

RENSHENG GAOQIDIAN ZHUOYUE



RENSHENG SUZHI PEIYANG WENKU

TI YAN  
RENSHENG XINGFU



# 体验人生幸福

舒天 孙思忠 / 主编

河南大学出版社

B821  
S642/26

人生高起点：

卓越人生素质培养文库

舒天 孙思忠 主编

# 体验人生幸福

王霞 编著

河南大学出版社

责任编辑：杨钧

---

图书在版编目 (CIP) 数据

人生高起点：卓越人生素质培养文库/舒天，孙思忠主编  
——开封：河南大学出版社，2004.4

ISBN 7-81018-470-9

I. 人… II. ①舒… ②孙… III. 人生哲学—青少年读物  
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 013765 号

---

人生高起点：卓越人生素质培养文库

---

出版：河南大学出版社

发行：各地新华书店

印刷：北京华创印务有限公司

开本：850×1168 32 开

印张：189 字数：3360 千字

版次：2005 年 12 月第 2 版

印次：2005 年 12 月第 1 次印刷

书号：ISBN 7-81018-470-9/G·188

定价：708.00 元 (全 24 册)

## 编委会名单

主 编 舒 天 孙思忠

编 委 (以姓氏笔画为序)

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 万英慧 | 马江平 | 王 春 | 王帮英 |
| 天 戈 | 邓在虹 | 朱 泓 | 孙 浩 |
| 孙思忠 | 李培华 | 邱 冬 | 陈秋玲 |
| 张振忠 | 张伟华 | 张桂忠 | 扬宇澜 |
| 黄玉珍 | 舒 天 | 舒 畅 | 舒立天 |



## PREFACE

# 前言

追求卓越是生命中最炽热的因子，渴望成功是人生最活跃的本能。因为，成功意味着生命的富足与健康，成功代表着人生的幸福与快乐。尽管生活从来不会让我们尽如人意，人生始终都是竞赛般的艰辛，但成功的梦想，从人生开始的那一刻，就在我们每个人的心里热得滚烫。

实现人生的成功，可以有无数种选择，可以有无数条路径，但都离不开人生的智慧。你可以勇敢地去追求，若是缺少了智慧，就只能是在空幻中作不切实际的劳作。你也可以不停地奋斗，若是没有智慧的支撑，就只能在无休止的烦恼中埋葬最初的热情。

人生的智慧在于对生命的思考，而成功的人生在于让智慧闪光。

成功人生的大智慧，是生活的哲理，是处世的艺术，是立身的学问，是生存的技巧，更是一把开启成功之门的金钥匙。

人生是个万花筒，每个人都以自己的方式，表现出独具个性的色彩与姿态。如果缺少了智慧，就会使自己的人生黯然失色。也许我们一次不理智的拖延，却错过了春天的季节；也许我们一次

不留神的冲动，却夭折了未成熟的果实；也许我们一次不聪明的放弃，却失去了与成功牵手的机会。因此，感悟成功人生的经验，激活自我的智慧能量，可以使我们的人生少走些弯路，少犯些错误，更快些与阳光拥抱，与成功交汇。

人生的智慧丰富多彩，成功的方法许许多多。如果你想把握住未来的人生，那末，善于学习、善于思索，就会裨益多多。这套《人生高起点：卓越人生素质培养文库》，将精彩的人生哲理、实用的人生途径、最有说服力的人生经验，尽收囊中，送给广大读者，目的就是启迪读者对人生的思索，引发读者对生活的感悟，让读者在智慧的海洋中，找到自己的成功之路。

青年时期，是人生的黄金时期。

《人生高起点：卓越人生素质培养文库》，是专为青年读者量身订制的。它集中展示了当代成功人生智慧的精华，浓缩了专家学者近年来对生命价值和人生意义的主要研究成果，逐一介绍了适合青年读者的人生奋斗方向，概括了鲜活灵动的人生成功要义，创新地总结了卓越人生的成功方法。可以说是一部极具启迪意义和极富可读性的成功励志读物。编写这套文库的目的只有一个：希望每个人的生活有品味、高质量，希望每个人的人生如花儿般的幸福，如诗一样美丽。

