

寓意深远、文辞优美的小故事，不仅能够提高文化修养，而且能够启迪心智，陶冶情操。

每天

一定要读的

人生感悟

张易山
◎ 编著

人生的诸多感悟都看似简单，却独到精辟，看似平常，却真切动人……每日一读都有新的收获，都会感悟到人生的安宁与快乐。

中国华侨出版社



寓意深远、文辞优美的小故事，不仅能够提高文化修养，而且能够启迪心智、陶冶情操。

每天

一定要读的

人生感悟

张易山
◎ 编著

人生的诸多感悟都看似简单，却独到精辟，看似平常，却真切动人……每日一读都有新的收获，都会感悟到人生的安宁与快乐。



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

每天一定要读的人生感悟 / 张易山编著. — 北京:

中国华侨出版社, 2012. 5

ISBN 978-7-5113-2290-6

I. ①每… II. ①张… 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 (2012) 第 063063 号

●每天一定要读的人生感悟

编 著 / 张易山

责任编辑 / 夕 词

装帧设计 / 添翼图文设计工作室 / 张基民

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张 / 19 字数 210 千字

印 刷 / 北京凯达印务有限公司

版 次 / 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-2290-6

定 价 / 33.80 元



中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

打开快乐的窗户

有人认为，人生来就是为了吃苦，他们把生活比做漫长的劳役。又有人说，人们哭着喊着来到这个世界，然后痛苦地生活着，最后失望地死去。生活并非如此，人是生活的主人，而不是生活的俘虏。我们应该积极去主宰自己的生活，让生活变得快乐起来。

有这样一个故事：

一个小女孩打开了一扇窗，透过窗户，她看到外公和爸爸正在埋葬她心爱的小狗，顿时悲伤至极，泣不成声。

这时候，外婆赶忙走过来，把她拉到另一扇窗前。

小女孩打开这扇窗，一股清香扑鼻而来，她看到了无数绽放的花朵在风中摇曳。小女孩止住了哭声，陶醉在花的世界里。

其实，生活就如同两扇窗，一扇窗的外面充满着快乐，另一扇窗的外面则全是不幸。当我们打开不幸的窗户时，生活的阴暗将我们围得水泄不通，看到的是理想的破灭，生活的无助和无奈；而当我们打开快乐的窗户时，生活的阳光便滋润着我们的心灵，映入眼帘的全是各种各样的美好事物。



我们每个人，都有能力让自己的生活快乐起来，只是有时候开错了窗。打开了快乐的窗户，就应该让它永远敞开着；打开了不幸的窗户，就应该立即将其关闭。

然而，有人在打开了那扇不幸的窗户后，再也没有将其关闭。他以其异常敏锐的眼光，苦苦搜寻着生活的各个角落。他处处苛求，时时奢求，以致于忘记或丢弃了近在咫尺的幸福和美好。结果，大大小小的失望接踵而至，它们如同一个个包袱，压得他喘不过气来。最终，悲观和自卑成了他心灵的羁绊，快乐从此与他无缘……

如果你想在快乐中遨游，那么，请不要顾虑，不要再犹豫，打开快乐的窗户吧！

从这扇窗户里，你会惊喜地发现：虽然我们无法改变生活环境，但却可以随时随地调节自己的心情；虽然得失不可预测，但我们可以活出自我；虽不能平步青云，但却可以绕道而上；生活虽然平淡，但不表示没有奇迹会出现；工作虽然有压力，但不妨碍我们去享受生活；苦难虽多，但可以选择乐观的生活态度；虽然背着各种包袱，但可以采用不同的方式放松；虽不够完美，但有缺点的人原来也有他的长处；虽不能做到尽如人意，但却能够拥有问心无愧的那份坦然……

在品味生活之前，本书已经为我们将快乐之窗打开。该书通过一个个感动心灵的小故事，从生活中的各个方面去反映、探索快乐的真谛。它能够帮助读者消除生活中的各种羁绊，走出心灵误区，让心灵在快乐的空气中自由飞翔。

