

幸福一生的八个密码

善待自己 快乐生活

Shan Dai Zi Ji Kuai Le Sheng Huo

纵华政◎著

精华版

辛辛苦苦 过舒服日子
舒舒服服 过辛苦日子

当代世界出版社

幸福一生的八个密码

善待自己 快乐生活

A small, whimsical illustration of a person with long hair and a headband, wearing a simple garment, lying down on a crescent moon. The person appears to be resting or sleeping peacefully. The moon is positioned behind the character '自' in the title '善待自己'.

辛辛苦苦 过舒服日子

舒舒服服 过辛苦日子

当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

善待自己 快乐生活: 幸福一生的八个密码 / 纵华政著. -北京:
当代世界出版社, 2010. 1
ISBN 978-7-5090-0581-1

I. ①善… II. ①纵… 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(2009)第203906号

书 名: 善待自己 快乐生活: 幸福一生的八个密码

作 者: 纵华政

责任编辑: 齐 薇

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路4号(100860)

网 址: www.worldpress.com.cn

编务电话: (010) 83908403

发行电话: (010) 83908410 (传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

(010) 83908423 (邮购)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市龙展印刷有限公司

开 本: 710毫米×1000毫米 1/16

印 张: 15

字 数: 190千字

版 次: 2010年1月第1版

印 次: 2010年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5090-0581-1

定 价: 28.00元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可不得转载!



活着活着也许就明白了

人一过三十岁，很多事情就和早年的看法不一样了。关于生活，有人会整天像骆驼祥子那样反复追问自己：“一个人该怎样在这个世上活着呀？”也会多次如诗人海子般宣誓：“从明天起，做个幸福的人！”祥子不知所终，海子山海关卧了轨……他们活得都很累。

生活是基于生命的，如果生命的途径迷失了、生活的方向糊涂了，我们来到这个世界还有什么意义呢？少年时学习鲁迅先生的《故乡》，就下定决心将来不能像作者那样辛苦辗转地活着，也不能像闰土辛苦麻木地生活，更不能像杨二嫂那样辛苦恣肆地生活。如今我们总算是基本摆脱了物质上的生活困境，远离闰土和鲁迅的年代，可我们当下的生活即便稍能把“辛苦”撇远了点儿，但“辗转”、“麻木”和“恣肆”，却依然纠缠着不放。每个人都在累积着压迫自己的东西，金钱与财富、名誉与地位、亲情与友谊、工作与事业、寿命与健康等等，当然也还包括爱恨、痛苦、烦恼、挫折、郁闷、得意、狂喜、放纵、沉迷、盲从、孤独、愧疚、悲悯、焦虑、不安、不满……诸如此类的情感情绪。所有这一切，处置不当便不能从容、自在地面对生活，导致我们日益感到在这个压力太大的社会，愈来愈无快乐可言。

果真是社会的原因吗？当然，社会自有它应该负的责任，而我们作为具体的人如何让我们生活充满快乐和自足呢？对于活着的追问，终有一天你会明白快乐或许才是人生永恒的主题，如果你对生活低头，不但不能快乐，而且永远也不能明白活着的终极目的——有尊严地生活，而不是像骆驼祥子那样整天念叨着“一个人该怎样在这个世上活着呀？”——这不仅仅是时代的问题，想想吧，自己不愿意做的事、不喜欢的工作还要坚持，是多么违心与痛苦！薪水、养家糊口等等的不断要求其实有时候就是我们

前言



善待自己
快乐生活



不快乐的根源啊！有没有适时改变一下，哪怕是小小一点儿，我们的生活是不是就快乐一些了呢？如果不能改变，那么收敛一下我们的欲望，是否就幸福了呢？《金刚经》云：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”《宝积经》又云：“不分别过去，不执著未来，不戏论现在。”不妄想、不分别、不执著，这是菩萨才能达到的境界，我等凡夫俗子不必苛求出世的心境，至少能够做到活在当下、乐在其中。

谨以此书献给生命的途径需要豁然开朗的人，生活已经迷失方向的人，还有那在挫折中苦苦寻找力量的人，更要献给需要选择活在当下、乐在其中的人。

弘华叙



第一章：幸福一生的密码之一

正视自我，不失本色

活在当下是快乐生活的根本

现实的生活再累再苦，是真实的；虚幻的生活再美再艳，终究是虚假的。人只有生活在现实当中，细细品尝人生的喜怒哀乐、甜酸苦辣，才会感觉到生活的滋味，才会感觉人生的珍贵。

