

长征◎编著



好心·情 好人生

乐观使不幸减半，
悲观使不幸加倍。
我们没有能力去改变生活，
但我们可以快乐地面对生活。

人生可以没有名利、金钱，但必须拥有美好的心情。

在人生的旅途中，最糟糕的境遇往往不是贫困，不是厄运，而是精神和心境处于一种无知无觉的疲惫状态：感动过你的一切不能再感动你，吸引过你的一切不能再吸引你，甚至激怒过你的一切不能再激怒你。这时，人就需要寻找另一片风景。



中国纺织出版社

长征◎编著



好心·情 好·人生

 中国纺织出版社

内 容 提 要

好生活一定要与好心情相伴。没有好心情,即使拥有富足的物质条件,也难以体验到好生活的真谛。随着生活水平的不断提高,很多人对生活的美好感受并没有成正比增加,生活压力反而与日俱增,情绪困扰日渐增多。抽一段空闲时间,去关注你的心灵吧,它会告诉你,做出怎样的选择才是智慧的,才能真正享受生存与生活的乐趣。

图书在版编目(CIP)数据

好心情,好人生 / 长征编著. —北京:中国纺织出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5064-6080-4

I. ①好… II. ①长… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 211750 号

编委会成员: 刘志伟 宋晓冬 胡 庆 董立新 王 迪 王四海
韩 冰 阎大海 李 波 曹 军 李国宇 靳 峥
郭维维

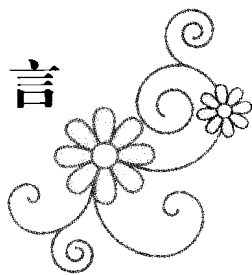
策划编辑: 曹炳楠 责任编辑: 陈 芳
特约编辑: 张艳霜 责任印制: 陈 涛

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027
邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing @ c-textilep.com
北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销
2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
开本: 710 × 1000 1/16 印张: 17.5
字数: 180 千字 定价: 28.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



前言



传说在终南山一带，有一种十分特殊的植物——快乐藤，任何人得到这种藤后，都会喜形于色、笑逐颜开，不知道烦恼为何物。

有一位年轻人为了获得快乐，不惜跋山涉水来到终南山。在历尽千辛万苦的寻找后，他终于得到了快乐藤，但结果却让他失望了，这种藤并没有传说中的神效——他仍然不快乐。

到了晚上，他在山下的一位老人家里借宿，面对皎洁的月光，开始长吁短叹起来。

他问老人：“为什么我已经得到了快乐藤，却还是感觉不到快乐呢？”

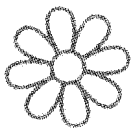
老人莞尔一笑，说：“其实，快乐藤并非终南山才有，而是人人心中都有，只要有快乐根，无论走到哪里都能够得到快乐。”

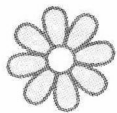
听了老人的话后，年轻人感到很惊奇，就又问：“什么是快乐根？”

老人说：“心是快乐的根。”

年轻人恍然大悟，然后笑了。

人生一世，草木一秋。能够开开心心、快快乐乐地过一生，相信这是每个人心中的一个梦。但怎样才能求得快





乐呢?老人的话已经给了我们完美的答案。

大文豪雨果曾说:“比海洋更广阔的是天空,比天空更广阔的是人的心灵。”人心浩瀚,可以容纳许多东西,但如果我们的心灵总是被贪婪、卑鄙、自私、懒惰所笼罩,不管我们得到了多少富贵荣华,也不可能求得快乐。但如果我们的心灵能不断得到宽容、感恩、纯朴之泉的灌溉,即便我们一贫如洗或是位卑如蚁,也会从心底感到由衷的快乐。

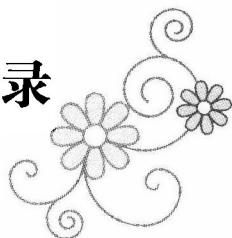
人生苦短,在短暂的人生之旅中,人人都有所求。有的人求子孙满堂,即得满足;有的人求福如东海,深感幸福;有的人求无上智慧,最是得意;有的人求万事如意,甚为欢喜。虽然就表面来看,他们所求各不相同,但归根到底,他们所追求的还是快乐。

