

榜样的力量

马银春·编著

Bangyang
de lilian

孔子曰：“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”

中国已经逐渐脱离了权威时代，取而代之的是个人意识的觉醒，在这样的背景下，非权力影响因素愈发重要。

无论是团队领导，还是组织领导，亦或是自认为权威的个人，谁掌握这一要素，谁就拿到了打开未来之门的钥匙。

中国商业出版社

01403484

B82-49
88

幸福 是一种活法

XINGFU
SHIYIZHONGHUOFA
马银春◎编著



B82-49
88



北航

C1715167

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福是一种活法 / 马银春编著. —北京 : 中国商业出版社, 2013. 12

ISBN 978-7-5044-8287-7

I. ①幸… II. ①马… III. ①幸福—通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 261152 号

责任编辑: 郭 强

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

三河市灵山装订厂

* * * * *

710×1000 毫米 16 开 16 印张 206 千字

2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

日出东海落西山，愁也一天，喜也一天。

遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦。

每月领取养老钱，多也喜欢，少也喜欢。

少荤多素日三餐，粗也香甜，细也香甜。

新旧衣服不挑拣，好也御寒，赖也御寒。

常与知己聊聊天，古也谈谈，今也谈谈。

内孙外孙同样看，儿也心欢，女也心欢。

全家老少互慰勉，贫也相安，富也相安。

早晚操劳勤锻炼，忙也乐观，闲也乐观。

心宽体健养天年，不是神仙，胜似神仙。

这是一首大家广为熟知的《宽心谣》，相传这首歌谣为赵朴初居士 92 岁时所作，赵朴初先生作为我国佛教界的领导人，他集佛学理论、文学和书法艺术于一身，造诣很深，堪称一代宗师，说出自赵老之手，也是合情合理的。但也有人质疑《宽心谣》并非赵朴初所作，为此还有人专门找老先生求证过此事，但并没得到确切的答复。其实，是与不是都已不再重要，重要的是这首歌谣所传达的内容给我们的启迪。《宽心谣》中对生活中的待人接物，为人处事、贫与富、愁与欢、对吃穿、对晚辈等，

都作了朴实而深刻的阐释，让人感慨佛家“得非难，舍不易”的妙言至理，更感慨作者平常心的博大。《宽心谣》字面上是写给老年人的，而实际上也是写给社会上每一个人的。作为一个渺小的个体，我们每一个人的生命都需要启迪，需要以平常心来善待自己。《宽心谣》不仅能使人多一份宽心，少一份浮躁；添一些喜悦，少一些烦恼；还能使人们的心灵受到净化，胸怀变得博大。反观人生，我们活在世上不就是为了活得快乐幸福吗？这里，就需要回答一个问题，那就是怎样活才好，用一句当下比较流行的说法就是：怎样活才幸福？

近年来，幸福成为人们热议的话题。除了央视在街头采访问“你幸福吗”，部分省还喊出要以幸福指标来衡量当地的施政标准，一时间，全国上下都在议论关于幸福的话题，幸福是什么，相信每个人都有自己的答案。

人生本就是一个过程，非常短暂，有时如流星般悄然而逝。短暂的一生中，我们怎样活才算问心无愧？怎样活才能真正幸福呢？答案肯定会多种多样。有的人认为有钱就幸福；有的人认为有权就幸福；有人认为当公务员最幸福；有人认为做老百姓最幸福；有人认为因为有了房子而幸福，有人认为因为有车子而幸福。凡此种种，不一而足。每个人都有追求幸福的渴望，也都有为追求幸福而付出的精神，但是，付出不等于一定得到，得到了也并非就与付出成比例，因此，为追求幸福往往失去了幸福，为得到快乐往往品尝了痛苦，事情往往就是这样的阴差阳错，让人亦喜亦悲，亦苦亦乐，无法跟着自己的感觉走。

想弄清楚怎样活才幸福，首先要明白幸福是什么？关于幸福，曾有人给出这样的定义：幸福是人的目的性自由实现的一种主体生存状态，是个人由于理想的实现或接近而引起的一种内心满足。具体到现实生活中，幸福就是有个健康的身体、有一颗感恩的心、有一种低调的态度；幸福是种感觉，它不取决于人们的生活状态，而取决于人的心态。所谓

知足者常乐正是这个道理。人要学会自我满足。这里说的自我满足，不是骄傲自满，而是对环境的适应。人应该学会改变环境，但更要学会适应环境，要做到这两样都不容易，这也是一个人的生存能力。你不可能是世界上最幸福的人，但是你也不是世界上最不幸的人，比上不足，比下有余，也就足够了。

