

轻松，一种明智处世的生活方式

# 輕



# 松

艾迪生 编著

有一种幸福叫

# 轻松

做人是一门高深的学问，

是一个永远的难题。

让内心真正地开始一次轻

松愉快的旅行，

经历一次充实精神、开阔

思路的过程，

让自己的心灵接受一次升

华的洗礼。

汕頭大

艾迪生 编著

有一种幸福叫

轻松

轻松

轻松

汕头大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

有一种幸福叫轻松/艾迪生编著. -- 汕头: 汕头大学出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5658-0319-2

I. ①有… II. ①艾… 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129532号

---

### 有一种幸福叫轻松

编 著: 艾迪生

责任编辑: 胡开祥

封面设计: seacloud

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编: 515063

电 话: 0754-82903126

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

开 本: 889mm × 1194mm 1/32

印 张: 8.75

字 数: 207千字

版 次: 2011年7月第1版

印 次: 2011年7月第1次印刷

定 价: 28.00元

---

ISBN 978-7-5658-0319-2

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市越秀区水荫路56号3栋9A室  
邮编/510075 电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

# 前 言

现代社会中的人们，也许早已习惯了按部就班的生活，今天重复着昨天，明天重复着今天。就像太阳每天从东边升起一样，人们对每天重复的生活早就习以为常。他们认为只要按部就班，小心对付生活中的每一个细节，生活自然会一片和谐，充满快乐。

可是，人们依旧满腹心事，依旧为每日的例行公事而伤透脑筋。烦心的事似乎一个接一个，刚对付完公司主管的责问，家人的絮絮叨叨也许就会接踵而至，永远没有完结的时候。

想在习惯和重复中逃避烦恼，只会增添烦恼，失掉生活的新意和情趣。想要百分之百地控制生活，一劳永逸地解决问题，更是一个神话。如果生活能完全掌握在自己的手中，那么跟机器人有什么区别？

人是难以把握并妥妥帖帖地安排生活中的所有细节的，明白了这一点，你的生活就有可能重新开始。

你完全可以轻松一点，专心做好眼前的每一件事。让自己从生活的固定模式中走出去，让自己的心情放轻松一些，你就能发现生活是如此的别开生面，如此的新鲜光彩。

轻松，指的并不是简单意义上的没有任何压力，更重要的是能

够掌握好轻松的度。将生活的压力、烦恼转化为一种进步的动力是一种“轻松”；人应当在轻松的氛围中重新认识和评价自己是怎样一个人。我们将真切地感到自己是独一无二的，不必去重复别人的行为或者别人对自己规定的行为，而应该把自己的生命力和个性完全释放出来，坦然接受自己的任何表现，不对自己过分苛求，而更珍惜自己的任何经历，因为生活的每一步，都会跟你的最终人生目标有关，所以善待自己，随时随地鼓励自己，就会使自己活得轻松且愉快。

卡耐基曾经说过：人生追求的主要目标之一便是快乐。人生最重要的东西也是快乐。快乐轻松地追求生活，没有非走不可的路，没有非做不可的事，没有非想不可的人，没有非要不可的物，让该来的来，让该去的去，一切顺其自然，不要刻意强求我们的生活如自己想象般富丽堂皇。这就好比是一只灰头灰脸的小鸡，想蜕变成一只人人都羡慕的凤凰，明知不可能达到，却一味地空想，结果只能是徒增烦恼。我们所希望的是一种建立在生活中的切合实际的基础上，自然地追求心中的理想，从而去实现轻轻松松生活的状态。

在现实生活中，总有一些人喜欢把自己圈定在某个特定的环境中，觉得自己有很多的理想应该去实现，有许多的事情应该去完成，于是乎，整天愁眉苦脸、唉声叹气、心事重重，总想着自己这件事情还没有完成，那个理想还没有实现，结果又徒增烦恼。如此长久下去，发现自己什么事情也没有完成，同时为自己空添不少烦恼。这种空想主义实在是自寻烦恼。

我们必须要对自已的思想进行一次彻底的改造，进而才能够彻底轻松地享受人生的乐趣。

我们生活在这个世界上，境由心造，要做到随遇而安、无忧无虑、心无尘埃。轻松人生路，永远自由心——新生活，从全情投入开始，好心情，和阳光一样灿烂！

在如今高效率、竞争极度激烈的社会里，每个人的内心深处或多或少地感受着事业、家庭的双重压力，犹如两座压得令人无法喘息的大山，重重地卡在许多人的心里，还不时侵袭我们的神经。把自己从压力中解放出来，或许能够更轻松地面对未来，能够更明朗地展望前景。

