

带着微笑活着

何路平编著



北京理工大学出版社



帶着微笑活着

图书在版编目 (CIP) 数据

带着微笑活着 / 何路平编著 . — 北京 : 北京理工大学出版社 , 2017.9

ISBN 978-7-5682-4562-3

I . ①带… II . ①何… III . ①人生哲学 - 通俗读物 IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 193840 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京市雅迪彩色印刷有限公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/32

印 张 / 9

责任编辑 / 刘永兵

字 数 / 95 千字

文案编辑 / 刘永兵

版 次 / 2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 38.00 元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换



序

Preface

我是一个很普通的“80后”，也没有学过写作。因为一次偶然的机会，我开始了尝试。我95%的作品，都是在网吧喝咖啡时完成的。

小时候一直觉得做每一件事情都很难，长大了发现做任何事情没有那么简单。越长大，越是会有很多感触。人很多时候往往要面对自己，战胜自己，真正的挑战大多数来自自己。

我只是把我所看所想的都用文字记录下来，希望能够给别人带来安慰和开心，也希望给别人带来温暖。

我和大家其实没有什么两样，喜欢音乐，喜欢足球，喜欢旅游，喜欢健身。

说了那么多了，来介绍一下我写的内容吧。

因为很多身边的同学和朋友都慢慢地成立了家庭，慢慢地有了自己的小孩。我忽然想，能不能写一本关于我们这一代自己内心成长变化的书。

“80后”的我们长大了，我们开始有了新的生活。

我想在写书的同时，让大家能够回想到最初的快乐，也希望用很多身边朋友的故事和所见所闻给别人带来一点安慰。

人的一生其实很短暂，每天都要经历许多开心的和不开心的事，所以我取名为《带着微笑活着》。现代的人生活节奏很快、压力很大，所以我希望大家每天都能够开开心心的，因为每天都是新的。无论遇到多大的困难，都要相信一切都会好的。因为活着就要好好对自己，好好对家人。

世界上不是什么事情都能够解决的，但是我们能够做到的就是调整自己的内心。让自己的内心始终保持一缕阳光，用微笑来面对每一天，用决心来面对每一个困难。

特别感谢帮助过我的所有人，正是因为有你们我才能写成我人生当中的第一本书。最后，尤其要感谢我的父亲，是他让我成长，是他让我学到了很多。



	• 第一章 遇见不完美的自己 🍃
002	不完美是正常的
006	完美不过是流行的两个字而已
008	把不完美变成完美
010	不完美是另一种美
012	忘掉那些不完美
014	正确对待完美
016	不完美其实不是错
	• 第二章 知足 🍃
019	懂得知足
024	过度的欲望就是不知足
029	知足是人生很重要的一节课
033	知足会使人快乐
	• 第三章 感恩 🍃
039	感恩的含义
043	拥有一颗感恩的心
047	放大恩惠，缩小误会
049	感恩伤口
051	帮助别人或许就是帮助自己
053	感谢你的对手

• 第四章 抱怨

- 056 抱怨来了怎么办
- 062 与其抱怨不如努力
- 070 用包容取代理怨

• 第五章 恐惧

- 074 恐惧是什么
- 079 就算有不好的，也要顺其自然
- 085 恐惧并不可怕

• 第六章 放下

- 092 放下是什么
- 096 不要总说自己放不下
- 098 不要和自己过不去
- 101 放下以后才有幸福
- 105 放下就是爱自己
- 108 放下就是解脱
- 111 变通是另一种放下

• 第七章 挫折

- 115 挫折是什么
- 121 大多数人都会遇到挫折
- 125 碰到挫折或许使你拥有更完美的人生
- 129 换个角度看挫折
- 133 别怕挫折



第一章

遇见不完美的自己

不完美是正常的 ...002

完美不过是流行的两个字而已 ...006

把不完美变成完美 ...008

不完美是另一种美 ...010

忘掉那些不完美 ...012

正确对待完美 ...014

不完美其实不是错 ...016



不完美是正常的

不管你是男人还是女人，不管你是成功的人还是一个平凡的老百姓，每个月总会有一两天灰心失望，情绪陷入低谷。或许是因为感情，或许是因为事业，或许是因为生活中的各种琐事。

