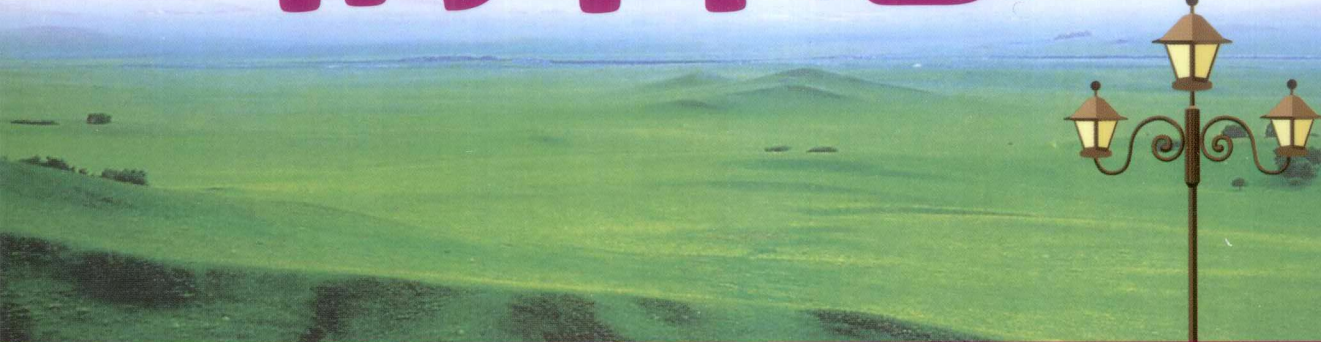


在这个世界上，每个人都是一株独一无二的美丽花朵，每一朵鲜花都有自己独特的韵味。不但有像其他花一样的美丽，而且还有一种独特的芬芳，绽放出自己的风采。

不攀比的智慧



影响你一生命运的心灵鸡汤

金花 刘超◎编著

知足常乐不攀比·心胸豁达享人生

我们可以用别人的成功鞭策自己努力，但不能和别人攀比而增加自己的烦恼；
我们可以用别人的生活激励自己上进，但不能因别人拥有而打击自己的信心。

内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

在这个世界上，每个人都是一株独一无二的美丽花朵，每一朵鲜花都有自己独特的韵味。不但有像其他花一样的美丽，而且还有一种独特的芬芳，绽放出自己的风采。

不攀比的智慧



影响你一生命运的心灵鸡汤

金花 刘超◎编著

知足常乐不攀比·心胸豁达享人生

我们可以用别人的成功鞭策自己努力，但不能和别人攀比而增加自己的烦恼；
我们可以用别人的生活激励自己上进，但不能因别人拥有而打击自己的信心。

内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不攀比的智慧 / 金花, 刘超编著. — 呼和浩特:
内蒙古人民出版社, 2012.1
ISBN 978-7-204-11475-7

I. ①不… II. ①金… ②刘… III. ①成功心理 - 通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 009480 号

不攀比的智慧

编 著 金 花 刘 超
责任编辑 晓 峰
装帧设计 汇集山水
出版发行 内蒙古出版集团 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 三河市同力印刷装订厂
开 本 787 × 1092mm 1/16
印 张 16
字 数 300 千字
版 次 2012 年 2 月第 1 版
印 次 2012 年 3 月第 1 次印刷
印 数 1-12000 册
书 号 ISBN 978-7-204-11475-7/G·3394
定 价 28.00 元

图书营销部联系电话: 4972001 4972092

如出现印装质量问题, 请与我社联系。联系电话: (0471) 4971562 4971659

前言

俗话说：人比人，气死人。无庸讳言，一句俗话阐明了攀比所带来的心理与行为结果。

伟大的作家托尔斯泰曾讲过这样一个故事：有一个人想得到一块土地，地主就对他说：“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，但人已精疲力竭，摔个跟头就再没起来。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：“一个人要多少土地呢？就这么大。”

人生的许多沮丧都是因为你得不到想要的东西。其实，我们辛辛苦苦地奔波劳碌，最终的结局不都是只剩下埋葬我们身体的那点土地吗？伊索说得好：“许多人想得到更多的东西，却把现在所拥有的也失去了。”这可以说是对得不偿失最好的诠释了。

其实，人人都有欲望，都想过美满幸福的生活，都希望丰衣足食，这是人之常情。但是，如果把这种欲望变成不正当的欲求，变成无止境的贪婪，那我们就无形中成了欲望的奴隶了。在欲望的支配下，我们不得不为了权力，为了地位，为了金钱而削尖了脑袋向里钻。我们常常感到自己非常累，但是仍觉得不满足，因为在我们看来，很多人比自己的生活更富足，很多人的权力比自己大。所以我们别无出路，只能硬着头皮往前冲，在无奈中透支着体力、精力与生命。

扪心自问，这样的生活，能不累吗！被欲望沉沉地压着，能不精疲力竭吗！静下心来想一想：有什么目标真的非让我们实现不可，又有什么东西值得我们用宝贵的生命去换取？朋友，让我们斩除过多的欲望吧，将一切欲望减少再减少，从而让真实的欲求浮现。

人总是希望得到的多失去的少，以为拥有的东西越多，自己就会越快乐。所以，这一人之常情就迫使我们沿着追寻获取的路走下去。可是，有一天，我们忽然惊觉：我们的忧郁、无聊、困惑、无奈、一切不快乐，都和我们不懂得放下有关，我们渴望拥有的东西太多，或是太执著，而徒增了很多烦恼。

