

Meeting ideal self

遇见 最完美的 自己



从来没有停止过寻找完美，
蓦然间却发现，
那道完美的彩虹
其实就在自己头顶的天空中。



一场触动人心的约会，一段追寻幸福的旅程，
当阳光洒满你心灵的时候，
就是你遇见最完美自己的时候。

刘岩 编著

重庆出版集团  重庆出版社

· 书立方系列 · 第8辑 ·

遇见 最完美的 自己



书立方

刘岩 编著

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

遇见最完美的自己/刘岩编著. —重庆: 重庆出版社, 2012.11

(书立方. 第8辑)

ISBN 978-7-229-05876-0

I. ①遇… II. ①刘… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第267622号

书立方 第8辑



遇见最完美的自己

刘岩 编著



重庆出版集团
重庆出版社

出版

(重庆长江二路205号)

北京汇林印务有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

制 作:  (www.rzbook.com)

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 90 字数: 2100千字

版印次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

定价: 300.00元 (全30册)

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究

前言

生活中，常有人抱怨自己拥有的东西不够完美。房子不够大，模样不够漂亮，工作不够顺心……似乎所有的一切都能让他找到不开心的理由。可是，他拥有的这些东西真的是不完美的吗？又或者，这些不完美就真的那么让他感到沮丧吗？

米兰·昆德拉说：“生活是一张永远无法完成的草图，是一场永远无法正式上演的彩排，人们在面对抉择时完全没有判断的依据。我们既不能把它们与我们以前的生活相比，也无法使其完美之后重新来过。”

是啊，没有谁的人生可以完美无缺。每个人都是在不完美中成长起来的。不过，面对生活中的种种不完美，有的人可以坦然面对，有的人却耿耿于怀。其实，那些小小的不完美，并不会影响到我们的幸福和快乐，只要正确面对人生中的种种不如意，不抱怨、不放弃，不论何时何地都面带微笑，我们的人生就是快乐的，我们就是“完美”的。

既然人生没有完美，我们又何必苛求自己呢？爱上不完美的自己，就是在给自己前行的动力，就是在不断地让自己变得完美。那么，让我们学会包容，学会接纳，学会欣赏吧，为自己的生活和快乐负起责任，用一颗柔软的心来爱自己，也爱别人。

第一章 感受身边的幸福

● 输什么也不要输了心情	6
● 借别人的眼睛看自己的幸福	10
● 羡慕别人的幸福是不幸福	15
● 人与人都在互相羡慕	19
● 给生活“减肥”	22
● 幸福由心造	27
● 大智慧和小痴呆	31
● 幸福是一朵三瓣花	34
● 知道你有多幸福吗	39

第二章 珍惜自己的拥有

● 生命是借来的一段光阴	45
● 世界上最珍贵的东西	50
● 朋友是永远的财富	54
● 不要把自己弄丢了	58
● 人生没有回头路	62
● 爱情蛋炒饭	68
● 生命中的缺口	71
● 钻石就在我们身边	78

第三章 忍耐与坚持让自己杰出

● 你就是自己的上帝	83
● 坚持走自己的路	87
● 人生始终在旅途	91
● 只有走过才会懂得	95

●人生是一场修行	100
●负重前行的货轮	104
●总有适合自己的种子	108
●最好的玉米	111

第四章 懂得放弃对自己是一种善待

●放弃是为了更好地拥有	115
●学会转弯也是人生的智慧	118
●会舍弃的人活得更洒脱	123
●有一种幸福叫忘记	128
●懂得了遗憾，就懂得了人生	133
●生命的意义就在拥有与失去之间	136
●人的一生经不起等待	139
●放下执着，是一种解脱	145

第五章 爱自己的人才会爱别人

●每天照一次镜子	150
●微笑着去唱生活的歌谣	155
●做一个愉快的人	161
●享受生活本身	164
●人只能活一次，不要活得太累	168
●给生命一个真诚的微笑	171
●别把自己太当真	175
●让自己满足的秘密	179
●不要洒出碗里的油	183
●学会爱自己	188



