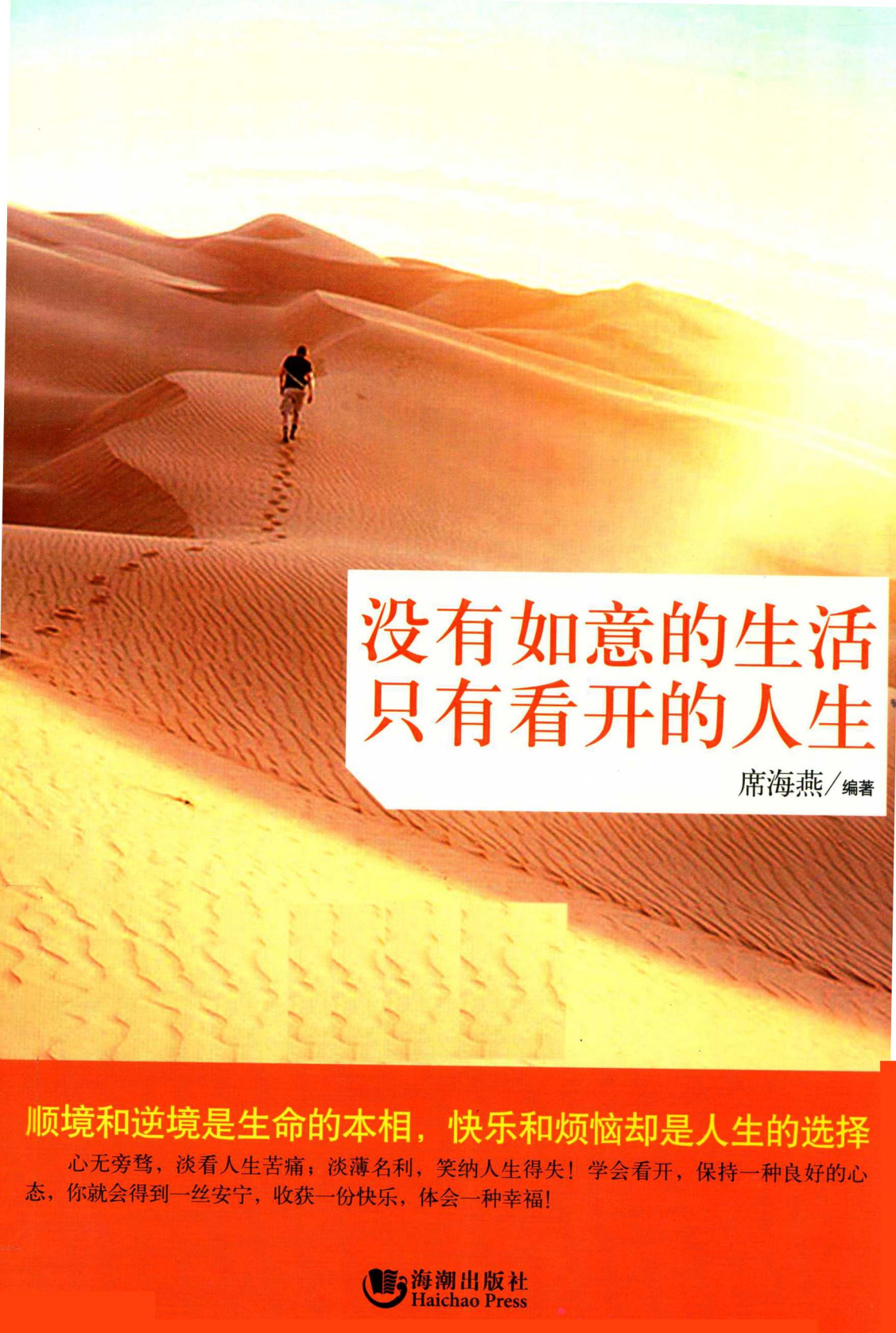


A person is walking away from the viewer on a vast, undulating landscape of sand dunes. The scene is bathed in the warm, golden light of a low sun, creating long, soft shadows and highlighting the textures of the sand. The person is a small figure in the distance, leaving a trail of footprints behind them.