人只有一双手，不可能什么都得到，生活有时会逼迫你，不得不交出权力，不得不放走机遇，甚至不得不抛下爱情。你不可能什么都得到，生活中应该学会放下。懂得放下也是一种智慧，它会让你显得豁达豪爽，让你变得更有智慧和更有力量。

懂得放下，才能在成功的路上走得更久。放下那些不适合自己去充当的社会角色，放下束缚你的世故人情，放下伪装你的功名利禄，放下徒有虚荣的奉承夸奖，放下各种蒙住你的

眼睛的遮羞布,你才能够腾出手来,用足够的精力和智慧来赢取你真正应该有的东西。充分地努力做好自己应该做的事,自由自在地发掘自己的潜力,主体明确地直奔自己应该追求的目标,坚定不移地走自己的路,充分实现自己的人生价值。

人是充满欲望的动物,如果你不懂得放下,势必会在各种诱惑中迷失自己,从而跌入欲望的深渊,或者把自己装入一个个打造精致的所谓“功名利禄”的金丝笼里。

不攀比,不幻想,平淡的看待虚浮的名利,理智地去掉莫名的烦恼,巧妙地解除心灵的羁绊;学会放飞自己,换一种轻松的活法,获一身爽适的健康,多倾听生命的声音,多采撷人性的光辉,就能多感悟人生的真谛,开启智慧的心灵,我们就能把握美好的生活,并时时在高质量的海洋里畅游;学会善待自己,才会让自己过得好一些,才会让生活过得丰富一些,活着就是快乐,活着就要有活着的意义,活着更是一种幸福。

世界与你同行,你就是弥足珍贵的沧海一粟,你要学会善待自己。善待自己,才不会逃避自己,丧失自己。生活是残酷的,人人都需要自我保重。不攀比才是健全人生的支柱,是人生动力的源泉,忽视自我关爱,生活的利刃会割伤你的身心。不攀比本身就是世间成本最低、风险最小的成功,却能让人真正受用轻松做人是一种境界,一种处世智慧;快乐生活是一种修为,一种生存艺术。心灵为名利所役,终日患得患失,你会错过多少美好的风景!给生活一些空间,让自己轻松一点,你会发现快乐无处不在!本书揭示了不攀比、轻松做人、快乐生活的人生大智慧,帮助读者提升精神境界和品性修养。学会了不攀比,我们就能够享受到生活底蕴的醇味,超越悲观,以最好的精神状态去迎接生活。

编 者

2012年1月

目 录

拥有一颗不攀比的平常心 / 1

- 让平淡成为心态的一部分 / 1
- 给自己的心灵放个假 / 2
- 身在福中要知福 / 4
- 把事情往好的一面想 / 5
- 学会选择幸福 / 6
- 找一种快乐生活的理由 / 7
- 凡事不能去强求 / 9
- 谦虚为人不攀比 / 11
- 拥有一个不攀比的心境 / 12
- 学会接受一切 / 15
- 欲望面前要适可而止 / 17
- 保持从容的心态 / 19
- 人生不是痛苦的旅程 / 20
- 坦然地面对生活中的幸与不幸 / 22
- 顺其自然不强求自己 / 24
- 不攀比就是给自己留些余地 / 25

不攀比荣誉让人生顺其自然 / 27

- 人生需要顺其自然 / 27
- 刻意追求是不可取的 / 29
- 不要过分地追求完美 / 30
- 有些东西要果断放弃 / 32
- 不要跟自己过不去 / 34
- 凡事要量力而行 / 36
- 要学会看淡一些东西 / 38
- 别把自己看得太重 / 40
- 学会看轻自己 / 41
- 鲜花与掌声是云烟 / 42
- 不要倒在荣誉面前 / 44
- 放下不必要的荣誉 / 45

- 不要被荣誉冲昏头脑 / 47
- 不攀比能放下是智慧 / 49
- 懂得把荣誉留给别人 / 50
- 做人做事都不能心急 / 51
- 盲目的坚持是偏执 / 53

不攀比才能从容地生活 / 56

- 不攀比的心态才能摆脱逆境 / 56
- 过于攀比和计较就会舍本逐末 / 58
- 别让攀比的抑郁遮住你的心灵 / 60
- 相信一切都是最好的安排 / 61
- 让攀比的烦恼远离你 / 63
- 放弃那些不属于自己的东西 / 64
- 重要的是心中那份满足 / 65
- 学会享受淡定的人生 / 67
- 适合自己的才是最好的生活 / 69
- 人不是活给别人看的 / 70
- 吃亏是福是生活学问 / 71
- 做人不可耿耿于怀 / 72
- 别让计较害了你 / 74
- 攀比没有幸福人生 / 75
- 活着就很好 / 76

不攀比才能放飞你的心灵 / 78

- 不攀比才能让心灵澈明 / 78
- 不攀比才能让心灵升华 / 79
- 让自己常有好情绪 / 80
- 两位智者的对话 / 82
- 让心情平静下来 / 83
- 不攀比才能乐观向上 / 84
- 抚去心灵的灰尘 / 85
- 学会调适自己的情绪 / 86
- 攀比会让人轻浮急躁 / 88

不攀比知足长乐 / 89
人生应学会享受寂寞 / 91
乐由心生福由心造 / 92
学会善待自己不攀比 / 93
生活需要阳光心态 / 94
化解嫉妒和攀比才能自得其乐 / 95

