



左手温暖右手

享用一生的心灵鸡汤

生命中，不断地有人来到或离开，不断地经历得到或失去。生活就是要承受种种外部的压力，更要面对自己内心的困惑。在苦苦挣扎中，学会左手温暖右手，你会感到一种生命的暖意。或许仅有短暂的一瞬，也是以令人感动不已。

李忠强/著

Left warm Right

心灵的需要其实很简单、很平常，只是左手温暖右手

朝华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

左手温暖右手：享用一生的心灵鸡汤 / 李忠强著.

—北京：朝华出版社，2010.12

ISBN 978 - 7 - 5054 - 2573 - 6

I. ①左… II. ①李… 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 (2010) 第 245596 号

左手温暖右手：享用一生的心灵鸡汤

作 者 李忠强

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 王 磊

特约策划 魏 昕

特约编辑 强 子

责任印制 张文东

封面设计 颜森设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037

订购电话 (010) 68413840 68996050

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市祥达印装厂

经 销 全国新华书店

开 本 690mm × 980mm 1/16 字 数 180 千字

印 张 17.5

版 次 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978 - 7 - 5054 - 2573 - 6

定 价 26.80 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

左手温暖右手

前言

这个时代是人人面临压力的时代，社会的高速发展和变革，给身在其中的每一个人都带来了无数的机遇和挑战。我们拥有更多的物质财富和享受，接收更多的感官刺激，却渐渐忘记快乐是什么感觉。我们通过各种不同的方式寻找着宁静和幸福，努力倾听内心深处的声音。其实，心灵的需要其实很简单、很平常，只是需要左手温暖右手。

本书从生活中的八大方面来诉说有关左手温暖右手的故事，下面对这八方面内容进行如下梳理。

心情：现实生活中，我们很多人都自认为自己的烦恼比别人多，整日抱怨命运的不公平，抱怨自己有的有的只是背影而不是背景，抱怨上司赏识的都只是花瓶……停止一切没有意义的抱怨，学会用自己的左手温暖右手，面对孤独的时候不寂寞，在失败过后不气馁，在破茧成蝶后，你会赢得烟花般绚烂的心情。

爱情：爱情并不是只要两个人你爱我，我爱你就可以，那些童话般的爱情都是存活在小说电视剧中，完美的爱情是需要两个人一起创造的，而那些小说和电视剧看多之后只会腐蚀大脑。真正的爱情就像金字塔，最底层是粮食，然后是金钱和感情的付出，只有累积到一定的程度才能有情人终成眷属。学会用你的左手去温暖恋人的右手，让对方明白你对他（她）不仅仅是偶尔制造的浪漫，而且对他（她）怀有深深地爱怜。

婚恋：从相识、相恋、相爱到结婚的过程，其实是那么地短暂，在这短暂的过程里，有陶醉和浪漫，各自享受着对方的热情，互视着对方的清纯与阳光，经历着初爱的洗礼后，毫无防备走到了一起。当爱情的光环渐渐退去，生活的琐碎与繁杂就那样毫不留情地袭来。学

会用你的左手去温暖爱人的右手，让“爱”在两个人的指尖默默流淌，直到两个人一点点老去。

亲情：亲情传递的是血与火的真情，感染着需要呵护的灵魂。亲情之所以珍贵还在于它的永恒和无极，亲情能蕴育希望，产生奇迹。亲情是最宽容的，亲情是最博大的。对于生命，亲情是最诚挚的。学会用你的左手去温暖亲人的右手，不管世人的手已经变得多么冰冷，亲人的手永远会向你传递温暖，并且是一双不求回报的援助之手。

友情：我们确实活得艰难，一要承受种种外部的压力，更要面对自己内心的困惑。在苦苦挣扎中，如果朋友向你投以理解的目光，你会感到一种生命的暖意，或许仅有短暂的一瞥，就足以使自己感动不已。学会用你的左手去温暖朋友的右手，当你付出你的爱的同时，也会收获朋友最真挚的友谊。