完美很难

林清玄写过这样一个故事，题目是《追求完美的老人》。故事中的老人在年轻的时候就发誓说，要找一个最完美的女人，娶她为妻。于是，他就开始到处寻找，不断地旅游。

六十年后，有年轻人问他：“你还没有找到吗？”他说：“我找了六十年。”年轻人又问道：“难道六十年你都没有找到完美的女人吗？”“不，不完全是这样的。我在30岁的时候，找到了一个完美的女人。”年轻人接着说：“那你为什么没和她结婚？”老人无奈地说：“因为她也在寻找世界上最完美的男人。她觉得我还不够完美，我和她想象中的那个人差太多。”这是一个典型的完美故事，是我们生活中的一个缩影。

每个人都希望找一个灵魂伴侣，一个白马王子，或者一个可爱的公主。可是，有没有那么多优秀的男人和女人？可能有，但是并不多。不可能每个人都能找到自己希望的那个人，有时候要适当放低自己的要求。无论是感情也好，工作也罢，都很难达到理想中的完美。

爱情中的包容比完美更重要

我想在这里分享一个真实的故事。

小谢是一个活泼热辣的女生。她追求冒险和刺激，在短短的二十几年中，小谢已经去了二十多个国家。但是，在感情上小谢却是一个特别缺少安全感的人，甚至非常黏人。她只在上大学时有过一段仅仅三个月的恋爱。

在一次旅行中，她认识了一个叫小何的男人。小何高大帅气，喜欢户外运动。阳光的小何深深吸引了小谢，小谢对他一见钟情。通过一段时间的了解，小何也对这个活泼可爱的小谢产生了强烈的兴趣。两个人很快就在一起了。

在一起后，一开始非常甜蜜温馨。但是，没过多久，小谢开始有各种各样的要求。她开始限制小何的自由，不允许小何单独出去。

因为酷爱运动，小何有很多兄弟，他感觉很为难，一边是友情，一边是爱情。

而沉浸在爱情中的小谢，想时时刻刻和小何在一起，甚至要求小何秒回她的消息。

一开始，小何还能够接受，时间长了就受不了。他感觉自己连一点自由都没有，甚至下班单独去健身房的时间都没有。



小谢越来越过分，甚至还要求看小何的手机，就连小何各种聊天工具的密码都要，小谢过分地把自己的想法强加给小何。

小何越来越受不了，和小谢沟通，但她根本就听不进去。一次，小何的兄弟过生日，小何请求出去一次。没有想到小谢直接拒绝了：“不行，我需要你陪我。”

第二天，小何就偷偷地离开了小谢。他写下了纸条：“爱不是占有，是双方的信任。”

其实，很难说小谢是错的，她可能有自己的想法，女孩子希望得到更多男朋友的爱是正常的。但是，从小何的角度想，小谢给他提出了太多的要求，甚至严重限制了他的自由。爱情是需要包容、需要信任的。小谢应该体谅小何，毕竟他也需要有自己的空间。

在现实生活中，很多人要求完美。男人要完美的女人，女人要优秀的男人。在这里，我说一个笑话。一次，两个人约会，他们是通过朋友介绍认识的，这是他们第一次约会，约在咖啡厅碰头。

见面后，双方聊了一会儿，那个女的直接和男的说：“我想开门见山。”男的一脸惊讶：“什么意思？”女的说：“我和很多男人谈过，有吸烟的习惯，而且离过一次婚，你能够接受吗？而且我希望结婚以后你把钱给我，让我来保管。”没想到这个男的也不是省油的灯，回了一句：“我有家暴的习惯，你能够接受吗？”两人不欢而散。这两个人一点都不像来相亲的，像是做一种交易。还没有怎么认识，就向对方提出那么多的要求。当然，像这样的人是极少的。

