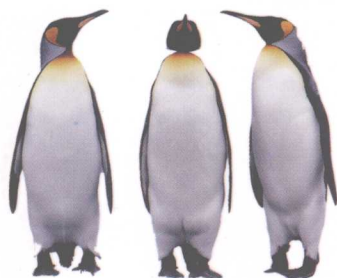


孙和◎编著

不要以为 生活只有 一种方式

观念改变人生



活法有千万种，每个人只能经历一种，过属于你自己的奇妙生活。要是你懂得如何思考 and 安排你的生活，你就完成了一项最伟大的工作。没有不可改变的活法，却有你想不到的活法，惊世骇俗的言行与生活方式，尽显生命的神奇力量与超凡价值，你也可以选择更好更有意义的活法。

BUYAO
YIWEISHENGHUO

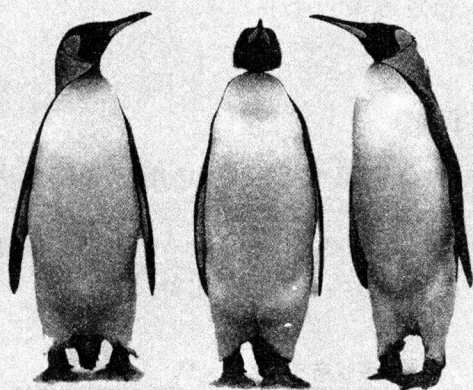
ZHIYOU YIZHONGFANGSHI

台海出版社

不要以为 生活只有 一种方式

观念改变人生

孙和◎编著



台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

不要以为生活只有一种方式 / 孙和编著. —北京: 台海出版社,
2007.10

ISBN 978-7-80141-597-4

I. 不… II. 孙… III. 人生哲学-通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 155074 号

书 名/不要以为生活只有一种方式
编 著/孙 和
责任编辑/杨燕民
发 行/台海出版社
经 销/全国新华书店
印 刷/北京洛平龙业印刷有限责任公司
开 本/787×1092 毫米 1/16
印 张/15.75
字 数/235 千字
版 次/2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷

台海出版社(北京景山东街 20 号 邮政编码:100009 电话:010-64010206)

ISBN 978-7-80141-597-4 定价: 29.00 元

版权所有 违者必究

凡我社图书,如有印刷质量问题,请与我社发行部联系调换。



前言

前

言

从前有一位国王，虽然过着奢靡的生活，但总觉得自己一点都不幸福，这时有人对他说：谁拥有世界上最幸福之人的衬衫，谁就会幸福无比。于是，国王几经查访，终于找到了世上最幸福之人，没想到却是一位穷得连一件像样的衬衫都没有的农夫。

于是国王问：“你这样穷，为什么还活得这么幸福？”他回答说：“我每天不但靠挖野菜，可以填饱肚子，而且，还常常可以打到猎物，品尝到各种野味；我每天不但可以住在山洞里躲避风雨，冬天还可以披上兽皮取暖；晴天可以远眺美景，雨天可以漫步细雨中享受浪漫，雪天可以欣赏美丽无比的雪中景色……我还有什么理由不幸福呢？”



幸福，就是这样无法言表和难以捉摸。然而，无所不有、无所不能的国王，却把幸福看做是一种难以企及的幻想，而一贫如洗的穷人却天天沐浴在幸福的海洋中。国王的不幸福，是因为他得陇望蜀，欲壑难填。他身在幸福之中，却无法把握和体味近在咫尺的幸福。穷人幸福，是因为他对生活感恩，是因为他知足常乐，随遇而安。从不让无休止的名利杂念消解他的幸福，他远离攀比的嫉妒荆棘，免得它们侵吞了他的幸福。