职场：职场有明争暗斗地争夺，有推卸责任地争吵，不断有同事离开，又相继有新人到来。在只谈利益不讲感情的职场，你是否有过对前途一片茫然，对身边冷漠的同事有几分伤感。放弃所谓职场潜规则地束缚，走出上司神圣不可侵犯的思想，学会用你的左手去温暖同事与上司的右手，你会慢慢发现，其实同事是对手，也是朋友。

奋斗：人生不是铺满玫瑰花的坦途，每天都需要奋斗。我们看的任何一部名人传记，他们事业的成功，没有不是经过奋斗而来，哪怕是一般平庸的生活，也莫不是从奋斗中得来。在你努力拼搏时，也许没有亲朋好友的支持，没有来自生命中另一半爱怜的眼神。学会用你的左手去温暖自己的右手，给自己一点温暖，让自己拥有坚持下去的力量。

幸福：很多人一直不明白人生的目的是什么，为钱？为名？有的人专心经营学业、事业，有的人专心经营钓金龟和女大款，大家的人生经验不同，追求的自然不同。但是有一点是肯定世界大同的，那就是追求幸福。学会用你的左手去温暖朋友、恋人、亲人、同事们的右手，在彼此温暖中，你会明白幸福来得很快、很简单。

八个有关生命的主题，八个改变生活的关键词，让我们对幸福有了更深的体会，对成功有了更深的理解。《左手温暖右手》汇聚了心灵智慧的精华，相信其中的每一个故事，每一种心情，每一份体会，都能为你带来对人生新的体验。希望《左手温暖右手》能够为你的生活打开一扇幸福之门，让你的心头留存一份永恒的温暖。

目录

左手温暖右手	1
前言	1
目录	3
第一章 心情	7
欣赏生活中的美	7
你拥有最轻的烦恼袋	9
一场宽容的钢琴合奏	10
不要抱怨人生的不如意	12
懂得按自己的曲子跳舞	14
世界的颜色靠心情漂染的	15
人最大的痛苦来自快乐无人分享	17
无畏群星闪耀，我有我精彩	19
编织幸福的草帽	20
用微笑把痛苦埋葬	22
快乐与物质无关	24
珍惜自己拥有的一切	25
残缺也是一种美	27
第二章 爱情	29
千古谜团，什么是爱情？	29
你不是最好的，但我只爱你	30
没有钱，爱情还能走多远	32
你结婚，新郎不是我	33
远近都是爱	35
因为爱所以才纠缠	36
暧昧是糖，甜到忧伤	38
不是为了生气而与你相遇	39
玫瑰花茶的浪漫	41
受过爱情伤	43

对过去的爱挥手离别	44
爱的忠贞，不弃不离	46
第三章 婚恋	49
如果相爱，就结婚吧	49
请记住特殊的日期	51
先结婚，后恋爱	52
老婆还是自己的好	54
那个叫你老婆的人	56
幸福的婚姻是平淡	58
和你一起慢慢变老	59
有事没事喊一声	61
夫妻同心树	62
七年你痒了吗？	64
爱，就是那一瞬间的低头	66
一句话改变一生	67
第四章 亲情	70
父爱没有力学	70
及时表达你的爱	71
谁都不能改变我的承诺	73
《祈求的手》，一幅爱的浓缩画卷	75
致儿子的一封信	76
妈妈的账单	78
两道选择题的启示	80
父母不会在原地等你	82
一条充满柔情的短信	83
家是放心的地方，不是放钱	85
有钱没钱回家过年	87
父母的爱温暖一生	89
你错了，但我仍然爱你	91
第五章 友情	93

用我的血换你的命	93
友情如水，宽容是杯	95
朋友就是用来麻烦的	96
哥们·朋友	98
淡淡友情，淡淡爱	100
我愿意为你奔赴刑场	101
任何都改变不了我对你的承诺	103
其实对手更是朋友	105
人狗情未了	106
第六章 职场	109
“革命”爱情到底能走多远	109
送给对手的“救命稻草”	111
玩的就是单纯	112
与老板同舟共济	114
好上司让你少奋斗好几年	116
谁的荷尔蒙在办公室里飞	118
换值思考：同事和上司	120
你很优秀，但请你另谋高就	121
尊重你的老板	123
第七章 奋斗	126
你生来就是冠军	126
把梦想握在自己手里	128
只管向前奔跑	129
祖母的绘画生涯	131
最好的一定会到来	133
奋斗的路上永远不会孤单	134
用激情点亮生命	136
自信是心灵的第一号化学家	137
有知识，更要有思想	139
第八章 幸福	141