没有如意的生活 只有看开的人生

席海燕 / 编著

顺境和逆境是生命的本相，快乐和烦恼却是人生的选择

心无旁骛，淡看人生苦痛；淡薄名利，笑纳人生得失！学会看开，保持一种良好的心态，你就会得到一丝安宁，收获一份快乐，体会一种幸福！

没有如意的生活 只有看开的人生

席海燕 / 编著



图书在版编目(CIP)数据

没有如意的生活，只有看开的人生 / 席海燕编著.
-- 北京：海潮出版社，2015.12
ISBN 978-7-5157-0827-0

I. ①没… II. ①席… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 216189 号

书 名：没有如意的生活，只有看开的人生

作 者：席海燕

责任编辑：王惠平

封面设计：朝聖设计

出版发行：海潮出版社

社 址：北京市西三环中路 19 号

邮政编码：100841

电 话：(010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销：全国新华书店

印刷装订：北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：17

字 数：210 千字

版 次：2015 年 12 月第 1 版

印 次：2015 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0827-0

定 价：32.00 元

(如有印刷、装订错误，请寄本社发行部调换)

前言

《刘老根》电视剧里有一句经典的话：“高薪不如高寿，高寿不如高兴。”由此看来，高兴是最重要的！

健康人生的快乐与悲伤，是用心感知的。而快乐还是悲伤，取决于我们的心态。现实生活中，不如意的事十有八九，但还是有一二是满意的。因此为了快乐，为了健康，我们为何不常想一二，忘记八九呢？

看开一些，健康就多一点；看开一些，幸福就多一点；看开一些，机会就多一点。通过看开，送走几分抱怨，就能留下一份安静祥和。

人生在世，求生，求钱，求权，求欢乐，求健康长寿，在这凡尘俗世、芸芸众生的面前，又有谁能无欲无怨？又有谁不被欲望折磨得筋疲力尽，满是烦恼？

学会看开，就要做到“事能知足心常泰，人到无求品自高”。人生苦短，岁月易老。一个人如果欲望太多，生命该如何承受重负，人生又怎能获得快乐呢？因此，在人生的旅途，追求一种淡泊，坦然面对生活对我们的赐予，包括所有的磨难和不公，用平和淡定的心态去看待社会现实中的一切。做一个真实的自我，无须虚伪，无须奉承，无须圆滑，认认真真做事，踏踏实实做人！



学会看开，就要知道在人生的道路上难免有身处险境的时候，一时可能又难以扭转面临的颓势，那么我们应该做得最好的选择是暂且忍耐。事物总是不断变化的，因此不要惊慌，选择耐心等待，静下心来不是一件坏事。

学会看开，就要做到“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天边云卷云舒。”一个人只要随时保持好心态，就会自如地对待事物的变迁。因为世间万物各有各的运行规律，不必强求，顺其自然，随遇而安就好。

学会看开，就要做到得失随缘，心无增减。笑看沧桑，只珍惜现在的生活，好好地活在世上，殊不知，只要活着就是好的，生命诚可贵。

学会看开，就要知道人生的路途往往是悲欢交集，如果学会有勇气面对现实，就能绝处逢生。

每个人，都有自己的生活天地，各有各的生命轨道，无论为名，为利，还是为事业，每个人都是要付出代价的，甚至毕生精力。要知道世上很多事无法求全，要自己去选择。学会看开，放下一些可以不需要的东西，凡事不要过高要求。一个人学会看开，让自己心宽，学会知足，人就会开朗愉快。

在追求我们想要的东西时，不要舍本逐末，丢下了我们本该享受的最简单的快乐，这些快乐是用金钱买不来的。

目 录

第一章 看开名利——知足心常乐

淡泊是人生的一种坦然，坦然面对生命中的得与失；淡泊是人生的一种豁然，豁然对待人生中的进退；淡泊是一种珍惜，珍惜眼前从不好高骛远，淡泊让我们真正享受人生，在淡泊中快乐自己。

活出自我，简单生活 /3

安分生活，知足幸福 /6

淡泊明志，心胸开阔 /10

放下名利，从容生活 /12

减少索取，踏实生活 /15

纸醉金迷，让人迷失 /18

不争之人，丢掉烦恼 /21

淡泊名利，无私奉献 /25

生命繁盛，在于内心 /29

挣脱束缚，自然豁达 /32

第二章 看开烦恼——心宽福自来

当你快乐时，你要想这快乐不是永恒的。当你痛苦时你要想这痛苦也不是永恒的。在生命的旅途上，烦恼不过是一个个过客。过客的意思是，你可遇见千人，狰狞也好，凶恶也罢，它侵入你，却不占有你，只影响你的情绪，却不左右你的人生轨迹。也许，会让你迷惘一阵子，纠结一阵子，甚至厌恶一阵子。然后，化风，化水，化烟云，四散了去。