最幸福的人，并不是拥有一切美好事物，他们只是充分利用了自己已有的东西而已。

生活中有太多的艰难和坎坷：必须为学业而辛劳，为工作而奔波，为温饱而挣扎，为子女而操劳，为婚姻解体而烦恼，为疾病缠绕而痛苦，为



亲人离世而悲伤……总之，人来到这个世界不容易，人要活在这个世上更不容易，酸甜苦辣、喜怒哀乐，人生百味都要尝尽。

可是，在困境中，我们完全可以不甘寂寞，可以时时感受激情，时时感受幸福，在承受风雨如磐的危难时刻，我们的内心依然可以充满信心、充满希望、充满阳光。

生活是平凡、平淡的，多少人因为忍受不了生命中没有奇迹而死去，却不知道生活本身就是奇迹，人类最伟大、最光荣的杰作就是知道如何恰如其分地生活。其实，上苍不会给我们幸福，也不会给我们痛苦，它只会给我们真实的生活。

你不要以为生活仅仅只有一种方式，其实，你可以选择一个幸福的角度去看待生活，也可以选择一个痛苦的角度。人类的幸福全部藏匿在生活的每个角落，它们是那样的简单，简单到只需人们用心去细细地品味。

幸福是一种感觉，它与出身无关，与金钱无关，与权势无关，与际遇无关。你选择一种生存方式，你就得接受一种人生结局：或生或死，或喜或悲，或光明或黑暗，或成功或失败，或快乐或痛苦……除了你自己之外，其他任何人都无法变更。

人生是幸福的。如果觉得不幸福，实际上是自己不想让自己幸福。能够把许多的欲望放下，你肯定就幸福了。学会自己给自己一些自信，自己给自己一点勇气，自己给自己一丝开心，何愁心头不荡漾幸福的春意？

幸福的生活只有自己去创造。假如你懂得了，了解了，那么无论在何处都是天堂。





目 录

目
录

第一章 和谐人生 享受生活

生活本是丰富多彩的	002
每个人都有自己的活法	003
懂得品味生活才会抓住幸福	006
快乐,其实是一种境界	010
体验得到时的那种快乐	013
知足,是幸福快乐之本	016
活在自己的精神里	021
不要盲目攀比	024
乐观能让你变得更幸福	025
不要太在乎其他人怎么看	026
幸福是不可以延期享用的	029



第二章 珍惜人生 活在当下

珍惜自己,活在当下	034
-----------------	-----





不要以为生活只有一种方式

Bu Yao Yi Wei Sheng Huo Zhi You Yi Zhong Fang Shi

要善于把握现在	036
倡导过“简单的生活”	037
不要追求显赫的财富	038
不要做金钱的奴隶	039
不羡慕别人	041
不要与他人相比	044
贪婪者的心是一个无底洞	045
节俭是自助的最好的展现	048
换个角度去生活	049
生活中处处有风景	052

第三章 丰富自己 智慧生活

生活不仅仅是为了自己	056
快乐的人知道如何安排生活	058
在生活中保持一颗平常心	059
不要过于在意名利的得失	061
从极端的物欲中解脱出来	063
顺其自然是最佳选择	065
放弃不仅仅是一种勇气	067
放弃是为了更好地拥有	069
走出完美主义的陷阱	071
从容不迫的人能长寿	073
学会在变化中成长	074
培养乐观的情绪	077
挑战意味着机遇	078
把困难看成一种契机	079
为人处世平常心	081





让自己远离噪声	084
---------------	-----

第四章 生活是一首痛苦的歌

承受你生活中的每一件事	088
人生是一连串不停地奔波	090
厄运真的不会长久	094
相信美好的时刻即将来临	096
控制住自己的欲望	098
孤独也是一种生活	101
失败是超越自我的路标	102
信念是人生的一盏明灯	103
把痛苦化为永恒的美好	106
努力寻找改善现状的契机	109
重新点燃起新生的火种	112
失败并不表示你不如别人	116
一个人的心志才是成败的关键	117



第五章 生活其实很公平

生命没有高低贵贱	122
不要觉得自己低人一等	123
只要自己看得起自己	126
一个人只需看重自己即可	128
不要让心灵荒芜	131
最大限度地发挥自己的能力	133
为机会拭去障眼的灰尘	135