做自己喜欢的事情，和自己喜欢的人在一起应该是幸福的；愿望实现了，也应该是幸福的；一个人在烈日下劳作，满头大汗，可是他觉得很幸福，他就是幸福的；另一个人在别墅里喝咖啡，可是他觉得自己很不幸福，他就不幸福的。其实，你觉得幸福你就是幸福的，你觉得不幸就是不幸的，幸福与不幸福都是自己心里的一种感觉。

从这个角度讲，幸福是公平的。无论穷人还是富人，健全人还是残疾人，城里人还是乡下人，只要你愿意追求幸福的生活，你就能生活得幸福。另外，需要提醒的是：要想幸福地生活，不仅要有创造幸福、把握幸福的能力；还要一双善于发现幸福的眼睛和准备迎接幸福的心态，更需要一颗热爱生活，与人为善，宽大博爱的心灵。



第一章 健康的活法

健康长寿是每个人追求的目标,人的一生一世,唯有无病无痛的健康身体才为幸福。不论你权高位显,还是家藏万贯,若长期卧病在床,甚至失去性命,任其巨富权势亦将付之东流。因此,每一个明智的人,必须关爱健康,珍惜生命。

1. 警惕心理疲劳的危害 /3
2. 健康心理是幸福的前提 /7
3. 做个乐观主义者 /10
4. 摆脱恐惧心理,回归健康生活 /13
5. 跟抑郁说再见 /16
6. 学会为生活减压 /19
7. 要想身体好,运动不能少 /23
8. 远离烟酒,健康常有 /26

第二章 简单的活法

冰心老人说得好:“如果你简单,那么这个世界也就简单。”其实,人生在世,生活原本很简单。只是由于人为的原因,才使之变得复杂起来。而这种复杂的活法,又多是功名利禄惹的祸。简单不是糊涂,而是智慧。简单不是浅陋,而是美好。一位哲人说过:因为简单,便是极致。

1. 越简单,越幸福 /33
2. 按自己的原则做事 /36
3. 放下虚名的累赘 /38
4. 学会管理时间 /41
5. 欲望越多,失望越多 /44
6. 人生各有不同,何必如此比较 /47

第三章 快乐的活法

快乐是一种心境,无关贪欲。心怀豁达、宽容与感恩,生命永远阳光明媚。人生有得有失,聪明的人懂得放弃与选择,幸福的人懂得牺牲与超越。一个人若能安于真实拥有,超脱得失苦乐,也是一种至上的人生境界。

1. 心情好,世界自然好 /53
2. 学会放松,享受快乐 /56
3. 不要把赚钱当做人生的目的 /59
4. 很多烦恼都是自找的 /62
5. 心情换了,世界变了 /65
6. 把快乐当习惯来培养 /68
7. 相信微笑的力量 /71

第四章 宽心的活法

世界上最宽阔的是海洋,比海洋宽阔的是天空,比天空更宽阔的是人的胸怀。宽心,是智者的必然选择。一个人心量有多大,事业就有多大,一个人心能容多少,成就就有多少。心宽一点,烦恼就少一些,心宽一点,日子就顺一些,心宽了,天地自然就宽了!

1. 宽恕别人,收获健康 /77

2. 宽恕是慈悲,也是修养 /80

3. 善待、尊重身边的人 /83

4. 用宽厚对待朋友 /86

5. 对自己要严,对别人要宽 /89

6. 克制自己的坏脾气 /92

第五章 淡定的活法

人生在世,淡定最好。《黄帝内经》载:“恬淡虚无。”淡定来自人生的积淀,能淡定的人,不以物喜,不以己悲。所以,放下过多的欲望,平衡生活得失,经营内心田园,这才是通往平静、从容、幸福的大道。

1. 以平常心看待福祸 /97

2. 拒绝浮躁,回归内心 /99

3. 活着即幸福 /102

4. 看淡生活中的不如意 /105

5. 名利和地位皆身外之物 /108

第六章 低调的活法

木秀于林,风必摧之。行高于人,众必诽之。妒忌是人类固有的弱点,如果你无法让自己放低姿态处世,即使才华再突出、再卓越,都不可能赢得世人的认可。也就是说,你想攀缘,也有能力攀缘,如果没有人愿意借给你梯子,你也无法达到自己的目标。所以,懂得低调非常重要。

1. 行事低调,深藏不漏 /115

2. 收敛锋芒,知示弱 /118

3. 可以聪明,不能精明 /121

4. 才不可尽漏,力不可尽使 /123

5. 不露山水,低调为人 /126

6. 学会礼让,给人生铺路 /129

第七章 糊涂的活法

生活中,很多事不知道比知道的好,不灵通比灵通的要好,不精明的比精明的要好。许多事情,该糊涂时就别让自己太清醒,不糊涂也要让自己装装糊涂。因为,太清醒了,就很难保持一颗如水的静心,可能所有的快乐和幸福也就跟着烟消云散了。

