

# 慢慢来， 一切都会云淡风轻

穆娅妮·著

笑看花开，是一种宁静的喜悦；  
静赏花落，是一份随缘的自在。



## 奋斗的青春 不一定都步履匆匆

心慢下来，行动才能快起来

只有**心智成熟**和**精神自由**才会让你  
在流年里等待花开，处繁华中守住真醇，于芜杂中静养心性

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

慢慢来,一切都会云淡风轻 / 穆娅妮著. —北京:  
中国华侨出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5113-3642-2

I. ①慢… II. ①穆… 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(2013)第112894号

慢慢来,一切都会云淡风轻

---

著 者 / 穆娅妮

责任编辑 / 文 慧

责任校对 / 高晓华

经 销 / 新华书店

开 本 / 870 毫米×1280 毫米 1/32 印张/8 字数/152 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3642-2

定 价 / 28.00 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 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

---

# 不要急，一切都会云淡风轻

穆娅妮 著

在西方《圣经》中给人类描述了一个美好的未来，让摩西带领族众前往奶与蜜之地。对美好生活的向往，一直以来是人类忍受苦难和披荆斩棘的动力。我们相信，在历经千辛万苦之后，一定能够如同唐僧一样取得大乘真经，就此开启美丽生活的大门。

以前，这样惊心动魄的梦想并不匮乏，历史书中几乎比比皆是。然而，生活在当今的人们，却往往有一种感觉，生活变得如此平庸和乏味。在我们的日常生活中，没有激动人心的英雄，没有惊险刺激的传奇，没有跌宕起伏的冒险。事实上，现代科技和商业体系给我们带来的，确实是一个与以前有所不同的社会。

西方学者本雅明的研究影响着近百年来的人文思潮。他就指出，我们已经处在一个机械工业的时代，“经验贬值了。而且看来它还在贬，在朝着一个无底洞贬下去。无论何时，你只要扫一眼报纸，就会发现它又创了新低，你都会发现，不仅外部世界的图景，而且精神世界的图景也是一样，都在一夜之间发生了我们从来以为不可能的变化。”

生逢这样的时代，我们应该怎样寻觅通向美丽之地的道路？

没错，我们的生活已经不可能再如以前那样富有传奇色彩，而日益便捷的沟通工具也让地球变得这样小，也让我们的生活显得如此透明。不过，正是这样一个透明的社会，让我们觉得生活有些乏味。不过，生活并不等于生命。生活可以越来越简单，越来越透明，生命却永远丰富而复杂。

面对充满不确定性的生命，每个人都有不同的对策。有些人沉迷在大开大合的风云变幻之中，有些人却偏爱云淡风轻的细水长流。我们想说的是，传奇人物永远只是人类中极小的一部分，而时代的变幻让普通人日渐成为生活的中心。对大多数人来说，柴米油盐酱醋茶才是生活的要义所在。

本书的目的就在于，让每一个关心蔬菜和交通的人，让每一个关心父母和儿女的人，让每一个朝九晚五上下班的人，都能够体会到生活的美丽。对我们来讲，事业顺心、爱情顺利、家庭和睦、父母健康、儿女孝顺，便是最大的追求，我们普通人的梦想，便是平安、踏实、满足地过好每一天。

---

要想实现这样的梦想，很难，但是也很容易。关键就在于我们自己，会怎样去看待这个世界，又会怎样去改造这个世界。当如潮水般的琐碎小事突然掩面袭来，你是主动逃离，还是灵活应变？当同事总是和你怄气，你的项目眼看就要到期却毫无头绪，你是大吵一架还是另觅蹊径？当事情不那么圆满地结束的时候，你是得益于结果的实现，还是懊悔于细节的瑕疵？

书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。我们或许不能给你一个满意的未来，但可以给你一个方向，告诉你普通人在现在的社会中应该如何寻觅属于我们自己的奶与蜜之地。