不要以为生活只有一种方式

Du Yao Yi Wei Sheng Heng Huo Zhi You Yi Zhong Fang Shi

从悲剧中找出挽救悲剧的办法	138
在成功的路上一步一步向前	140
转换一下自己的思路	142
换条捷径我们会走得更快	144
要有一种献身的精神	146
用微笑来迎接一切困难	147
你对生活尽力了吗	150
知足才能知福	152

第六章 放下生活的包袱

不要求全责备	156
凡事要往好处想	159
放弃无谓的固执	161
没什么好抱怨的	163
把厄运看做是机遇	164
不要把事情看得过重	166
顶住压力就能成功	167
善于保持心情的宁静	169
用欢笑来减少痛苦	171
事事称心未必好	172
不顺心的事别人也常遇到	173
要相信时运终究会逆转	175
你有能力妥善应对压力	176
用智慧应对烦恼	177
要善于自我心理疏导	178
做一个超然物外的小人物	180
让自己喘口气	182





第七章 用真情拥抱生活

让自己有一颗仁爱心	186
坚信自己的爱的能力	189
爱自己也爱别人	191
给不幸者以温暖、光明和力量	195
爱可以承担一切	200
要学会包容他人	204
为人以善天地宽	211
赞美能改变人的一生	214

目
录

第八章 健康是生活的资本

心理健康与异常心理表现	220
以乐观的态度对待生活压力	222
生活需要健康的心理	223
培养好心态有利于健康	223
心理健康重于身体健康	225
有坚强的意志才有好身体	227
健康的身体是你的福气	227
身体健康是可以自己把握的	229
不要让坏习惯危害身体	229
运动能增强你的体质	234
正确的饮食有利于健康	235
健康长寿的秘诀	237



不要以为生活只有一种方式

第一章

和谐人生 享受生活





生活本是丰富多彩的

现代社会，充满着竞争，充满着机会，我们不停地开发新产品，我们不停地扩大着市场。我们的眼睛盯死了瞬息万变的股市行情，我们的耳朵时时留意着有用的信息，我们在商务谈判中耗去了一个小时又一个小时，我们在策划广告方案中熬过了一夜又一夜。我们梦想着一夜暴富，我们渴望着一朝成名。我们的的确确忘了世界上还有好山水、好风景、好书籍等着我们去欣赏。

我们过的是一种健忘的生活吗？难道功名、财富就是生活的全部内容吗？人生的目的究竟是什么？我们应该停下匆匆的步履，思考一下这个问题。

生活本是丰富多彩的，除了工作、学习、赚钱、求名，还有许许多多美好的东西值得我们去享受。可口的饭菜，温馨的家庭生活，蓝天白云，花红草绿，飞溅的瀑布，浩瀚的大海，雪山与草原，大自然的形形色色。此外，还有诗歌、音乐、沉思、友情、谈天、读书、体育运动，甚至工作和学习本身也可以成为享受。如果我们不是急功近利，我们的辛苦劳动也会变成一种乐趣。

努力地工作和学习，创造财富，发展经济，当然是正经的事。享受生活，必须有一定的物质基础。只有衣食无虞，才能谈得上文化和艺术。饿着肚子是无法去欣赏山灵水秀的，更莫说是寻觅那诗意，所以，人类要努力劳作。但劳作本身不是人生的惟一目的。一方面勤奋工作，一方面使生活充满乐趣，这才是和谐的人生。



我们说享受生活，不是说要去花天酒地，不是要去过懒汉的生活。曾有一则笑话，讲两人谈生活愿望。一人说：“我平生的愿望就是吃饭睡觉。有一天得意了，我就吃饱了便睡，睡足了又吃。”另一人说：“我和你不同，我是吃了又吃，哪有工夫睡呀。”如果这样的生活方式也称为“享受生活”，那才叫糟蹋生活呢。