人生不可缺少智慧，智慧创造新的人生。

愿以此书与广大青年读者朋友共勉。

# CONTENTS

(82) ..... 8

## 七、家庭是幸福的摇篮

1. 家庭是心灵的居所 ..... (140)
- (80) 2. 培养成功的婚姻关系 ..... (142)
- (10) 3. 不断地给婚姻注入活力 ..... (147)
- (80) 4. 倾诉是婚姻的阳光雨露 ..... (150)
- (80) 5. 忍耐有利于家庭和睦幸福 ..... (152)
- (80) 6. 远离婚姻的坟墓 ..... (153)
- (01) 7. 别把事业中的焦虑带回家 ..... (157)
- (81) 8. 做孩子的心灵导师 ..... (161)

## 八、健康是幸福的基础

- (81) 1. 有啥不要有病 ..... (166)
- (81) 2. 浪费精力甚于浪费金钱 ..... (171)
- (82) 3. 为生活计算概率 ..... (177)
- (82) 4. 别忘了学会休息 ..... (182)
- (82) 5. 相信自己能够活到 100 岁 ..... (187)
- (82) 6. 把自己的年龄减少 10 岁 ..... (192)
- (82) 7. 均衡营养创造最佳健康 ..... (197)
- (82) 8. 享受阳光的健康关怀 ..... (200)

# CONTENTS

9. 摒弃一切折损健康的东西 ..... (203)

## 九、享受生活每一天

1. 把工作以外的时间留给自己 ..... (208)  
2. 享受生活的每一天 ..... (210)  
3. 追求宁静和谐的生活 ..... (214)  
4. 让心境远离贪婪 ..... (218)  
5. 做一个生活的知足者 ..... (223)

幸福源于选择快乐



幸福源于选择快乐



## 1. 时时展现自己快乐的面孔

“一副快乐、聪明的脸孔乃是文化修养的最高境界。”偶尔，我们会一眼瞥见这样一副面孔，这样的面孔有一种吸引人的特殊光芒。

要使生活没有黑暗，最好的办法就是使生活充满阳光；要避免混乱，就得追求和谐，就要使头脑拒绝错误，就得使头脑充满真理；要远离邪恶，就得多多思索美好可爱的事物；要摆脱一切讨厌和不健康的东西，就必须深思一切怡人和有益健康的事情。不同的思想不可能同时占据一个头脑。生活宛如一首歌时，人们自然容易觉得快乐、幸福。但是，惟有那种诸事不顺仍然笑容满面的人，才是真正懂得快乐的人。

面带笑容地正视不顺心之事的人，要大大强于那些一生身处逆境便一蹶不振的人，那些以笑对逆境的人向世人表明，他是由致胜的材料构成的，因为没有哪个凡人能成功地做到这一点。

造物主把我们置于美丽的星球，意在使我们时时高兴、快乐，而非要我们悲伤，忧郁，整日愁眉苦脸，牢骚满腹。

我们要承担一种责任，这就是总是保持快乐的心态，时时展现自己的快乐面孔。





## (1) 宣布今天是自己的日子

列出五件你喜欢但很少做的事，例如：买件漂亮的衣服、洗一个澡、看场好电影、听优美的音乐、选本喜欢的书坐在麦当劳里喝着咖啡听着音乐，累时偶尔抬头欣赏来往的人群。你也可以为自己一起争取做这五件事。