幸福是什么	141
只看你所拥有的	143
懂得享受生活	145
放弃是一种达观态度	147
宽恕曾经伤害过你的人	148
不要和人对比什么	150
用平和的心审视不足	152
工作和生活难以平衡的跷跷板	153
珍惜本身是一种幸福	155
我知道你会回来	157
以平和心态笑对人生	158

第一章 心情

生命中，不断地有人离开或进入，不断地有得到和失去。生活就是要承受种种外部的压力，更要面对自己内心的困惑。在苦苦挣扎中，如果有人向你投以理解的目光，你会感到一种生命的暖意，或许仅有短暂的一瞥，就足以使人感动不已。当然，好心情不能只靠别人来赐予，更多是要靠自己去争取。记住该记住的，忘记该忘记的。改变能改变的，接受不能改变的。

欣赏生活中的美

人生如梦，岁月无情，当你蓦然回首时是否发现，人活的是一种心情，穷也好，富也好，失也好，得也好，一切都是过眼云烟，心情好，一切都好……

很多人并没有意识到心情与生活质量的关系。那么好心情是怎样得来的呢？学会发现和欣赏生活中的美就是其中之一。假如你懂得欣赏生活中的美，所有的烦恼就会慢慢消失，你会变得平静、快乐，压力也会离你而去。

有人说生活中不缺少美，而是缺少发现美的眼睛。是的，仔细看看生活中的美无处不在。对他人的微笑是美，真诚地说出“谢谢”、“对不起”是美，给别人以赞美是美，以宽容的心对待身边的人也是美。有时就是因为它太普通了，普通到我们已经习以为常，视而不见了。

冬季的时候，斯蒂芬一家搬到了亚利桑那沙漠，他们即将在这度过第一个沙漠中的夏天，斯蒂芬想自己会被热死的，因为那里炽热的高温差不多要把马铃薯烤熟了。

刚刚到4月份，斯蒂芬就开始为过夏天担忧，毕竟夏天的脚步已经越来越近。有一天，当他到小镇的一个加油站给车加油时，和主人希普森先生聊起这里可怕的夏天，希望能够有个人让他发泄对夏天的不满。

“哈哈，你根本不必为夏天担忧。”希普森先生说，“对炎热的害怕只能使夏天开始得更早、结束得更晚。”

斯蒂芬付钱时，他意识到希普森先生说得对，他一直所忧虑的夏天不是已经来了吗？

“像迎接一个惊人的喜讯那样对待酷暑的来临，”希普森先生一边说着，一边给斯蒂芬找零钱，“千万别错过夏天带给我们的最美好的礼物，躲在屋子里吹空调只会让你错过太多

的惊喜。”

“夏天还有最美好的礼物？”斯蒂芬疑惑地问。

“你从不在清晨五六点起床吗？告诉你吧，6月的黎明，整个天际挂着一轮红日，就像是你心爱姑娘羞红的脸；7月的夜晚，满天繁星像是外星人神秘的眼；一个人只有在高温的环境中跳进水里，他才能真正体会到游泳的乐趣，体会到清凉的感觉！”

令斯蒂芬不可思议的是，希普森先生的话对他起了效果。他不再怕夏天了，当高温天气真的到来时，清晨，斯蒂芬在难得的凉爽中修剪自己的小花园；中午，他和孩子一起舒舒服服地在家睡觉；晚上，他们在院子里游戏，做各种美食，痛快极了，整个夏天，他还欣赏了沙漠日出特有的壮观景象。

