

★★★★★
智慧人生系列

你在为谁生活？

思考自己的人生，寻找自己的答案，过自己的生活！

你到底在 为谁生活

Ni Daodi Zai
Wei Shei Shenghuo



吕维刚◎编著

心灵需要洗礼，或许，只有深刻地思考才能帮助我们走出迷茫。
生活没有尽头，或许，只有用心地品味才能帮助我们享受人生。

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

智慧人生系列

你到底在 为谁生活



吕维刚◎编著

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

你到底在为谁生活 / 吕维刚编著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2011.8

(智慧人生系列)

ISBN 978-7-5484-0652-5

I. ①你… II. ①吕… 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 (2011) 第113738号

书 名: 你到底在为谁生活

作 者: 吕维刚 编著

责任编辑: 邢万军 富翔强

特约编辑: 王沙沙

责任审校: 陈大霞

装帧设计: 上尚装帧设计

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路82-9号 **邮编:** 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京朝阳新艺印刷有限公司

网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787 × 1092 **1/16** **印张:** 16 **字数:** 204千字

版 次: 2011年8月第1版

印 次: 2011年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0652-5

定 价: 29.80元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。 **服务热线:** (0451) 87900278
本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

前言

什么是生活，我们又是在为谁生活？

我们对未来充满着憧憬，对将来有着种种假设，想象着自己在千百万人中脱颖而出，金钱，不是问题；名誉，不是问题；房子，不是问题；车子，不是问题……只要自己努力，一切都会有的。

可是，当我们踏上生活的快车，才发现生活根本不是我们所想的那样。它充满了艰辛，充满了无奈。没有势力、没有背景的人，被那些“天生高贵”的人远远地甩在后面，无可奈何。钱，总是一分一分地去挣，花起来却像流水一样悄无声息。在别人轻蔑的眼神中我们明白了，社会是残酷的，竞争是残酷的，现实是残酷的，生活是残酷的。于是，我们不得不挣扎，不得不拼命，只为了能够心安理得地主宰自己的生活。

经历了无数次的挣扎和拼命，我们终于过上了自己梦想中的生活：安稳，富足。可是，为什么总觉得现在的生活过于平淡？

生活本来就是平淡如水的。像一杯茶也好，像一杯酒也罢，都是自己品出来的味儿。有多少轰轰烈烈，有多少似水柔情，有多少生离死别，有多少酸甜苦辣，还有多少动人心魄，这些或真实或虚构的故事打动着、感染着我们。说

实在的，你是愿意经历这些大起大落、大悲大喜，还是愿意过自己波澜不惊、恬淡安乐的小日子？

大多数人想过的其实就是平静的生活、平淡的日子。日出而作、日落而息的生活固然有些碌碌无为，柴米油盐酱醋茶的日子也似乎有些单调，但是仔细想一想，谁说这样的日子不是已经很难得了呢？能够保持这样的日子、保持这样的心态，本身就是对生活最深刻的解读。

可能有些人会说，小富则安是一种不求上进的表现，是胸无大志。可毕竟这样的日子已经是经过奋斗得来的，已经是普通老百姓的期望值了。想得太多、想得太大，毕竟不是人人可为的事情；埋怨太多、牢骚太多，也不是什么好事情。所以，做一个小小的老百姓也并不是是一件容易的事。

脚踏实地地去生活，实实在在地过日子，这些大实话不是人人都能体会得到的。钱没了又有了，丢了的又回来了，富的变穷了，穷的变富了，股票套牢了，基金挣少了……生活演绎着多少人间的沧桑故事，作为“胸无大志”的老百姓，只有咂舌的份儿，社会上、生活中总有我们看不懂的事情。

看着遑早的“银发族”，看着洋溢天伦之乐的百乐图，看着年轻的父母在接送孩子，看着莘莘学子在苦读，看着驾车的、等车的、挤车的、走路的人群，看着穿梭于乱哄哄的农贸市场或高档自选超市的人们，还有那忙忙碌碌行色匆匆的上班族……人们都在自己的位置上生活着、反思着、选择着。