---

## 目录

云淡风轻方是人生大美

第一章 慢步走——每临大事有静气，方觉小意懒闲心

放慢脚步，才不会错过美丽的风景

急功近利，成功就多了一块绊脚石

急浮于心，人生不成事还可能坏事

好的心态，是开启幸福之门的钥匙

第二章 善归零——牢骚太甚防肠断，风物长宜放眼量

快乐与否，取决于你如何去做抉择

从不抱怨，对自己的人生充满自信

学会感激，任何时候抱怨都会失败

化解误解，世界上没有解不开的结

后退一步，前面肯定一片海阔天空

第三章 静心观——花开花谢年年有，换个角度心思宽

以变应变，在危机中寻求成功机会

静观其变，临危不乱才能化险为夷

坦然面对，风雨之后总能看见彩虹

适者生存，让自己顺应环境才明智

第四章 不强求——命里有时终需有，命里无时莫强求

因时而动，识时务者才能如鱼得水

懂得放开，紧紧握住或许就会失去

宠辱不惊，任何时候都别得意忘形

懂得选择，勇于放弃才能摆脱苦恼

第五章 守得住——愤怒是癌防扩散，忍耐理智最适当

自我管理，千万不要轻易放纵自己

自我反省，敢坦诚面对自己的缺点

控制情绪，忍一口气不去与人争吵

懂得谦让，忍让是一种成熟的涵养

---

第六章 要淡定——自处超然复泰然，也无风雨也无晴

自己做主，幸福需要你自己来成全  
云淡风轻，有平常心才有坦然人生  
做好自己，保持自我的特色才重要  
不问得失，懂得在恰当的时候进退

第七章 懂知足——能自得时还自乐，到无心处便无忧

感受温暖，幸福很多时候就在身边  
简单生活，简单是人生幸福的源头  
珍惜幸福，攀比只可能让幸福贬值  
月满则亏，懂满足的人才理解幸福

第八章 当坚韧——千磨万击还坚劲，任尔东西南北风

待时而动，机会总留给有准备的人  
不慕虚荣，不要活在别人的视野中  
不言放弃，不论顺境逆境都要前进  
另辟蹊径，聪明人永远不钻牛角尖

第九章 能接纳——持身不可太皎洁，该原谅时不计较

承认缺憾，绚丽未必等于完美无瑕  
不求面子，紧抓住稍纵即逝的缘分  
宽以待人，友谊长青要靠宽容浇灌  
心胸宽广，从讨厌的人身上找优点

第十章 爱生活——人生自在且旷达，方能云淡更风轻

珍惜机会，小事中可能蕴含着转机  
拥有热情，淡漠是生活最大的敌人  
充满自信，欣赏自己的人才会有未来  
珍惜眼前，快乐不在远方而在当下

---

## 第一章 慢步走——每临大事有静气，方觉小意懒闲心

追求快乐仿佛成了人生的终极课题。当你行色匆匆地走在城市的钢筋水泥里时，收获的只有满心疲惫，快乐似乎遥不可及。这时候，不妨慢一点，再慢一点，适当地放松你紧绷的神经，换一种平静的心态面对生活，你会发现快乐原来如此简单，幸福原来离你这么近。

### 放慢脚步，才不会错过美丽的风景

每个人都在追求快乐，其实快乐很简单。当你在繁忙的生活中，停下匆匆的脚步，让自己喘口气，你会发现许多不曾留意的美丽风景，心情自然也会变得快乐。休息是为了走更远的路。

有位女士特别喜欢一双鞋，自从买回来后几乎每天都会穿出门。虽然这双鞋出自名牌，质量极好，但在不到半年的时间里就磨坏了。这位女士只好拿到鞋匠那去修补，并对鞋匠抱怨这双鞋虚有其表，虽然好看，但是质量太差，只穿半年就坏了。。鞋匠仔细检查了皮鞋后说：“这双鞋的确非常漂亮，你是不是每天都穿出门？”女士说：“是啊！”鞋匠笑道：“这就难怪了。其实这双鞋质量很好，但是由于你天天穿，它的皮革和材质没有得到适当的休息，自然就容易被磨坏。”

修鞋匠一边修，一边与女人聊天，他说：“我以前是农民，种过田的都明白一个道理就是同一块土地上不能年年都种植同样的农作物。如果今年种了玉米，明年就要改种土豆。”