然而，几年之后，斯蒂芬一家却又搬到北部寒冷的地方，在离冬季还有三个月的时候，邻居们就为过冬担忧并且做着过冬的准备。当12月的大雪真的落下时，斯蒂芬的两个孩子真是兴奋极了，他们忙活着滚雪球，邻居们都站在一旁盯着看这两个从没见过雪的愣头愣脑的沙漠小子。

后来斯蒂芬一家人坐着雪橇上山滑雪去湖面滑冰，回来以后，一家人都围坐在壁炉旁，津津有味地吃热巧克力。

一位中年邻居看到斯蒂芬一家感慨地说：“多年来，我们一直都为铲雪而发愁，都忘了它真能给我们这么多快乐呢！”

上帝是一个顽皮的孩子，在命运的驱使下，没过几年斯蒂夫一家又搬回到了沙漠。斯蒂芬开车到加油站，希望看看那位让他学会热爱生活的老朋友。新主人告诉他希普森先生因年事已高把加油站卖了，在不远处又经营了一个小型加油站。

斯蒂芬开车去拜访希普森先生，并让他给自己加油。他面容比前消瘦了一些，头发也增添了一些白发，但是他那愉快的笑容依旧。斯蒂芬问他多年不见过得怎样。

“我一点都不担心变老，在这里光欣赏生活的美都欣赏不过来呢！”希普森先生笑着说道，“我有三棵果实累累的桃树，我还刚刚养了一只狗，它乖的就像是一个孩子。”

他边为斯蒂芬的车子加油，边说：“黄昏时，长耳大野兔奔跑跳跃；月亮升起来时，小狼在山坡上成群出现。我从来没有看到有这么多野生动物在春天活动。”斯蒂芬开车离开时，他向斯蒂芬喊道：“孩子，去观赏吧！”

在回家的路上，斯蒂芬对这位可爱的老人的幸福秘诀一直回荡在斯蒂芬的脑际。是呀，尽管生活会给人带来种种烦恼，但主要的是，你要学会发现和欣赏生活中的美……

生活中的美充斥在各个角落，需要你学会发现，学会欣赏。欣赏美其实很简单，如果你

对内在世界的美丽漠不关心，那么你无论如何也看不见外在世界的美丽。抛弃狭隘与烦躁，一种前所未有的美就会呈现在你眼前，因为美就在你的心中，找到心中的美，生活中处处都能找到美。

你拥有最轻的烦恼袋

现实生活中，我们很多人都自认为自己的烦恼比别人多，整日抱怨命运的不公平，抱怨自己有的只是背影而不是背景，抱怨上司赏识的都只是花瓶，抱怨自己的另一半不够完美……

在这个世界上，凡事不可能一帆风顺，事事如意，总会有烦恼和忧愁。当不顺心的事时常萦绕着我们的时候，我们该如何面对呢？随缘自适，烦恼即去。其实，随缘是一种进取，是智者的行为。何为随？随不是跟随，是顺其自然，不抱怨，不躁进，不强求；随不是随便，是把握机缘，不悲观，不慌乱，不忘形；随是一种达观，是一种洒脱，是一份人生的成熟，一份人情的练达。

有一个商人，总是羡慕别人赚的钱比自己多，别人的老婆比自己的漂亮，别人的命运比自己好。因此，他每天都将“烦”字挂在嘴边，总会无缘无故向家里人发脾气，还不时向上帝祈祷，希望与别人交换命运。

上帝见他如此虔诚，决定帮他实现交换命运的心愿。于是，上帝对他说：“你把所有的烦恼都装进口袋里吧，然后去篱笆墙边，那儿有无数袋烦恼，你喜欢哪一袋，就换哪一袋。”

商人向上帝表示过感谢后，便赶快把自己的烦恼装进口袋，背在肩上快乐的出发了。一路上，商人觉得肩上的口袋越来越沉重，他甚至觉得自己被压弯了腰，觉得自己再没有力气前进了，有好几次都想放弃了。但是，他太希望与别人交换命运了，太想成为自己想成为的人了，因些，他强撑着踉踉跄跄地一步一步往前挪。