现在所拥有的，就是生活赐予我们的。安安全全、健健康康的生活比什么都重要。大理想，小日子，这才是最惬意的生活。

对于开篇提出的那个问题，相信每个人心中都已有了自己的答案。

编 者

第一章 生活，就是生下来，活下去

你想要怎样的生活	… 002
我的生活自有主张	… 004
在心中种一棵“忘忧草”	… 006
不做生活的奴隶	… 007
聆听心灵的声音	… 010
打开你的窗	… 012
站在烦恼里仰望幸福	… 013
最珍贵的东西是免费的	… 014
人生如菜	… 015

第二章 做自己，还是演自己

面具下面，你在过谁的生活	… 020
面具是不同角色的姿态	… 022
你是否活在别人的剧本里	… 024
莫让他人的标准乱了自己的生活	… 026
把自己弄丢了？记得找回来	… 028
自己把握人生的方向	… 030
每个人都有自己的生活	… 033
何必急于为自己解释	… 035

品一杯孤酒	... 037
谁动了我们的幸福	... 038
拆掉阻拦幸福的那道墙	... 040
别让自己的心太累	... 043
为自己真实地活一次	... 046
开心些，人生不过100岁	... 047

第三章 生活，悠着点儿过

你整天为了什么疲于奔命	... 056
谁更重要	... 058
人生最重要的一课	... 060
不良情绪通通滚开	... 061
谁为你的健康买单	... 066
你为何欲慢不能	... 067
慢，引领生活时尚	... 072
生活，要奋斗也要享受	... 077
按下生活的“暂停键”	... 079
不管天高地厚的日子，谁陪你走过	... 081
不会休息，怎会工作	... 084
从容些，等灵魂追上来	... 086
安静中，世界属于你	... 088
再也不要累着活	... 090
适应人生中的变化	... 092

第四章 如果你也有梦想

别让任何人偷走你的梦	… 096
把梦珍藏在心里	… 097
不在等待中枯萎，就在行动中绽放	… 099
不去尝试，何来成功	… 101
过好现在最重要	… 102
成功需要多少年	… 103
在生活中学习做人	… 104
人生如棋	… 107
自己的生活自己乐	… 108
迷茫，有时只是一种借口	… 109
生活是一场旅行	… 111

第五章 生活，不妨简单地过

简单·复杂	… 114
简单的心，简单的快乐	… 116
童心，让生活更简单	… 118
珍惜眼前最重要	… 120
做人何必太复杂	… 121
人，一撇一捺简单活	… 122
简单灵魂的呼唤	… 124
1+1=?	… 126

让内心保持一分宁静	… 127
向高压生活宣战	… 128
从习惯中走出来	… 130
生活，简单才快乐	… 132
低调即安宁	… 134
简单的往往是最好的	… 136
简单爱	… 137
完美来自简单	… 139
简单愉快地活	… 140
简单是一种美	… 142
我简单，我幸福	… 145
让心转个弯	… 146
率性而活	… 148
心境简单，一切都简单	… 149
停下脚步，欣赏风景	… 150
君子之交淡如水	… 152
追求简单的爱情	… 153
过一个简单的节日	… 154

第六章 拥抱生活，生活也会拥抱你

人生，痛并快乐着	… 158
从一滴水中发现彩虹	… 159
在生活中寻找自己的乐子	… 160

幸福就在你心中	… 161
苦乐全靠你自己	… 162
品尝人生的每一种滋味	… 164
放下包袱，生活更美好	… 166
一笑而过的力量	… 169
与生活谈判	… 170
人这一辈子	… 171
感恩收获人生	… 173
懂得安慰自己，过洒脱的生活	… 174
沉淀心情，沉淀生命	… 179
把握好人生的“度”	… 181
把承受痛苦的容积放大	… 182
呵护人生的七味良药	… 184
随缘才能活得自在	… 186
放下固执，解脱自己	… 188
人生是一种承受	… 191
人生，不要等	… 192
平和为美	… 194
微笑着去唱生活的歌谣	… 197