在人的生命中,心灵最细腻也最柔弱。如果心灵不快乐,人生就会陷入重重困境中。只有拥有一颗快乐的心,人生才能焕发出灿烂的光彩。





目 录



 第 1 章	懂得适时放弃，赢得轻松人生	1
	坦然放弃是一种智慧	2
	生命之舟不能承载太多	4
	离婚不是终点，而是新生活的开始	6
	人生注定不会太完美	9
	换个角度思考问题	10
	对生活说“没关系”	13
	放下心灵的重担，找回快乐的自己	14
	简化你的人生，放弃无谓的名利	16
	学会以退为进的人生策略	19
	接受友谊的失去	20
	遗憾铸就了生活的光彩	22
	多停下脚步看看世界	24
	世上没有绝对的公平	26
	什么都不想失去的人往往会失去所有	28
	一切都会成为过去	31
	我们无法创造环境，但可以选择环境	32
	懂得放弃的人才能幸福	34

 第 2 章	清除心中杂草，转移情绪雷区	37
	停止抱怨，你将收获快乐	38
	别让空虚吞噬你的心灵	41



消除懒惰和拖延的毛病	43
犹豫不决的人将错失良机	45
自立的人格最重要	47
性躁心急的人将一事无成	49
打开封闭的心门	51
把压力踩在脚下	56
不要让焦虑影响你的生活	57
没有猜疑心，才能活得轻松	59
从过去的生活中摆脱出来	62
勇于面对不完善的自我	63
不要随意给自己贴“标签”	65
谦虚的人最能赢得人们的尊重	67
克服浮躁情绪才不会失败	68

 第3章 敢于正视失败，走出逆境泥潭	71
苦难是人类生活的一部分	72
暂时忍耐，你将收获希望	74
困难中往往孕育着机会	76
低谷中才会看清自己	77
遇事镇定才能摆脱不利局面	78
战胜挫折，迎接新的辉煌	80
不妨有点阿Q精神	82
聪明人懂得把悲伤藏在微笑之后	84
人世间没有真正的绝路	86
在绝境中发现快乐	89



福祸本是一体，请善待不幸	90
没有挫折就不会有真正的成功	92
没有真正的失败，除非你放弃追求	94
贫穷的根源在于思想	96
只要活着，凡事都有转折的余地	98

第4章 凡事尽心尽力，体会工作乐趣 101

努力克服工作的倦怠情绪	102
对职业保持最大的热忱	105
顺利度过职业瓶颈期	108
同样的错误不要再犯第二次	111
努力走好人生每一步	113
拿起书籍积极充电	115
换个角度看待批评	117
告诉自己我能行	118
“工作狂”会毁了你的生活	121
如何巧妙化解职场冷暴力	124
别让人情滥用与透支	126

第5章 合理对待钱财，不做金钱奴隶 129

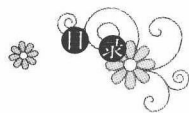
不让金钱打破生活的平静	130
不择手段获取别人的东西只会害了自己	132
富足的精神比物质生活更重要	133
多多施舍会让心灵升华	135
黄金虽贵，但与最美好的东西无关	137



过多金钱给人带来的是烦恼	139
有钱与受尊重并不对等	141
一切名利在人性面前都需退场	142
不要让金钱影响了爱情	144
富翁都不会给子女留太多钱财	146
节约是穷人的财富，富人的智慧	148
看透功名利禄内心才能平静	150
没钱也可以过得快乐	152
学做财富的主人	154

第6章 凡事宽容豁达，抛却烦恼怨恨

忍让是金，宽容是福	158
摆脱烦恼的“良药”是宽容	161
成大事者虚怀若谷，有容人之量	164
怨恨不仅伤害他人，也折磨自己	166
学会宽恕你的敌人	167
感激对手，千万别把他当成“敌人”	169
生气不但没有必要，也解决不了问题	171
抛弃愤怒，放下仇恨	172
不要以自己的好恶对别人	174
与其指责，不如原谅	175
不要吹毛求疵地挑剔别人	177
朋友间要不念旧恶	179
不要把同行看成冤家	181
摒弃嫉妒心理	183