- 1.欲望太多，活得就会很累 003
- 2.生活虽然沉重，总有解脱之法 006
- 3.简洁而执著，充实而快乐 009
- 4.拥有自我，不为活给别人看 012
- 5.世界并不完美，人生当有不足 015
- 6.保持真个性，坦荡地生活 018
- 7.量力而行，不要好高骛远 021
- 8.接受不可避免的事实 024
- 9.活在当下，珍惜现在的拥有 027

目 录



善待自己 快乐生活

第二章：幸福一生的密码之二

平衡心态，善待自己

良好心态是快乐生活的保证

- 10.做自己情绪的主人 033
- 11.嫉妒别人不如自我发奋 036
- 12.憎恨是自我内心的煎熬 039
- 13.摆脱忧郁的困扰 042
- 14.走出虚荣的死胡同 045
- 15.跨越恐惧的障碍 048
- 16.打碎自卑的枷锁 051
- 17.既能享受孤独，又能超越寂寞 054
- 18.自我松弛医治紧张 058

快乐是一种心境，一种感觉。贪婪、嫉妒、懊悔、浮躁、虚荣、猜疑、怨恨、忧郁等等，就像心理病毒，破坏人的心理免疫力，扼杀人的快乐，滋生人的痛苦，坚决彻底地克服这些病毒，才能永葆快乐。



第三章：幸福一生的密码之三

善待金钱，学会分享

超然物外是快乐生活的艺术

金钱既可以让人上天堂，也可以让人下地狱。有钱人有有钱的烦恼，没钱人也有没钱的快乐。过份看重金钱，为之奔波劳苦，身心受到役使，又哪能体验到生活的乐趣呢？

19. 金钱没有善恶 063
20. 金钱造就崇尚它的人 066
21. 活着绝不是为了赚钱 069
22. 要钱还是要命 072
23. 为爱情还是为了金钱 076
24. 金钱可以放弃，人格不可丧失 079
25. 愚笨的人只为钱而工作 082
26. 做个真正的富有的人 086
27. 与人分享你的财富 089

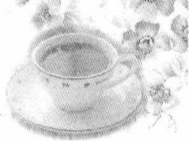
第四章：幸福一生的密码之四

宠辱不惊，适时无为

富有弹性是快乐生活的良方

28. 能进能退，能伸能屈 095
29. 得意不忘形，失意不失态 099
30. 增强承受挫折的能力 102
31. 弱者困于环境，强者利用环境 107
32. 遇到麻烦，不妨等待三天 110
33. 失败是走向更高的开始 113
34. 强者从不自己伤害自己 115
35. 失败不可怕，一蹶不振才可怕 118
36. 失败就是自己打败了自己 121
37. 坚韧不拔的人永不绝望 124

能上能下，能进能退，能得能失，能荣能辱，能伸能屈，方具有弹性心理。心理弹性越强，承受挫折的能力就越大，无论遭遇多大的打击，依然百折不挠，精神乐观，心情愉快。



第五章：幸福一生的密码之五

动静由心，善待他人

真诚交往是快乐生活的策略

人际交往皆有回报。与人为善的人可以同时得到两份快乐：一份是在真心诚意地关爱人、帮助人时所产生的美德之乐；一份是在受到他人的尊敬和爱戴时所产生的成就之乐。

- 38. 与人为善，赢得好人缘 129
- 39. 只要真诚总能打动人 133
- 40. 投我以木瓜，报之以琼琚 136
- 41. 避免事事争强好胜 139
- 42. 有理也要让三分 142
- 43. 得饶人处且饶人 145
- 44. 帮助别人等于帮助自己 148
- 45. 巧妙拒绝不伤面子 151
- 46. 不揭别人的短处 154
- 47. 不要总是吹毛求疵 156

第六章：幸福一生的密码之六

培养乐趣，修身养性

精神富足是快乐生活的呈现

- 48. 保持一种正当的爱好 161
- 49. 致力于你所动心的某项爱好 164
- 50. 在读书中得到升华 166
- 51. 用心捕捉住每个音符 169
- 52. 顿忘于泼洒丹青之中 173
- 53. 下好人生这盘棋 175
- 54. 玩牌图乐不玩赌 178
- 55. 热爱未知的事物 181