商人边走边想着自己的一个远方朋友，他不仅在城里有大房子，还有可爱的儿女，年青漂亮的妻子，这个朋友一定没有烦恼。

商人又想到一个大企业的老板，他看起来多么的自在逍遥啊，他不用干活，家里雇用了佣人、厨师，他的日子过得比任何人都滋润。

商人又想到靠种花为生的老人，他过得与世无争、超绝尘世的生活，他的那一份宁静和

从容，让自己多么羡慕啊！种花老人的烦恼一定少之又少。

当商人来到篱笆墙边时，上帝将他肩上的口袋，放进一大堆装着无助、苦恼、不满、屈辱、挫折等的口袋当中，而这些口袋的主人都是商人所羡慕的人。它们的主人有企业家，远方的朋友，种花的老人，甚至还有许多超出他预想的人……

商人惊呼道：“上帝啊，感谢您的仁慈，让我有机会从这么多人中挑选交换命运的对象，我太高兴了！”

上帝说：“你慢慢挑，只要你选出一个最喜欢的，就把它带回家，这样你的命运就改变了，你的烦恼就会烟消去散。”

商人听后，高兴地开始了他的挑选工作。他花了好长的时间，选了又选，挑了又挑，最后终于选出了一个重量最轻的口袋。这个口袋的分量实在太轻了，仿佛里面什么都没有装似的。商人开心极了。他在回家的路上想，口袋里的烦恼这么少，说不定是企业家的呢！

到家后，商人放下口袋，迫不及待地打开一看时，他呆在那里不敢相信自己的眼睛。原来，他在堆积如山的口袋里，竟然挑出了他自己的那一袋。在一整天的挑选中，他称了又称、量了又量之后发现，原来他的烦恼、苦闷才是最轻的。

从这以后，商人开始能以正确的心态来对待自己生活中的痛苦了。这些苦恼原本是他极想和别人交换命运的缘由，但现在，他已经能够坦然地面对了。

如同这个寓言中的主人一样，在生活中，特别是在我们的周围，也有很多人从外表来看，是我们心目中羡慕的对象，并希望自己能像对方那样有好运气，有自己的事业，有漂亮的妻子，有聪明的儿女，有当高官的父母，有忠诚的朋友……

然而，只要我们用心去了解这些人的生活，就不难发现，在他们风光的背后，也有辛酸的泪水，也有不和谐的感情，也有遇到痛心疾首的时候……事实上，你的烦恼并不比别人多，只要坦然对待，你会发现烦恼也只是你的庸人自扰，它们只是你美好生活的调味品而已。

一场宽容的钢琴合奏

古文里有一段很有名的对话。寒山子问拾得：“世间有人谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我，如何处之乎？”

拾得笑曰：“只要忍他、让他、避他、由他、耐他、敬他、不要理他，再过几年，你且

看他。”这样的禅语中其实包含了许多的人生哲学，而宽容则是一种很重要的人生哲学。

人生是在艰难的跋涉，宽容能融洽气氛、交流情感、活跃思想，从而才能获得真爱、真知、真情。但宽容不是无原则的宽大，也绝不是软弱的表现，更不是窝囊的代名词。宽容是由修养、同情和仁爱组成的，一个宽宏大量的人快乐必多，烦恼必少。

著名的钢琴家及作曲家 1. J. 帕岱莱夫斯基预订在美国某大音乐厅表演。当晚的观众当中有一位母亲，带着一个烦躁不安的九岁孩子。小孩等待的不耐烦，在座位上蠕动不停。母亲希望他在听过大师演奏之后，会对练习钢琴发生兴趣。于是，孩子是被母亲的望子成龙之心给胁迫来的。

在这位母亲转头跟朋友交谈时，小男孩再也按捺不住，从母亲身旁溜走，被刺眼灯光照耀着的舞台上那演奏用的大钢琴和前面的乌木座凳吸引。在台下那些受过教养的观众不注意的时候，他翻上了舞台，瞪眼看着眼前黑白颜色的琴键，把颤抖的小手指放在正确的位置，开始弹奏名叫《筷子》的曲子。