这是因为，土地需要经过一段时间的休整才能发挥最大的效益。穿鞋和种田的道理其实是一样的。想要保持生命力最重要的就是休息。人类作为万物之灵更需要依循大自然的法则，保养顾惜。休息是健康的首要因素。当你休息充分，心情自然能够舒展，愉快的情绪才能有益于健康，这样你才能有旺盛的精力投入接下来的工作和学习。

---

如果用心观察，我们不难发现许多人之所以在工作中做出惊人成绩，并不一定是不分昼夜，不眠不休工作换来的，恰恰相反，他们当中许多人很重视休息，当他们感到疲惫的时候就会停下来休息片刻，这才赢得了健康的体魄和旺盛的精力，这也正是他们事业成功的基础和本钱。同样，我们在紧张忙碌的生活、工作中，更应该放松一下心中那根时刻绷紧的弦。

有人说，过度紧张和劳累是“百病之源”，这句话并非夸张。现代社会，“过劳死”的例子屡见不鲜。多少工作狂夜以继日的工作，就算不提极度疲惫之下的工作效率如何，长此以往，积劳成疾，终究贻害健康。

小文是一名销售员，在一家效益不错的私企工作五年多了。按照公司规定，每年有七天的年假，可是公司的销售部宣布，因任务压力过大，需要大家一起努力，暂停年假。以至于最近三年，小文一天年假都没有修过。小文每次看到别的部门的同事商量休年假去哪里旅行，心里都十分羡慕和不平衡，心里比猫抓还痒。她只能无奈地安慰自己，拿着比别人高的工资，似乎没假休也是“情有可原”的。其实，小文不休年假还有另外一个原因。她说：“在销售部工作，竞争十分激烈，稍有懈怠，业绩就会落后别人一大截。如果去休个半个月的假，回来以后说不定自己的客户就被别人抢了，每个人敢冒这个风险，也没人休得起这个假。”

处在和小文一样的情况下的人不胜枚举，大家都迫于沉重生活压力和严苛的公司制度，他们在繁忙的工作中得不到一刻休息，不敢有丝毫松懈。而最终的结果往往不尽如意，很有可能在某一天累趴下，进了医院。这时候打电话给领导请假，领导顺势就说：“好啊，刚好你就拿年假来养病吧。”

休假成了养病，吃亏的还是自己。

心理专家认为，拥有一段高品质的假期，可以让我们静下来面对内心真心的需求，有时间来处理自己和自己的关系，自己和他人的关系，摆脱日常生活中消极应对、被动接受的状态，帮我们处理在日常生活中无法处理的关系，仔细倾听自己内心的声音。你会发现原来生活比想象中要美好。

**急功近利，成功就多了一块绊脚石**



---

古人云：“欲速则不达。”无论做什么事情，如果只执着于速度，急于求成，往往会忽略事物发展的过程，事倍功半。想要高效地解决问题，就不能忽视时机，急功近利。

有个小孩儿在草地上捡到了一个蛹，他带回家，想知道蛹如何羽化成蝴蝶。他焦急地等待了几天，蛹上好不容易出现了一道小裂缝，里面的蝴蝶身体似乎被卡住了，蝴蝶努力挣扎，经过了好几个小时，一直出不来。

小孩儿急于亲眼见到飞舞的蝴蝶，心想：“我必须帮一帮它。”小孩拿起剪刀把蛹剪开，帮助蝴蝶解开了困境。没想到蝴蝶的身体臃肿，翅膀干瘦，根本飞不起来。

小孩儿以为再过几小时，蝴蝶的翅膀会舒展开来，自然就能翩翩起舞；可是他的希望落空了，那只蝴蝶过早的出生，注定要拖着臃肿的身子与干瘪的翅膀，永远无法展翅飞翔。

大自然的规律是非常玄妙的，每一个小生命的诞生都充满了神奇与庄严，瓜熟蒂落，水到渠成；蝴蝶一定得在茧中经历一番痛苦地挣扎，直到它的双翅强壮了，才有能力破茧成蝶，翱翔天空。小孩儿迫不及待的一剪，害了它的一生。