第七章 爱让生活更温暖

有爱就有一切	… 202
爱的重量	… 203

善待每一颗心	… 205
道一声“早安”	… 206
在取得之前，先学会付出	… 207
每次只追前一名	… 208
助人者，人恒助之	… 209

第八章 人生起落，平淡是真

给心灵放个假	… 214
宽容是一朵美丽的花	… 216
从人生困境中走出来	… 217
安于途中	… 219
人生需要学会欣赏	… 221
低下头，看见美丽	… 222
勇于言败	… 224
吃亏绝不亏，惜福才有福	… 225
陪伴一生的是心情	… 228
读人心，读人生	… 230
读懂自己，方可读天下	… 232
心的方向就是幸福的方向	… 233
活着就是幸福	… 234
拥有一份淡淡的情致	… 235
守住平常心	… 236
你微笑，世界也微笑	… 238

后 记	… 241
-----	-------

生活，
就是坐下来，
活下去





你想要怎样的生活

我们只是大千世界中的一粒微尘，世界没有了我，还是一样的精彩；我没有了我，还能剩下什么呢？

我们习惯于穿梭在都市丛林里，稳坐在富丽堂皇的钢筋水泥建筑中，满腔热情地寻找着自己的人生价值，而从不去想自己吸入的空气当中有多少有害气体正在悄无声息地侵蚀着我们的健康。

我们习惯于用快餐来匆匆填饱肚子，而从不顾及自己那日渐憔悴的肠胃。



我们习惯于用下巴夹着电话，一边讲话一边忙手头的工作，而从不考虑自己身体真正能够承受的负荷。

我们习惯于拎着公文包行色匆匆地赶公交，而从不注意沿途的风景。

我们习惯于……

我们有太多太多不怎么健康的习惯，可是我们自己却没有察觉。在这个快节奏的时

代，我们越来越喜欢“忙”这个字眼儿，好像不忙就代表不努力，不忙就表示不得志。所以，不管是真忙还是假忙，当别人问起时，我们最喜欢说的三个字都是“我很忙”。

忙成了一切应该为而未为的最理直气壮的借口，成了为自己开脱的一个完美的理由。

因为忙，我们可以在该去看望父母的时候一个电话了之。

因为忙，我们可以忘记爱人的生日和应该送给他的祝福。

因为忙，我们可以无数次地对孩子食言，一次又一次地更改带孩子出游的计划。

可是我们有没有想过，这样“忙”着，意义究竟何在呢？是为了钱吗？我们的生活真的需要那么多钱吗？这样不顾一切地去赚钱，就真的能赚回幸福吗？如果身边没有了亲人的依偎与企盼，即使钱再多又有什么用？

我们是活在竞争与对比当中的一代人，同时又是活在各种媒体广告暗示里的一代人，身上多多少少都有一些“人在江湖，身不由己”的悲剧色彩。人生在世，有太多的规则要去遵守，真正活出自己风格的人不多。我们在注意别人一举一动的同时，往往忽略了我们自己。

自从“亚健康”这个名词堂而皇之地闯进了我们的生活之后，我们才被动地想起要检查一下自己的状态。对比列出的那些不知道是不是科学的症状，我们发现，几乎人人都处于亚健康状态！

于是我们不得不慌了，开始健身、理疗，甚至瑜伽，这些并不能从根本上解决我们内心疲惫的保健项目也因此而被炒得红红火火。于是，一个可能被某些商家利用了的“亚健康”名词，就这么轻而易举地把我们一网打尽。

现代人所面临的竞争和压力本来就大，这已经让我们的生活慌乱了许多。形形色色的广告暗示铺天盖地，这无形之中又让我们增加了心理负担，人们越来越需要缓解和宣泄。人的内心承受能力是有限度的，超过这个度，人就会疲





惫甚至崩溃。所以当我们感觉到自己常发无名之火时，就应该有意识地舒缓自己内心的压力了。让自己从抑郁中跳出来，最好的办法是自我拯救。只有做自己想做的事才能做好，才能有效果。要让自己有能力爱别人，先学会爱自己。

压力大了？累了倦了？不妨约人一起背包出行。在明媚的大自然中，在青山绿水、蓝天白云之间，心灵会变得纯洁而又通透。所有的烦恼与心事都会在广阔无垠的天地之间烟消云散，我们就能重新体会到生命的那一份激情与浪漫。

或者干脆断掉一切外界纷扰，关起门来睡大觉。休整自己的体力，平静自己的心灵，从而使自己的身心得到彻底的解放，恢复昔日的神采与气度，开始第二天愉快而轻松的工作、学习和生活。想一想，躺下之前不用再把闹钟调好，一觉睡到自然醒。这对整天都需要加班加点工作的我们来说，难道不是一个巨大的诱惑吗？

