

让未来的你，喜欢现在的自己

我真的在努力长大，

努力趁年轻，练就一颗忍耐、豁达、睿智的心

我开始学会爱惜自己，知道怎样才能让自己幸福

这样，在很多年后，我才可以在不同的地方，依旧幸福

魏紫卿 著



长江出版传媒
长江文艺出版社

让未来的你， 喜欢现在的自己

魏荣卿 著



长江出版传媒
长江文艺出版社

新出图证(鄂)字 03 号

图书在版编目(CIP)数据

让未来的你,喜欢现在的自己 / 魏茱卿著. -- 武汉:
长江文艺出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5354-6243-5

I. ①让… II. ①魏… III. ①故事 - 作品集 - 中国 -
当代 IV. ①I247.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 273203 号

著作权合同登记号 图字: 17-2012-136

本著作物经外图(厦门)文化传播有限公司代理,由宝瓶文化
事业有限公司授权,在中国大陆出版、发行中文简体字版本。

图书监制: 王 平 吴 双
责任编辑: 武春玲

策 划: 冯雪雪 孙文霞
封面设计: 郑力琿

出版: 长江出版传媒 地址: 武汉市雄楚大街 268 号
长江文艺出版社 邮编: 430070
发行: 长江文艺出版社(电话: 027-87679362 87679361 传真: 027-87679300)
北京时代华语图书股份有限公司 (电话: 010-83670231)
http: //www.cjlap.com
E-mail: cjlap2004@hotmail.com
印刷: 北京建泰印刷有限公司

开本: 690 毫米 × 980 毫米 1/16 印张: 13.5
版次: 2012 年 12 月第 1 版 2012 年 12 月第 1 次印刷
字数: 140 千字

定价: 29.80 元

版权所有, 盗版必究(举报电话: 87679308 87679310)
(图书出现印装问题, 本社负责调换)



决定你幸不幸福的，不是你有什么、你是谁，
或你在什么地方、你正在做什么，而是你怎么想。

——美国人际关系学大师戴尔·卡耐基

目 录

作者序 人生，是一门学习放下我执的艺术 005

PART 1

打破执着，失去也能变拥有 011

一个人最大的战场，其实是在内心

挪掉礁石，还是水涨五尺？

一碗卤肉饭的幸福

四百块钱的一堂课

打破执着，失去也能变拥有

小心！别被独木舟压垮

人生不是得到，就是学到

缩小自己，也是一种放大

再老，都要勇敢做梦

幸福，你说了算

一次做好一件事

改写成功的定义

PART 2

拥有多少不重要，懂得享用才是幸福 079

享受努力的过程

接纳生命中的必要之恶

当伯乐，创造工作欢乐

真诚，打造好人缘

幸福不是易拉罐

我还有一双手

不要让预设立场困住你

你，才是自己最好的贵人

留白，反而精彩

高学历的修理工

尊重别人眼中的风景

想过好日子，不如先把日子过好

PART 3

放下执念，才能听到幸福来敲门的声音 147

国王的幸运符

苦难烧制的陶器

活出大富翁游戏的升级版

谁说人生只能照既定路线跑？

路，只要走得够远就行了

终结分数虫心态

自创快乐方程式

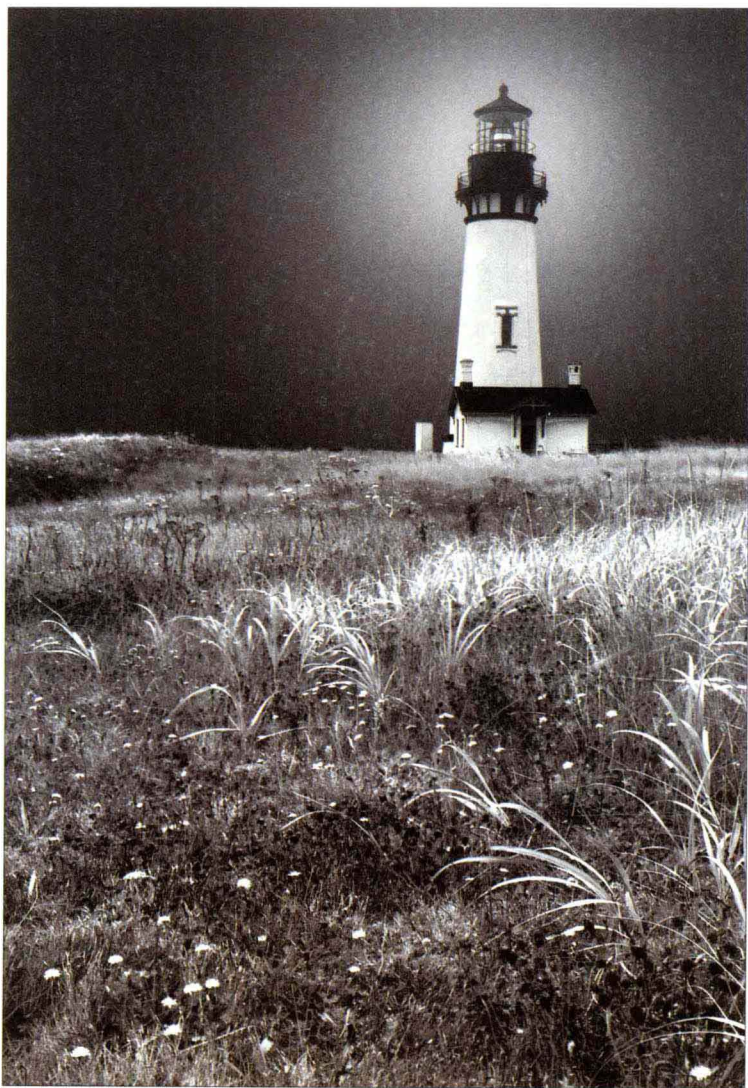
被拔光的鸡毛掸子

最富有的乞丐

天使的幸福指令

告诉自己：我很重要！

三十美元又二十五美分的心意



作者序

人生，是一门学习放下我执的艺术

幸福，哈佛大学最受欢迎的一门选修课。但其实早在几千年前，这就是哲学家们眼中的热门话题。为什么一个关于幸福的主题，可以探究千年而不衰？原因，并非幸福的道路难以追寻，而是我们已经在幸福的路上，却浑然不觉。