施恩给故意为难你的人 185

容人之过才是真正高尚的人 187

第7章 学会施恩布善，感恩之心常驻 191

感恩，让你每天都开心快乐 192

成功青睐懂得感恩的人 194

生活中的点滴都值得我们感恩 196

珍惜所有的痛苦和快乐 199

失去的也值得我们感恩 200

用感恩代替抱怨 203

忘恩负义是感恩的障碍 205

原谅自己的不完美 206

付出比得到更能让人感到幸福 209

给别人送去善良，你也会得到善良 213

为别人付出，你的生命也会增值 215

第8章 常怀淡泊之心，享受平凡人生 219

平淡的生活最快乐 220

不以物喜，不以己悲 221

不要给自己吞下贪婪的苦果 223

幸福其实很简单 225

洒脱的人更能享受人生 226

学会欣赏生活中的美 228

快乐只是一种选择 231

没有必要为小事而生气 233



幸福就是享受现在	235
适可而止是一种智慧	236
休憩疲惫的心灵	237
生命中总有一片晴空	239
花时间完成自己想做的事	241

第9章 培养快乐习惯，成就快乐人生 243

过一个“迷你”假期	244
不做那些无谓的比较	245
良好的爱好让你精神百倍	247
给生活一个笑脸，你将收获阳光	250
脱去烦恼再回家	251
会休息的人才会生活	253
独处能让忙碌的心得以平静	255
抬头看看头顶那片天	257
忙里偷闲的愉悦	258
懂得送礼物给自己	260
笑是生活的良药	261
心不老生命就永远不会老	262
凡事朝最好处想	264
在大自然中感受生命的美好	266
幽默解千愁	268

参考文献	270
------------	-----

第 1 章

懂得适时放弃，赢得轻松人生

放

弃是一种升华，是一种境界。倘若蝌蚪总是炫耀自己的尾巴而舍不得放弃，那它将永远也长不成自由跳跃的青蛙。因此，我们若要在人生旅程上时刻保持一颗简单平和的心，就应该学会放弃，放弃失落带来的痛楚，放弃失恋带来的痛苦，放弃屈辱留下的仇恨，放弃耗费精力的争吵，放弃烦恼，摆脱纠缠。只有果断舍弃那些不需要的东西，才能使整个身心沉浸到轻松、宁静中去，使自己生活得更充实和轻松。



坦然放弃是一种智慧

学会放弃吧，放弃并不完全代表着失败和气馁，务实地放弃是为了更少地失去。有时，选择了放弃，也便选择了成功和获得。



可能我们小时候都听说过：一只小猴子路过玉米地时，掰了一只玉米；当它走过一棵桃树时，便扔了玉米去摘桃子；当它走过西瓜地时，又扔了桃子去摘西瓜；当它看见兔子时，便又扔了西瓜去追兔子。结果兔子没追上，小猴子只能仍旧空着两手回家去。这个小故事揭示了一个不小的道理：做事不要太贪婪，应学会取舍，要适时舍弃自己办不到的事。

王熙凤是大观园内最精明能干的女性，但她太争强好胜，万事劳心，终为所累，反误了卿卿性命。人为血肉之躯，精力有限，时间有限，在生活中应该学会取舍。取其要者而为之，不要者而舍之，不为琐事劳心伤神。身体乃革命本钱，一旦身体遭损，皮之不存，毛将焉附？

放弃是一种果敢，是一种顾全大局的表现。放弃同样需要勇气和胆略。面对全军覆没的危险，有胆略的军事家会说：三十六计，走为上策。面对企业将要破产倒闭的厄运，有眼光的企业家会说：留得青山在，不怕没柴烧。而落水的财主却因舍不得腰间沉甸甸的铜钱最终葬身鱼腹。

放弃体现了一个人的大度，体现了一种面对任何事都能泰然处之的风采。汲汲于名利者永远不会知道满足。金山银山，换不来会心一笑；机关算尽，只留下千年骂名。请记住赫拉克利特的话，最优秀的人宁愿要



一件东西而不要其他一切。

你也许在节日里经常收到一些昔日同窗或熟人的消息，他们有的发达了，有的下岗了，有的很得志，有的很颓废……从他们的经历中你会发现勇于放弃的人往往是赢家。

一家工厂新招来几个刚毕业的学生，这些人踌躇满志想干一番事业。而这家工厂管理松懈，设备老化，产品过时，种种迹象表明在这几干前途渺茫。面对现状，不同的人会采取不同的策略：有的主动离岗自谋生路，有的留在厂内准备找到合适的岗位再跳槽。后者的择业思路一直为媒体推崇，即所谓“骑牛找马”，从理论上讲似乎是最佳选择。

孤注一掷的人虽然看起来是在冒险，但事实表明，他们大多走出了一条新路；而骑牛找马的最终却很难找到马，虚度了人生中的黄金光阴。

某人家境一般，所学专业也可以，在单位工作的十年间他几乎没有停止过“充电”，先自修英语、计算机，又拿了驾驶执照，谁也不能说他不曾努力过。然而一次次利用业余时间参加招聘会，一次次权衡利弊，最终因为有一匹“劣马”可骑，便迟迟下不了决心，怕一失足摔得很狼狈。等单位面临破产这才打算搏一下，但由于年龄原因，竞争力大打折扣。与他相反的是，另一位同事在上班第二年便毅然离职去了广东，期间也曾有半年找不到工作的时候，可几经努力最终站住了脚跟，事业有成，收入相当可观。