## (2) 让自己忙一些

勿尝试回避世界，你越忙于工作和交友，你就越能将忧虑丢在脑后。

## (3) 微笑，认真的微笑

研究显示，我们可以“骗”我们的身体进入快乐的状态，即使我们没有真正感到快乐。微笑和真正的快乐一样，可以对我们的心脏、血压、脑，产生实际的推动力。

## (4) 行动起来！

如果你能洞悉你忧虑的原因，例如：完成最后限期的工作，那么，立即做。将你的忧虑使你受到伤害的情况告诉好友，并立即行动，从痛苦的情绪中摆脱出来。

## (5) 接受这样的事实：没有十全十美的人

我们经常将自己和他人比较：比较工作、比较成就、比较外形、比较能力；但是，我们却忽略了他们的缺点和问题。须知，没有一个人是十全十美的。

一、幸福源于选择快乐





### (6) 将自己来一次改造

对自己的外貌感到快乐，是精神快乐的一半。换一个  
新发型、做敷面的护理、穿着适宜清爽的服饰。自信和修  
饰外貌的人，可赢得他人较多的尊重。

### (7) 要自我爱护

或许童年时，当你不快乐，你的母亲会让你洗热水  
浴；现在，你可以为自己温杯热茶，在床上静躺一会儿。  
你已成长，有能力自我爱护、自求快乐。

### (8) 做一评估

将你昔日做的所有事写下来。现在，你可以看出，生  
活不像你想像的那么坏。

### (9) 要运动！

心情不快乐，会损耗我们的活力和精力，因此，利用  
运动促进新陈代谢，是很重要的。血液供给增多，不仅可  
增加你的精力，而且还可以改善你的精神状态。

### (10) 将情绪低沉的想法放到一边

如果你因某情况而无法做什么事，不必将它和他人商  
议，以免更引起你的注意而使你痛苦。当情绪低沉的想法  
一进入你的脑内时，立即想其他的事。





## (11) 快乐不一定是欣喜雀跃

我们需要的是温和而持久的快乐，天天有快乐的心情，还可以保持健康！

## (12) 从日常的小地方寻找快乐

身旁的风景、花鸟、友人突来的电话都是你边的小事，然而他们带给你轻快感，可使你快乐。

## (13) 吃健康的食物

食物和精神有关。如果你想吃巧克力，要改吃复合碳水化合物——面条、米饭，因它们可以刺激身体制作较多的血清素。它是可使我们心情快乐的荷尔蒙。

## (14) 不要使自己难受

总是杞人忧天地想着将来的事，会使你生活在忧虑之中。将那些想法完全抛在脑后，你只要想着如何使自己快乐的事就够了。

## (15) 大笑

专家指出，造成全身活动的大笑，可使心率、新陈代谢的速度加快，也会使制造有镇静作用的荷尔蒙增多。

## (16) 不要总是梦想，要采取行动

如果你想参加有氧舞蹈班，立即找出广告，打电话去

一、幸福源于选择快乐





## 体验人生幸福



报名。不要让生活支配你，而是你要支配生活，行动是支配生活的重要方法。

### (17) 打破惯例！

做些与日常生活不同的事情，例如：改变午餐的地方；早起一小时，到公园散步，这些都可以带给你快乐。

### (18) 和使你快乐的人交往

你需要和使你沮丧的“朋友”保持联系吗？谁能使你大笑，你就可和他（她）交往。

写这么多快乐的方法，并不是要你每个都去做。只是想提醒你：在繁忙的日子里，有没有记得让自己快乐？！

如果你愿意，每一天都是快乐的，快乐不能向别人讨来却能自己去寻找。因为快乐它就在你的身边，就在你的心里。

## 2. 奉献出你的爱即可得到幸福

只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间。奉献是人类最无私、最纯洁的道德品质，选择了奉献，就是选择了快乐与幸福。

我们寻找快乐，可是快乐像天上的彩虹，虽然光芒夺目，但这只是一种虚幻的存在，我们捉不到它。

有意去寻找快乐，只会给自己带来空虚和烦恼，但在





## 体验人生幸福



有意无意之间，愉快的事情却不期而至让人快乐不已，让人感到幸福。

生活中需要这种自得其乐的精神。自得其乐来自对生活的信仰，来自抛开世俗功利的洒脱。说到底，我们活得是否快乐，是由我们的精神所决定的。这正如我们是否感到幸福一样。

自由的是心灵，心灵自由者必自在，必快乐，自在者必幸福。

在黄河边上，住着一个磨坊主，据说他是当地最快活的人。他从早到晚总是那样忙碌，同时像鸟雀一样快活地唱歌。他非常乐观，感染了许多人都都乐观起来。这一带的人都喜欢谈论他。终于，和他住在一个村子的富翁想见他一面。“我要去找这个奇异的磨坊主谈谈，也许他能告诉我怎样才能愉快。”他刚到磨坊，磨坊主就对他说道：“我不羡慕任何人，因为我要多快乐就有多快乐……”