我的生活自有主张

“走自己的路，让别人说去吧！”但丁的这句名言可谓风靡一时。如果有人标新立异受到别人的排挤嘲弄，他就会死猪不怕开水烫地扔下这么一句，然后抬头挺胸绝尘而去。这是一个思维高度活跃、创造力极度强悍的年代，于是出现了许多让人忍俊不禁的新说法：“穿别人的鞋，走自己的路，让他们找去吧！”“穿自己的鞋，走别人的路，让别人无路可走。”可是，一个人如果连自己都已茫然，迷失了前行的道路，还有什么资格去苛求早已远去的别人呢？

你有多久没有在阳台上晒着太阳听最喜欢的音乐了？你有多久没有陪家人共度周末了？就这样紧张着，你到底在忙什么？你是每天从工作中获得充实的

快乐，还是整天无所事事到处闲逛？回到家，你是扑在自己的爱好上大显身手，还是机械地坐在电视机前消磨时光？你是在享受生活，还是仅仅在维持生计？

我们的生活已经注入了艺术的、有益的、慈爱的、高尚的因素，我们也都很有很好的机会对生活精雕细琢，可是很多人为繁重的工作所累——忙不完的事，见不完的人，批阅不完的文件。我们似乎已经淡忘了，只要我们愿意，便可以花些时间学习如何生活，学习如何用关爱、和平与希望创造幸福生活。

快乐是什么？真正的快乐来源于过自己想要的生活。文明只是外在的依托，成功、财富只是外在的荣光，真正的幸福来自于发现真实独特的自我，也就是要坚持自己的生活原则，保持心灵的那份宁静。

想一想我们自己，有几个可以在老了的时候拍着胸脯说自己生而无憾呢？手握大权的人未必可以，巨贾名流也未必可以，那些拥有金钱和地位的人未必能够得到自己内心真正渴望的东西。

或许有人会说，简单轻松的生活原则与我们通常所倡导的人生原则背道而驰，因为人需要生活得紧张、充实、有理想、有目标。每个人对生活的标准都不同，如果你梦想过一种全新而自由的生活，首先要为这种生活定一个标准。这个标准不是给别人看的，也不必标新立异，目的是让你今后所走的路有一个框架和归依。这样，你就知道生活中哪些事需要坚持，哪些事可以忽略。

如果你选择了自己想要的生活，你的人生会自在许多，并且可以避免没来由的自大和没道理的自卑。每个人都应该有自己的生活原则，不必经常按着别人的反应来决定自己的生活。遵循自己的愿望，跟呼吸一样重要。这是一次心灵与世俗的交战，也是一次心和形的较量。

回看历史长河，人生只不过是转瞬即逝的浪花。自己的生活应该由自己掌握，无须受他人左右。在短暂的一生中，让自己的灵魂做主，才不枉来到世上走一回。





生活，既不是晚会前的彩排，也不是有很多节目等待上演的开幕式晚会，而是真实的存在，是每一天的每一分每一秒。只要我们愿意，我们每天都能享受生活的乐趣。

在心中种一棵“忘忧草”

生活是个万花筒，有时不免会长出一棵忧郁、烦恼的花，破坏你的好心情，使你的生活黯然失色。此时，你不妨学着在心中种一棵“忘忧草”，让它帮你驱赶忧郁，给你的心灵带来芳香与快乐。“忘忧草”可以是一本私密日记，可以是一次心情诉说，可以是一曲美妙音乐，也可以是一次放松旅行。

当心情不好时，你可以打开日记，把所有忧郁、烦恼和不快尽情用文字发泄，这样一方面可以宣泄心中的不快，另一方面可以整理心绪，平静心情，使人顿悟和释然。生活的烦恼，无边的思念，情感的伤痛……把它们通通交给文字处理吧。一切的不快都可以通过文字宣泄，而宣泄过后，肯定会有如释重负的感觉。

当你心情不好时，可以听一段轻松愉快的音乐，让舒缓的旋律来抚慰你纷乱的心情，让自己陶醉在音乐中，心绪自然会随着优美的旋律而欢呼雀跃。也可以外出漫步散