1. 没有缺憾的人生是不存在的 /135

2. 糊涂一点,超脱一点 /138

3. 换个角度就会不一样 /140

4. 不抬杠,不做无意义的争论 /142

5. 保持心态平衡 /144

6. 可以装傻,不能真傻 /147

第八章 幽默的活法

幽默是一种创造力、想象力的综合体现。人与人之间充斥着争执、误会、竞争、尴尬等不愉快的时刻。如果加一点轻松的幽默,这些矛盾即可化解。同时,想要提升自己的处世能力,幽默的话语不只可以替自己解围,更是轻松沟通的工具。

1. 幽默让生活更可爱 /153

2. 学会用幽默缓解尴尬 /156

3. 幽默:健康良药,快乐至宝 /158

4. 幽默是爱情的调味剂 /160

5. 别担心,你也可以很幽默 /162

第九章 感恩的活法

感恩是一个人与生俱来的本性,是一个人不可磨灭的良知,也是现代社会成功人士健康性格的表现。如果说,爱是人类最崇高的情感,那么,因爱而生的感恩之心则是爱的升华:当爱成为一种鞭策,当感恩成为一种自觉,当我们真诚的鸣谢他人,我们的生活将因此而更加美好!

1. 带一颗感恩的心做人 /169
2. 用热情驱散冷漠 /172
3. 抽时间多关心一下父母 /175
4. 珍惜一直陪在你身边的人 /178
5. 感恩,让家庭更温暖 /181

第十章 舍得的活法

佛教认为,舍就是得,得就是舍,如同色即是空、空即是色一样;道家认为,舍就是无为,得就是有为,所谓“无为而无不为”;儒家看来,舍恶以得仁,舍欲而得圣;现代人眼里,“舍”就是付出、是贡献、是投入,“得”是成果、是产出、是认同。所以,“舍得”,就是人生必然面对的一项选择。

1. 该放弃的就别再留恋 /187
2. 既然能得到就别怕失去 /189
3. 拿得起,放得下 /192
4. 放弃生命中不能承受之重 /195
5. 人生就是舍与得 /198

第十一章 不争的活法

夫唯不争，故世人莫能与之争，不争就是最大程度上的争，让人家忽视你的存在，你就可以在关键时候获得出人头地的机会。人生的道路上如果都把争长短作为目标，就失去了价值，到头来只会是一场空。所以，争是绝对的，不争是相对的；争是现实的，“不争”是着眼长远的。

1. 低头也是一种智慧 /203
2. 沉得住气就是最后的赢家 /205
3. 退一步，就是海阔天空 /208
4. 解开心结，放下怨恨 /211
5. 可以忍，不能一味忍 /213
6. 化解别人对你的排挤 /216

第十二章 知足的活法

当下社会，太多人专注于金钱、地位、荣誉、美貌等，贪心地攫取、占有、收获，殊不知它们已羁绊我们前进的脚步。希望越大，失望也越大；欲望过多，痛苦也过多。正因如此，原本可以很快乐很幸福的人，却因心态浮躁，失去了很多最宝贵的东西。

1. 不满足是你的心还很贫穷 /223
2. 不攀比，才是最后的赢家 /226
3. 人生不尽完美，可以追求接近 /229
4. 做那个最好的自己 /232
5. 做金钱的主人，而不是奴隶 /235
6. 学会欣赏自己 /238

第一章

健康的活法

健康长寿是每个人追求的目标，人的一生一世，唯有无病无痛的健康身体才为幸福。不论你权高位显，还是家藏万贯，若长期卧病在床，甚至失去性命，任其巨富权势亦将付之东流。因此，每一个明智的人，必须关爱健康，珍惜生命。



1. 警惕心理疲劳的危害

目前，社会上有个词的出现频率特别高——焦虑。有篇报道曾这样形容当下人的生活：

“在电梯中，人们总是一进电梯就急着按按钮要关门，虽然只要几秒钟时间，电梯门就会自动关上；红绿灯前，总有人‘勇敢’地抢红灯，‘勇敢’地穿行在车流中；打开电脑，只想更快，于是拼命地敲打键盘；大街上，都是行色匆匆……

普通人为求学焦虑，为就业焦虑，为人际关系焦虑，为房子、为爱情婚姻、为孩子的‘起跑线’焦虑；有钱人钱少时为差钱、为蜗居焦虑；有房了，为别墅焦虑；有车了，为豪车焦虑；百万了，为千万焦虑；坐拥千万了，可看看人家身家已是数亿、数十亿、数百亿了，焦虑不焦虑？”