我有个朋友，是做管理的，很强势，和她认识了很

多年，她感情一直处于空白状态。我经常问她：“你想找哪种类型的男人？”她说：“都可以。”我问：“有啥要求呢？”“没有，只要我觉得对眼就可以了。”她回答。

两年以后，她还是一个人。我问：“你到底要找怎样的人？”“我想找一个完美的人。”她微笑着说道。“那你觉得怎样的人算是完美的人呢？”我接着问下去。“其实，我也不知道。”她不好意思地捂着嘴笑了。

生活不是演戏，没有那么多的完美，事业也好，感情也好。大家都有缺点，所以，多去包容一点不完美，大家都退一步为对方想想。活着，肯定会有不如意的地方，不完美是很正常的一件事情。



❧ 完美不过是流行的两个字而已 ❧

“完美”，是目前最流行的两个字，也是人们经常议论的两个字。完美是什么？

网上说：“完美是虚幻的一个代名词。世界上本来就没有完美的东西，就连科学赖以发展的公理，也是有着某某假设、某某前提的。然而完美，这样一个乌托邦式的假想，却是促进古往今来世界上许许多多人的动力。正因为它存在我们心中，我们纷乱的社会才会变得更加有序，我们才能被文明的铁臂推送向前。”

完美固然在某种程度上代表着一种圣洁，但是一个总是追求完美的人，便会对很多事情不满，看什么都有瑕疵。在现实生活中，这样的人不少。但是，金无足赤，人无完人。

每个人都希望什么事情都做到完美，但是心理学专家告诉大家，过分地追求完美，也会对心理健康造成伤害。

日本人仓冈天心所写的《茶之书》中，有这么一则有趣的故事：茶师看着儿子少庵打扫庭园。当儿子完成工作的时候，茶师却说，不够干净，要求他重新扫一次。

于是，少庵又花了一个小时去扫园。

然后他对父亲说：“已经没事可以做了。石阶我洗了三次，石灯笼也擦了很多遍。树木冲洒过了水，没有一枝一叶留在地面上。”

茶师却斥道：“傻瓜，这不是打扫庭园的方法，这像是洁癖。”他步入园中，用力摇动一棵树，抖落一地红色的树叶。茶师说：“打扫庭院不只是要求清洁，也要求美和自然。”

做任何事情，保持一个中庸的余裕和平常心是很重要的。自我要求高，原本是美德。但是，一旦要求到了十全十美的程度，就变成了苛求，既得不到修身养性的益处，心情也不会愉快。

不管是工作还是待人接物，我们固然要尽己所能，但也不应苛求。一个人勤勉工作是很好，但是如果因为工作而忽略了家庭与健康，长久下来，人生的画面必定导致偏差。一个人如果为了追逐幸福不顾一切，他反而因为以偏概全的缘故，离幸福更加遥远。

其实，世界上没有所谓的完美，而生活这位智者总是用事实来告诉我们：接受不完美才是真正的完美，而完美只是时髦的两个字而已。



❧ 把不完美变成完美 ❧

很多人总会为自己的一些缺点感到深深的自卑和压力重重。这种压力主要不是来自别人，而是来自我们的内心。我们觉得这些缺点会使自己变得不完美，处处不如别人，再努力也达不到自己期望的目标。但是，世界上没有所谓的完美。

从前有个故事，说上帝在造万物时，一时疏忽，把大象的鼻子搞得又长又肥，很难看。他本来想重新造，但是转念一想，世界上已经有很多漂亮的动物了，也应该有一些不好看的动物。所以，他决定让大象接受难看的事实。大象开始不知道自己长得很难看，经常找别的动物玩。但是，动物们总是一见到它就躲得远远的，大象觉得很奇怪：“我这么温和友善，为什么大家都不愿意理我呢？”

一天它去湖边喝水，在清澈的湖面上仔细看了看自己，看到了自己难看的样子，伤心极了。上帝为什么这么不公平，把我弄得这样难看，给我这样一个又长又肥的鼻子？一开始，大象挺难接受的，闷闷不乐了几天。