观众的交谈声忽然停止下来，众多表示不悦的眼睛一起看过去。激怒、困窘的观众开始叫嚷：“把那男孩子弄走！”

“谁把他带进来的？”

“他母亲在哪里？”

“制止他！”

在后台，钢琴大师听见台前的声音，立即知道发生了什么事情。他赶忙抓起外衣，跑到台前，一言不发地站到男孩身后，伸出双手，即兴地弹出配合《筷子》的一些和谐音符。二人同时弹奏时，大师在男孩耳边低声说：“继续弹，不要停止。”

小男孩在这位大师那里，显然是搅乱了他的表演秩序，但是大师并没有愤怒地将孩子轰下台去，而是和孩子一起奏出了和谐的音符，相信小男孩会为这一刻，而在心里感谢这位大师一生的。

一位智者曾说：“你必须宽容三次：你必须原谅你自己，因为你不可能完美无缺；你必须原谅你的敌人，因为他让你变得强大；你必须原谅你的朋友，因为越是亲密的朋友越能无意间深深中伤你。只有完成这三种宽容你才能快乐。”

为什么我们总是心情抑郁？在工作和生活中总感觉在较劲，活在沉重的压力下，其实就是我们少了些宽容。

原谅自己，其实你已经尽力了。合理的要求是训练，不合理的要求是锻炼。对自己要求高是好事，但如果太过苛刻，就会给心灵放上枷锁，遇到问题就会妄自菲薄。其实每个人都

有不足之处，正是这些不足才使得我们去改进，去进步。不完美不是种错误，脆弱不是种缺陷，这些反而是连接人类情感的基础。所以我们必须在前进中不断地原谅自己、充实自己，最终才能提高自己。

原谅敌人，其实是自己心灵的解脱。爱一个人可以一生一世，恨一个人岂能天长地久。恨一个人真的有用吗？他会因你的憎恨而怎么样呢？你只是在为自己的心上了一把枷锁，每日被仇恨所包围而忽略了一切身边的美好值得吗？他不会因你的诅咒或者是谩骂而觉得疼痛，也不会因你的不理睬而影响生活。原谅敌人，你的心也得到了平静，生活也就多了一丝阳光，多了一些欢乐。

原谅朋友，其实一句话可以拯救一段友谊。在人海茫茫中能够相遇相知，陪伴你走过那么多激情燃烧的岁月，一起经历那些难忘回忆的人会有几个呢？当你回想起当年温暖你的记忆至今都觉得感动的情节，你真的想失去这样的朋友吗？因为亲密无间，所以才会口无遮拦，不会有太多的提防。如果朋友一句无心的话而中伤了你，但请你冷静的想一想，这种“伤害”也许准确地指出了你的不足，朋友的忠言逆耳只是为了你更好的前行。

总之，宽容它不仅能折射出一个人的处世经验，更能体现一个人待人的艺术和良好的涵养。一语宽容，雨露缤纷；一生宽容，万物春风；事事宽容，喜悦一生。愿我们人人有宽容，和谐过平生！

不要抱怨人生的不如意

现实生活中，有这样一种人，总是生活在哀声叹气和怨天尤人的牢骚之中。他们的眼睛和耳朵似乎长得不合时宜，总是看这也不顺眼，听那也不对劲；要么对什么都看不惯，拥有一颗年轻愤青的心；经常牢骚满腹，忿忿不平，抱怨命运，痛恨别人；不是大骂世事不公，就是哀叹老天无眼。

其实，人生不如意的事十之八九，经历越多，失去也会越多。漫长的人生旅途上哭过、痛过、伤过……不要给自己埋怨的机会，不要给自己放弃的理由，更不要给自己一个堕落的借口……纵使全世界的人都辜负了你，可你还有明天，憧憬一下自己美好的明天吧！