做人轻松一点，说起来十分容易，但做起来却很难，因为很少有人能做到洒脱，能真正脱身于繁缛杂事，看透轻松的真谛。这山望着那山高，如何轻松？既得陇又望蜀，又如何轻松？钩心斗角、尔虞我诈、拉帮结派，又何谈轻松？

“世事我曾抗争，成败不必在我”，做人要豁达一些，洒脱一些。“人生一世，草木一秋”，又何必费尽心机，自寻烦恼？

人的一生中，无论做什么事，都是成功与失败并存，无论成功还是失败，我们都还是英雄，努力做这件事的过程才最美，最灿烂！把一切事物看开了，看淡了，你会感到，幸福无时无刻地不在围着你转！还是那句老话，做人不必那么辛苦，让生活更快乐一些，人生更轻松一些，生命更美丽些……

本书从待人处世的多个方面入手，探讨人品、心态、胸襟、见识等做人的素质和原则问题。做人是一门高深的学问，是一个永远的难题。希望能给那些在生活中常常抱怨、为种种意想不到的事情而烦恼、不能够满足于本可以改善的不理想现状等的人一些帮助。做人需要修身立德，在人生的关键点能够举足轻重，轻松地做人

处世。让内心真正地开始一次轻松愉快的旅行，经历一次充实精神、开阔思路的过程，让自己的心灵接受一次升华的洗礼吧！

# 目 录

## 前 言/1

## 第一篇 学会珍惜，先从心态上轻松起来/1

人的一生是短暂的，在短短的几十年中，无论谁都会遇到艰辛和坎坷，要面对生活的压力。会生活的人懂得让自己轻松，因为他们会调整自己的心态，懂得不断地清理人生的背包，轻载生命之舟，所以他们才会感觉生活幸福。

1. 珍惜所拥有的一切 /3
2. 打开心门，让生活充满阳光 /9
3. 抛却琐事带来的烦恼 /17
4. 做事不可急于求成 /22
5. 退一步海阔天空 /27
6. 善待失败就是善待人生 /36
7. 勇于抛却该放弃的一切 /42

## 第二篇 保持内心平静，才能感觉轻松/49

人生在世，每天都有许多事情要做，只有保持内心的平静，遇事冷静地



思考，才能想到更好的解决问题的办法。保持内心的平静，就是遇事不慌乱、坦然面对，尽量做得圆满无缺。只有这样，心中才不会留下遗憾，做人感觉才会更轻松。

1. 知足才能常乐 /51
2. 看淡世间名与利 /62
3. 营造宠辱不惊的人生境界 /67
4. 冷静也是一种人生素养 /73
5. 做一个宽容的人 /80
6. 为心灵播种善良的种子 /89
7. 生气不如争气 /97
8. 有一颗感恩的心 /104
9. 该放手的时候不要太执著 /112
10. 不要过于看重人生中的得与失 /118
11. 卸下贪婪的重负 /128
12. 有种随遇而安的心态 /137

### 第三篇 善待自己，才能享受生活的乐趣 /145

相对于社会来说，每个人都是一个独立的个体，当外界一时不能满足我们的时候，我们就要学会善待自己。善待自己，才会感觉更轻松。学会善待自己，让生命的每一刻都更灿烂、更美好。

1. 试着忘记烦恼和忧愁 /147
2. 接受真实的自己 /153
3. 多看自己的优点和长处 /158

4. 无人喝彩时给自己鼓掌 /165
5. 给自己的生活多一些希望 /174
6. 学会宣泄生活中的烦恼 /181
7. 在繁忙之中学会休息 /188

#### **第四篇 学会享受生活，才能轻松做人 /195**

生活当中，难免会遇到一些不顺心的事情，但有时你只要换一个角度来看待问题，眼前就会出现“柳暗花明又一村”的景象，这就需要你发现并创造生活的美，学会享受生活。

1. “阿Q精神”的实用性 /197
2. 凡事多往好处想 /203
3. 帮助他人才有真正的快乐 /212
4. 以心换心，多交益友 /217
5. 难得糊涂是一种智慧 /223
6. 凡事不可强求 /228
7. 不必事事要求完美 /235
8. 有一双善于发现美的眼睛 /243
9. 尽情享受生活中的快乐 /252
10. 珍惜眼前的幸福生活 /258