不要为一些小事伤神 /37

调试自己，让生活轻松起来 /39

向知己倾诉闷气 /41

烦恼转为动力 /44

人生需要开阔的心胸 /47

学会幽默地打趣自己 /49

情绪由心控制 /52

保持好心情，时时好时节 /54

无法改变现实，就改变心情 /56

阳光总在风雨后 /58

第三章 看开过去——放下负担快乐多

时间能消除化解仇怨，在时间面前，世间的一切仇恨都显得微不足道和软弱无力。

原谅他人，快乐自己 /63

卸下仇恨，解脱自己 /66

面对不幸，坚强人生 /68

忘却往事，生活更美好 /74

走出阴影，勇敢面对生活 /77

最重要的只是现在 /80

经历是难得的礼物 /82

第四章 看开成败——潇洒坦荡人生路

人们总是习惯性地喜欢把“成功”当作一个“结果”来追求，于是，他们的一生都过得很辛苦。人们也总是喜欢把“失败”跟一时的“挫折”混为一谈，所以，很多人早早地就被那些不时光顾的“挫败感”，和由此带来的“内心的紊乱”给击败了！

成功源于敢想敢做 /87

看开成败，荣辱不惊 /90

云卷云舒，我心悠然 /92

保持归零心态 /96

困难面前不低头 /98

多吃点苦是好的 /100

坚持到底，希望永在 /102

永保生机，幸福花儿开 /106

关掉你的命运论 /108

第五章 看开欲望——心无杂念自健康

因为欲望，可以让让人有无数个争的理由，每一个人像伏在草丛深处的狮子，按捺不住。权钱争到手了，幸福不见了；名声争到手了，快乐不见了；非分的东西争到手了，心安不见了。也就是说，你绞尽脑汁，处心积虑，甚至你死我活争到手的，不是快乐，不是幸福，不是心安，只是烦恼，痛苦，仇怨以及疲倦至极的身心。

欲望越多，烦恼越多 /113

真味是淡，至人如常 /117



抱守残缺，安贫乐道 /120

俭以养德，贪欲害人 /123

修剪妄念，心诚度日 /127

珍惜拥有，平平淡淡才是真 /129

第六章 看开缺陷——自信会点亮人生

人无完美，这是大家都知道的道理，但是话说过来有谁不想让自己越来越有优秀呢？于是人们不停追求，这样的心态是积极地，可是凡事都要有度，很多人为了追求完美，让自己筋疲力尽，苦不堪言，这样即使得到了完美，可失去了快乐，又有何意义？没有完美的人生，更何况有完美的人呢？我们要学会接受残缺，接受残缺是一种成熟的心态。

美与丑取决于心灵 /135

人无完美，何必苛求自己 /137

正视不足，发扬长处 /140

不要自己轻看自己 /143

欣赏自己，点亮人生 /145

鼓励自己，自信生活 /148

第七章 看开相处——屈己尊人涵养高

如果我们不想孤立，就要学会如何与人相处。形形色色的人群中不要求我们喜欢所有的人。但是和气生财，以和为贵，就要互相留台阶，互相给面子。

知道自己是谁 /153

友善地对待他人 /155

面子带来和谐，鼓励带来融洽 /158

尊敬他人，君子之道	/161
宽容他人，修身养性	/163
让人一步不为低	/166
赞美是最好的激励	/168
学会真诚地关心他人	/172
做人不能太较真	/175
好人缘改变一生命运	/178
随和是一种素养	/181
让善良温暖人心	/183

第八章 看得失——人生不会太圆满

古人云：“塞翁失马，焉知非福？”有时候失去不一定是坏事，因为有失才有得。人生的很多烦恼都是因为自己舍不得，放不下。其实放下后，心情总会比放下前好受，难的是在放下前，心里的纠结。只要勇敢一些，试着去放下该舍弃的，相信快乐就在眼前。

勇于接受失去	/187
拿得起，就要放得下	/188
“舍”不是放弃，“得”未必获得	/191
过分执著，适得其反	/196
凡事往好的方面想	/201
不计眼前得失，先予后取	/204
拥有一颗平常心，坚强生活	/209
不以得为喜，不以失为忧	/210
懂得选择，学会放弃	/212