目录

第一篇

生活平淡无苛求 人生到老不白头

生活如虹，色彩斑斓，内容丰富；人生之路，迂回曲折，峰回路转。如果过于苛求，只会心生疲惫，不堪重负。因此，人生可以没有崇高的地位和巨额的财富，但是，活着就必须拥有一份好的心情，而平凡、淡泊的生活最真实。不为外物所累，不受他人左右，轻松、平淡地走过人生的春夏秋冬。

- 1. 适合自己，就是最好的 002
- 2. 平淡的生活也是幸福 003
- 3. 越简单越快乐 004
- 4. 不要活在别人的眼光里 006
- 5. 不要“审判”自己 009
- 6. 每个人都是独一无二的 010
- 7. 保持真我本色 012



8. 缺点也可成为优点	013
9. 刻意比较，心生烦恼	015
10. 不要戴着面具生活	016
11. 勿以出身论英雄	018
12. 人生无悔	019
13. 别为人云亦云所累	021
14. 生活因你更精彩	022
15. 平常之心，轻松人生	023
16. 没有十全十美	024
17. 人无完人，正视自己	026

第二篇

忘记曾经追求的 珍惜现实拥有的

如果曾经因为错过了太阳而流泪，那么，就不要再错过星星。只有经历过黑暗，才会更加珍惜光明。快乐就是珍惜自己所拥有的一切，即使现实与理想不太相符，也要对生活有所感恩，珍惜眼前的，不要在失去时才感到悔恨不已。人们可以自己一个理由来了结过去，却没有借口去逃避现在或者未来。生活如旅行，懂得遗忘的人才会活得自由，轻松。

1. 幸福就在身边	030
2. 活着就是快乐	031
3. 拥有即是快乐	033



4. 未知的世界未必可怕	034
5. 简单却轻松	035
6. 随缘而为，顺其自然	037
7. 自卑是封住快乐的锁	038
8. 嫉妒是心灵的毒瘤	039
9. 知足才能常乐	040
10. 快乐与否，不关外物	042
11. 生活掌握在自己手中	043
12. 珍惜生命，苦尽甘来	044
13. 虚度时光就是浪费生命	045
14. 健康就是幸福，平安就是快乐	047
15. 活在当下，莫瞻前顾后	048
16. 对自己说“无所谓”	051
17. 生命有限，不可贪全	053

第三篇

从从容容选择 乐观豁达面对

生活是一种选择。选择乐观就会感到轻松，选择悲观就会感到压抑；选择随波逐流就会迷失自己，选择从容坦然则会快乐幸福。无论选择怎样的活法，都不要让自己活得太累，让生命的步伐轻盈且从容。

1. 乐观如晨露，悲观如瘟疫	056
----------------------	-----



2. 多笑一点，苦就淡一点	057
3. 别让抑郁挡住阳光	059
4. 有痛苦才有快乐	061
5. 不要和自己过不去	062
6. 天堂与地狱在你的一念之间	064
7. 淡泊名利，笑看输赢	066
8. 放弃承受不起的东西	067
9. 只有完整的树叶，没有完美的树叶	069
10. 贪婪之心不可有	070
11. 豁达才可从容	071
12. 祸福相依，苦乐参半	072
13. 平衡心中的天平	073
14. 快乐的起点无处不在	075
15. 融入生活，远离孤独	077
16. 乐观豁达，笑对生活	079

第四篇

细心梳理情绪 打造快乐心情

“人间一欢呼，胜似天堂路。”如果每个人每天都能获得一个好心情，这个世界的烦恼就会无影无踪，人类也就能像生活在天堂里那样开心。可实际上，上天不会让人们过得很安宁。所以，只要是活在这个世界上的人，都会有这样或那样的不如意，而正是这些影响着人们的情绪，烦恼也随之而来。要