享受生活，是要努力去丰富生活的内容，努力去提升生活的质量，愉快地工作，也愉快地休闲、散步、登山、滑雪、垂钓，或干脆就坐在草地或海滩上晒太阳。在做这一切时，使杂务中断，使烦忧消散，使灵性回归，使亲伦重现。爱因斯坦刻苦地攀登科学高峰，他也没忘了时时拉拉小提琴，让心灵沉浸在美妙的音乐里。毛泽东一生戎马倥偬，日理万机，仍会忙里偷闲，去江河游泳，和大自然亲近。陈毅国务繁忙，却总要抽空下下围棋，领略黑白世界的妙趣。

我们会工作，会学习，但还要会真正享受生活。学会享受生活吧！真正去领会生活的得意、生活的无穷乐趣。

◎ 每个人都有自己的活法

在现实生活中，名誉和地位常常被作为衡量一个人成功与否的标准，所以，追求一定的名声、地位和荣誉，已成为一种极为普遍的现象。在很多人心目中，只有有了名誉和权力，才等于实现了自身的价值。其实，人生的目的，不在于成名、成家与否，而在于面对现实，去努力而为之，去尽情享受生命，去细心体验生活的美好。

人生在世，功名利禄只是一些身外之物，只要我们努力地前行，真实地面对我们所拥有或将要拥有的一切，你会发现，能满足一个人的可以很多，也可以很少。人生天地之间，转瞬来去，就像是偶然登台、仓促下台的匆匆过客。人生既然如此短暂，活在世上就要珍惜人生，不要贪图权势，自酿苦酒。名誉与权势，皆为身外之物，也是水流花谢之物，万万不可一味地去追求它们。如果为了争名夺利不择手段，那就无异于害人害己了，这样的人生有何乐趣？何况，争名夺利不但不会使你流芳千古，甚至可能会让你身败名裂呢！





不要以为生活只有一种方式

Bu Yao Yi Wei Sheng Hui Zhi You Yi Zhong Fang Shi

焦耳，这个名字我们中学学物理时就很熟悉，人们为了纪念他所做的贡献，将物理学中“功”的单位命名为“焦耳”。从1843年起，焦耳提出“机械能和热能相互转化，热只是一种形式”的新观点，打破了沿袭多年的热质说，促进了科学的进步。他前后用了近40年的时间来测定热功当量，最后得到了热功当量值。

事实上，与焦耳同时代的迈尔，是第一个发表能量转化和守恒定律的科学家。1848年，当迈尔等人不断地证明能量转化和守恒定律的正确性，终于使得这一定律被人们承认的时候，名利欲望的膨胀驱使焦耳向迈尔发起了攻击。焦耳发表文章批评说，迈尔对于热功当量的计算是没有完成的，迈尔只是预见了在热和功之间存在着一定的数值比例关系，但没有证明这一关系，首先证明这一关系的应该还是他焦耳。随着焦耳发起的这场争论的扩大化，一些不明真相的人也一哄而下，纷纷对迈尔进行了不负责任的错误指责。迈尔承受不住这一争论和批评带来的压力，特别是焦耳以自己测定热功当量的精确性来否定迈尔的科学发现权，使得迈尔陷入有口难辩的痛苦境地。这时，迈尔的两个孩子也先后因故夭折，内外交困中的迈尔先是跳楼自杀未遂，后来得了精神病。

当年的迈尔被逼进了疯人院，但今天人们仍然将他的名字与焦耳并列在能量转化和守恒定律奠基者的行列。焦耳为争夺名利而导致的失误，也为人们世代所遗憾和谴责。

每个人都有自己的活法，对个人而言，各有各的追求，对社会而言，各有各的贡献。一个快乐的人不一定是最有钱、最有权的，但一定是最聪明的，他的聪明就在于他懂得人生的真谛：花开不是为了花落，而是为了灿烂。可遗憾的是，在现代社会生活中：依然有许多人不但对功名利禄趋之若鹜，甚至把它看成是一个人全部的生存价值。好像是否成就了轰轰烈烈的功名，是否成为名利双收的“家”，就是人们衡量生存价值的惟一标准，这不啻是人类文明的堕落和浅薄。