# 輕松

## 第一篇

### 学会珍惜，先从心态上轻松起来

人的一生是短暂的，在短短的几十年中，无论谁都会遇到艰辛和坎坷，要面对生活的压力。会生活的人懂得让自己轻松，因为他们会调整自己的心态，懂得不断地清理人生的背包，轻载生命之舟，所以他们才会感觉生活幸福。



## 1. 珍惜所拥有的一切

在现实生活中，往往存在这样一种现象：当人们意识到应该珍惜的时候，所有应该珍惜的一切却已经化成昔日的回忆。

我们生活在这个世界上，会有很多我们想要拥有的东西，比如亲情、爱情、友情、时间、青春、缘分、机遇，等等。

然而，我们并非只是拥有就可以，更重要的是学会珍惜它们。珍惜所拥有的一切，善待生命中的每一天。

人的一生就像是一次短暂的旅行，当我们领略人生旅途上的每一道风景的时候，慢慢地就学会体味人生中的酸甜与苦辣。

人总是在拥有的时候不懂得珍惜，而等到真正失去之后，心里才感到后悔。因此，我们一定要学会珍惜现在所拥有的一切。

### 珍惜生命，珍惜现在，珍惜拥有

曾经有位医生以医术高明而享誉医务界，他的事业自然是蒸蒸日上。可是不幸发生了，他被诊断出患有癌症。这对他不啻当头一棒。他一度情绪低落，但最终接受了这个事实，心态也由此改变，变得更宽容、更谦和、更懂得珍惜所拥有的一切。在勤奋工作的同时，他没有放弃与病魔搏斗。就这样，他病后平安地度过了好几年。身旁的人惊讶于他身上所发生的奇迹，就问是什么神奇的力量在支

撑着。

这位医生满面含笑地回答：“是希望。几乎每天早晨，我都给自己一个希望，做到珍惜人生，珍惜生命，这样我能多救治一个病人，希望我的笑容能温暖每个人。”这位医生不但医术高明，做人的境界也是非一般人所能达到的。

在这个地大物博的世界上，有很多事情都是我们难以预料的。我们不能控制际遇，却可以珍惜自己，掌握自己；我们无法预知未来，却可以把握现在；我们不知道自己的生命到底有多长，但可以安排当下的生活；我们左右不了变化无常的天气，却可以调整自己的心情。只要活着，懂得珍惜，就会有希望。每天给自己一个希望，我们的人生也一定不会失去它的本色。

有一个村庄突然遭到洪水的袭击，村里的人几乎都被洪水冲走了，仅有一个人被挂在树上，他是唯一一个幸免于难的人，他觉得自己非常幸运，认为是上苍不想让他过早死去。因此他没有感到绝望，他想上苍既然已经救了他，那么以后就肯定会再给他机会，让他脱离眼前的困境。他耐心地等待，过了几天，忽然看到一根木头漂在水面上，他想：上苍终于送了一艘小船给我，让我到达安全的彼岸。

我们赤条条来到这个世界，是上苍赋予我们生命、亲友、感情以及思想等等。上苍待我们是何等慷慨！使我们拥有那么多，占有那么多。然而我们从来没有满足过，依然在乞求上苍降下更多的甘霖。正如人们所说，世界上并不是缺少美好的事物，而是缺少发现的眼睛；不是缺少机会，而是缺少无法把握机会的双手。

生命不会给我们任何承诺，它只能给我们一次机会，其中最重要的是看我们如何好好地活着，怎样把握好自身的命运。人的一生

虽然只是一次单程之旅，但生命却能在创造中找到一种永恒的、超越时空的依托。获得了生命就获得了一切，拥有了生命就是拥有了无可匹敌的巨大财富！生命不是一次彩排，走的不好还可以从头再来。生命绝不会给你第二次机会，走过去就无法回头，只留下遗憾，只留下无奈。人生短暂，瞬间即逝，拥有生命，是人生最大的幸福，同时也是最大的快乐！那么就让我们珍惜生命吧！

不要一味地回顾曾经的过去，因为过去的优美诗句会随着时间的推移而渐渐失去新意，过去的斑斓图画也会失去色彩；不要希望未来是多么五彩缤纷，因为未来像雾里看花一样缥缈，似梦中彩虹般遥远。因此，我们只要拥有现在，今日事今日毕，绝不把今天的懒惰留给明天，那么明天就绝不会继续品味苦涩。