公元一四零九年六月，明成祖朱棣封丘福为征虏大将军，命他率十万精骑，讨伐谋叛的鞑靼主本雅失里。

丘福这人平复十分自大，容易轻敌。朱棣正是考虑到这一点，在大军出发前，特意告诫说：出兵一定要谨慎，到达鞑靼地区如果没有发现可疑人员也要做好时时对抗的准备。他还进一步指示：不要贻误战机，也不要轻举妄动，不要被敌人的假象所蒙蔽。等到丘福率师北进后，朱棣又连下诏令，反复叫丘福要谨慎出战，切不可轻敌。

历经两月，丘福的军队长途跋涉到了鞑靼地区。他亲率一千多骑兵先行探路，当行进到胘胸河一带时，遭遇鞑靼军的散兵游勇。丘福指挥骑兵迎战，轻松打退敌兵，接着乘胜渡河，又俘虏了一名鞑靼小官。丘福向俘虏追问鞑靼主本雅失里的下落，这名俘虏正是鞑靼人派来侦察明军情况的奸细，便谎称本雅失里闻大军南来，便不战而退，惶恐北逃，离这里不过三十里。丘福听闻十分自得，信以为真，当即决定率先头部队前去攻杀。各位将领都不同意丘福的这一决定，觉得事有蹊跷，建议等大部队到齐了，仔细把敌情侦察清楚了再出兵。

---

此时，丘福已经将朱棣的嘱咐全然抛向脑后，坚持出兵。他率部直袭敌营，连战两日均获小胜，鞑靼军且战且退，假装败走。这就更加助长了丘福的自负心理，让他越发轻敌。丘福一心想要生擒本雅失里，于是孤军直追。这时，他的部将纷纷谏言，劝丘福不可轻敌冒进，并提出谨慎保守的作战措施。但是，一心求胜的丘福根本听不进去，一意孤行，并下令说：“违令者斩！”随即率军攻在前面，诸将不得不跟着前进。

很快，鞑靼的大军突然杀过来，顷刻间将丘福所率领的先头部队重重包围了。丘福等军士以寡敌众，拼命抵抗，无济于事，最后在突围时战死。丘福死后，明朝后续部队不战而退。

功名利禄就仿佛一副近视眼镜戴在了急功近利的人脸上，让他们变得目光短浅，只看得到眼前的蝇头小利，不做长远打算，容易犯下捡了芝麻丢了西瓜的低级错误。争一时之利，失长久发展最终也是得不偿失的。

急功近利者往往不能抓住成功的机遇反而容易错失成就事业的最佳时机，因为他们过早的把时间和精力耗费在短期的获利行为上，也许一时会得到些小利，但得到的终归微不足道。他们也没有长远的目光和耐心投资和等待真正能取得成功的机会。这样的人活得太累，不可能有真正的快乐和幸福，最终是碌碌无为不可取。

## 急浮于心，人生不成事还可能坏事

俗话说“心急吃不了热豆腐”，说的就是心急反而坏事。曾有人说：“吾人之习惯甚多。今欲改正，宜依如何之方法耶？若罗列多条，而一时改正，则心劳而效少，以余经验言之，宜先举一条乃至三四条，逐日努力检点，既已改正，后再逐渐增加可耳。今春以来，有道侣数人，与余同研律学，颇注意于改正习惯。”

当一个人在改正以往的缺点和不良习惯时，很容易变得急躁，将缺点全部写出来，恨不得一下子全部改正，其实这样往往容易半途而废，还不如慢慢来，逐个击破，树立一个个小目标，反复修正和检查并且慢慢地增加一次改掉的缺点数。这样，反而更容易成功。