现在，人们尤其是家长们最热衷谈论的话题全是高考分、考大学、出国深造、做官、成专家之类，其结果是苦了孩子，害了孩子。生命价值的深度和广度，怎么能与成名、成家、做官、赚钱等划上等号呢？人们如此看重功利名望，一旦争名夺利失败，便一蹶不振，对生命失去了信心和热情，从此人生变得暗淡无光，这实在是当代人的悲剧。





我们每一个生活在当今社会的人，在人生的追求中，对名誉和权力的追求应该注意节制。不然，把名誉和权力看得过重，不惜一切代价地想把它们追求到手，岂不是将人生过得过于功利和枯燥了？自己那美好的人生岂不是要大打折扣了？

无可否认，进入了权力中心的人，自有许多政治的、物质的、名誉的利益，不但能有权，还可以有享受。正因为有利益，有诱惑，才会有那么多人奋不顾身地去追求。为官当政，有权有势，众人之上，能够比普通人有更多的机会左右一个城市、一个乡镇、一个单位的历史，所以有一种干大事的感觉，因此，在我们现实生活中，想方设法做官的人，可以说是摩肩接踵。尽管当上官很得意、很快乐，可是权力也伴随着许多的烦恼和风险，有权在手所受约束也大。对待上下左右都要小心谨慎，而且由于权力、地位与名利连在一起，所以自古以来就有争夺权力、地位的斗争，这种斗争往往环环相扣，一旦陷入其中。便会越滑越快，越陷越深，乃至不能自拔。从古至今，围绕着权势曾在历史上和现实中演出过多少令人扼腕的悲剧。还有那些当不上官的人，他们不但自己饱尝无奈、愁闷、痛楚，还给家庭罩上了挥之不去的阴影。所以说人生诸多烦恼，多由贪婪权势引起；人间诸多祸患，也多由贪婪权势招致。因此追求名誉和权力的时候，更应该铭记的是“君子爱财、爱名、爱权”都得取之有道。



人生在世，人人都想活得更好，人们总是在各种可能的条件下，选择那种能为自己带来较多幸福或满足的活法。所以，除了追名求利外，人生还有另一种活法，那就是甘愿做个淡泊名利之人，粗茶淡饭，布衣短褐，以冷眼洞察社会，静观人生百态，这样，就能品出生命的美好，享受到生活的快感。

有的人既不求升官，也不求发财，每天上班安分守己做好本职工作，下班按时回家，每个月领着不多不少还算说得过去的一份工资，晚上陪爱人在家里看看电视，周末带孩子逛逛公园，年轻的时候打打篮球，年纪大点练练太极拳，不生气，不上火，知足常乐，长命百岁。这样的人生可能看起来有些“平庸”，但其中的那份“闲适”给人带来的满足，也是那些整日奔波劳累、费心劳神追求功名利禄之人所体会不到的。所以国王会羡慕在路边晒太阳的农夫，因为农夫有着国王永远不会有的安全感，而你要





有农夫那样的安全感就不能有国王的权势。

功成名就从一定意义上讲并不难，只要用勤奋和辛劳就可以换取，就是需要把别人喝咖啡的时间都用来拼搏。就一般情况而言，你多得一份功名利禄，就会少得一份轻松悠闲。而一切名利，都会像过眼烟云，终究会逝去，人生最重要的，还是一个温馨的家和脚下一片坚实的土地。

旷世巨作《飘》的作者玛格丽特·米契尔说过：“直到你失去了名誉以后，你才会知道这玩意儿有多累赘，才会知道真正的自由是什么。”盛名之下，是一颗活得很累的心，因为它只是在为别人而活着。我们常羡慕那些名人的风光，可我们是否了解他们的苦衷？其实大家都一样，希望能活出自我，能活出自我的人生才更有意义。

