



在平淡的生活中 体验幸福

Zaipingdan de Shenghuozhong
Tiyan Xingfu

王 阔◎编著

生活是简单的，也是复杂的。对于真正享受生活的人来说，不管发生什么事，他们都会看得开，因为他们都知道：你要是和自己过不去，那么生活也就跟你较劲；你要是善待自己，笑对人生，那么生活自然就还你一份简单快乐。

中国文史出版社

在平淡的生活中

体验幸福



Zaipingdan de Shenghuozhong

Tiyan Xingfu

王 阔◎编著

中国文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

在平淡的生活中体验幸福 / 王阔编著 .
—北京: 中国文史出版社, 2013.12
ISBN 978-7-5034-4535-4

I . ①在… II . ①王… III . 幸福—通俗读物
IV . ① B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 292863 号

责任编辑: 刘 夏
封面设计: 兆天书装

出版发行: 中国文史出版社
网 址: www.wenshipress.com
社 址: 北京市西城区太平桥大街 23 号 邮编: 100811
电 话: 010-66173572 66168268 66192736 (发行部)
传 真: 010-66192703
印 装: 香河县宏润印刷有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张: 18
字 数: 250 千字
版 次: 2014 年 2 月北京第 1 版
印 次: 2014 年 2 月第 1 次印刷
定 价: 33.80 元

文史版图书, 版权所有, 侵权必究。
文史版图书, 印装错误可与发行部联系退换。

前言



每个人心中都有一个梦想，也许是喜欢放不下的一样东西，也许是你喜欢的一种生活方式，也许是你向往而暂时无法去的一个地方，也许……选择你的梦想，在梦想和现实生活之间搭起了一座真正的桥梁，唤醒你内在的幸福感，在生活中体会梦想般的美妙！

曾经……如今……梦想离你也许只有一步，幸福可能就在你前方。

生活是简单的，也是复杂的。对于真正享受生活的人来说，不管发生什么事，他们都会看得开，因为他们都知道：你要是和自己过不去，那么生活也就跟你较劲；你要是善待自己，笑对人生，那么生活自然就还你一份简单快乐。



人生进退，总会遇到一些让我们意想不到的事情，得到的、失去的、想要的、不想要的……面对这些事情，我们应该放平心态，做一个“闲庭信步”之人，得不喜，失也不忧。只有我们真正能做到这样，那么我们才能在生活中体会到美好的幸福感。你要知道在这个世界上你是最值得爱的人。你无需按照他人的眼光和标准来生活，也无须为了得到他人的肯定而约束自己。从容地走自己所选择的路，做自己想做的事，过自己想过的生活，做自己生活的主角，岂不是更好。

心中有爱的时候，顾虑不要太多，无论怎样，让自己酣畅淋漓地真爱一场，不要让生命空留遗憾。在感情的世界里，不是只有美好，也有伤痛、有阴影。婚姻爱情对人生影响极大，经营得恰到好处，双方能互相鼓励，互相合作，以实现健康而有创造性的家庭生活。

不管遇到什么困难，不管我们吃什么样的苦，都要勇于面对，坚韧可以增强一个人的意志，更好地挖掘生命本身的潜力，把人生的意志砥砺得更加顽强。坚强会增加一份份战胜凄风苦雨、冷霜冰雪的力量，可以从经



历若干次失败的泥潭中站立起来，踏出人生的前进之路。

要想善待自己，就应懂得放下。放下那些看似最有利可图却不能令人再进步的东西；为了熊掌，我们可以放下鱼；为了事业的成功，我们可以放下逍遥娱乐；为了纯真的爱情，我们可以放下金钱；为了庄严的真理，我们可以放下利禄乃至生命。我们应保留生命中最有价值、最必要、最纯粹的部分，而放下那些牵挂与累赘。等到你放下后，你就会看到天空的蔚蓝，感受到阳光的温暖；你就会闻到芳草的清香，听到动人的音乐；当你放下的那一刻，你就找回了自己，找回了内心最大的幸福感

……

生活说简单亦简单，说容易亦容易，但是幸福生活不容易！这部书诠释了幸福生活的无限可能，将改变你心灵、幸福、生活、命运的定义。让你发现内在那个被你忽略的自己，让你有机会更深层的了解自己，剖析自己，感悟自己的内心需求及未来更好的发展方向，使你获得发自内心的深刻体验，你将在体验中感动、领悟、震撼、觉醒、蜕变……