有一个叫司徒的女生个性急躁，稍有不合意就发脾气、不耐烦。小时候，

---

她喜欢一样东西就要马上得到，否则就无休止地哭闹，弄得亲戚朋友不胜其烦，对她颇有微词。读书以后，因为父母早晨都很忙，没时间给她梳头，只好自己梳，有时落下一绺头发一时半会梳不上去，她就不耐烦地一把拽下来。她成绩很好，遇到同学向她请教，她也乐于讲解，但是讲过一两遍对方还不明白，她就不耐烦地说：“怎么还不明白呢？我都说过几遍了。”结果惹得同学很不高兴，不愿意再问她。原本一件助人的好事变成惹人反感的坏事。有时候，她也很后悔，但一着急就控制不住自己。每当别人要她重复一下刚才讲过的一句话，她都会不耐烦：“我刚刚才说过的，谁叫你没听？”就这样，朋友们渐渐不再和她来往。

其实急躁是一种病态的心理，它的主要表现是焦躁不安。急躁的人往往都会心神不宁，面对急剧变化的社会，容易不知所措，心慌意乱，进而丧失对未来的信心。

从某种意义上讲，急躁不仅是取得成功最大的障碍，而且还是引发各种心理疾病的根源，它以多种多样的表现形式渗透到我们的日常生活和工作中。当今社会由于生活压力太大和生活节奏的加速，人们往往急于求成、缺乏信仰。遇到问题，便生了急躁之心，而正是因为这失衡的急躁之心作祟，使我们不仅无法做好事情甚至可能因此付出沉重的代价。

有一位曾先生艰苦奋斗了几十年，攒了一些积蓄。后来，他看到周围有许多人做生意都发财了，便按耐不住，想要拿出自己的积蓄拼一把。他观察数日，发现当地个体客运生意兴隆，于是兴冲冲地买了一辆面包车跑客运。并且为了早日开张，节省开支，他让学驾驶还不到半年的儿子负责开车。结果开业第一天就出了车祸。车撞到了一位村妇，一下子赔进去数万元的医药费。生意还没赚钱，倒先赔上了。老曾又气又急，为了马上赚钱挽回损失，他不顾家人反对，又急忙添了一辆卡车跑货运。为了尽快多赚钱，他顾不上休息，让车子没日没夜地跑，车上出现一些小故障也懒得检修，不到一个月又出了一次车祸。更糟糕的是，他一心急着赚钱，连车辆最起码的保险费也没有交，结果只好单方面承担了十万元的责任赔偿。这么急匆匆地瞎折腾了两年，老曾不但没赚到钱，反而把几十年的积蓄也全都赔光了，还背了一身债。这个教训真可谓深刻！其实，如果他当时能够缓下情绪，仔细冷静地去分析，多听听家人的建议，很多问题

---

都是可以避免的。人一急躁则必然心浮，心浮就没有耐心深入事物的内部去仔细研究和探讨事物发展的客观规律，进而也无法认清事物的本质。气躁心浮，处事不稳，差错自然会多。急躁让人误事，浮躁却让人失去努力的方向。

明代边贡《赠高子》一诗里曾有一段这样的描述：“少年学书复学剑，老大蹉跎双鬓白。”是讲有的年轻人刚要坐下学习书本知识，心里又惦记着去学习击剑，一心贪多，急浮于心，结果只有蹉跎光阴，到头来落得个白发苍苍、一事无成。

现代的竞争社会中，忙碌和紧张成了人们生活的标签。而这一普遍社会现象也造成了人们普遍的浮躁心理。在如今，人们很难有古人那般闲情逸致，煮酒下棋，谈天说地。人们追求速度、效率与解决问题的方法和捷径。

激烈的竞争与压力是导致我们过于浮躁的直接原因。一个人过于浮躁会迷失努力的方向，而我们又该如何看待浮躁心理呢？

浮躁是现代人的一种普遍心理现象，具有冲动性、情绪性和盲目性。心理学认为，浮躁主要指由内在冲突所引起的表现为焦躁不安的一种情绪状态或人格特质。我们可以把它理解为与“扎实”、“沉稳”相对立的一种心理状态和行为方式。

每个人或多或少都会出现浮躁心理，而快节奏的社会更是促使了这一心理的扩大。在这个瞬息万变的物质世界中，欲望得不到满足时，内心就会变得浮躁。浮躁的心理会让我们对自己失去准确定位，从而随波逐流、盲目行动，对自己的未来产生迷惘，更加看不清前进的方向。浮躁还会使我们缺乏快乐，且太过计较得失。