第九章 看开情感——尊重彼此才幸福

人生在世，我们会遇到很多人，我们要学会用欣赏和微笑的目光去善待生命中与你相遇的每一个人。人与人相遇靠缘份，人与人相处靠诚意，人与人相知靠真情，当缘份来了，好好珍惜，当缘份离你而去，潇洒地挥挥手笑着说再见。

缘来缘去，坦然面对 /217

爱无完美 /218

善于发现对方闪光点 /220

不要让攀比毁掉幸福 /222

别让斤斤计较夺走你的幸福 /225

爱要给彼此留空间 /228

正视失败的爱情 /231

抓不紧，不如放手 /234

挥剑斩向已逝的爱 /237

珍惜现在拥有的 /240

第十章 看开压力——乐观心态过生活

生活之路总是曲折坎坷的，漫漫人生路上，忧愁与伤痛会常伴随左右。我们唯有坚强面对苦难和压力的生活，勇敢回应苦难和压力的生活。要相信勇敢，坚强和乐观的心会带领我们走进原来充满阳光、雨露的生活中去。

学习放松，由内而外变轻松 /245

不要抱怨，坦然以对 /248

心无绝境，才能到达绿洲 /250

想得开才能过得好 /251

顺其自然，随遇而安 /255

坎坷让人成长 /258

第一章

C h a p t e r 1

看开名利

——知足心常乐

淡泊是人生的一种坦然，坦然面对生命中的得与失；
淡泊是人生的一种豁然，豁然对待人生中的进退；淡泊是
一种珍惜，珍惜眼前从不好高骛远，淡泊让我们真正享受
人生，在淡泊中快乐自己。

活出自我，简单生活

身处于这个复杂的社会中，不知不觉，我们耳濡目染，我们的思想也变得复杂起来。辛辛苦苦构筑一个你想要的幸福人生，可是，当你疲倦了，当你累了，你又会发现，一切仿佛并没有那么美好。其实人生的繁盛不在于你拥有多么多的金钱和多么高的名望，当你执着于没完没了的人生要务，无从抽身时，你有没有想过，在你追求你所谓幸福的过程中，你却失去了本来轻而易举就能得到的快乐。其实，幸福的生活并没有那么复杂，平平淡淡、简简单单的生活才是真幸福。

几年前，马思尼自己创业当老板，年收入超过 50 万美元。不料，就在公司的业绩如日中天的时候，他突然决定把公司交给太太经营，自己则转到一家大企业上班，月薪骤减为 6000 美元。周围的人都无法理解他：“你到底在想什么？”马思尼透露，当时他的想法很简单：对方应允他可以拥有一间单独的办公室，旁边摆着一台音响，每天愉快地听着音乐工作，而这正是他一直最想过的日子。

马思尼并不想做大人物，所以，他也从不认为男人就一定要当老板，有些事其实可以让给女人做。不过，他观察到大多数的男人好像都非得做个什么老板，觉得有个头衔才有面子。

以前，他也有过同样的想法，到后来则发现这其实是“自己给自己的枷锁”。于是他渐渐学会“欣赏”别人的成就，而不是处处跟别人比。“我跟别人比快乐”，他说，也许别人比他有钱，做的官比他大，但是，却活得很辛苦，甚至还要赔上自己的健康和家庭。马思尼说，

他这辈子最想做的是当一名“义工”，虽然没有名片，也没有头衔，但却是一个非常快乐的人，“我希望能在 50 岁之前，完成这个心愿”。

由此看出，马思尼在追求名利外，还有更高雅的追求。很多人为了名利而去做自己并不喜欢的事，于是人生被禁锢，错就错在有些人将名利放在重要的位置上，把生活搞得复杂而又疲惫。

现实生活中，有多少人并不是因为自己喜欢，而是迫于别人的意志而选择了现在的生活模式，从而奔波劳累苦不堪言。女作家三毛曾说：“不管生活是阳春白雪还是豆腐青菜，我都愿意尝一尝。”如今，谁还有真正的自我？让我们来看一个故事，来欣赏这样一个人。

清晨，常再盛睁开眼睛，阳光已照到床头。一个小时之后，他就扛着鞋箱，走上街头给人擦鞋去了。这是常再盛 2007 年第三次隐瞒自己的身份，在四望亭附近擦皮鞋。

夹在几位衣着破旧的擦鞋匠中，他有说有笑，手法娴熟、专业。常再盛觉得，在一双双布满灰尘的皮鞋面前，他找到了一种纯净的愉悦，找到了生命的本真，找到了自己作为一个活生生的“人”的“尊严”。