有益的兴趣爱好可以丰富人的精神生活，升华人的精神境界，防止精神空虚和生活孤寂。强烈的兴趣爱好通过转换生意，变换情绪，从而对人的不快与痛苦起到缓解与消释的作用。

目录

善待自己 快乐生活



第七章：幸福一生的密码之七

保持幽默，笑口常开

身心健康是快乐生活的方向

幽默，是快乐的催化剂，是忧郁的粉碎机。在日常生活，我们经常看到，凡是性格幽默风趣的人，大多数是快乐的人，充满希望的人，受人欢迎的人。

- 56.生活中不能没有幽默 185
- 57.化酸涩为甘美 189
- 58.给自己开个玩笑 192
- 59.把快乐传递给朋友 195
- 60.打破尴尬的局面 198
- 61.幽默之水浇灌爱情之花 202
- 62.笑口常开，健康常在 205
- 63.培养你的幽默感 208

第八章：幸福一生的密码之八

学会忘却，坐卧随心

悠然逍遥是快乐生活的升华

- 64.忘却是人生的一种智慧 215
- 65.怀旧也是一种病 218
- 66.没有一个错误会持久的 223
- 67.健忘的人永远活得自在 226
- 68.忘记该忘记的，记忆该记忆的 229

人的记忆力应该像面筛子，不断地筛选，筛掉的是糟粕，留下的是精华。因此，我们要善于忘记过去那些不该记住的东西，保留那些有益的美好的回忆。

第一章

幸福一生的密码之一

**正视自我，不失本色
活在当下是快乐生活的根本**

现实的生活再累再苦，是真实的；
虚幻的生活再美再艳，终究是虚假的。
人只有生活在现实当中，细细品尝人生
的喜怒哀乐、甜酸苦辣，才会感
觉到生活的滋味，才会感觉
人生的珍贵。





蕭 陽 画



1. 欲望太多，活得就会很累

这个世界，物欲太无穷，而人生却太有限。物欲太盛驱使人的灵魂变态永不知足，精神上永无宁静，永无快乐。托尔斯泰说：“欲望越小，人生就越幸福。”

经常听到有人感叹：唉！活得真累！这个“累”主要不是指肉体累，而是指精神之累，因为做人太难。

做人难就难在做一个真正的普通人。这是因为通常人的欲望很多，真正如愿的太少，所以就很难体会到生活中本已存在的快乐。怎能不累呢？

生活中的快乐是实实在在的，你没有发现它，是因为贪欲堵塞了你的心智，蒙蔽住了你的眼睛。物欲太盛驱使人的灵魂变态，永不知足，没有家产想家产，有了家产想当官，当了小官想大官，当了大官想成仙……以致精神上永无宁静，永无快乐。

《伊索寓言》讲述了这样一则故事：

有一次，孙子和祖父进林子里去捕野鸡。祖父教孙子用一种捕猎机，它像一只箱子，用木棍支起，木棍上系着的绳子一直接到他们隐蔽的灌木丛中。野鸡受撒下的玉米粒的诱惑，一路啄食，就会进入箱子，只要一拉绳子就大功告成了。

支好箱子藏起不久，就有一群野鸡飞来，共有九只。大概是饿久了的缘故，不一会儿就有六只野鸡走进了箱子。孙子正要拉绳子，可转念一想，那三只也会进去的，再等等吧。等了一会儿，那三只非但没进去，反而走出来三只。

孙子后悔了，对自己说，哪怕再有一只走进去就拉绳子。接着，又有



两只走了出来。如果这时拉绳，还能套住一只，但孙子对失去的好运不甘心，心想着还会有些野鸡要回去的，所以迟迟没有拉绳。

结果，连最后那一只也走出来。孙子一只野鸡也没有捕到。

托尔斯泰说：“欲望越小，人生就越幸福。”这句话蕴含着深邃的人生哲理。它是相对欲望越大，人越贪婪，人生越易致祸而言的。古往今来，在难填的欲望中被葬送的贪婪者，多得不可计数。

为了说明这个道理，托尔斯泰还讲过这样一个故事：

有一个仆人想得到一块土地，地主对他说，清早，你从这里往外跑，跑一段就插个旗杆，只要你在太阳落山前赶回来，插上旗杆的地都归你。那人就不要命地跑，太阳偏西了还不知足。太阳落山前，他是跑回来了，但已精疲力竭，摔倒在地上就再没起来。于是有人挖了个坑，就地埋了他。

牧师在给这个人做祈祷的时候说：“一个人究竟要多少土地呢？就这么大吧。”

贪婪是欲望无止境的一种表现，它让人永不知足。永不知足是一种病态，其病因多是权力、地位、金钱之类引发的。这种病态如果继续发展下去，就是贪得无厌，其结局是自我爆炸，自我毁灭。这个累死的仆人和上面《伊索寓言》里故事所说的孙子，因为贪婪，想得到更多的东西，却把现在所拥有的也失掉了。

