

假如明天不再到来，
今日苦心营建的物资富足，
真的可以写成几行碑铭？

感悟生活

白全珍／编著

没有生命作为载体，一切不如过眼云烟。我们自以为无所不能，
却从未想过生命的脆弱，如花笑靥，转瞬即逝。

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

假如明天不再到来，
今日苦心营建的物资富足，
真的可以写成几行碑铭？

感悟生活

白全珍编著

没有生命作为载体，一切不如过眼云烟。我们自以为无所不能，却从未想过生命的脆弱，如花笑靥，转瞬即逝。



金城出版社
GOLD WALL PRESS

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 978-7-80084-478-2

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

感悟生活

作 者 白全珍

责任编辑 张礼文

开 本 680×980 毫米 1/16

印 张 16

字 数 350千字

版 次 2008年5月第2版 2008年6月第4次印刷

印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-80084-478-2

定 价 29.80元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街11区37号楼 邮编: 100013

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 64210080

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

只要你愿意，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：快乐地活着。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。但生活中有太多的沉重，所以，绝大多数人并不快乐。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，而是快乐。

其实，只要你愿意，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而苦恼。不要再去想别人拥有什么，要多想想自己拥有别人没有的东西。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。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。

只要你愿意，每一天都是快乐的。

我们不能选择自己的容貌，但可以选择自己的笑容。每天笑一笑，奸笑不可取，容易让人感到恐惧；狂笑要不得，容易导致心脏病；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，还可以促进胃肠的蠕动……笑是免费的良药，既然是免费的，为什么每天不服用呢？

诚然，生活中有些事不尽如人意，我们的缺憾也是一种美丽。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，去容纳一些痛苦和欢乐。

目 录 contents

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。一颗浮躁的心，往往使这并不过分的追求成为奢求。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“欲望”在作怪，所以才显得沉重。放弃一些想要但不需要的东西吧，因为生活需要轻载。

有些事情不要想得太远

想得越远往往烦恼越多 / 3

痛苦是因为知道太多

不知道往往才是福 / 4

生命之舟载不动

太多的物欲和虚荣 / 5

固守自己的家园

把诱惑关在门外 / 7



完美是一种做事态度	
而不是要苛求的结果	/ 9
越想拥有太多	
往往会失去更多	/ 11
慌乱往往会失去了方向	
保持静默才能找到出路	/ 13
全然的快乐	
来自于得失之间	/ 15
看似不幸的背后	
往往隐藏着幸运	/ 17
只有挣脱心灵的枷锁	
才能找回自己的空间	/ 19
坚持未必胜利	
放弃才是洒脱	/ 21
贪欲不仅可以赶走快乐	
还能引人走上不归路	/ 23
自私是一种心理贫穷	
往往使美好变成邪恶	/ 26
谁都拥有快乐	
快乐就藏在身边	/ 28
从一个角度看是不幸的	
从另一个角度看却是快乐	/ 29
认为它是什么	
它在你心里就是什么	/ 32

忍受贫穷时的无奈	
却难抵富有后的冲动	/ 33
给别人让路	
也是给自己让路	/ 35
幸运是事物的正面	
不幸是事物的反面	/ 36
因为我们拥有现在	
所以应该珍惜当下	/ 38
只有珍惜和善待生命	
一切才显得微不足道	/ 41
平衡自己的心态	
做真实的自己	/ 43
与其费尽心机申辩	
不如做到自己清醒	/ 45
把满足带给别人	
你才能得到满足	/ 47

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。我们每个人在世界上都是独一无二的，没有任何人能够替代我们的思想和行为，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 / 51

厄运在客观上是一个

崭新的开始 / 52

把缺点变成优点

巧妙地展现出来 / 54

感谢你的对手

正是他们使你变得杰出 / 56

拯救别人

就是在拯救自己 / 58

盲目地追随别人

容易误入歧途 / 60

控制住情绪你是自己

控制不住你就成了另一个人 / 62

错误估计对手的实力

等于犯了致命的错误 / 63

聪明的人不自以为是

自以为是的人不聪明 / 65

不要把财富和才能埋藏起来	
要用财富和才能创造财富	/ 66
在绝境中不要绝望	
要微笑着冲出去	/ 67
当我们错过了机会	
幸运就从身边溜走	/ 69
没有美丽的失败	
就没有美丽的成功	/ 71
天上不会掉下馅饼	
实现梦想要靠行动	/ 73
只有保持积极的心态	
才能激发潜在的力量	/ 75
在我们沉睡时	
幸运之神就在对面	/ 76
只有生活在好的环境	
才能充分地展示自己	/ 78
什么样的环境	
造就什么样的命运	/ 80
你自身的价值	
来源于对自己的认识	/ 82
你不能做好的原因	
只是因为没有用心	/ 84
接受不幸不如接受挑战	
相信命运不如相信自己	/ 86