造成浮躁心理的另一个重要原因就是现代人的过度攀比。无止境的攀比，让人对自己的生存状态不满、充满抱怨，跳槽想法也会油然而生。工作中，不少人把金钱当做自己努力奋斗目标。当一个人缺乏对自我能力的准确定位时，就会异常脆弱、敏感，外界稍有诱惑就会盲从。

浮躁是社会生产的大忌。员工浮躁了，产品的质量、生产的安全会大打折扣；领导浮躁了，判断力会受影响，导致决策错误；商家浮躁了，会急于推出新产品，疏忽质量把关，为马上获得利润而不择手段，甚至出现诸如造假的恶性事件。

你有浮躁心理吗？我们不妨对照以下症状或表现检视自己：

1. 做事不能持之以恒无恒心，见异思迁，总想投机取巧。

- 
2. 面对急剧变化的社会，不知所措，手足无措，茫然不安。
  3. 在情绪上表现出一种不耐烦、迫不及待，急于求成。
  4. 不加分析，莽撞行动，为达到获利的目的不择手段。

既然浮躁的负面影响如此之多，那怎样才能克服浮躁心理呢？

第一，不要盲目攀比，正确认识自己。

人们常常通过和他人比较来认识自己。这种方法固然没错，但是比较要得法，要在了解双方各方面实力具有可比性的基础上取长补短才有意义。不然盲目的攀比只会造成心理失衡，比较得出的结论就会是扭曲的，不客观的。

第二，调整心态，不要急于求成。

年轻人有理想、有斗志是一件好事，对成功的追求与渴求也是人之常情，但这份心态必须有所克制，不能冒进。如果急于求成，幻想在短时间内各方面都做到最优秀，往往适得其反，什么事都做不好。一口吃不出一个胖子，凡事按部就班，循序渐进，自然能成功。

第三，脚踏实地，让理想照进现实。

想要克服浮躁的心理，需要我们从实际出发考虑问题时，实事求是地寻求解决办法，不能自以为是，好高骛远。这也是取得好的工作业绩的基础。

## 好的心态，是开启幸福之门的钥匙

读书的时候，成绩不好，我们常常责怪老师教的太差，工作以后，业绩不好，我们常常抱怨公司平台不好，领导外行等等。我们已经习惯于把性自己碌碌无为、经济拮据、诸事不顺的原因推卸到外部的客观条件上，就算反省自身，也认为是自己家庭背景不够雄厚，贵人相助，甚至怪到运气不佳等。但其实这些都不过是借口，真正影响我们人生的，只有自己的心态。一个人心态的好坏、能量的大小决定着他是否能够获得幸福。

如果一个人的心态消极，呈现出来的精神面貌比如是颓废的，缺少活力的，甚至更严重一点会导致郁结于心，对健康造成极坏的影响。《红楼梦》里的林黛玉就是一个典型的例子。

---

林黛玉身为金陵十二钗之首，婀娜娇美、聪慧无比，可谓才貌双全。但同时她也是个体弱多病、多愁善感的病态西施。林黛玉幼年母亲去世，这对她的心灵造成了很大的伤害。自小缺少母爱呵护的她进入贾府后，便把贾宝玉视为自己唯一的真爱和唯一的精神寄托。然而在当时那个封建的社会大环境之下，林黛玉想要和贾宝玉拥有一生一世一双人的理想化爱情几乎是不可能的。薛宝钗的出现让生性多疑的林黛玉嫉妒不已，常常为一点小事发火，心情反复无常，自寻烦恼，长期处于伤感和忧郁之中，身体越发消瘦，时常被病痛折磨。因此当她得知贾宝玉与薛宝钗成为眷属时，一时承受不住悲痛的心情，带着无限的愁怨，离开了人世。