目 录

第一章 走进内心——敞开心灵之门

世界上最黑暗的地方，不是传说中的十八层地狱，而是一个人紧闭的心灵。心灵关闭了，即使用尽心机也无法将它打开或装满。其实能填满自己寂寞心灵的只有自己。只有打开心灵的天窗，阳光才会射进来。定下心来认识自己，修炼自己。失去的已然失去，未得到的还可以争取，不要一味地跟种种不完美较劲，既要看到自己的长处，也要认识到自己的不足，找到真正属于自己的位置，释放内心的真实感受，这样才能活出精彩人生。

我知道自己是谁	/	2
不做逃避生活的懦夫	/	4
找到自己的立足点	/	5
想想自己是幸运的宠儿	/	7
不羡慕别人的天分，也不忽略自己的才华	/	9
做独一无二的自我	/	11
认清不完美也是一种美	/	13
生活中保留一点缺陷	/	16
不要束缚自己的心灵	/	18
上帝总会给你留下一扇窗	/	20
可以怜悯别人，不能怜悯自己	/	22



第二章 把握生活——珍爱眼前幸福

把握生活，活在当下，指的是放下过去的烦恼，舍弃未来的忧思，全身心投入眼前的这一刻。如果将力气全耗费在已逝的过去、未知的未来，却对眼前的一切视若无睹，永远也不会得到幸福感。珍惜眼前的幸福，活在当下，你会欣喜地发现，生活本身就是美好的天堂。

珍惜你所拥有的就是幸福 / 26

幸福就在你的身旁 / 29

能呼吸就是一种幸福 / 31

活在当下 / 33

全力以赴地做好今天的事情 / 35

让每一天都成为独立方格 / 37

我想要的是什么 / 39

每一天都要有激情 / 42

分享，让你更爱当前生活 / 44

付出本身就是一种收获 / 46

第三章 掌控命运——挣脱命运桎梏

你愿凭天由命吗？你想去驾驭生命，还是让生命驾驭你，你的心态决定了谁是坐骑，谁是骑师。人活一世，一定要将自己定位在骑师的位置，主宰掌控自己的命运。当命运不如人意的时候，问题在于个人怎样面对。知道人力不能改变的时候，与其怨天尤人，不如因势利导，适应环境，只要你发愤一搏，往往能让自己的命运改变，出现“柳暗花明”的景象，就有可能在社会竞争的舞台上站稳自己的脚跟，开创一片天地。

自己命运要自己主宰 / 52

正确把握自己的心态 / 54

顺其自然是一种境界 / 57

突破自我，勇于尝试	/	60
心态决定你的命运	/	62
天堂和地狱就在心中	/	63
调整情绪，保持良好心态	/	65
要敢于对抗命运	/	67
跌倒不怕，要站起来	/	71
差牌也能打出好结果	/	73
没有不可改变的命运	/	75

第四章 明确方向——理清人生目标

一个人若是依循着某条轨道前进，那总会在某处有个终点；若是到处漫游，则绝无尽头，所以不能作无目标、无意义的旅行。而且，远大的目标是人生的灯塔，能够照亮他前进的道路。人在他既定的远大目标的时候，会觉得生活中没有克服不了的障碍。



人生要有远大的方向	/	80
野心是改变命运的第一步	/	82
不要追随在别人身后	/	85
目标是成功的导向	/	87
没有目标，你只能原地踏步	/	89
发挥自己的光环	/	91
甘于平凡的人注定平庸	/	93
改变的力量源自于决心	/	95
为自己量身定制目标	/	97
人生最宝贵的知识就是认识自己	/	99
怎样制定一份切实可行的人生规则	/	102
宏伟目标也要从细微处做起	/	104



第五章 懂得取舍——领悟得失真谛

得与失是一种哲学。在人生的道路上，“塞翁失马，焉知非福”，很多时候得亦是失，失亦是得，得中有失，失中有得。不要斤斤计较失去的，有时得到的比失去的更可贵。人生是复杂的，其实又很简单，甚至简单到只有取得和放弃。应该取得的完全可以理直气壮，不应取得的则当毅然放弃。