人生自有登高处	
无限风光在险峰	/ 88
信任是一种强大的力量	
能使人创造奇迹	/ 90
换一种思路	
走一条捷径	/ 92
凡是最终成功的事	
都是精于策划的结果	/ 94
成功的办法千万种	
只有勤奋最有效	/ 97
有什么样的态度	
就有什么样的结果	/ 99
如果你敢想并去做了	
往往会有意外的收获	/ 101
如果你认为自己一定能行	
世上就没有什么不可能的事	/ 103
适当降低自己的要求	
从最小的事情做起	/ 105
想别人没有想的	
做别人没有做的	/ 107
只有有勇气去试一试	
才能溶化心中的冰点	/ 109
人贵有自知之明	
才能避免不测发生	/ 111

一个人只要有责任感	
就能做到不辱使命	/ 112
成功者能坚持到最后一秒钟	
失败者在成功前一秒钟放弃	/ 114
所有成功者最初都是	
从一个小小的信念开始的	/ 117
要想获得命运的垂爱	
就得学会抓住每个机会	/ 119
伸出一只手给别人	
胜过赠他万两黄金	/ 120
只有把生死置之度外	
才能显出人格的伟大	/ 122
比别人多一些努力	
就会拥有更多的机会	/ 123
遇事时多方考虑	
顾此也要顾彼	/ 125
播下什么样的种子	
就会收获什么样的果实	/ 126
先大后小是规划人生	
先小后大是经营人生	/ 128
从易到难往往很难	
从难到易往往很易	/ 130
你拥有什么样的思想	
就会有怎样的人生	/ 132



适时适当地赞美别人	
是送给他的最好的礼物	/ 133
找准自己的位置	
才能改变自己的命运	/ 136
无法挽回的是昨天	
可以把握的是今天	/ 138
在心里撒一颗自信的种子	
你才能长成参天大树	/ 140
抓住了“没有什么”	
就抓住了金子	/ 141
用智慧这个致胜法宝	
把失去的东西夺回来	/ 143
一次教训对聪明人来说	
比蠢人受一百次鞭挞还深刻	/ 145

第三辑：享受美好生活

一个人若不懂得享受生活，说明他不会生活，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，有多少闲暇的时间，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本质，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 / 149

送上门的好处

不要盲目接受 / 151

最不可能发生的事

往往最可能发生 / 154

路遥虽能知马力

日久未必知人心 / 156

即使是自己的眼睛

有时也会欺骗你 / 158

在困境中依然微笑

是人生的一种智慧和勇气 / 160

知道自己真正需要什么

你的生活才会有意义 / 161

在提醒和指责别人时

不要忘了提醒和指责自己 / 163

自己有自己价值

没必要和别人比较 / 165

悲观者从喜剧中看到悲剧

乐观者从悲剧中看到喜剧 / 168



过于真实会使彼此	
失去了距离之美	/ 170
处世要恩怨分明	
才能善待生命和他人	/ 172
人和人之间距离很远	
心和心之间距离很近	/ 174
担惊受怕过着富裕的日子	
不如悠闲过着清贫的日子	/ 175
热爱平凡的生活	
因为其中孕育着伟大	/ 177
理解别人的处境	
才会得到别人的尊重	/ 179
语言是把“双刃剑”	
能救人也能伤人	/ 181
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	/ 183
不分是非错怪别人	
终有后悔的一天	/ 184
你付出了多少爱	
就收获了多少爱	/ 186
粉饰会失去原本的面目	
只有自然才是最美的装饰	/ 188
为别人推开一扇门	
就是给自己留下一条生路	/ 189

黑暗中总会有一盏灯	
照亮你前行的路	/ 191
无知能够产生邪恶	
智慧可以化解危难	/ 193
千里之堤毁于蚁穴	
万事之始事无巨细	/ 194
沉默是一种力量	
往往能产生奇迹	/ 196
对待一个无礼的人	
要进行有礼的反击	/ 199
太安逸的生活	
容易使人变成行尸走肉	/ 201
看不见说不出的爱	
往往才是最真的爱	/ 203
无论在何时何地	
父母之爱都无处不在	/ 206
用什么样的方法教育孩子	
孩子就会有怎样的未来	/ 209
爱只在心里	
爱只需要实际行动	/ 211
一百个朋友不算多	
一个半朋友不算少	/ 213
结交朋友能帮助自己	
脱离朋友会失去自己	/ 216



为别人所做的一切	
是为了尊重你自己	/ 219
爱情也需要设计	
设计的爱情才鲜活	/ 221
有些谎言比真言更能	
触动人们美好的心灵	/ 225
相信神就在身边	
就连死亡也会让路	/ 228
夫妻矛盾	
以和为贵以智取胜	/ 230
互让互谅是个宝	
家庭生活少不了	/ 232
娶到贤妻会得到幸福	
娶到恶妻会成为哲学家	/ 233
浪漫是一种	
美丽的生活情趣	/ 235