人生本就是十全九美，生活里没有谁对不起谁，只有谁不懂得珍惜谁，只要有希望就会有好心情。用一颗有爱的心去对待你周围的人，力所能及的帮助你所能帮助的人，感受着你

带给别人快乐的同时也愉悦了自己。

因为，善待别人也是在善待自己，你快乐，所以我也会快乐！生活不会同情弱者，纵使生活亏欠我们太多，可我们自己要学会坚强。不要害怕选择，更不要选择逃避，勇敢地面对，不经历风雨又怎能见到彩虹，不经挫折只会很傻很天真。生命短暂，不要给自己的一生留下任何的遗憾，为自己而活，放逐心情，善待自己，让自己快乐起来，不要在抱怨人生的不如意。

有几个同学相约去拜会大学教授，起初大家相谈甚欢，然而说着说着，大家的话题便转向了抱怨，他们抱怨功课的负荷和生活上的不如意。

这时，教授没有对大家的抱怨发表看法，而是不动声色地从厨房里取出了许多个不同质地、不同形状的杯子，其中有陶质的、有瓷质的、有木质的，有玻璃的。教授让同学们自己取杯子倒水喝。每个人都取了杯子后，托盘上只剩下一些粗陋的杯子。教授这时微笑着说：“你们看，所有精致、玲珑、美丽的杯子都被拿走了，剩下的，全是让人瞧不上眼的杯。现在，我想问的是，你们选杯子的目的是什么？”

学生们异口同声地说：“喝水呀。”教授又问：“既然是喝水，那为什么你们在意盛水器皿的质地呢，随手拿一个不就可以了吗？为什么还要刻意选质地好又美观的杯子呢？”学生们被问得哑口无言。

这时，教授说道：“主副不分而又什么都想一手抓的心态，正是造成压力的主因，你们喝的是水，却执意要选美的杯子，甚至在选不上好的杯子时，内心抱怨别人横刀夺爱。这和生活一样，生活就是水，而地位与荣誉，仅仅只是盛水的杯子罢了。如果我们把所有的注意力放在杯子上，那么我们便没有时间和心情去让水滋养我们干枯的心灵了。”

一个人不能遇到波折，困难或不顺心的事，就去抱怨他人，感叹自己“怀才不遇”，这种心理不仅会磨损人的志气，而且是一个人的生活幸福的致命伤。

在人的生命旅途中，遇到各种矛盾后会产生各种各样的不平衡心理，本是正常的事情，如果你为此而大发牢骚，影响了自己的好心情，那就得不偿失了。正如歌曲里唱到：爱情常遇暴风雨，人生难免不如意，泪与欢笑成对比，冬去春来是温馨，人生的旅途喜与悲，风风雨雨会过去，命运握在你手里，成功更要靠自己，抹去眼中地泪滴。

在短暂的人生历程中，我们难免会去抱怨。由于抱怨，我们在百花盛开时竟忘记了欣赏，叶在绿，花在艳，却与我们的生活毫不相干；由于抱怨，一年能有几回回家的日子，害怕旅途疲劳，害怕乡思孤单，使“常回家看看”成了时尚；

总之，对生活、工作及学习而言，我们要做到“知足、知不足、不知足”。具体地说，

就是生活要懂得“知足”，工作要“知不足”，学习要永“不知足”。做到这一点，你的人生就会少一点不如意了。

懂得按自己的曲子跳舞

你快乐吗？你觉得自由吗？你对现在的生活满意吗？每个人都在努力工作、努力赚钱，偏偏在不知不觉的时候，被“努力”所束缚，陷于困境，于是心灵开始走“败走麦城”，到最后就失散了快乐。

快乐，其实就是佛家里的“自在”。这份自在，不受外在环境、欲望的限制，是一种干干净净、自自然然的生活状态，用三个字来表达：坦然了！

有的人会说，要想快乐，那不是很难吗？其实也不难，没事儿的时候喝上两杯小酒，配上几碟小菜，这也不失为一种快乐。如果再有一间属于自己的房子，安静地沉浸在神秘的心灵世界，身边有爱人的陪伴，拥有一份平凡、踏实的家庭生活，也是快乐。