让自己轻松快乐起来，就要梳理自己的情绪，做心情的主人。

1.做自己情绪的设计师	082
2.兴趣是最好的动力	083
3.微笑是好情绪的开始	085
4.抛弃“小烦恼”	087
5.散发爱的光芒，延续快乐	088
6.敞开心房，吸收阳光	089
7.驾驭情绪，控制怒气	091
8.人要自救，不要自灭	093
9.懒惰情绪不可有	094
10.还自己一个好情绪	095
11.用孩子的眼光看世界	096
12.别让谩骂伤害你	098
13.天下本无事，庸人自扰之	099
14.跟低落的情绪说byebye（再见）	100

第五篇

保持自然心态 不为生活所累

生活是美好而沉重的。苦乐忧欢、得意失意、坦途坎坷、成败荣辱……对谁都一样。如果要在繁杂纷呈、千姿百态的生活中寻找像夏日喝冰爽啤酒、听轻松音乐那样惬意的心情，就要调节自己的心态，让良好的心态带你走进快乐的生活。



1. 心态好，活得好	104
2. 快乐藏在细微之处	106
3. 心存善良，容忍欺骗	108
4. 拿得起放得下，快乐常伴	109
5. 抛弃财富，活得轻松	110
6. 不把失败当重负	111
7. 欲望向左，快乐向右	113
8. 地狱与天堂只有一步之遥	115
9. 不要寻找烦恼	116
10. 警惕心中的“恶魔”	118
11. 灵活变通，适应环境	120
12. 天堂在人心	122
13. 坚持一下，别做命运的俘虏	123
14. 别对现实太苛求	125

第六篇

给心灵减压 让大脑轻松

史蒂文森说：“快乐并不是幸运的结果，它常常是一种德行，一种英勇的德行。”快乐的理由有多种，关键要看是否能够让自己自觉地感受到轻松。生活中，有的人为了心中的夙愿而忍辱负重，有的人为了走向成功而步履匆匆，有的人为了生存而身受负累与压抑。其实，生活往往没有人们所想象的那样累，如果常给自己减压，生活自然过得轻松。记住：不要把烦



刻的烦躁持续太久，不要对稍纵即逝的苦恼给予过多的关注。
一顿美食，一壶清茶，黄昏落日，清晨露珠，都会给人带来一份轻松与惬意。

1. 给心灵放个假	128
2. 失望有限，希望无限	129
3. 随遇而安，活得踏实	131
4. 珍惜生活才会快乐	132
5. 只有不快乐的心	133
6. 真正的百万富翁	135
7. 善待他人等于善待自己	137
8. 惩罚他人就是在惩罚自己	139
9. 站在宽容这边	140
10. 看轻自己，天地变宽	141
11. 与压力共处	143
12. 快乐的理由很简单	145
13. 只要用心，谁都有浪漫	146
14. 与人为善，轻松快乐	147
15. 不要抱怨，学会接受	150

第七篇

斤斤计较害人伤己 宽容待人快乐常在

人生在世，生活可能会很平淡，但是这并不意味着世界缺乏真情和爱心，缺少理解和宽容。送人一朵鲜花，最先闻到花



香的是自己；扔人一块泥巴，最先弄脏的是自己的手。

“爱出者爱返，福往者福来。”一份宽容，一份理解，一句问候，一个动作，大度和爱心给了别人春天般的温暖，别人会报以阳光般的微笑，而自己最终收获的将是沉甸甸的快乐。人生其实并没有那么累，只要给别人一点帮助和包容，内心少一份计较和冷漠，也许就会发现，阳光无处不在。

1. 常怀感恩之心，快乐无处不在 152
2. 美玉有瑕又何妨 153
3. 人至察则无友 154
4. 以德报怨，坦然安乐 156
5. 大度能容，是非全消 157
6. 心宽似海，快乐无限 159
7. 能忍自安，冷静自乐 161
8. 少些计较，多些包容 163
9. 放弃旧怨，不计前嫌 164
10. 给他人改过的机会 167
11. 种瓜得瓜，种豆得豆 169
12. 播种爱心，收获快乐 171

