

◆ 白金珍 / 编著
ganwushenghuo
baiquanzhenbianzhu

感悟生活

GANWU
SHENGHUO

从一个角度看是不幸的，从另一个角度看却成了快乐。



人生就像奕棋，一步失误全盘皆输。
但不同的是人生不如奕棋，
任何人都没有再来一局的机会。



金城出版社

感悟

GANWU

生活

SHENGHUO



白全珍/编著

金城出版社



图书在版编目(CIP)数据

感悟生活/白全珍编著. —北京:金城出版社, 2003.7

ISBN 7-80084-478-1

I. 感... II. 白... III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 044131 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

电话:(发行部)84254364 (总编室)64210080

北京建筑工业印刷厂印刷

880×1230 毫米 1/32 10.25 印张 180 千字

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—9000 册

ISBN 7-80084-478-1/B·40

定价:20.00 元

人生就像奕棋，一步失误全盘皆输

但不同的是人生不如奕棋，

任何人没有再来一局的机会。

如果你愿意,每一天都是快乐的

白全珍

很多时候朋友问我:近况如何?我答:还活着。朋友再问:到底怎样?我再答:快乐的活着。生存下来并快乐地活着,是生活的全部意义。

我们没有死,就是生存下来的最好的证明。但生命中有太多的沉重,所以,绝大多数人并不快乐的活着。如果拥有快乐,我们就不会有如溪如瀑的泪水;如果拥有快乐,我们就不会去苦苦寻找某些生命之外的东西;如果拥有快乐,三毛不会上吊,张国荣也不会跳楼。

原来,生活中我们缺少的东西不是金钱,也不是其他什么,而是快乐。

其实,如果你愿意,每一天都是快乐的,快乐不是向别人讨来的,而是要你自己去寻找的。快乐不在别处,它就在你的身边,就在你的心里。

你可能正因自己的过错而陷入自责。自责是必要的,这能使你避免再犯同样的错误。可自责决不可超过三分钟。然后,试着去原谅自己。一个人如果连自己都不肯原谅,心胸也未免太过狭隘了。原谅自己,是自己给自己一个机会,还不是一件快乐的事吗?连自己都能原谅,你就更能原谅他人的过错,当然也就能体

会到一种宽容的快乐。

你可能正因别人有而你没有的东西去苦恼。不要再去想别人拥有什么,而要多想想自己拥有别人而没有的东西。比如别人有汽车,但你有自行车。骑自行车更能锻炼身体,更能欣赏沿途风景,这也是一种全然的快乐。

你可能正因生活压力太大而抱怨。我们每个人都有压力,压力是一种负担也是一种责任。既然是这样,我们就应把过多的负担舍去,因为生活需要轻载,这些舍去的负担往往都是不该有的欲望。不要过多苛求什么,有时放下就是快乐。

你可能正因……

如果你愿意,每一天都是快乐的。

我们不能选择自己的容貌,但我们可以选择自己的笑容。每天笑一笑,奸笑不可取,容易使人想到恐惧;狂笑要不得,容易导致自己的心脏停止跳动;微笑是最美丽的,可以使人放松心情,缓解压力;哈哈大笑是最富有感染力的,还可以促进胃的蠕动……笑是免费的良药,既然是免费的,为什么每天不服用呢?

每天你可以……

诚然,生活中有些事不尽如人意,但缺憾也是一种美丽。无论生活曾经使我们失去了什么,还是生活曾经给予了我们什么,我们都应以博大的胸怀和豁达的心灵,去容纳和洞察关于一些痛苦和欢乐。

目 录

第一辑：生活需要轻载

现在生活节奏越来越快，生活压力也越来越大。生活中，我们渴望一份快乐的轻松，一份自然的宁静，可一颗浮躁的心，往往使这并不过分的渴望成为奢望。据一项调查显示：在人群中，有 83% 的人，患有不同程度的抑郁症（轻则表现为郁郁寡欢，重则表现为神经失常且伴有自杀倾向）。生活本应是快乐的，只因有太多“心虚”在作怪，所以才显得沉重。放弃一些本不该属于我们的东西吧，因为生活需要轻载。

别把有些事情想得太远，

想的越远往往烦恼越多 (3)

痛苦是因为知道太多

不知道往往才是福 (5)

生命之舟载不动

太多的物欲和虚荣 (7)

固守自己的家园

把诱惑关在门外 (9)

完美是一种做事态度

而不是要苛刻去追求的结果 (11)

越要拥有太多

往往失去越多 (14)

慌乱往往会失去了方向

保持静默才能找到出路 (18)