林黛玉红颜薄命让人唏嘘。从心理学角度上看，她却是一名典型的忧郁症患者。人生不如意事十之八九，在遭受诸如亲人死亡、家庭变故、失恋失业等突发意外事件后，人们的心中自然会产生强烈的悲痛的心情，如果不能及时化解，郁结于心，让人长期沉浸在低落的情绪中，闷闷不乐、意志消沉。长此以往，心理承受巨大的压力很有可能产生自杀的念头和行为。

事实告诉我们，人们面对消极情况时所产生的行为与情绪，要比面对积极情况时更加强烈与激动，而且很难在短时间内从负面情绪中摆脱出来。当我们遭遇亲人离世、失恋失业的时候，我们往往会在瞬间跌入绝望的深渊，让自己沉溺在苦海之中，满怀沮丧，从此一蹶不振、忧郁而麻木地活着。这种种的消极负面的情绪交织成巨大的网禁锢着我们，我们越痛苦，大网就勒地越紧，最终把我们缠绕得遍体鳞伤、丧失元气。所以，我们不能让不良情绪和忧郁消极的思想有任何机会趁虚而入，因为它们会严重影响我们原本幸福的生活，甚至危害我们的健康。当遇到糟糕的事情时，如果能保持良好的心态，从另一个角度看待问题，也许你会发现生活远比你想象中更美好。

有位妻子愁眉苦脸地来到寺院烧香拜佛，请求禅师开示。她对禅师抱怨说：“我的丈夫学历不高，每份工作都做不长久，收入也时高时低。脾气暴躁，更糟糕的是，他前阵子还沾上了酗酒的坏毛病，这样的日子我实在是受不了了。我想跟他离婚。”禅师听后，并没有马上劝解她，而是提笔白纸上写下一个“人”字，然后又分别在“人”字左右两边写下了“佛”和“鬼”两个字。妻子不解其意。禅师说：“你的丈夫本来是个正常的人，但是你关注他魔鬼的一面，不停

---

地浇水，所以他越来越糟，越来越像一个魔鬼；如果你能试着挖掘他好的地方，向他佛性的一面浇水，也许你会重新认识你的丈夫。”妻子听后若有所思。当她回到家再次面对自己的丈夫时，她重新审视了一番，想起丈夫平时勤劳、善良的一面，于是打消了离婚的念头，并积极帮助他改掉恶习。

婚姻是人生的重要组成部分，每个人在婚姻生活中总会遇到一些坎坷，我们每个人的另一半都不是完美的，有令人心动的优点也有让人愤恨的缺点。开启婚姻幸福大门最关键的钥匙是你的心态。有的人能够多看对方的长处，并努力帮助对方弥补不足，于是彼此变得更完美，更契合，婚姻也走得更长久、更幸福；而有的人只看到对方不好的一面，完全忽视了对方的优点，这种婚姻生活自然就充斥着抱怨和争吵，难以维持。

人生在世，除了婚姻，还有很多幸福的大门等着我们去开启。能够带来幸福的往往不是你多么能干、多么富有，而是你拥有一个健康积极的心态。。

如何获得幸福这个命题很大，答案却很简单。欢喜与烦恼、成功与失败，只在一念之间。幸福的定义不在于他人的评价，而是取决于我们内心。当我们被一些问题所困扰，被挡在幸福的大门之外时，不要急，放慢脚步，调整心态，幸福的大门自然会朝你敞开。

---

## 第二章 善归零——牢骚太甚防肠断，风物长宜放眼量

生活中永远不会有一帆风顺。我们每个人都在追求快乐，但总会因为各种麻烦让我们不断地按下“暂停键”。每逢此时，有人“牢骚太盛”，纠结于给自己带来麻烦的各种问题，丧失了大好的进步时机；另外一些人则明白“风物长宜放眼量”，将目光放在未来，将纠结丢在脑后，结果就赢得了未来，获得了更长久的快乐和幸福。

### 快乐与否，取决于你如何做抉择

英文谚语说，There is no way to happiness, happiness is the way。没有什么通向幸福的路，幸福就在脚下。一位哲学家说过：“决定自己心情的，不是周围的环境，而是自己的心境。”一个人是否快乐，不是由别人决定，是而且只能是自己的做出的选择。只要我们自己愿意选择快乐地生活，我们就能够享受快乐时光，人生就是这么简单。