不攀比才能展现真实自我 / 97

拥有当下才是最重要的 / 97
不攀比全然地融于当下 / 98
放下过去放下攀比 / 99
操纵你的是内在的信念 / 100
不攀比你的生命才能得胜有余 / 101
把一切掩埋在微笑之下 / 102
善待生命中的每一分钟 / 103
世上没有任何事情是值得攀比和忧虑的 / 103

不要攀比不要心急 / 104
摆脱心理时间上的攀比 / 105
活出真实的自己 / 106
欣然地接受现实 / 107
不要生活在下一个时刻 / 108
学会接受不可更改的事实 / 109
随时都可以改变 / 110
昨天的总要在今天归零 / 111

不攀比才能泰然面对失意与挫折 / 112

不攀比就不会生气 / 112
保持应有的冷静 / 114
包容自己的不如意 / 116
别让阴影笼罩自己 / 118
不攀比不失意 / 119
不如意的背面是福气 / 121
在挫折面前要坦然 / 123
看淡生活中的不平事 / 125
微笑使你的心平和 / 126
面对不如意要能想得开 / 128
相信人生永远都有希望 / 129
要学会自我安慰 / 131

相信你并没有失去一切 / 133
不要计较小事情 / 134
人生没有最糟的时候 / 135
让信念支撑我们走出磨难 / 137

冷静思考不攀比放弃幻想 / 139

攀比永远体会不到快乐 / 139
学会放手 / 141
放弃你对完美的幻想 / 142
学会降低你的期望值 / 144
攀比多烦恼就多 / 145
要懂得人生减法 / 147
清空你的心灵 / 148
学会让自己停下来 / 150
及时调整自己 / 151
认清那些困扰你的事 / 153
你不可能让每个人都满意 / 155
一无所有也坦然 / 156
唤回失落的快乐 / 158
珍惜现在与拥有 / 159
给自己打开一扇窗 / 161
学会让生活更快乐 / 162

不攀比活在当下才能快乐 165

不攀比才能有乐观的内心 / 165
不攀比才能坦然对祸福 / 166
抛弃束缚你的东西 / 167
何必等待当下即可快乐 / 168
时刻保持精神的喜悦 / 169
存心舍弃不攀比会有加倍的获得 / 170
心平气和才能正确判断 / 170
不要为错过惋惜 / 171
幸福往往就在一拿一放之间 / 172
不放下攀比就永远看不到阳光 / 173
不舍弃鲜花的绚丽就得不到果实的香甜 / 174
相信当下的足够你享用 / 175
放下负担与心灵对话 / 176
攀比和抱怨是对你的折磨 / 177

幸运从不曾将你遗忘 / 178

别人的目光 / 179

不攀比才能给自己恰当定位 / 181

不攀比承认生活的不完美 / 181

不要追求十全十美 / 182

若攀比与恐惧不如行动起来 / 183

不为别人的目标而生活 / 184

失败来自于自我设限 / 185

坚持走自己的路 / 187

应丢弃面子和攀比心 / 188

发现自己的闪光点 / 189

找准你自己的人生坐标 / 190

欲望是一个无底洞 / 191

不做金钱的奴隶 / 192

名利如过往云烟 / 193

不攀比抛下虚荣的面具 / 194

不攀比笑对荣辱 / 195

平平淡淡才是真 / 196

认清自己是一个什么样的人 / 197

适合你自己就是最好的 / 198

不攀比才能卸下包袱保持一颗宁静的心

不攀比才能给自己一颗宁静的心 / 201

不攀比才能健康快乐地生活 / 202

打开心窗让你更轻松 / 204

只要活着就会有希望 / 206

学会做自己情绪的主人 / 208

让欢喜的心永驻心灵 / 210

再苦也要笑着过 / 212

让闲趣来充实你的人生 / 214

不攀比才能卸下包袱 / 215

简化自己的人生 / 217

学会忘记坦对人生 / 219

让你的心充实起来 / 221

过于攀比和贪婪只会害了自己 / 222

人生不是由拥有多少来决定的 / 224

较真会使人生丧失乐趣 / 226

始终要记得给心灵松松绑 / 227

换个角度换种心情 / 229

拥有一颗爱心很重要 / 231

包容能给你带来愉悦 / 233

不攀比才能坦荡泰然地做人做事 / 235

坚持做不盲从的人 / 235

学会热爱你自己 / 236

做本色的“我” / 237

给自己鼓掌 / 237

坦然地走自己的路 / 238

错了就承认 / 239

别跟自己过不去 / 240

秀出你的光彩 / 240

不依赖别人的定位 / 241

不做别人的影子 / 242

解开面子的束缚 / 243

把嘲笑照单全收 / 244

沐浴浮躁的心魂 / 245

人贵知足常乐 / 246

顺其自然风轻云淡 / 247

拥有一颗不攀比的平常心

不攀比的平常心是人生的大境界,平常心可以给你一份潇洒和洞穿世事的眼睛,同时也使你拥有坦然充实的人生。真正的平常心就是享受生活中的平凡和简单。只要能把心态放平稳,不被外界所干扰,就会拥有一颗真正的平常心。

让平淡成为心态的一部分

在荷兰首都阿姆斯特丹的一座15世纪的教堂废墟上留着一行字:事情是这样的,就不会那样。这句话是告诫我们不要抱怨已经发生的事,而应该学会释然。

这是一个和释然有关的真实故事,是无数第二次世界大战期间发生的故事中的一个:

一位名叫伊莎贝尔·萝琳的女人同时送走了丈夫约翰和侄子杰夫参军去前线。不幸的是九个月之后就接到了丈夫约翰的阵亡通知,她伤心至极,如果不是侄子的信,她甚至不知道自己是否还能坚持下去。可是一年半以后的一份电报再次重复了她的不幸:她的侄子杰夫,她惟一的一个亲人也死在战场上了。她无法接受这个事实,决定放弃工作,远离家乡,把自己永远藏在孤独和眼泪之中。

正当她清理东西,准备辞职的时候,发现了当年侄子杰夫在她丈夫去世时写给她的信。信上这样写道:“我知道你会撑过去。当我的父母意外去世时你曾这样对我说。你还告诉我在天堂里的父母会看着我,他们希望我坚强而快乐地生活。我永远不会忘记你曾教导我的:不论在哪里,都要勇敢地面对生活,像真正的男子汉那样。现在,为了我也为了天堂里的约翰,我也要你勇敢地面对这个不幸,别忘了你是我最崇拜的好姑妈,请露出你的微笑,能够承受一切的微笑。”

她流着泪把这封信读了一遍又一遍,似乎杰夫就在她身边,一双炽热的眼睛向她发出疑问:你为什么不用你教导我的去做?

萝琳打消了辞职的念头,并一再对自己说:我应该把悲痛藏在微笑后面,继续生活。因为事情已经是这样了,我没有能力改变它,但我有能力继续生活下去,并且会像侄子希望的那样好。她真的做到了,因为她学会了在无法挽回的损失面前释然。此后她不但积极工作,还把余下的生命时光全部献给了福利事业,帮助了无数更需要帮助的人。

人生是一场单程旅行,一去不返。所以在有限的生命历程里,一定要善待自己的生活,认清自己的实力,从事自己能胜任的工作。避免走这篇故事的主人公的弯路:他在现实生活中是一个极度自卑的人,因为受教育的程度与他现在工作的要求差距很大,有限的知识积累已不能十分胜任这份工作,而且没有一技之长,社会经验和阅历都不甚丰富。他深知自己的缺陷,也尽力去弥补,但总也找不到合适的方法,收效甚微。为此他心理承受了巨大的压力,当看到与自己年龄相仿的朋友一个个都比自己强,甚至比自己年龄小、学历低的人都已超过自己时,他更是急上加急。想尽了各种办法,比如投入更多的时间看书读报、学英语、上补习



班……几乎在他现今能力所能做到的补差方法都做到了,但还是收获不大,工作中还是时常碰壁,自卑的情绪更加严重,几乎到了神经崩溃的边缘。无奈之下他只好求助于心理医生。听了他的情况,医生告诉他学习是一项长久坚持的事情,学习的成效与其他事情不一样,效果不是当时就能看得到的,它是一种内在涵养的提高,在生活中只能潜移默化地起作用。

最后医生告诉他一个治疗方法,就是去找一份与自己的学识水平相当的工作,甚至稍低一些会更好。因为相对简单的工作,可以使业余时间加长,而且还可能会干得比现在好,有利于增强自信;如果利用多出来的空闲时光读书学习,会使自己的生活更充实。他照着医生的建议去做了,一年以后,他神采奕奕地站在医生面前,不是来看病,而是来感谢医生。

因为他学会了在无法弥补的缺失面前释然。其实,解决问题的方法很简单,就是使自己处于能解决问题的地方。认清自己,知道自己适合什么,让自己处于最佳的位置。学会用释然驱散生活事业的阴云,就会让自己生活在一片晴空之下。

让释然成为好心态的一部分也不难,只要你随时能够在不可避免的不如意面前释然;在无法弥补的缺失面前释然;在难以挽回的损失面前释然;在种种只能这样不能那样的事情面前释然。也许,当我们学会释然之后会惊喜地发现,曾令我们困苦不已的阴云已经消散。其实,如果不是我们的心看不开,事情原本就不像我们想象的那么糟糕。

给自己的心灵放个假

现实生活中,每个人都有压力,并且压力无处不在,如影相随,伴随左右。谁都想事业有成,享受成功的快乐,可是又有多少人能够真正做到呢?

生活在这个世界上,你要为衣、食、住、行去奔忙,要去应付各种各样的事,要去与各种各样的人相处。可谁又能保证你所接触的事都是好事,你所遇到的人都是谦谦君子呢?即使是上帝掌握在你手中,恐怕也不会那么幸运,更何况并没有万能的上帝呢?所以,生活中必然要有这样或那样的事,有喜就会有悲,有幸运之神的光顾也会有不幸的事降临。

正是经济困难时期,家人病了,孩子要上学,生活要开销等等都接踵而来。每天都把自己搞的焦头烂额,每天都有做不完的事,匆匆忙忙的上班,下班及时回家做饭,教导孩子学习,好像一天都没有放松和思考的时间。

人只要在社会中生存,就会有压力存在,无论是学习上的压力,还是来自工作的压力,都会让人精神紧张起来。但你又不得不去面对它,因为有些时候这种事没有选择的余地。

压力无处不在,任何人都躲避不了。因为人不是万能的,不可能把一切不顺心之事变为理想之事。关键看你怎样对待已经发生的事。我们都是压力的创造者与承受者,同时也是压力的去除者。