全然的快乐	
来自于得失之间	(20)
看似不幸的背后	
往往隐藏着幸运	(23)
只有挣脱心灵的枷锁	
才能找回自己的空间	(26)
坚持未必胜利	
放弃才是洒脱	(28)
贪欲不仅可以赶走快乐	
还能引人走上不归路	(31)
自私是一种心理贫穷	
往往使美好变成邪恶	(35)
谁都拥有快乐	
快乐就藏在身边	(37)
从一个角度看是不幸的	
从另一个角度看却成了快乐	(39)
一个事物的两个方面	
本来没有绝对是非问题	(42)
大多数人都能忍受贫穷	
却很少能忍受财富与成功	(44)
给别人让路	
也是给自己让路	(46)
幸运是一个事物的正面	
不幸是一个事物的反面	(48)
因为我们拥有现在	
所以我们应该享受快乐	(50)
只有珍惜和善待生命	
一切才显得微不足道	(54)
平衡自己的心态	
做真实的你自己	(56)
与其费尽心机申辩	
不如做到难得糊涂	(59)

你把满足带给别人

你才能得到满足 (62)

要减轻人生的负担

就要对它负有责任 (65)

第二辑：做自己的主人

做自己的主人，要主宰自己的生活，掌握自己的命运，抵达成功的彼岸。我们每个人都是这世界上独一无二的，没有任何人能够替代我们每个人的思想和行为，我们应为此而自豪。做自己的主人，要认识自己，承认自己性格中存在的某些缺陷，并努力去改正它；做自己的主人，要相信自己，相信别人能做到的事，自己也能做到，而且会做得更好，相信自己的努力一定会有好的结果；做自己的主人，要超越自己，超越自己的平庸，超越失败，超越生命之外的某些东西；做自己的主人……做自己的主人，感受一份拼搏的喜悦，感觉一份超凡的洒脱，你会说：做自己的主人真好！

人生没有回头路

也没有第二次选择 (69)

厄运在客观上是一个

崭新的从头再来 (71)

把缺点变成优点

巧妙地展现出来 (74)

感谢你的敌人和对手

正是他们使你变得杰出 (77)

拯救别人

就是在拯救自己 (80)

盲目地追随别人

容易误入歧途 (83)

控制住情绪你是你自己

控制不住你就成了另一个人 (85)

错误估计敌人的实力	
等于犯了一个致命的错误	(87)
聪明的人不自以为是	
自以为是的人不聪明	(89)
不要把财富和才能埋藏起来	
要用财富和才能创造财富	(91)
在绝境中不要只是绝望	
要从绝境中冲出去	(93)
当等待错过了机会	
幸运就从身边溜走	(95)
没有美丽的失误	
就没有美丽的成功	(97)
天上不会掉下馅饼	
实现梦想要靠行动	(100)
只有保持积极的心态	
才能激发潜在的力量	(102)
犹豫不决的命运之神	
时刻与我们面对面	(104)
只有生活在大的环境	
才能充分地展示自己	(107)
什么样的环境	
造就什么样的命运	(109)
你自身的价值来源于	
你对自己的认识	(111)
你不能做好的原因	
只是因为你没有用心	(114)
接受不幸不如接受挑战	
相信命运不如相信自己	(117)
往往在冒险中才能	
获得最大的成功概率	(120)
信任是一种强大的力量	
能使人创造奇迹	(123)

换一种思路	
走一条捷径	(125)
凡是最终成功的事	
都是精于策划的结果	(128)
通往成功的路有千万条	
勤奋是最短的那条途径	(132)
有什么样的态度	
就有什么样的结果	(135)
如果你敢想并去做了	
往往会有意外的收获	(138)
如果你认为自己一定能行	
世上就没有什么不可能的事	(141)
适当降低自己的目标	
从最小的事情做起	(143)
想别人没有想的	
做别人没有做的	(146)
只有有勇气去试一试	
才能溶化心中的冰点	(149)
人贵有自知之明	
才能避免不测发生	(151)
一个人只要有责任感	
就能做到不辱使命	(153)
成功者能坚持到最后一秒钟	
失败者在成功前一秒钟放弃	(155)
所有成功者最初都是	
从一个小小的信念开始的	(160)
要想获得命运的垂怜	
就得学会抓住每个机会	(162)
“腾出一只手”给别人	
胜过赠他万两黄金	(164)
只有把生死置之度外	
才能显出人格的伟大	(167)