环顾四周的人群，我们总会发现有许多天生残缺或后天残缺的人，然而，他们往往也能够对生活充满信心，既不埋怨上天对自己不公平也不一味地乞求他人救济，反而能够自立自强，从身边大量的正常人中脱颖而出。其实，他们只不过少了平常人的一些忧虑，所以反而显得快乐一些。就像一位观察家所说，“我一直为自己没有一双漂亮的鞋子而感到痛苦，直到我看见别人没有脚”。对于一个人来说，能否感受到内心的快乐，外界环境的作用永远是次要的，关键是自己的选择与态度。

选择快乐，很多时候是一种充满刺激的决定。“因为快乐，所以我在任何事情上都会更容易取得成功；因为快乐，我就能更好地爱护周围的一切；因为快乐，我就会更加能够感受到自然的温暖；因为快乐，我就会……”这一系列排比句无非说明，快乐是普通人对生活中平常事情做出的有意义的选择，而这种选择会引导人走向更大的快乐。因为各种不同的原因，许多人选择了痛苦、沮丧、灰心做伴，结局就是和快乐越来越远。当我们回头看走过的路就会发现，并不是因为我们得到了什么才会快乐，而是我们选择了快乐，才会得到更多想要的愉悦。



---

快乐是自己选的，烦恼是自己找的。只要我们主动地倾向于选择快乐，那么生活就一定是快乐的。

甲、乙、丙、丁是世界上四个最幸运的年轻人，他们得到上帝的垂青，获准搭上“愿望列车”任意选择自己的未来。“愿望列车”有四个停靠站，分别是金钱站、亲情站、权力站、健康站。甲、乙、丙、丁这四个青年可以选择在任何一个车站下车。一旦他们选择了某个停靠站，在经过努力后，这个青年在这方面的发展就能够特别顺利地实现，而其他方面的成就则会相应失败一些。

很快，四个青年根据各自的追求做出了自己的选择。甲在“金钱站”下了车，乙在“亲情站”下了车，丙在“权力站”下了车，丁在“健康站”下了车。

三十年过后，甲、乙、丙、丁四人不约而同地前往上帝那里倾诉自己的收获与遗憾。

甲说：“谢谢上帝，我现在非常有钱，简直是富可敌国。只不过，年轻时为了挣钱，我非常严重地透支了青春，现在总有这样那样的疾病。由于工作需要，我常年经商在外，冷落了妻子，导致她离我而去。我还疏忽了对儿子的管教，结果他好吃懒做，成了扶不起的阿斗。现在我觉得自己很不幸，仁慈的上帝，请问我能否用自己所有的钱把这些幸福买回来？”

乙说：“总的说来，我觉得很幸福，父母长寿，妻子贤惠，儿女孝顺，有一个和谐美满的家庭。可我的烦恼也挺多，父母至今没有外出旅游过，妻子没有享受过戴钻戒的快乐，儿女的单位也不是很好，而且为了帮助子女结婚、买房家里欠了很多钱。我能用亲情换些金钱和权力吗？我想让家人更加幸福。”

丙说：“我有很大的权力，可是我却并不觉得特别幸福。很多时候，人家当面说的是赞美、讨好的话；背后却对我恶语谩骂。您看，我的这个啤酒肚简直到处都有毛病，可是逢着别人请客吃饭，不去还不行。只要你拒绝，他们就会说，你有点权力就摆谱。只要你坚持原则办事，亲戚们会说你六亲不认，朋友们会说你不讲义气。可是你要真让我徇私舞弊，自己心里又不踏实，而且搞不好就会进监狱。我多想拥有健康和亲情呀！”

丁说：“我身体很健康，从没有去过医院，别人都非常羡慕。可我的妻子却常常指责我不求上进，不懂得拼搏，说我没有魄力，像一头猪一样活着，抱怨我们家永远也过不上开私家车、住别墅的生活。为了这个，我常常感到很烦恼。