蒙蔽我们内心幸福感应器的最大元凶，就是贪心。有了钱，就希望更有钱；有了名，就希望更出名；有了势，就希望更有影响力……我们就像是一个贪得无厌的小孩，不只相同口味的糖果愈讨愈多，仿佛永远都吃不腻，就连其他不同口味的糖果饼干，也想通通抓在手里。

但，一个人终究只有两只手。当你手中紧握着这一个，就势必会掉那一个——这恐怕是生命当中，除了死亡以外，最公平的一件事。因此，决定一个人是否感觉幸福的关键，往往不在于他手中握有什么，或握有多少东西，而是他如何看待手中已经握有的一切。

类似的心灵历程，我才刚经历过。2012年3月，我参加一个以自由书写为主的灵性疗愈课程。过程中，老师请大家凭着直觉，从桌上挑选一张图形牌，之后再请每个人抽取一

张暗牌。

这种利用图形牌来说故事的方式，类似心理学的投射测验。我选的那张图形牌，是一位气质高雅的绅士，正走在一个感觉像是要通往天堂门的阶梯。怪的是，虽然门是打开的，里头却是一片黑暗，什么也看不见。

那张图形牌如实对应出我当下的内心状态。投入灵性成长的人都知道，虽然这是一条可以引领生命提升的道路（对应绅士行走在阶梯），但终究还是充满奥秘和未知（对应门内一片黑暗）。必须承认，那种未知和形单影只，有时还真是令人难以承受。

既然如此，我又何必坚持，即使孤单掉泪，也要继续爬上阶梯呢？暗牌，直接点出了答案。那张暗牌中，有一颗被浩瀚星空包围的水晶球，里头宛如真实的生活场景，有苍翠的树木、娇艳的小花，还有一栋典雅的小屋，一切看起来是那么美好。但水晶球里的那个人，却像是极度渴望自由一般，双手紧贴着水晶球内面，望着外面的世界，眼神中流露着惊讶与好奇。

突然间，我想起了，当初激励我勇敢踏上灵性之旅的这段话：

放弃你所熟知的，你将会知道更多；不怕失去所拥有的生命，你将获得更伟大的生命；离开亲爱的朋友，去领会更大的爱，去寻找一个地方，比家更温暖、比地球更宽大。

——英国小说家伍尔夫

当所有信息在内心交会的那一刻，我落下了眼泪。那个当下，我彻底懂了，原来，想要觉察自己就在幸福的道路上，必须先清楚认知到，双手能握住的东西有限，并发自内心接纳生命中的遗落。做到这一点之后，才有办法静下心来，怀着知足和谢恩，好好端详那些已经捧在手中的幸福。

美国一位知名心理医生M.斯科特·派克（M. Scott Peck, M.D.），曾经在他一本畅销全美的灵性书籍中写道：“这趟成长旅程最重要的，就是学习放下我执的艺术。”放下我执，并不等于随波逐流，而是认清在人生旅途中，哪些事情可以扭转，哪些事情改变不了。可以努力的，就尽其在我；无法改变的，就学习接纳。

唯有找回生命的现实感，避免将能量浪费在无意义的对抗上，才能抓到轻快的存在节奏。一旦懂得大口呼吸、畅快活着，那么，人生的每一个当下，都是幸福。

书，是灵魂的救赎。从小，我就是从一本本心灵书籍

中，找到成长的勇气，至今未歇。开始写书之后，我也常问自己，要带给读者什么？几经思索后，答案清晰而明确，那就是我希望到达读者手中的，是一本有温度的书。

温度，来自于爱的传达，也来自于生命的共鸣。所以或多或少，你一定会在我写的每一本书中，看到我认真过活、忍痛蜕变的轨迹。揭示这些只是想让你知道，成长路上，你并不孤单。

也因为有你们，让我不孤单。自从第一本个人著作《在最深绝望里，遇见最美的意外》出版，除了中国台湾读者之外，陆续有来自中国香港、新加坡、马来西亚的读者加入粉丝团。曾经有位读者感动地告诉我：“一本好书，总会在一个人最需要的时候出现……”我相信，你会遇见这本书，也不是偶然。或许，生命正想透过这本书传达某些信息，给此刻的你。

我们，都要幸福哦！



我会呼吸得像青草一样



万物都在肃静中呆立

➤ PART 1

打破执着，失去也能变拥有



01 一个人最大的战场，其实是在内心

我们往往憧憬地平线那端的神奇玫瑰园，而忘了去欣赏，今天窗外正在盛开的玫瑰花。

——美国人际关系学大师戴尔·卡耐基

身为知名的一线节目主持人，婚前的她，是个标准的大女人。不仅拥有一份令人羡慕的工作，经济优裕，生活更是多采多姿。想出国，抓个包包就能走；姊妹淘吆喝，马上就往夜店跑……唯独感情方面，一直遇人不淑，谈过几段轰轰烈烈的恋爱，最后都不了了之。

曾经有一度，她想，既然幸福不属于自己，那就放弃吧！没想到，就在她三十好几的时候，遇到了真命天子，那个人还成为她现在的老公。结婚那一年，她，三十六岁。