当长时间的紧张统治着你、折磨着你的时候,你的工作效率就会开始下降,并且会严重地影响着你的个人生活,使你失去了工作和生活的热情。

在生活中,面对各种各样不合自己心意的事情时,不要让自己陷入到紧张压抑的氛围中,也就是别活得那么累。必要的时候,放松一下自己,轻松地活着。

生活毕竟是公平的,对谁都一样,没有绝对的幸运儿,更没有彻底的倒霉鬼,你有这样的不幸,他还有那样的烦心事。别人有那样的好机会,你还会有这样的好运气。所以,千万

别把自己说得那么悲惨,更不要把自己缠绕在自己织的网中,挣扎不出来。

一个人如果能真正认识到自己遇到的不如意只是生活的一部分,并且不以这些难题的存在与否作为衡量幸福的标准,那么他便是最聪明的,也是最幸福和最自由的人。

林肯的书桌上总有一本诙谐的书籍放在那里,每当他抑郁烦闷的时候,便翻开来读几页,不但可以解除烦闷,而且还能使疲倦消除。这使他乐观地对待生活,更使他的生活充满了自信。

美国富翁柯克在 51 岁那年,把财产全部用完了,他只得又去经营、去赚钱。没多久,他果然又赚了许多钱。他的朋友因此很奇怪,问他:“你的运气为什么总是这样好呢?”柯克回答说:“这不是我的幸运,乃是我的秘诀。”朋友急切地说:“你的秘诀可以说出来让大家听听吗?”柯克笑了:“当然可以,其实也是人人可以做到的事情。我是一个快乐主义者,无论对于什么事情,我从来抱悲观态度。就是人们对我讥笑、恼怒,我也从不改变自己的主意。并且,我还努力让别人快乐。我相信,一个人如果常向着光明和快乐的一面看,一定可以获得成功的。”笑对人生,万事都能泰然处之。这样,你就会活得轻松多了。

帕瓦罗蒂曾经讲过:“尽管一生中有无数的遗憾,但生活毕竟是美好的。要乐观地、全心全意地去做每一件事,并且用歌声表达对人生的狂热!”

山德里是饭店的经理,他的心情总是很好。当有人问他近况如何时,他回答:“我快乐无比。”

如果哪位同事心情不好,他就会告诉对方怎么去看事物好的一面。他说:“每天早上,我一醒来就对自己说,山德里,你今天有两种选择,你可以选择心情愉快,也可以选择心情不好,我选择心情愉快。每次有坏事情发生,我可以选择成为一个受害者,也可以选择从中学些东西,我选择后者。归根结底,你应该选择愉快面对人生。”

有一天,他遇到了两个持枪的歹徒,并被子弹击中。幸运的是他被送到医院及时。经过了 20 个小时的抢救和几个星期的精心治疗,山德里出院了,只是有一小部分弹片留在他的体内。

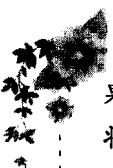
8 个月后,他的一位朋友见到了他,朋友问他近况如何,他说:“我快乐无比,想不想看看我的伤疤?”朋友看了伤疤,然后问当时他想了些什么。山德里答道:“当我躺在地上时,我对自己说有两个选择:一是死,一是活。我选择了活。医护人员都很好,他们告诉我,我会好的。但是在他们把我推进急诊室后,我从他们的眼神中读到了‘我是个死人’。我知道我需要采取一些行动。”

“你采取了什么行动?”朋友问。

山德里说:“有个护士大声问我对什么东西过敏。我马上答‘有的’。这时,所有的医生、护士都停下来等我说下去。我深深吸了一口气,然后大声吼道:‘子弹!’在一片大笑声中,我又说道:‘请把我当活人来医,而不是死人。’”山德里就这样活下来了。

弗恩·戴尔博士,这位写过《你容易犯错的地方》的著名作家,在他 30 岁第一次婚姻破裂后说:“每件发生在我身上的事都好像是一次机会,虽然它看起来也可能是障碍。我想我生命中最悲惨的时候,可能就是 I 经历离婚又和女儿分开的那段时期。她回到密西根,我留在纽约。那正是我生命中的低谷,我自己不会恢复,也不知道未来要往哪儿走。”

“我独自一人,因为婚姻破裂,生活中许多事情都发生了剧变。我开始跑步,以便让自己的身体变得更好。我开始写作,过去我一直挣扎在写作之中,因为当时夫妻关系很紧张,效



果一直不好。我很担心如果不和唯一的孩子在一起,失去那些创造快乐生活的重要事情,我将如何处理。那时真的很难熬。”

“但婚姻告终,内心也知道它已经真的结束,我重新调整生活,用过去觉得不可行的方式写作。更重要的是,如果没有走过那段低谷,我就不可能发展新关系。今天我有七个孩子,有美满的婚姻,漂亮的妻子,和前妻的关系也非常好,那扇关闭的门令我们俩都很痛苦,同样也为她开启了一扇新门,她遇到另一个男人结了婚,他们也快乐了很长一段时间。”

“我想任何有过负面人际关系体验的人,不管是婚姻还是其他什么关系的破裂,知道这种体验是生活中很重要的一部分。如果你将它视为一个可以学习的机会,我真心认为这对双方都是有益的。”

“当我和第一任妻子结婚时,我做了许多不得体的事,经历了那次失败的婚姻后,虽然这是个痛苦的教训,但是我学会了对人更体贴、更关怀。我也和女儿发展了一种新关系。离婚的时候,我以为我们父女关系会恶化,甚至会结束,但事实上并没有。”