- 得之淡然，失之坦然 / 108
- 舍得是一条真知妙理 / 111
- 学会放弃比学会获取更重要 / 113
- 适时放手是一种美丽 / 114
- 没有命中注定的不幸，只有死不放手的固执 / 117
- 舍得是一种生活哲学 / 119
- 只有懂得放下，才能掌握当下 / 121
- 夫唯不争，故天下莫能与之争 / 123
- 换个角度，跨越得失的界限 / 125
- 赠人玫瑰，手有余香 / 127
- 生命的意义在于付出 / 129
- 不要怕失去什么，想想你还拥有什么 / 131

第六章 持之以恒——超越人生困境

勇气是克服一切困难的清障车；恐惧会让人看不清前面的路，只能裹足不前。真正勇者敢于在坎坷面前超越坎坷，敢于在崎岖路上持之以恒。成功只属于那些无畏的、坚持不懈的勇者。每个人的一生，难免都会遭受挫折和失败。所不同的是失败者总是把挫折当失败，从而使每次都深受打击，以至一蹶不振；成功者则从不言败，在一次又一次的挫折面前，总是对自己说：“我不是失败了，而是还没有成功。”

靠勇气叩开成功的大门	/	136
失败是最好的礼物	/	139
在困境中点燃希望的火把	/	142
踏平坎坷是坦途	/	144
勇往直前见光明	/	146
打败内心深处的恐惧	/	148
坚持到最后的是赢家	/	150
成功永远属于生活的强者	/	152
坚持就有希望	/	155
贵在愈挫愈奋，再接再厉	/	157
在低谷中重铸人生	/	159
逆境是看不见的智慧之手	/	161
在逆境中微笑，从困境中崛起	/	164



第七章 享受生活——学会善待自己

生活节奏越来越快，人们的压力也变得越来越大大。人都有累的时候，都有面对很大压力的时候，最重要的是要懂得给自己减压，放松自己，生活才会变得更加精彩。金无足赤，人无完人。人生不过短短几十年，要学会善待自己。别人可以对自己不好，但自己千万不要对自己苛刻。要始终记得：你是这个世界上最值得爱的人。

寻求内心的平安	/	168
淡更能体验人生真味	/	170
让幸福如影相随	/	173
别让自己活得累	/	175
要学会善待自己	/	178
为自己而活，过自己想过的生活	/	180
善待自己才对得起自己	/	181



人要懂得“及时行乐”	/	183
不要太在乎别人的感受	/	184
学会轻松地面对	/	186
多些时间享受生活	/	188
快乐说难其实也易	/	189
快乐的钥匙	/	191
幸福和快乐就在你的身边	/	193
快乐的人在黑暗中也会微笑如花	/	195

第八章 真正包容——知晓宽以待人

一个不懂得包容自己的人，会因为把生命的弦绷得太紧而伤痕累累抑或断裂；一个学不会包容别人的人，生命就会被无休止的仇恨和报复所支配。懂得包容的人，就懂得了生活；学会包容的人，就学会了快乐。与其在忧愤中身心俱伤，不如在包容里享受海阔天空。只有包容一些人和事，我们才会形成一种从广大处觅人生的态度，把人生的境界做大，把自己的事业做强。一旦你拥有了包容，你将一生收获笑容。

宽以待人是不变的定律	/	200
原谅别人，是对待自己最好的方式	/	201
包容自己，会使自己更强大	/	203
学会包容，是升华自我的过程	/	204
能容下多少人，就能赢得多少人	/	207
付出包容，你将收获无穷	/	210
宽容了过去，便拥有了未来	/	212
善待批评是智者的人生哲学	/	213
学会接纳一切	/	215
一个微笑能使一场争执烟消云散	/	219

爱自己的最好方法是去爱别人 / 221

包容是一种无声的教育 / 224

第九章 勇于面对——学会坚韧坚强

谁的生活不曾有崎岖坎坷，谁的人生不曾有困难挫折。既然不能逃脱人生前进途中必经的磨难，那我们就要牢牢地拥有一颗百折不挠的心，不管遇到什么困难，不管我们吃什么样的苦，都要勇于面对，坚韧可以增强一个人的意志，更好地挖掘生命本身的潜力，把人生的意志砥砺得更加顽强。坚强会增加一份份战胜凄风苦雨、冷霜冰雪的力量，可以从经历若干次失败的泥潭中站立起来，踏出人生的前进之路。