世间有许多诱惑：桂冠、金钱，但那都是身外之物，只有生命最美，快乐最贵。我们要想活得潇洒自在，要想过得幸福快乐，就必须做到：学会淡泊名利享受，割断权与利的联系，无官不去争，有官不去斗；位高不自傲，位低不自卑，欣然享受清心自在的美好时光，这样就会感受到生活的快乐和惬意。否则，太看重权力地位，让一生的快乐都毁在争权夺利中，那就太不值得，也太愚蠢了。

学会以淡泊之心看待权力地位，乃是免遭厄运和痛苦的良方，也是得到人生幸福和快乐的智慧所在。

懂得品味生活才会抓住幸福

在人生的长河里，每个人都活得很辛苦，每个人都有着这样的失意、那样的挫折：要活，要吃，要穿，便要去找工作，去挣钱，去养活自己也养活家人；要等着评职称，晋级，长工资，买房子；要去面对生活中的种种琐事；还要应对高考落榜，下岗失业，病痛折磨等不测。然而，这一切并不可怕，因为，终有一天这些都会成为过去，我们会迎来新的生活。可怕的是，也许有那么一天，我们对生活失去了热情，那样我们的日子就会忧伤，生活就会没有亮点，一切就会索然无味。

生活本身的确是五味俱全、丰富多彩的，但做人的情操和理念却是自



己可以牢牢把握的，要平和地对待生活中的每一件事，要善意地对待周围的每一个人，要永远保持一种真诚、友爱、宽容、健康的心态，用心去感受生活对我们哪怕是极其微小的恩赐。

从前，在迪河河畔住着一个磨坊主杰克，他是英格兰最快活的人。杰克从早到晚总是忙忙碌碌，同时像云雀一样快活地唱歌。杰克是那样的乐观，以至“感染”了周围的人，他们也都乐观起来了；这一带的人都喜欢谈论杰克愉快的生活方式。有一天，国王也听说了杰克，于是说：“我要去找这个奇怪的磨坊主谈谈。也许他会告诉我怎样才能快乐。”

他一迈进磨坊，就听到磨坊主杰克在唱：“我不羡慕任何人，不羡慕，因为我要多快活，就有多快活。”

“我的朋友，”国王说，“我羡慕你，只要我能像你那样无忧无虑，我愿意和你换个位置。”

杰克笑了，给国王鞠了一躬：“我肯定不和您调换位置，国王陛下。”

“那么，告诉我，”国王说，“是什么使你在这个满是灰尘的磨坊里如此高兴、快活呢？而我，身为国王，却每天都忧心忡忡，烦闷苦恼。”

杰克又笑了，说道：“我不知道你为什么忧郁，但是，我能简单地告诉你，我为什么高兴。我自食其力，我爱我的妻子和孩子，我爱我的朋友们，他们也爱我。我不欠任何人的钱。我为什么不应当快活？这里有这条迪河，每天它使我的磨坊运转，磨坊把谷物磨成面，养育我的妻子、孩子和我。”

“不要再说了。”国王说，“我羡慕你，你这顶落满灰尘的帽子比我这顶金冠更值钱。你的磨坊给你带来的，要比我的王国给我带来的还多。如果有更多的人像你这样，这个世界该是多么美好啊！”

幸福直接与我们自己的心灵有关，而与世俗的一切，与一切的物质都没有什么必然联系。

不要以为幸福直接等于金钱，不要以为幸福直接等于情爱，不要以为幸福就是豪车宝马、功名利禄，不要以为幸福直接就是随心所欲、无法无天；幸福是另外的东西，是有灵性的东西，是需要有微妙对应的东西。只有懂得收藏才会懂得品味，只有懂得品味才会抓住幸福。

其实，对于大多数人来说，在和平年代里，在家境平安的情况下，只要内心充满阳光，一心一意地享受世界的精彩，就已经是幸福了。如果你