第一章

▶ 感受身边的幸福

完美的自己是知足常乐的自己。我们的生活到底需要什么，汽车、房子……铺天盖地的广告让人以为这些才能给人带来幸福。其实，知足者常乐，没有必要因为羡慕别人而增添自己的烦恼。



输什么也不要输了心情

生活中，总有令人烦躁不安的时刻，即使是和喜欢的人在一起，也不能保证总是开心。然而人生在世，有什么比愉悦的心情更重要的呢？好的心情让人感觉到幸福，烦恼时，只有及时扫清心里的障碍，才能快乐地生活。

输什么也不能输了心情，聪明的人永远是能进能退，你呢？是否有这样的胸怀？

小玲因为一份材料出了些差错，挨了领导一顿批评，心情非常郁闷。回到家后，凑巧家



里的保姆又请了假回老家去了，她只能自己去幼儿园接孩子，然后一边哄孩子，一边做饭，炒菜的时候，又不小心把刚拌好的啤酒菜给打翻了，汤汁溅到她的衣服上、冰箱上、地上，一片狼藉。这时，老公回来了，她开始抱怨他不照顾孩子，不管这个家。老公的心情似乎也不好，两人就争吵起来，没过多久孩子又开始哭闹……小玲的情绪低落到极点，最后连晚饭也没吃。

在工作中大家都会遇到不顺利的事情，这种时候难免郁闷，可是如果任由这种情绪发展下去，就是心情的恶性循环，结果无一例外，肯定会更加糟糕。

李卫夫妻俩因为工作的需要，搬到了离公司比较近的一个小区居住。住了一段时间后，他们惊奇地发现每天晚上9点钟左右，准能听到一男一女弹吉他唱歌，有时候是男的唱，有时候是女的唱，偶尔还会合唱。听得出来，他们吉他弹得相当娴熟。

有一天晚上，吉他声又响起来，李卫就问妻子：“老婆，你说是什么人在那里弹唱？”

妻子说：“当然是一对快乐夫妻喽。”



“那为什么他们这么快乐呢？夜夜弹唱，竟然没一天烦恼和忧愁。”

妻子说：“他们现在肯定正是春风得意的时候。”

于是，李卫夫妻俩就开始猜测那对夫妻的职业、年龄以及他们的经济状况，他们想既然吉他弹这么好，他们应该是某大学的音乐老师，而且只有老师才有空闲有情趣，再说现在老师的待遇不错。

后来，李卫的妻子叹了口气说道：“你看看人家，过得那么有滋有味，再看看我们，一天到晚累个半死才挣那么点钱，真是不能人比人啊。”

说着说着两人都觉得心里似乎有些不平衡，听着吉他声也不那么美妙了，倒成了一种故意的炫耀和显摆。

在吉他声又响起的时候，李卫的妻子终于忍不住对丈夫说：“走，咱们去看看吧，叫他们不要再弹唱了。”

他们循声而去，却发现声音是从小区外面的一间破旧不堪的平房里传来的，大学老师怎么会住在这里呢？他们疑惑地慢慢靠近，大门



敞开着，他们看到的竟然是一对残疾人，丈夫断了左手，妻子断了右手。弹吉他的时候，丈夫按弦，妻子拨弦，两人的独手竟配合得像一个人的左右手一样。在他们的周围是一堆拆零散了的家用电器，原来他们只不过是一对以修理电器为生的残疾人！

李卫夫妇愣在那里，这时断了左手的丈夫问道：“要修理电器吗？”

李卫回过神来连忙说：“哦，我家的一台洗衣机坏了，能修好吗？”

断了右手的妻子说：“你放心吧，修电器可比弹吉他容易多了。”

这时李卫的妻子感慨地说：“你们看起来心情非常好呀。”

那位断了右手的妻子用左手拢了拢头发后，微笑地说道：“我们断了两只手，已经失去太多，怎么能再失去好心情呢。”