想找回失去的快乐，是一件非常简单的事情。首先，你要明白自己真正想要的、想做的。做自己想做的事，你会真心愿意为其付出努力，并最终收获快乐。你的才能会告诉你能做什么，你的爱好会告诉你该做什么，你的心情会告诉你想做什么。对于我们来说，凡是与这些无关的事，或别人认为你应该做，而对你来说是勉为其难的事，就尽量不要去做。做自己能做的事，做自己该做的事，做自己想做的事，你就能够找回自己失去的快乐。

曾经有一个人从一个小镇到城市里来打拼，他一直都想要快乐和幸福。为此，他将努力赚的钱用来紧随潮流，只要身边朋友拥有的奢侈品，他会不惜一切代价的要去拥有。但是，物质上的富足，并没有给他带来快乐，却让他陷入了迷茫的精神状态。为了摆脱这种情绪，他决定出门旅行，希望用一个全新的环境来重新找到他丢失的快乐。

一天，他来到了一个很偏僻的少数民族村落，这是一个相对封闭的村落，这里没有城市的喧嚣，没有工业产品带给人的便利。可是，就这样一个很落后的村落，村民们却活得非常快乐，过着日出而作日落而息的田园生活。人们吃完晚饭，就在一片空地上点起篝火，乐师们弹起他们动听的乐曲，男女老少一起载歌载舞，直到尽兴才归。在他们淳朴的脸上，你看不到一丝的忧愁，他们让你感受到的除了快乐，还是快乐。这让苦闷的旅行者百思不得其解。他认为，贫穷的村民们不应该这么快活啊，他们有什么值得快活的资本呢？

一天晚上，他与一位年长的乐师攀谈起来，他问乐师：“为什么在你们的脸上看不到一丝的忧愁，总是那么快乐？”老乐师听完他的话后，弹起了一首古老的曲子。老乐师对他说：“年轻人，你跳起来吧，但你一定要记住，不论我弹什么曲子，都不要受我的影响，而是要学会按照你自己心中的曲子跳舞。我相信你会找到答案的。”就这样，他随着乐曲不由自主的跳了起来。虽然，他舞蹈细胞少的可怜，但他没有受老乐师曲子的影响，一场舞跳下来，他却很轻松，很惬意，那一刻他体验到了一种从没感受到过的快乐。而就在他静下来的那一刹那，他的心中突然一亮——老乐师真是高人，原来他是在告诉自己，一个人如果要想真正获得快乐，那就必须打破所有心灵的束缚，按自己的乐曲自由起舞。

人生有许多愿望——事业的成功，爱情的美满，真实的快乐，无上的幸福。不管是哪一种愿望的实现，都必须问一问自己的内心世界，自己想要的到底是什么？只要想要，就是需要，一个人内心的声音，就是他自己的快乐之源。一个能找到自己快乐之源的人，还能得不到快乐吗？

按自己的曲子跳舞，就是做自己愿意做的事情，爱我所爱，无怨无悔。按自己的曲子跳舞，需要勇气、毅力与坚韧，无数事实证明，一切成功者，都是那些锲而不舍地朝着自己目标前进的人。

事实上，不仅是在今天有许多人，他们敢于抛弃舒适、安逸、平庸的工作，而放开手脚大干一番。在古代诸如此类的人也为数不少，比较典型的如：李白曾经在朋友的推荐下，被皇帝召进朝廷，但他看到了朝廷的昏暗、腐败之后，非常气愤，毅然离开长安，坚决不再为朝廷歌功颂德。他在《梦游天姥吟留别》中写道：“世间行乐亦如此，古来万事东流水……安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜？”

是的，只有做自己想做的事，才能找到乐趣，才会开心；只有做自己想做的事，才可能全力以赴，才能取得最大的成功；只有做自己想做的事，走自己想走的路，才能始终充满希望，找到真正属于自己的人生殿堂，才能得到真正的幸福。

世界的颜色靠心情漂染的

时而快乐，时而忧伤，时而失落，时而怀念……多种多样的心情让我们尝尽了生活中的酸甜苦辣，也构成了我们波澜起伏的一生。

心情是带有色彩的：

烦恼时，心情是无精打采的白色，仿佛整个世界都失去了色彩。人们总是会抱怨生活中