吃苦耐劳是一个人的必备美德 / 230

坦然走过荆棘 / 232

毅力伴我行，时至花自开 / 234

要有意识地培养一种坚韧不拔的精神 / 237

从失败中获益，做打不垮的强者 / 239

自助天助，自求多福 / 240

“痛苦像一把犁”的内涵 / 242

挫折是人生的益友 / 245

生活就是要永不放弃 / 247



第十章 情感滋润——经营爱情婚姻

爱情可以五彩斑斓，也可以平淡无奇。心中有爱的时候，顾虑不要太多，无论怎样，让自己酣畅淋漓地真爱一场，不要让生命空留遗憾。在感情的世界里，不是只有美好，也有伤痛、有阴影。婚姻爱情对人一生影响极大，经营得恰到好处，双方能互相鼓励，互相合作，以实现健康而有创造性的家庭生活。在这样的关系里，子女能够从中体会真正的温暖及互敬互爱。这样家庭就会成为播撒幸福和创造幸福



的中心。

爱情就是一种“双赢” / 250

婚姻需要经营，爱情需要保鲜 / 252

欲擒故纵是上策 / 254

懂得吵架的艺术 / 256

家的感觉 / 258

酝酿出真爱，磨合出真情 / 260

关爱家庭是我们义不容辞的责任 / 262

真正的爱情经得起平淡的流年 / 265

宠她莫如懂她 / 268

经营爱情有绝招 / 270

错过花，你将收获雨 / 272

“情结”不等于“爱情” / 274

第一章

走进内心——敞开心灵之门

世界上最黑暗的地方，不是传说中的十八层地狱，而是一个人紧闭的心灵。心灵关闭了，即使用尽心机也无法将它打开或装满。其实能填满自己寂寞心灵的只有自己。只有打开心灵的天窗，阳光才会射进来。定下心来认识自己，修炼自己。失去的已然失去，未得到的还可以争取，不要一味地跟种种不完美较劲，既要看到自己的长处，也要认识到自己的不足，找到真正属于自己的位置，释放内心的真实感受，这样才能活出精彩人生。





我知道自己是谁

每个人从懂事开始，就会问自己这样的问题：我是谁？我从哪里来？我往哪里去？这是人生最复杂的问题，又是人生必须面对的问题。人生的很多问题在一定程度上都决定于你能不能对自己有正确的认识。在古希腊的德尔斐神庙里，刻着一句传诵千古的话：认识你自己！这被公认为是希腊哲人最高智慧的结晶。一个不断经由认识自己、批判自己而改造自己的人，智慧才有可能渐趋圆熟而迈向充满机遇之路。

有自知之明，这是做人最基本的准则。我们应该清楚，在自己长处的背后还隐藏着哪些弱点，然后尽力加强、弥补它。无论受到了怎样的赞扬，你都要明白，自己还远不是个尽善尽美的人。你要懂得，人们鼓励你，本意是希望你做得更好、不断进步。如果你自高自大起来，不再进行自我锻炼和自我教育，那就是一种轻狂的表现。如果不战胜它，就会阻碍自己的前程。

闻名于世的美国指挥家、作曲家沃尔特·达姆罗施，二十几岁时就已经当上了乐队指挥，但他却没有忘乎所以。他对人对事一向谦和、沉稳，这让人既欣赏又惊奇。据沃尔特自己说，这源于他的一次经历。

刚当上指挥的时候，沃尔特也有些头脑发热，以为自己才华盖世，没人能取代得了。有一天排练时，他意外地把指挥棒忘在家里了，正预备派人去取。助手说：“没关系，向乐队其他人借一支就好。”

他心想：“秘书一定是老糊涂了。除了我，谁还可能带着指挥棒？”但他还是问了一句：“有谁能借我一根指挥棒？”