她的回答，让李卫夫妇震撼了许久。从此以后，李卫夫妇也改变了对生活的态度，找回丢失多年的好心情，也成了快乐夫妻。

心情是一个人真正的主人。要么是你去驾驭生命，要么是生命驾驭你，而你的心情将决



定谁是骑师，谁是坐骑。所以，无论输什么都不能输了心情。输了心情，就等于输了生命。

完美心语

只有有好的心情，才能时刻感受到幸福。别人的微笑是在欣赏你，别人的言语是在鼓励你，别人的行动是为了保护你，在好心情的伴随下，生活将变得生机盎然。



借别人的眼睛看自己的幸福

生活就是一盘棋，旁观者清，当局者迷。每个人都会遭遇坎坷，每个人都会遇到困难，所以才有了那句俗话：家家有本难念的经。然而，每个人看事物的角度不同，因此得到的感受也不相同，大家都嚷着幸福来之不易，但是如果和别人做些对比，就会发现生活中不如自己的人大有人在，自己根本就是“身在福中不知福”。

借别人的眼睛看自己的幸福，这是一个法宝，能让你珍惜此刻拥有的，并让自己更加幸福快乐下去。人们总是喜欢去憧憬从未得到

的，却忽略正在拥有的，其实，在别人眼里，我们一直很幸福，也许别人忘了告诉你，但是，你要时刻告诉你自己。

从前有一对穷人夫妇和一对富人夫妇，他们过着两种截然不同的生活。

大清早起来，穷人的老婆看着米缸里面只剩下的一点米，想到孩子该交学费了，自己的老父亲还在住院也该交钱了，电话费、水电费、有线电视费、煤气费也都该交了，昨天丈夫才发的工资根本就不够这些项目的开销。于是就对着刚起床的丈夫埋怨道：“这日子怎么过啊，你说我怎么就瞎了眼找了你这这样一个没用的窝囊废一起生活呢，连老婆、孩子都养不起。”

另一边，大清早起来，富人的老婆看着提着公文包准备外出的丈夫，想到了早饭他都不在家吃一口，夜里什么时候回来的也不知道，两人一起过日子，一天竟连一句完整的话都说不上，吃穿是不愁，钱也有很多，可怎么看这也不像个家呀？她对着丈夫的背影哀叹：“这日子过得真无聊，我怎么觉得自己这么不幸呢？如果能让我重新选择一次，



我宁肯找一个乞丐做丈夫。”

穷人的老婆看着住在大房子里的女人就来气：“老天怎么能这样的不公平啊，论长相、论能力哪样她比我强？怎么好事都让她一个人全占了，住着洋房、开着洋车、穿着名牌，我要能赶上她一半的生活我就知足了，她真是太有福气了。”

而富人的老婆呢？一看着有丈夫陪伴的女人就生气：“老天这样的不公平，看人家的丈夫英俊、潇洒，出门百般呵护地陪着老婆，怎么就没让我碰上一个这样的男人呢，如果我也有这样一个人理解、关心、体贴、呵护自己的丈夫，就是让我天天喝西北风我也乐意，还是她有本事啊！”

两只眼睛每天只盯着别人拥有的和自己失去的，怎么会幸福啊！其实，幸福不在于拥有得多，而在于计较得少！

清早起来，天气非常闷热。去洗澡，浴霸却坏了；出去锻炼，楼上的老太太一步一跟，家长里短地说个没完没了；回家上网，邮箱里的编辑的留言却说这期的稿子没有通过，要重写；昨天买的股票今天一下跌了百分之六；妈



妈打电话来，说爸爸的病又犯了……生活总是这样，外表是一袭华美的衣服，里面却爬满了虱子。缺憾和失意，让日子时时瘙痒，却无处可挠。

正在心灰意冷的时候，忽然接到了一个好朋友的电话。好朋友一开口便连连叫苦：“昨晚只睡了3小时，又失眠了，试了很多办法都没用。真羡慕你，睡眠那么好，幸福啊！”