在普通人眼里，常再盛不可谓不成功：他拥有扬州大学艺术学院设计系主任、扬州大学佛学研究所副研究员、清华大学美术学院高级访问学者等众多头衔和职位。同时作为一个著名的雕塑家，他有房有车，生活宽裕。

不过，常再盛一点也不像有钱人，十双袜子，五双有补丁，在此之前，常再盛一直在苦苦寻找“尊严”在哪里。他说：“作为一名大学老师，在校长面前，我要毕恭毕敬，在学生面前，我要有‘师道尊严’。可是，这两个‘常再盛’加在一起，是真正作为‘人’的常再盛吗？还是一部社会机器？”他常常感到自己不能解答“我是谁”、“尊严

在哪里”。

他虽然也是坐在那里擦着鞋，但仍有一种和普通擦鞋者不同的气质。

2002年的大年三十，他花100元租用了一辆三轮车，上街做了一天的人力车夫，来寻找“自我”。中午，在甘泉路，一个学生从他面前骑车而过，不久又折返：“是常老师？”学生不相信自己的眼睛。

然而或许学生不明白常再盛享受的是一种心态，一种简单的、不为名利所伴的心态。

常再盛认为，“真正的自我”就是放下一切物化的执著，像一个擦皮鞋者那样去诚实而投入地生活。擦皮鞋让常再盛明白，要做到“自我”，就得给自己的生活做一个“加法”，学会宽容，再做一个“减法”，去掉一点贪婪、一点奢侈。

扬州大学教授三度街头擦鞋，活出了自己的味道。一个人长期从事一项工作，每天三点一线的生活，每天对着枯燥的书本、论文，久而久之便会麻木了，尝试一下做点别的工作，感受另一种生活的滋味，不仅能活出自己的个性，也会从中悟出一些做人的道理，同时使自己的生命之树常青。就如一个人长期在室内工作，忽然有个机会可以去拥抱大自然或是让大自然拥抱，那种感觉是很不错的！一个人，最难的其实是不随波逐流，活出自己的本性，活出自己的味道。

生活中的人常常囿于各种条条框框，活得总是十分压抑。从小到大，大人们苦口婆心，做人要安分守己；老师们循循善诱，做人要循规蹈矩，这让我们如同生产线上的零件，被铸成了一模一样的面孔。因此，为自己而活是应活出本真的自我，去做自己喜欢做的事，不要去考虑名誉和地位，这些东西会成为牵绊你一生的东西。

王茜是一名普通的公交售票员，她自20世纪80年代参加工作以

来，平凡的岗上，十几年如一日，始终把“全心全意为人民服务”当作座右铭，热情真诚地为乘客服务，她为外地人当向导、为盲人指路、为老人做拐杖，她是乘客们的贴心人。虽然乘务员是个平凡的岗位，但是王茜却能针对不同的乘客、不同需求给予个性化的帮助。对于匆匆忙忙的“上班族”，王茜尽量让他们在高峰时能赶上车；对于行动不便的老幼病残孕，王茜主要是保障他们不被摔、磕、碰；对于外地乘客，王茜主要是保障他们没有上错车，提醒他们在正确的车站下车，带好行李；对于天性活泼的中小学生，王茜则是要提醒他们在车上尽量安静、遵守公共秩序，还要提醒大家下车后注意交通安全。

大多数人在大多数时间里都处于平淡的生活状态中，在这种状态下，老师在课堂教书，工人们在车间干活，职员们在电脑前工作，农民去地里劳作，这些都是生活常态，有些人会抱怨工作的枯燥乏味，久而久之，他们的心开始躁动不安，他们总是看到别人的工作好，羡慕别人的优越，他们殊不知，什么生活都不可能完美，真正的幸福取决于心态，而简单是生活的本真，在简单而平淡的生活中，做好自己的事，就是幸福。

安分生活，知足幸福

在这个社会中，人们总是希望自己能够越来越好，希望自己在金字塔顶端被人敬仰，希望有充足的钱来过自己想过的生活，于是不停追逐，不知尽头。殊不知这些身外之物终究是要离人而去的。很多人经历了丢官的凄惨，破产的寥落，尝到了英雄不再的失落，经历了人