“所以,当失败来临,你可以面带微笑,因为它可以是一次人生的转折点。”

每个人既不会万事如意,也不会屡受挫折。如果能随时随地的看到和想到自己生活中光明的一面,同时意识到自己面临的困境别人也曾遇到过,甚至比自己的更严重,就能从某种烦恼和痛苦中解脱出来,并且有可能获得新生,会更加自信而愉快地生活。

史蒂文生说:“快乐并不是幸运的结果,它常常是一种德行,一种英勇的德行。”快乐的理由有多种,关键要看是否能够让自己自觉地感受到轻松。生活中,有的人为了心中的夙愿而忍辱负重,有的人为了走向成功而步履匆匆,有的人为了生存而身受负累与压抑。其实,生活往往没有人们所想象的那样累,如果常给自己减压,生活自然过得轻松。不要把顷刻的烦躁持续太久,不要把稍纵即逝的苦恼给予过多的关注。一顿美食,一壶清茶,黄昏落日,清晨露珠,都会给人带来一份轻松与惬意。

人要适时地给自己减压,给大脑放个假,让自己的生活更轻松一点儿。

身在福中要知福

曾经有位非常富有的财主名叫伯当。一天,当他愁苦地行走在路上时遇到了阿凡提。他忧郁地对阿凡提说:“聪明的阿凡提先生,我想向您请教一个问题,您能告诉我怎样才能买到快乐吗?”

阿凡提好奇地问道:“你为什么要买快乐?”

伯当说:“虽然我生在官宦之家,家里很有钱,可是生活中却缺少一种最重要的东西——快乐。我从来不知道什么叫作真正的快乐,如果能让我感受一下快乐的美妙,我愿意付出我所有的家产。只要能让我体验一下,哪怕只是短暂的一瞬间,我也愿意。”

阿凡提笑了笑说:“我有让你体验真正快乐的秘方,不过我只怕你支付不起它的费用,你带了多少钱,可以让我看看吗?”

伯当从兜里掏出装满钻石的锦囊递给阿凡提,可是阿凡提接下来的行为却让他大吃一惊。只见阿凡提看也不看,抓住装满钻石的锦囊,掉头就跑。

伯当吃惊地愣在原地,当他回过神来时才明白自己被抢了。他连忙大叫:“救命呀,有人

抢劫啦!”可是任他喊破喉咙也无人管他,他只好依靠自己的力量去夺回被阿凡提抢走的财产。他拼命地追着,直到跑得满头大汗、全身发热、口干舌燥,也没发现阿凡提的踪影,他绝望地跪倒在偏僻的小路上,失声痛哭,没有想到快乐的秘方没有找到,自己身上的钱财也被人抢光。正当他哭得声嘶力竭,站起来的时候,突然发现被抢走的锦囊就在路旁的一块石头上。他兴奋地站起来抓起锦囊打开查看,发现锦囊里的钻石原封未动。刹那间,一股极大的快乐充满了他的全身。

这时,一直躲在巨石后面的阿凡提走了出来,看着伯当快乐的样子,欣慰地问:“你刚才说的话还算不算数?”伯当疑惑地看着他。阿凡提解释道:“你说过如果有人能让你体验一次真正的快乐,即使只是一瞬间,你也愿意把你所有的财产赠给他,这句话是真的吗?”

伯当说:“当然算数。”

阿凡提微笑着点点头继续说:“刚刚在你找回锦囊的那一瞬间,是不是感受到了一种莫大的快乐呢?”

“是呀!的确像你所说的那样,我刚刚体验到了快乐的真正含义。”伯当兴奋地回答着。

听到伯当的回答,阿凡提快乐地转身离开了。

生活中,许多人身在福中不知福,不重视自己所拥有的,总认为别人的才是最好的,看不到自己所拥有的幸福,实际上这是一种舍本逐末的做法。

人生中最大的快乐来源于自身,要懂得知足。只有这样才能保持一个良好的心态去面对生活。善于把握自己所拥有的幸福,才是懂得生活的人。

把事情往好的一面想

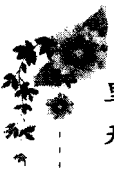
在塞尔玛的生活历程中,曾有过一段令她永生难忘的事,那件事也是促成她现在生活幸福的重要因素。

塞尔玛随从军的丈夫到了沙漠地带。令她难以想象的是,在那里住的是铁皮房不说,还要与周围的印第安人、墨西哥人打交道,因为语言上的障碍根本无法交流。最让她难以忍受的是当地的高温,在仙人掌的荫影下都高达华氏125度,而这时又赶上丈夫奉命远征,留下她孤身一人在环境恶劣的沙漠中生活。为此,她整日愁眉不展,度日如年,感觉不到生活的乐趣,想念家乡的好,怀念父母的爱。无奈中她提笔给父母写了一封长信,在信中她描述了自己的处境,向父母表达了自己想要回家的心愿,希望父母能够同意。

信寄出去以后,她天天期盼着父母的回信。终于有一天,信到了,可拆开一看,信中的内容使她大失所望。父母既没有安慰她,也没有说让她赶快回去。那封信里只是一张薄薄的信纸,上面是一个简短的故事:

“曾经有两个囚徒,他们被关在阴暗的监狱里,惟一可以让他们见到阳光的地方就是来自那扇铁窗。一个人每天看到的都是一成不变的泥土,而另一个却天天可以享受天上星星不停变化所形成的美妙景观。”

看过信以后,塞尔玛开始非常失望,心里还在埋怨父母,怎么父母回的是这样一封信?尽管是这样,她还是非常喜欢读这封信,因为那毕竟是远在故乡的父母对女儿的一份关切。她反复阅读,认真思考,总感觉父母的信中有何典故。终于有一天,一道灵光从她的脑海



里掠过,她领略到了这封信的意义。正是这封信照亮了她前方漆黑的道路,她惊喜异常,每天紧皱的眉头一下子舒展开来。

原来父母是为她的人生上了一堂重要的课,她终于发现了自己的问题所在:以前她的生活就像是第一个囚徒那样,只看到地上那一成不变的泥土,从来没有抬头看过,当然也就没有发现天上漂亮的星星。为什么自己不抬头看呢?只要抬头看,一定会有新的发现。生活中一定不只是泥土,还会有星星!为什么把自己置于忧愁与烦恼中呢?为什么不抬头去寻找星星,感悟星星的美,去享受幸福美好的世界呢?于是,她决定改变自己目前的生活状态。

她开始主动和印第安人、墨西哥人交朋友,出乎她意料的是,与印第安人、墨西哥人交往并没有她想象的那么困难,她发现他们都十分好客、热情,慢慢地他们都成了她的朋友,而且还送给她许多珍贵的陶器和纺织品做礼物。

为了丰富自己的生活,她还研究沙漠的仙人掌,一边进行研究,一边做笔记。在研究的过程中,她被仙人掌的千姿百态吸引住了,深深地迷恋上了对仙人掌的研究。

她欣赏沙漠的日落日出,她感受沙漠的海市蜃楼,她享受着新生活给她带来的一切。就这样,她的心情逐渐地好了起来,以前的愁容也消失得无影无踪。她发现一切都变了,变得使她每天都仿佛沐浴在春光之中,置身于欢声笑语之间。

后来她回到美国,把自己的这一段真实的经历写成了一本书,名字叫《快乐的城堡》,在当时的美国引起了很大的轰动。

世界上的万物相生相克,彼此制约着。任何人和事都有优点和缺点,只是看人们选择怎样的角度来看待这个问题,以积极的还是消极的态度来处理它。只要掌握好了这个舵,生命的阳光就会更加的灿烂。

学会选择幸福

有的人认为“人生苦短,去日无多”,不如寻欢作乐,过把瘾就死,这就是幸福;有的人认为金钱至上,“有钱能使鬼推磨”,这就是幸福;而有的人以“宁做中华断头尸,不做倭奴屈膝人”的慷慨激昂,赴汤蹈火为幸福;有的人以“宁可枝头抱香死,不随落叶舞西风”的洁身自好、严于律己为幸福。幸福到底在哪里?不同的人有不同的理解,不同的理解有了不同的人生。

卡耐基说:“心中充满快乐的思想,我们就快乐。想着悲惨的事,我们就会悲伤。心中满是恐惧的念头,我们必会害怕。怀着病态的思想,我们真的可能会生病。想着失败,则一定不可能成功。老是自怜的人,别人只有想法避开他。”

其实卡耐基的这句话,同圣人老子说的“甘美食,美其服,安其居,乐其俗”意思相近,前者通俗易懂,后者越体味越有味道。尽管你这个地方很落后,但你吃的东西是最美味的;尽管你穿的衣服单薄,但你要认为是最漂亮舒服的;尽管你居住的地方很简陋,但你要认为你居住的地方是最舒适的;尽管你的风俗不大先进,但你要认为你的风俗是最优等的。

有人曾问过一位快乐的老人:“你为何会这样幸福呢?你一定有关于创造幸福的不可思议的秘诀吧?”

“不,”老人回答,“我只是选择‘幸福’而已。”

林肯曾说：“人们如果下定决心要拥有幸福，他就会拥有幸福。”换言之，如果你选择不幸，你就会变得不幸。

会享受人生的人，不会在意拥有多少财富，不会在意住房大小、薪水多少、职位高低，也不会在意成功或失败，只要会数数就行。“不要计算已经失去的东西，多数数现在还剩下的东西。”这个十分简单的数数法，就是选择幸福的一种智慧。

在宁夏南部山区有一位还未脱贫的农民，他常年住的是漆黑的窑洞，顿顿吃的是玉米、土豆，家里最值钱的东西就是一个盛面的柜子。可他整天无忧无虑，早上唱着山歌去干活，太阳落山又唱着山歌走回家。别人都不明白，他整天乐什么呢？

他说：“我渴了有水喝，饿了有饭吃，夏天住在窑洞里不用电扇，冬天热乎乎的炕头胜过暖气，日子过得美极了！”

这位农民能珍惜自己所拥有的一切，从不为自己欠缺的东西而苦恼，这就是他能感受到幸福的真正原因。

其实，大多数人所拥有的远远超过了这位农民，可惜总被自己所忽略。你的收入虽然不高，但粗茶淡饭管饱管够，绝无那些富贵病的侵扰；你的配偶或许并不出众，但他（她）能与你相亲相爱，白头到老；你的孩子虽然没有考上大学，但他（她）却懂得孝敬父母，知道自力更生。人生，该数数的东西还有很多很多。