我，幸福吗？握着电话，我有些发愣。幸福，好像很久没有这种感觉了，一直觉得不快乐，也不知道哪一天和幸福走散了，从此便渐渐疏远。原来，在好朋友的眼里，每天晚上能美美地睡上一觉，就是幸福啊。

我立刻又给另一个好朋友打电话，问她：“你觉得我幸福吗？”她想都不想就回答我：“那是当然了。你每天做着自己喜欢做的事情，不用朝九晚五地挤车上班，你老公对你疼爱有加，洗衣、做饭任何家务都不用你操心，你的房子又漂亮，窗外就是花园……”

放下电话后，我想了许久。在朋友眼里，我是一个幸福的人，不失眠，有自己感兴趣的工作，按照自己想要的方式生活着，家庭美满



幸福。哎呀！原来我也很幸福嘛！

其实，在我的眼里，朋友们也是幸福的：第一位朋友家境非常优越，温婉可人，有一份人人羡慕的工作，有一个可爱的女儿；第二位朋友漂亮能干，自己开了三家连锁店，有车有房。但是，这都是别人眼睛里的幸福，而我们自己呢，只看到了自己不如意的地方，却看不见自己幸福的拥有。

幸福在哪里呀，幸福在哪里？幸福就在别人的眼睛里。如果你感觉自己不够幸福，那赶紧换个法子，去向别人借双眼睛，可能只有这种方法，才能让你看到自己的幸福。

完美心语

想得到幸福其实很容易，关键是我们能不能换种思维方式。知足常乐，说的就是这样的道理。我们都长有一双眼睛，却少了一双读懂生活的慧眼，懂得审视自己的人生，才能加倍的快乐、幸福。





羡慕别人的幸福是不幸福

有句话说：风景在别处。好像只有别人的幸福才是真的幸福，别人的爱情才是感天动地的爱情，别人的老公才是最好的老公……我们总是会不由自主地羡慕，并且全身心投入到羡慕当中，唯独忽视了自己。

人，都喜欢作比较，可是最后的结果却是“人比人气死人”。干吗要羡慕别人呢？明明自己同样是被别人羡慕的对象。想要有幸福感，不妨和自己比一比，看看自己是不是越来越好，目标是不是越来越近，你羡慕别人的幸福，那可不是幸福，自己拥有的幸福，才来得最真切。

在《伊索寓言》中有一个关于乡下老鼠和城市老鼠的故事：城市老鼠和乡下老鼠是好朋友。一天，乡下老鼠写了一封信给城市老鼠，信上这么写着：“城市老鼠兄，如果哪天有空请到我家来玩，在这里，你可以欣赏



到乡间美景，呼吸到新鲜空气，过悠闲的生活，快来吧。”

城市老鼠收到信后，高兴得跳了起来，立刻动身赶往乡下。到那里以后，乡下老鼠拿出很多大麦和小麦，放在城市老鼠面前。城市老鼠不以为然地说：“你怎么能够老是过这种清贫的生活呢？住在这里，除了新鲜的空气，就什么都没有了，多乏味啊！还是到我家玩吧，我会好好款待你的。”

就这样，乡下老鼠跟着城市老鼠进城来了。乡下老鼠看到那么豪华、干净的房子，非常羡慕。一想到自己在乡下从早到晚，都在农田里奔跑，以大麦和小麦为食物，冬天还要不停地到寒冷的雪地里搜集粮食，夏天更是累得满身大汗，和城市老鼠比起来，自己实在太不幸了。聊了一会儿，它们就爬到餐桌上开始享受美味的食物。突然，“砰”的一声，门开了，有人走进来。它们吓了一跳，飞快地躲进墙角的洞里。

乡下老鼠吓得忘了饥饿，想了一会儿，戴上帽子，对城市老鼠说：“还是乡下平静的生活比较适合我。这里虽然有豪华的房子和美味的