总而言之，做好今天应该做的事情，不要留下一丝遗憾，也不要留下一点愧疚。只有这样，我们才能够留下闪光的记忆，憧憬美好的未来。

世间美好的东西实在让人难以计数，我们总是希望得到太多，让自己拥有尽可能多的东西。拥有诚实，就舍弃了虚伪；拥有充实，就舍弃了无聊；拥有踏实，就舍弃了浮躁；拥有忠实，就舍弃了烦恼。拥有的时候不懂得珍惜，懂得珍惜时却已经不再拥有。

请记住这句话：珍惜生命，珍惜现在，珍惜拥有！

## 珍惜你所拥有的

‘牛津大学二年级的学生约翰，女朋友生日那天，他不知道该送什么样的生日礼物，就去问自己的祖母：“如果明天是你18岁的生日，你想要什么礼物呢？”

祖母说：“如果明天是我 18 岁的生日，那我什么都不要。”

青春和生命是上帝给予我们最富有爱心的礼物，看看 20 年前的照片，也许你并不像自己以为的那样胖得不可救药或者丑得一塌糊涂。为什么我们总是看不到自己已经拥有的，而偏要去抱怨自己所没有的呢？

有一个小姑娘坐在公园的长椅上发愁，她在一场车祸中失去了一条腿。她一定不知道，在旁边的草丛里，一只小老鼠正悄悄地看着她。它已经好几天没吃东西了，此刻正羡慕地看着这个小姑娘，心想：“如果我是一个小姑娘该多好？——哪怕是个只有一条腿的小姑娘呢。”

真的，你永远也不要相信世上有“完美”的事情。不要用完美来要求你自己，也不要这样去要求别人，更不要这样来要求生活。

正视你所失去的，珍惜你所拥有的，对生活不要过于苛求，充分享受你所拥有的，快乐的人生就蕴涵在其中。

美伊战争的战火刚刚熄灭，战胜“非典”和“禽流感”的战争刚刚过去，由此，我们可以得出一个结论：“健康是福。”对这句话最有深切体验的肯定是曾经饱受病痛折磨的人。生病的人总是在想：自由多好，健康多好！

人总是这样，在拥有某件东西的时候常常毫无察觉，而一旦失去才真正感到拥有时的宝贵。一个人小的时候常常羡慕长大成熟的人，渴望自由；而到了长大成熟之后却希望回到无忧无虑的童年，想一切从头再来一次。

一个人在忙碌了一天之后，前去医院探望很久没有联络的朋友，她正百无聊赖地躺在床上看书，因此他非常羡慕地对她说：“你真舒服，什么也不用做，我都快累死了！”



“那咱俩换换，你来躺着，我去上班，如何？”

拥有的想放弃，没有的想拥有，也许这就是生活。但生活却告诉我们：要珍惜生活。有些东西一旦失去便不会再有，比如青春和生命！生命对每个人来说只有一次，所以，你应该知道：能来到世上，真好！

能健康地生活着，真好！

能够正常地工作，去做喜欢做的事，真好！

能够有个舒适的家，有一些真诚的朋友，真好！

在《老人和猫》这部电影当中，年事已高的夏利外出旅行，在路上他认识到新的事物，他的生命有了新的突破，从此他不再墨守成规，对时间的看法有了新的认识。他明白，时间是用来珍惜的，而不是补偿的，夏利即使丧失记忆，然而对“时间”却永远保持火一般的热情。即使没有过去，现在也感觉很好！

关于时间，主要是看你如何运用它，不是有那么一句话吗？时间就像海绵里的水，就看你怎么将水挤出来。对于时间，你所拥有的并不代表你永远拥有，如果你不珍惜，那么时间在你手里也只能是一潭死水。

时间的不断流逝会让我们感到无奈，其中不可能没有伤感，可是如果你珍惜所拥有的，不在回忆中徘徊，重复浪费时间，时间就会将现在所拥有的转化为对过去的延续。

田世国捐肾救母，孝道感天下。“谁言寸草心，报得三春晖”，田世国面对病危的母亲，从来就没忘记这个被追问了千百年的问题，没有忘记当年母亲的“临行密密缝，意恐迟迟归”，他毅然选择用身体作出自己的回答，用行动来回报母亲的爱。他把身体的一部分回馈给病危的母亲。在如此温暖的谎言里，母亲的生命也许依然脆