话音未落，三支指挥棒已经递到了他面前。大提琴手、首席小提琴手和钢琴手，每人都从上衣内袋里掏出来一根指挥棒。

他一下子清醒过来，原来他不是什么必不可少的人物！很多人一直都在暗暗努力，时刻预备取代他。



从此以后，每当他想偷懒、飘飘然的时候，就会看到三根指挥棒在眼前晃动。

生活中，非常看重自己的人其实特别多。这些人有点本事就容易目中无人，开始飘飘然起来，认为别人都不如自己。结果，不仅给自己招来了麻烦、攻击，而且最终给自己制造了悲剧。归根结底，这是太看重自己导致的心理失衡。关于自高自大的危害，佛家在《法句经·多闻品》中作了这样的总结：自己懂了一点东西，就自高自大骄傲于人，这就好像盲人手执灯烛，照亮了别人，自己却看不到光明。因此，我们应善于看轻自己，这其实是一种做人的智慧，它需要豁达的胸怀和冷静的思考。

有时候，我们的确是太高估了自己。自以为可以“振臂一呼，应者云集”，自以为可以统领一方，非我莫属，其实，哪里有什么世外高人？地球又少了谁不转呢？通晓此理之后，我们就会少了一份焦躁、一份轻狂，多了一份平和与沉稳。

成龙是影视圈中的明星大腕，在中国甚至国际都有深远影响。美国旧金山市为他定了一个“成龙日”，而他又是芝加哥市的“荣誉市民”，他还获得了英国皇室颁发的MBE殊荣……

成龙凭着非凡勇气，排除了不知多少恐惧，拍出了无数惊叹不已的高难度动作镜头；他屡次受伤，仍然坚持冒险，向死神挑战，树立起独一无二的风格，获得广大观众的喜爱。成龙的影片，是激发勇气斗志的娱乐片，也是现身说法，教人发挥潜力，克服“不可能”障碍的教材。经过风浪，经过转变，成龙进入了成熟期，他更加明白了“脚踏实地”、“自我超越”的重要性。

成龙说：“这是我的人生；拍戏要拍得最好……吃饭也要弄得最好；这样社会才有进步。以前认为自己是明星，骄傲过，让胜利冲昏了头脑，不可一世。慢慢的，我开始感到自己还只不过是这样，电影是自己的事业，做好份内事是应该的。”

人有时候不能太把自己当回事。善于看轻自己的人，懂得自己只是芸芸众生中的一分子，就不会自高自大、自命不凡；善于看轻自己的人，为人谦虚、厚道，容易取得别人的信任和敬重；善于看轻自己的人，懂得开拓进取，能一步一个脚印地攀登人生的高峰。



学会看轻你自己，才能做到轻装上阵。我们所有的成绩，我们所看重的那个自己，对于别人，可能是珠宝，也可能是没有丝毫价值的尘埃。我们越是期望别人眼里的自己会光芒四射，也许我们看到的，就越会是失望和无奈。因此，只有低下我们高傲的头，才有可能认清那个最真实的自己。

不做逃避生活的懦夫

上帝问三个凡人：“你们来到人间是为了什么呢？”第一个回答：“我来这个世界是为了享受生活。”

第二个回答：“我来这个世界是为了承受痛苦。”

第三个回答：“我既要承担生活给我的磨难，又要享受生活赐予我的幸福。”

上帝给前两个人打了 50 分，给第三个人打了 100 分。

因为前两个人只答对了问题的一半，而第三个人才答对了正确的人生观。

的确，人生是苦乐参半的，上帝不会只让你过一半的生活。可是，世上的许多人却只能投向幸福的怀抱，一旦磨难出现，便开始选择逃避，这种态度是错误的，也是极其不现实的。不要逃避是做人做事的根本，有幸福就要享受，有痛苦就去承受，这才是值得回味的人生。

有个高位截瘫的姑娘，并没有因无法行动而心安理得地躺在床上，也没有因此放弃对人生价值的追求。她没有逃避命运中的不幸，而是勇敢地为自己选择了重新酿造生活蜜浆的艰苦道路，承担了生活给她的磨难。她克服了常人难以想像的困难，自学掌握了英语、日语、德语等，并翻译出版了 16 万字的著作和资料。她还下苦功学习医学知识，用自己的手给 1 万多人治疗疾病。她在承担痛苦的过程中不但享受到成功的喜悦，还享受到人间的情和爱。她就是残疾人的楷模——张海迪。

逃避生活的人是无法让他的人生有价值的。曾有人说过：“只有当心