比别人多一些努力	
就会拥有更多的机会	(169)
遇事时多方考虑	
顾此时也要顾彼	(171)
播下什么样的种子	
就会收获什么样的果实	(173)
先大后小是规划人生	
先小后大是经营人生	(175)
从易到难往往很难	
从难到易往往很易	(177)
你拥有什么样的思想	
就会有怎样的人生	(179)
适时适当地赞美别人	
是送给他的最好的礼物	(181)
找准自己的位置	
才能改变自己的命运	(184)
无法挽回的是昨天	
可以抓住的是今天	(187)
在心里撒一颗自信的种子	
你才能长成参天大树	(189)
抓住了“没有什么”	
就抓住了金子	(191)
用智慧这一致胜法宝	
把失去的东西夺回来	(193)
一次教训对聪明人来说	
比蠢人受一百次鞭挞还深刻	(195)

第三辑：享受美好生活

一个人若不懂得享受生活，说明他不快乐，而且状况会很糟。我们拥有生活，就需去尽情享受（当然不是让我们去大吃大喝、花天酒地）。据某项调查显示：当被问及是否懂得享受

生活时,55%的人没有仔细想过这个问题,30%的人认为没有条件去享受,只有15%的人考虑过并正在享受着生活的美好。其实,享受生活并不需要你有多少金钱,有多少闲余的时间,而在于你是否想并去做。享受生活是一种快乐,在快乐中体味一些人生的哲理,享受生活是一种心情,享受一种美好的情感,享受生活赋予与我们的一切。

只要你愿意选择快乐

快乐随时都可以降临 (199)

送上门的好事

不要盲目接受 (201)

最不可能发生的事

往往最可能发生 (205)

路遥虽能知马力

日久未必知人心 (208)

即使是自己的眼睛

有时也会欺骗你 (211)

在困境中依然微笑

是人生的一种智慧和勇气 (214)

知道你自己真正需要什么

你的生活才会有意义 (216)

在提醒和指责别人时

不要忘了提醒和指责自己 (219)

自己有自己价值

没必要和别人比较 (222)

悲观者从喜剧中看到悲剧

乐观者从悲剧中看到喜剧 (225)

过于真诚会使彼此

失去了距离之美 (228)

处世要恩怨分明

才能善待生命和他人 (231)

人和人之间距离很远	
心和心之间距离很近	(233)
担惊受怕过着富裕的日子	
不如悠闲过着清贫的日子	(235)
热爱平凡的生活	
因为其中孕育着伟大	(237)
理解别人的处境	
才会得到别人的尊重	(240)
语言是把“双刃剑”	
能救人也能伤人	(243)
你用什么样的态度看待别人	
别人也会用什么样的态度看待你	(246)
不分是非错怪别人	
终有后悔的一天	(248)
你付出了多少爱	
就收获了多少爱	(250)
粉饰会失去原本的面目	
只有自然才是最美的装饰	(253)
为别人推开一扇门	
就是给自己留下一条生路	(255)
黑暗中总会有一盏灯	
照亮你前行的路	(257)
无知能够产生邪恶	
智慧可以化解危难	(259)
千里之堤毁于蚁穴	
万事之始事无巨细	(261)
沉默是一种力量	
往往能产生奇迹	(264)
对待一个无礼的人	
要进行有礼的反击	(267)
太安逸的生活容易	
使人变成行尸走肉	(270)

看不见说不出的爱	
往往才是最真的爱	(272)
无论在何时何地	
父母之爱都无处不在	(276)
用什么样的方法教育孩子	
孩子就会有怎样的未来	(280)
爱只在心里	
爱只需要实际行动	(283)
一百个朋友不算多	
一个半朋友不算少	(285)
结交朋友能帮助自己	
脱离朋友会失去自己	(289)
为别人所做的一切	
是为了尊重你自己	(293)
爱情也需要设计	
设计的爱情才鲜活	(295)
有些谎言比真言更能	
触动人们美好的心灵	(300)
相信神就在身边	
就连死亡也会让路	(304)
夫妻战争	
以和为贵以智取胜	(306)
互让互谅是个宝	
家庭生活少不了	(309)
娶到贤妻会得到幸福	
娶到恶妻会成为哲学家	(311)
浪漫是一种美丽	
的生活情趣	(313)

第一辑：生活需要轻载

现在生活节奏越来越快，生活压力也越来越大，生活中，我们渴望一份快乐的轻松，一份自然的宁静，可一颗浮躁的心，往往使这并不过分的渴望成为奢望。据一项调查显示：在人群中，有83%的人，患有不同程度的抑郁症（轻则表现为郁郁寡欢，重则表现为神经失常且伴有自杀倾向）。生活本应是快乐的，只因有太多“心虚”在作怪，所以才显得沉重。放弃一些本不该属于我们的东西吧，因为生活需要轻载。

生活需要轻载

感悟生活