不过，大象心胸开阔，又乐观。它想，既然上帝给

了我这样一个鼻子，那么应该是让我用它来做些事情的。于是，它学会了用鼻子吸水喝。它走到河边，把长鼻子伸直，就能很容易地喝到河里的水。它用长鼻子去卷树叶吃。有些长得又高又嫩的树叶，其他动物很难吃到，但是它都能够吃到。它还能用长鼻子拔起树木，扫清路上的障碍。这个丑丑的鼻子给大象带来了数不清的好处。由于鼻子的功能，大象吃得好，又喝得好，再加上用鼻子常常帮助别人，身体也越来越强壮，在若干年的演变中，渐渐成为陆地上最有力量的动物。

有一天，上帝忽然想起了大象的丑鼻子，感到内疚。于是他想找到大象，想要重新给它换一个漂亮的鼻子。可是，当他再一次看到大象的时候大吃一惊，大象已经变成了强壮的庞然大物。

“噢，天哪！”上帝发出了惊呼，“大象是个聪明的动物！它没有嫌弃自己的鼻子，而是把它变成了生存的法宝。我没有必要改造它了。”可见，不完美并没有什么，它只是让你变得完美的必经之路。

接纳自我，是动物的本能之一。没有任何动物会因为自己的丑陋而自卑，也没有任何动物因为自己的残缺而离开集体。动物和人是有所区别的，人也应该学会接纳自己。

其实，在生活中，如果我们能够坦然面对自己生命的一些缺憾，并愉快地接纳自己，扬长避短，充分发挥自己的长处，同样会带来“柳暗花明又一村”。



不完美是另一种美

赖斯利说：“人生的意义不在于拿到好牌，而在于怎样打好一副烂牌。”缺陷与不完美不一定是坏的，有可能就是我们的长处和优点，只要会利用，就可能会给我们带来意想不到的收获。因此，要正视缺陷和不完美，包容缺陷和不完美。艰苦的日子总有结束的时候，心中充满希望并继续为生活而努力的人，才能享有新的生命。

前几天，一个心理学家和我们一起吃饭。我问他，完美该如何去定义。他微笑着和我说：“完美是一种美好的愿望。其实，只要完善或完整就可以了。”

荣格也曾问：“你究竟愿意做一个好人，还是一个完整的人？”

黛比·福特，全美畅销书排名第一的作家，她在28岁以前过着放纵的生活。嗑药、酗酒、感情混乱，“性、禁药、摇滚”是她矢志不渝的人生准则。原本，她可能因此浪费掉自己年轻的生命。但是，某一天她醒来时，突然产生了改过自新的想法，发现只有自己能够拯救自己。经由内在力量的转托，她从黑暗中吸取智慧和能量，

从而蜕变为一个完整而成功的人，并写出名作《接纳不完美的自己》，向普罗大众贡献出自己的经验与才能，期待人人自爱，从生命的黑暗中获得大礼，活出最真实的自己。

我们每个人都是不完美的，或许很多人身上或多或少都有自己不愿意触碰的一面——阴暗面。

瑞士心理学家荣格说：“人不能凭着想象光明来获得觉悟，而是要意识到自己的阴影。”每一个受到阳光照耀的东西背后都有阴影，包括我，包括你，而阴影从来都挥之不去，所以我们必须与它和平共处。

隐藏阴影，只会让阴影更黑暗。唯有点亮，让它能被看见，能被倾听与诉说，它的破坏力才会消失。

有这样一个故事，从前有一个圆，被弄掉了一个边。它感觉自己不完美，于是总想找到那个小边，好让自己变成一个完美的圆。虽然由于它的不完整，滚动得非常慢，但也因此发现了沿途鲜花的美丽。它和虫子们聊天，充分享受了阳光的温暖。它找到了许许多多不同的碎片，但都不是原来的那一块。但它并没有放弃完美的想法，坚持寻找。直到有一天，它实现了自己的愿望，终于找到了那个小边。但是，成为一个圆以后，它滚得太快了，错过了花开的时节，忽视了很多的美好。这个时候，它忽然感觉到自己一直要去找的这个边，并不是那么不可或缺。于是，它毅然放弃了历尽千辛万苦找回的那个碎片。

有时候不完美反而是另外一种美。就像圆在不完美的时候，却发现了很多的美好。很多时候错过了就错过了，有许多遗憾是会让你自己成长的。