第八篇

放弃不是失去，放下才能轻松

拿得起放得下。人生固然要有所追求，可是也不能为



名利贪欲蒙蔽住双眼。有所失有所得，放弃不必要的包袱和负担，抛开无谓的怨恨和固执，轻装上路，才能收获幸福和微笑，让自己的生活更轻松惬意。

1. 有所失才有所得	174
2. 放弃也是一种美丽	175
3. 淡泊名利，快乐自来	177
4. 放弃贪欲，耐住清闲	179
5. 丢下包袱，别为外物所累	181
6. 停下追赶时髦的脚步	183
7. 放下无谓的固执	184
8. 忘记该忘记的事情	186
9. 放下身段，胸怀平常心	187
10. 莫为情面所累	188
11. 放下琐事一身轻	190

第九篇

遇事转换思维 别让烦恼羁绊

许多人都抱怨生活中充满了烦恼，殊不知，烦恼就是在这一声声抱怨中产生的。细细品味，其实生活中并不缺少欢笑，只是因为人的视线被阻挡，心灵蒙上了灰尘，无法突破定式思维。如果换一种方式去思考，另选一个角度去观察，很可能就会发现，生活并不是充满烦恼，快乐其实一直伴随左右。



1.换位思考是快乐的诀窍	194
2.两只眼睛看世界	195
3.不要钻牛角尖	197
4.适当来点阿Q精神	198
5.转个弯儿，快乐就在眼前	199
6.鱼和熊掌的困惑	201
7.人生因自己而改变	202
8.关上一扇门，打开一扇窗	204
9.换个角度看世界	205
10.错过了星星，还有月亮	207
11.跳出自己挖的坑	209
12.快乐其实就在心中	211

第十篇

愉悦工作 劳逸结合

每个人都有着各种各样的梦想。虽然梦想会因人而异，但有一点可以肯定，为了生存，也为了更好地生活下去，就必须拥有一份工作。有了工作，才有经济支柱，心中才不会再有那种“寄人篱下”的感觉，内心深处的包袱也没有了，生活将会变得轻松而美好。

1.工作滋润着生活	214
2.全身心投入，以成就代替煎熬	218

3. 兴趣+乐趣=享受	223
4. 合作让工作变得简单	227
5. 融入集体，工作环境更和谐	229
6. 好思路决定好出路	231
7. 如果你行，就站出来	233
8. 工作留点心，日子会顺心	234
9. 别把过失当包袱，及时改正天地宽	236
10. 不要让建议征服了主见	238
11. 真心付出，总会有回报	240
12. 健康是享受生活的根本	241
13. 烟酒让人得不偿失	244
14. 休息——滋养精神的良药	245
15. 睡眠质量好，生活质量高	247
16. 多吃素食少吃肉，聪明漂亮不用愁	249
17. 注重饮食细节，吃出健康来	251
18. 运动有益身心	253

第十一篇

坦然追求爱情 精心经营婚姻

爱情不是人生的全部，但是人生如果没有爱情，就会黯然失色。爱情可以弥补人生的缺憾，也可以给人带来生活的勇气与希望。因此，爱来时，不要错过爱的机会，勇敢地去面对；爱去时，不必苛求，多一些坦然与从容。风雨人生路，拥有一



个爱人，与其共筑爱巢，构建美好家庭，一起相伴到老，细数生活中的点滴，尽享幸福的人生！

1. 爱要勇敢说出口 256
2. 劝君怜惜眼前人 258
3. 爱要自己做主 261
4. 不要让爱情成为牢笼 263
5. 包容是婚姻的润肤霜 265
6. 爱她，就要给她希望 267
7. 事事操心，有害身体 269
8. 不要盲目羡慕别人的生活 271
9. 擦去眼里的沙子 273
10. 好妻难寻，学会珍惜 275
11. 让爱情保鲜 277