富翁说：“我十分羡慕你，我的朋友，是什么使你在这个满是灰尘的磨坊里如此快乐呢？而我，坐拥金山银山却每天忧心忡忡，烦闷苦恼。”

磨坊主笑着说：“我不知道你为什么忧郁，但是我能简单地告诉你，我为什么快乐。我爱我的妻子和孩子，我爱我的朋友们，他们也爱我。我自食其力，不欠任何人的钱。我为什么不应当快乐呢？这条母亲河，使我的水磨运转，水磨每天把谷物磨成面粉，养育我的妻子、孩子和我。”

“不要再说了。”富翁说，“我羡慕你，你的磨坊给你

一、  
幸福  
源于  
选择  
快乐





## 体验人生幸福



带来的快乐要比我的金钱给我带来的还多。如果人们都像你这样，这个世界该是多么美好！”

家庭、社会、许多事、许多人，常常不尽如人意，不凑巧的事、倒霉的事、煞风景的事，构成了生活画面中诸多不调和的线条，组合成生活中不和谐的旋律。然而，我们要像磨坊主那样，学会超脱，学会自寻快乐，才能保持良好的身心状态，轻松地愉快地生活。

如果一个人能够真心地奉献，他的生命一定闪烁着奇光异彩，充满着喜悦与快乐。有些人却贪得无厌，自私自利，对他人冷漠，甚至心怀恶意，没有友爱互助的精神，这种态度其实不会给他带来快乐。他也必然远离幸福。

如果每个人都有善意、做善事，那么人人都可以得到快乐。我们可以失去其它但不能在这一点上失落，如果那样，你也就失去了幸福。

### 9. 少些欲望就会多增加快乐

人生终有尽头，活着的时候，少一点欲望，多一点快乐。要抓紧时间享受自己的快乐、幸福，不要为遥不可及的欲望徒耗精力。

这是一个贪婪的年代，人们的心里总是充满着诸多的欲望。

“车子是不是该换了？这个月的工资多少？什么时候能拿到钱？”诸如此类的想法常会把人搞得精疲力尽。欲



望的锁链将我们的心埋于牢笼，失去了知觉。

畅销书作家理察·卡尔森博士在《别为小事发狂》一书中曾提及他的一些亲身体验。

“很多年前，我曾活得忙碌不堪。追求成功成为我人生的一切。我不断地做记录，今天完成了多少事，赚了多少钱……我的三餐总是乱买，在车上随便解决，我与自己比赛，看看自己可不可能赢得比任何人都多的成就。”

然而，就在14年前他结婚的那天，他最好的朋友在前往婚礼的途中被一辆汽车撞倒，当场死亡。

“从此，我的步调慢了下来。”卡尔森说，“因为我了解到自己过去紧追不舍的东西，其实并没有那么重要。人都不知道自己能活多久，又何必执着于外物的追求呢？”

叱咤一世的亚历山大大帝临终时，曾吩咐他的部下，不要按照一般的习俗把它的手包裹起来，而要把他的双手露于棺木外，这样可以使人民看到，他的双手是空空的。虽然他生于帝国，又征服了另一个帝国，但到死的时候，一样连自己一小部分的财富也不能掌握。

有一位禁欲苦行的修道者，准备离开他所住的村庄，到无人居住的山中去隐居修行，他只带了一块布当作衣服，就一个人到山中居住了。

后来他想到当他要洗衣服的时候，他需要另外一块布来替换，于是他就下山到村庄中，向村民们乞讨一块布当作衣服，村民们都知道他是虔诚的修道者，于是毫不考虑地就给了他一块布，当作换洗用的衣服。

当这位修道者回到山中之后，他发觉在他居住的茅屋

一、  
幸福  
源于  
选择  
快乐