其实，快乐重要的是对追求过程的一种体验，而不是结果。结果无论成败得失，只要中间给你带来了欢乐喜悦，就已经足矣。有时，得而复失，失而复得，幻想破灭，空喜一场，这都是快乐的过渡和转化。

有一家三口人在植树节那天，高高兴兴上山“认养”六棵松树。在挖土时，爸爸意外地发现一把造型古朴、锈迹斑斑的奇特小刀，妈妈惊喜地把它包起来，看看四周无人注意这一细节，又迅速把它放在书包里。

“做好事有好报，老天赐我们宝物啦！”妈妈一路上面带笑容地道出了一句“真理”。

妈妈的喜悦与激动感染了全家，全家人都兴奋地商议着：如果这古董卖了好价钱，不知该怎么花这笔“横财”。

回到家里，第一件事，便是全家合力把那把刀子磨亮，大概到了半夜时分，刀锈去了，刀面上充满玄机的神秘字样终于清晰地显露出来，上面



不是“越王勾践”的字样，也不是“郑成功佩刀”，而是令人失望的三个大字：“不锈钢”！更好笑的是，是用简体字写的，看来，它不是什么古董了！一场空喜！严重受挫的妈妈坐在沙发上一言不发。

过了一会儿，儿子过来安慰妈妈：“其实，它给我们带来了一天的快乐，这也够了！”

老子曰：复归于婴儿。毕竟孩子比成人多一些单纯，少一些功利，活得也就没有成人那么累。其实，我们每一个人所拥有的财物，无论是房子、车子、金子……无论是有形的，还是无形的，没有一样是属于你自己的。那些东西不过是暂时寄托于你，有的让你暂时使用，有的让你暂时保管罢了，到了最后，物归何主，都未可知。所以智者把这些财富统统视为身外之物。

这个世界，物欲太无穷，而人生却太有限。一个人要想贪占天下所有的东西，灾难就要来了。做人必须要想透，人生一定要顿悟。物欲是没有止境的，一不小心会断送人的性命；轻一些的，会让你一生得不到快乐。物欲为己，此生不宁；物欲为后，子孙不旺。古人早已告诫过我们“以德遗后者昌，以财遗后者亡”。一个人要顺其自然地、平淡地看待物质的享受，得之无喜色，失之无悔色。

什么都想得到的人，结果可能什么都得不到，甚至连自己已经拥有的也会失去。一个平淡对待自己生活的人，可能会意外地得到惊喜。

人生短暂几十年，赤条条来，又赤条条去，何必物欲太强，贪占身外之物？“身外物，不奢恋”是思悟后的清醒。它不但是超越世俗的大智大勇，也是放眼未来的豁达襟怀。谁能做到这一点，谁就会遇事想得开，放得下，活得轻松，过得自在。

五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令有口爽，
驰骋畋猎令人发狂，难得之货令人行妨。是以圣人为
腹不为目。

——《老子·第十二章》

2.生活虽然沉重，总有解脱之法

快乐是人生永恒的主题。以宁静之心来感受人生，对于快乐，应该欣慰；对待痛苦，应该感激。在你拥有欢乐的时候，你也一定要背负沉重。善于超越苦难，就会欢乐常有。

一个年轻人觉得生活很沉重，便去见哲人寻求解脱之法。

哲人给他一个篮子背在肩上，指着一条沙砾路说：“你每走一步就捡一块石头放进去，看看有什么感觉。”年轻人照哲人说的去做了，哲人便到道路的一头儿等他。

过了一会，年轻人走到了头，哲人问他有什么感觉。年轻人说：“越来越觉得沉重。”哲人说：“这也就是你为什么感觉生活越来越沉重的道理。当我们每走一步，都要从这世界上捡一样东西放进去，所以才有了越走越累的感觉。”

年轻人问：“那有什么办法可以减轻这沉重吗？”

哲人问他：“那么你愿意把工作、爱情、家庭、友谊哪一样拿出来呢？”年轻人不语。

哲人说：“我们每个人的篮子里装的不仅仅是精心从这个世界上寻找来的东西，还有责任。当你感到沉重时，也许你应该庆幸自己不是总统，因为他的篮子比你的大多了，也沉多了。”

生活就是这样，每个人注定都要背着一个篮子，在你拥有欢乐的时候，你也一定要背负沉重。那就请你不要怨天尤人，既然不愿割舍，那就把沉重变成生活给你的财富，轻松地度过每一天。