“不破不立”是古人留给我们的教训，学会放弃是择业时必须经历的痛苦决定，尤其对于有一匹劣马可骑的人，就像要学游泳的人，必须冒一点风险，否则是永远也学不会的。

生命之舟不能承载太多

生命如舟，生命之舟载不动太多的物欲和虚荣，要想在抵达彼岸前不中途搁浅或沉没，就必须轻载，只取需要的东西，把那些应该放下的“坚果”果断地放下。



生命之舟不能承载太多，丢掉包袱才能轻快前进，驶向胜利的彼岸，否则徘徊不前，甚至还有倾覆的危险。

一位修道者准备离开他所住的村庄，到无人居住的山中去隐居修行，他只带了一块布当作衣服，就一个人到山中居住了。

后来他想，如果他要洗衣服，就必须用另外一块布来替换。于是他就下山到村庄中，向村民们要一块布当作衣服，村民们都知道他是虔诚的修道者，于是毫不犹豫地就给了他一块布，当作换洗用的衣服。

回到山中之后，这位修道者发觉在他居住的茅屋里面有一只老鼠，常常在他专心打坐的时候来咬他那件准备换洗的衣服，他早就发誓一生遵守不杀生的戒律，因此他不愿意去伤害那只老鼠。但是他又没有办法赶走那只老鼠，所以他回到村庄中，向村民要一只猫来饲养。

一只猫来到他的住处后，他又想到猫不能总有老鼠吃，但总不能跟他一样只吃一些水果与野菜，于是他又向村民要了一头乳牛，这样那只猫就可以靠牛奶维生。

一段时间以后，修道者发觉每天都要花很多的时间来照顾那头母牛，于是他又回到村庄中，找到了一个可怜的流浪汉，于是就带着这个无家可归的流浪汉到山中居住，帮他照顾乳牛。

没过多久那个流浪汉就跟修道者抱怨说：“我跟你不一样，我需要一个太太，我要过正常的家庭生活。”

修道者想一想也有道理，他不能强迫别人一定要跟他一样，过着禁欲苦行的生活……

就这样，这个故事继续演变下去，你可能也猜到了，到了后来，也许是半年以后，整个村庄都搬到山上去了。

欲望就像是一条锁链，一个牵着一个，永远都不能满足。

《百喻经》里有一个故事：

从前有一只猕猴手里抓了一把豆子，在路上高高兴兴地走着。一不留神，一颗豆子滚落到了路上，猕猴马上将手中其余的豆子全部放置在路旁，趴在地上找寻那颗掉落的豆子，转来转去，东寻西找，却始终不见那一颗豆子的踪影。

最后猕猴只好用手拍拍身上的灰土，回头准备拿取原先放置在一边的豆子，怎知那颗掉落的豆子还没找到，路旁的鸡鸭已经把它原先的那一把豆子吃得一颗也不剩了。

年轻时，对于某些事物的追求，如果缺乏理智判断，而只是一味地投入，不也像故事中的猕猴？等到后来，才发现所有的豆子都失去了。想想我们现在的追求，是否也是放弃了手里的一切，仅追求掉落的一颗！

热带丛林里的人们捕捉猴子时有一种奇特的方法：在一个固定的小木盒里面，装上猴子爱吃的坚果，盒子上开一个小口，刚好够猴子的前



爪伸进去，猴子一旦抓住坚果，爪子就抽不出来了。人们常常用这种方法捉到猴子，因为猴子有一种习性，不肯放下已经到手的东西，人们总会嘲笑愚蠢的猴子：为什么不放下坚果松开爪子逃命？但审视一下我们自己，也许就会发现，并不是只有猴子才会犯这样的错误。

有些人放不下到手的职务、待遇，整天东奔西跑，耽误了更远大的前途；因为放不下诱人的钱财，有人费尽心思，利用各种机会去大捞一把，结果常常作茧自缚；因为放不下对权力的占有欲，有些人热衷于溜须拍马、行贿受贿，不惜丢掉人格的尊严，一旦事情败露，后悔莫及……

该松手时就松手，这是我们应该牢牢记住的一个教训。

离婚不是终点，而是新生活的开始

婚姻是一个人生活中重要的部分，但它不是全部。当婚姻没有了的时候，你还可以用事业、友情、亲情去填补它造成的空缺，最起码可以防止内心空洞的加大。



当婚姻亮起了红灯，出现了裂痕之时，许多夫妻便选择了离婚。虽然离婚给双方带来的影响都是巨大的，但离婚并不是多么可怕的事情，可有些人却往往陷入这种悲痛之中不能自拔。