焦虑心理是人们在预感到不利情景的出现而产生的一种担忧、紧张、不安、恐惧、不愉快等的综合情绪体验。它伴有明显的生理变化，尤其是植物神经活动的变化；通常表现为血液内肾上腺素浓度增加、心悸、血压升高、呼吸加深加快、肌张力降低、皮肤苍白、失眠、尿频、腹泻，等等。以往，焦虑往往属于被称为弱势群体才会有的状态，然而，随着社会竞争的加剧，焦虑不再是“弱势群体”的专利，而渐成为社会上一种普遍心态。在这一心态影响下，人们往往会感到身边危机四伏，总有一种让人感到不安的感觉，久而久之，逐渐就形成了心理疲劳。心理疲劳不仅降低学习与工作效率，而且对心理健康也有一定影响，长期的心理疲劳使人心境抑郁、百无聊赖、心烦意乱、精疲力竭，进而引起心因

性疾病。如神经衰弱，表现为头痛、头晕、记忆力不好、失眠、怕光、怕声音等。

据世界卫生组织在一份报告中称：“工作紧张是威胁许多在职人员健康的因素”。这一结论明确指出了过度劳累对人体的危害。《中国城市白领健康状况白皮书》也显示，目前我国主流城市的白领亚健康比例达76%，处于过劳状态的接近六成。调查还显示，白领人群中心脑血管和消化系统疾病多发，疲劳、失眠、心理障碍等亚健康问题也非常严重，买房、父母健康、婚姻和孩子教育成为白领的四大压力来源。然而，心理学家发现，绝大多数疲劳都是由于心理的影响，纯粹由生理引起的疲劳是很少的。情绪上的不稳定和冲突，特别是抑郁和焦虑，往往是精神疲惫最为常见的原因。这种消极的情绪使人萎靡不振，不想活动，并且导致心理疲劳的发生。那么，是什么原因导致心理疲劳呢，据专家研究分析，主要有以下几点：

1. 有害的环境刺激：住房拥挤、噪声、污染、低温、高温；
2. 遭到破坏的生理功能：疾病、不育、性功能障碍、失眠、药物中毒；
3. 工作障碍：工作难度大，条件恶劣，操作复杂，业务不熟，力不从心；
4. 人际关系紧张：邻里不和，家庭纠纷，晋职升级不顺，夫妻感情破裂，性生活不和谐，第三者插足，失恋，离婚；
5. 天灾人祸：自然灾害，意外事故，借债，亲人亡故等；
6. 事业遭到损害和挫折：经营亏损，工厂倒闭；
7. 过分孤独、悠闲：离退休生活，孤独老人，失业、解雇；
8. 社会压力：政治运动，遭受批判，触犯刑律，迁居他乡，流离失所。

常言道，人生不如意事十有八九。在遭受这些“不如意”时，往往

使人背上沉重的心理负担，从而产生心理疲劳。近年不断见诸报端的英年早逝现象，其主要原因就是心理疲劳。过度的心理疲劳，无异于对生命的透支。心理疲劳正在成为现代社会、现代人的“隐形杀手”。

医学心理学研究表明，心理疲劳是由长期的精神紧张、压力、反复的心理刺激及复杂的恶劣情绪逐渐影响形成，如果得不到及时疏导化解，长年累月，在心理上会造成心理障碍、心理失控甚至心理危机，在精神上会造成精神萎靡、精神恍惚甚至精神失常，引发多种心身疾患，如紧张不安、动作失调、失眠多梦、记忆力减退、注意力涣散、工作效率下降等，以及引起诸如偏头痛、荨麻疹、高血压、缺血性心脏病、消化性溃疡、支气管哮喘、月经失调、性欲减退等疾病。

一般来说，心理疲劳比生理疲劳更为复杂，也更难以恢复。心理疲劳同生理疲劳一样，本身是一种阻遏性机制，迫使机体进入休息状态，从而避免受到继续伤害，对机体起着一定的保护作用。但如果此时人们未能正视这一点，不及时采取措施恢复疲劳，而任其一再发展下去，过度的心理疲劳便会影响身体健康，甚至成为心脏病、高血压、肠胃病乃至癌症等疾病的致病因素。因此，对心理疲劳不可忽视，一旦由于心理压力大而自我感到疲劳不堪时，必须进行积极的心理调适和治疗。这里我们介绍几种日常生活中简单可行的调节方法：

第一，注意劳逸结合。工作要合理安排时间和轻重缓急，生活要有规律，重视积极性休息，适时参加一些体育锻炼，如跑步、游泳、打球和步行等，以提高肌体的活力、精力和人体在应付复杂枯燥工作时的适应能力。从而避免因从事的活动过于单一而产生单调、消极的心境。同时，每天尽可能保证7~8小时的睡眠，这对消除疲劳有明显的效果。

第二，培养对所从事的工作的兴趣。兴趣的产生与大脑皮层上的兴奋点相联系，从事感兴趣的工作不易疲倦，而从事没兴趣的工作易于疲劳。在工作中，如果发现自己对本职工作和一些科目不感兴趣，也不必