人生就是一场苦难。佛祖早在几千年前就写下“人生是苦”，认为人生有八大苦：生、老、病、死、冤家聚头、求不得、伤感别离和寂寞无



奈。现实生活中，“人生是苦”的现象比比皆是，诸如感情破裂、亲人丧失、疾病缠绕、名誉扫地、孤独无助、烦躁不安、不得不与讨厌的人打交道……也许因为人生烦恼太多，痛苦太甚，快乐太少，愉悦难觅，所以苦中作乐，人们总以渴望之心祈祷：“愿快乐永驻！”

我们无法否认，人世间有许许多多的状态和时空是无法超越、难以改变的，但生活本身确实有许多精华存在于许多芜杂之中。我们不妨将人生喻为淘金、开矿、挖掘宝藏，可以把自己看作一个淘金者、开矿人。生活这座矿藏风情万种，它可能给你很多美好而宝贵的东西，颇具诱惑力，但也可能给你许多你不想要的东西，而且险象环生，颇具挑战性。因而人生的真谛恰恰在于穿过荆棘去寻找花朵，在于搬石挖土而开掘宝藏。这样来看，任何一个已经到手的“意思”——有价值的东西，不会比人们寻找它的过程更有意思。所以，你对生活的感觉主要取决于你的心态——你的选择与追求。

泰戈尔说：“我们错看了世界，却反过来说世界欺骗了我们。”我们生活的这个世界，确实有许多美丽可爱之处存在，值得我们发现和欣赏。你感到自卑吗？感到别人是“阳春白雪”，而自己是“下里巴人”了吗？大可不必，也没什么道理！人类只有一个巴尔扎克，只有一个马克思，只有一个贝多芬，只有一个撒切尔夫人，也只有一个卓别林……其实这些人的日子又何尝不平淡呢？而且他们都品尝了许多痛苦。你羡慕的只是他们的成就，而没有看到他们对平淡日子的感觉。

风和日丽，绿树蓝天，鸟语花香，是美的意境；古道西风瘦马，凄风冷雨晴夜，秋风落叶凋花，北风枯树狂雪，又何尝不是一种意境，也给人一种美感。生活中有温柔之美、和谐之美；也有苍凉之美、悲壮之美。

一位叫道信的沙弥向禅宗三祖僧璨请教：“我有很多困惑烦恼，愿师父慈悲，指示我如何解脱？”三祖问他：“是谁束缚你？”道信没有想到他会这么问，沉默了一会儿说：“没人束缚我。”三祖说：“既然没有人束缚你，那你还要求什么解脱呢？”道信听了这话，心下大悟，烦恼困惑也顿时烟消云散了。

我们很有必要抛弃以往的习惯，培养一点新的习惯。感到苦恼，心理的压力难以承受，那么，你可以把苦恼和压力抛到一边，甩得远远的，然

后该干什么就干什么；你也可以把苦恼和压力埋在心底，体会它的沉重，让苦涩的滋味流入心田，化作一丝震撼与推动；你还可以走出去，找你的知心朋友诉说衷肠，甚至痛哭一场！品尝痛苦，是冷静的思考、可贵的交流，是一种自我斗争后的彻悟。经历几次此番品尝，你会变得坚强而成熟。

如果你哭，你真的会伤心起来，好像你的一切都是一场悲剧。一个人在任何情况下都可以选择痛苦，也可以选择快乐。我们为什么不对自己微笑呢？丢掉人生旅途上不必要携带的行李，轻松一些，对自己微笑，也对别人微笑，不管有没有理由，只要发自内心，经常试一试，你会慢慢地高兴起来。你甩掉了包袱，就会奋然前行！

获取快乐不难！不与别人盲目攀比，知足就能常乐，反之，总认为别人的东西都是好的，何时才有快乐呢？不过分注意缺憾，知道世上没有十全十美的东西，就会快乐无比。以感恩之心来感受生活之美，就会快乐不已。否则，总以抱怨之心，何处不是阴云淫雨，烦恼不尽。以宁静之心来感受人生，对于快乐，应该欣慰；对待痛苦，应该感激。

生活本身就是许多的辛苦和烦恼中存续的，人活着就必须面对各种各样的痛苦，从痛苦中了解人生的真谛，从困难中取得生存的经验，从愁怨中得到快乐的源泉，善于超越苦难，超越自我，就会欢乐常在。

终身役役而不见其成功，茶然疲役而不知其所归，可不哀邪！

——《庄子》