之外，还应该和这位诗人的豁达有关。

人生虽短，却充满着太多的变数。“朝为田舍郎，暮登天子堂”倒也称得上人生快事，却并非人人有此机遇；“昔日为汝邻，今日为汝臣”的变故也是屡见不鲜。面对着三十年河东三十年河西的变化，没有必要对不如意去凄凄惨惨戚戚一番，最好的选择莫过于到哪个山上唱哪支歌。当年东吴末帝孙皓被执洛阳后，不是照样向曹魏权臣司马炎说“敬君一杯酒，贺君万年春”吗？

周勃是汉代开国元勋，位列“三公”。在平定韩信叛乱和铲除吕后势力中立下了汗马功劳。后来，周勃因为被人诬陷有谋反之心而下狱，当时，一向养尊处优、曾经位居“三公”的周勃哪里受过牢狱之苦？他一时惊慌失措，不知该怎样应对审问，时间一长，少不了受到狱吏的凌辱。在这种情况下，周勃只好委曲求全，用千金向狱吏行贿以求平安。几经周折，周勃终于得以无罪释放，恢复原有的爵位和封地。走出牢狱的周勃大为感叹：“吾尝将百万军，然安知狱吏之贵乎！”周勃做的只是感慨而已，并没有对狱吏有什么报复行为。这也正与他的个人修养有着莫大的关系。

比周勃稍晚一点儿的著名将领李广的所作所为就与周勃相差甚远了。李广在家闲居时，常到南山打猎。一天夜里，他带着一名随从外出去和别人一起饮酒。回来时走到霸陵亭，负责守卫的霸陵尉禁止李广通行。后来，匈奴入侵，汉武帝起用李广，任他为右北平太守。李广随即请求让霸陵尉一起赴任，然而到了军中，李广就把他杀了。最终，李广因延误军期，不愿受刀笔小吏的折磨而自刎。人们在痛惜一代名将遭遇的同时，又免不了联想到他这种狭隘的心胸才是真正的杀人凶手。如果，李广不过多地计较得失，下场怕也不会是如此惨烈吧。

人的一生有着数不尽的坎坷泥泞，也有着看不完的鸟语花香。我们不能因为一时的失败和挫折就一蹶不振，更不能因为受到一些冷嘲热讽而悲痛欲绝。人生就像一场戏，有高潮也有低落，没有必要去计较的太多，短短的几十年，是一个充满离奇变化、多姿多彩的旅程，因而最重要的是，笑看人生中的每一点滴，如此，才能享受到生命的美好。

这是一个快节奏的生活时代。我们的心态似乎也变得急功近利起来。稍微有一些差错，就会陷入一种焦躁不安的心境当中，有时候哪怕是一丁点儿的小事，也会寝不安席、食不甘味。另外，如果对待自己、对待别人过于苛刻，就会导致情感失调。现代研究表明，情感失调的人，生病的危险性是别人的两倍，因此，如果不能有效地控制情感，无论是心理还是生理上，都会造成巨大的伤害。有一个人在临终前曾经哀叹说：“你的躯体十分庞大，而决定生死的却只有那一颗小小的心。”

因此，在生活中，我们要对自己的心灵进行细致入微的呵护，不要让自己的心“受寒”。

俗话说：“海纳百川，有容乃大。”面对自然界中的一切，我们应该拥有一颗包容的心，包容自己，包容他人，切忌求全责备。

对此，我们首先要做的是接受自己和喜爱自己。或许我们财遇不佳缺少金钱，或许我们相貌平平、身材矮小，但是只要我们喜爱自己，那些先天或者后天的缺陷都不可能成为我们悲观失望的原因。俗话说：“寸有所长，尺有所短”，拥有一个好的心态，是走向成功的先决条件。

还记得2005年春节联欢晚会上的《千手观音》吗？那些优美的舞姿，那些聋哑演员们的坚韧精神，在给全国人民送去一场视觉盛宴之后，又给很多人留下了心灵上的震撼。试想一下，如果这些演员们因为自己的先天不足而选择对人生的绝望，向命运低头，那么，我们将永远看不到这场