人们一直疲于奔命，寻求其所谓的幸福。其实，幸福原本就在我们的生活不远处。只是由于人们太在意物质上的富裕，太追求一种形式化的生活了，而将幸福的真谛忽略了。

每天起床，看着窗外远处公园里的湖泊，心有一种宁静的感觉，也时常思索人们是如何获得幸福感觉的？一个人是否幸福快乐，在一定程度上与心态有关。幸福是一种感觉，让我们放开心灵去发现，细致的体验，敏锐地感受。

每天的日子总是周而复始，上班下班回家吃饭，上网聊天或看电视打发时间，一成不变，让人感觉平淡无味。若每天用良好的心态去捕捉快乐，也许就不会感觉那么枯燥。因为老师或上司的一句表扬，而感到快乐；突然接到友人的电话，别人的牵挂也是一种幸福感觉；在公共汽车上，给老人让座，是一种助人为乐。什么都可以快乐，只要你放开心灵，幸福快乐就会一直在你身边。

若遇到挫折，需要自我鼓励打气，自信以后定会成功；遇到情场失意，就对自己说，别为一棵小树，而放弃整个森林；遇到悲伤的事，就学会忘记；被人激怒，学会平静，认为发怒只会伤肝伤肺，何苦去做，显出没有被激怒才是对对方的一个很好的还击，这都需要一个良好的心态，也就是换一个对自己身心有利的想法。

贝多芬曾说：“我们这些具有充满创意精神而生命有限的人，就是为了痛苦和快乐而生的，几乎可以说：最优秀的人通过痛苦才得到快乐。”

幸福是一种选择，也是一种良好的感觉。幸福是由心态决定的，学会对生活中发生的事，用幸福的心态和对身心有利的心态去思索，就会时时有幸福感觉。

找一种快乐生活的理由

人生这枚硬币，其反面就是这一理论的另一要旨：我们必须接受“失去”，学会怎样松开

手。执著对待生活,紧紧地把握生活,但又不能抓得过死,松不开手。

不要枉费生命,要少追求物质,多追求理想。因为只有理想才赋予人生意义,只有理想才使生活具有永恒的价值。

在年轻的时候,满以为这个世界的一切都是美好的,满以为全身心投入所追求的事业一定会成功。而生活的现实仍是按部就班地走到我们面前。

世界歌坛巨星胡利奥·伊格莱西亚斯如果不是因为乐观,有勇气,有坚强的意志,可能他还只是一个无名的残疾人。

1963年9月,在他20岁生日前不久,胡利奥和三个朋友开车沿近郊公路回马德里的家去,汽车在一个转弯处翻到了路边田里。

由于这次翻车事故,胡利奥开始感觉胸腔及两肋时有短暂锐利的刺痛,痛时浑身发抖,喘不过气来。他父亲是医生,感觉不妙,带他到市内各诊所及医院的专家处求医。X光摄影找不出病因,有的医生诊断为有根神经受挤压,有的医生则说完全是心理作用。

事实证明,这不是心理作用,他的体重减少了,只有48公斤,卧床不起。经常通宵不眠,咬唇抱膝而坐。他弟弟卡洛斯回忆说:“我们眼看着一个精力充沛的运动员逐渐瘦弱下去。”

1964年1月的第一个星期,胡利奥的父亲请了马德里5位最有名的医学专家,包括神经外科医生,在他儿子的床前会诊。他含泪问道:“我儿子究竟得了什么病?”经过1小时的商讨后,马内拉医生宣布他们的一致意见:毛病一定是在脊柱里。

当夜胡里奥的膀胱功能停止,那是瘫痪的最初征兆。第二天早晨,他被送进医院,已是患截瘫的病人。检查脊柱的结果显示有一个肿瘤。医生说,可能因车祸严重受伤而加速了其成长,这个非癌性的肿瘤包住了第七个脊柱,造成瘫痪。经过手术割除后他出院回家,腰部以下仍然不能动,这种病情康复的前景不大乐观。他可能在几年后恢复少许活动力,也可能终生残废。

然而,谁也没料到这个青年乐观自信的决心。依照一个神经外科医生的指示,胡利奥练习由脑对每一个脚趾发出命令。他日夜不断地轻声唱道:“动啊,该死的!”但没有一个脚趾能动。他说:“我就像快要沉没的船上的报务员,不断拍发没有回音的电报。”

做完手术两个月后,妈妈、爸爸和弟弟突然听到胡利奥大叫:“大家都快来!”他们跑到他房里,见他欣喜若狂地指着脚,高兴地说:“快看!”大脚趾往下轻轻地动着,一下、二下、三下……从那时起,胡利奥坚信他可以完全康复。

但康复的进度很慢,运动也很吃力,有个护士知道他有时会感到懊丧,便送给他一把廉价的吉他,让他弹吉他来消遣。他仰卧床上,两臂的动作也不太协调,弹起来很不方便。但他把吉他柄对着天花板直放胸口,随着拨弦,弦声使他暂忘焦急烦恼。他开始渐渐低哼曲子,然后羞怯地试着唱一两句。唱出的歌很好听,他非常高兴。

手术后四个月,胡利奥站在地板上,抓住公寓狭窄过道中特别装置的扶手,气喘吁吁,努力练习举步。父亲怕他太吃力,劝他休息。他说:“爸爸,我必须练。”

他做到了。经过90分钟的努力,胡利奥走出康复的第一步。他每天的目标是比前一天多走一步,而且总能达到目标。为了加强体力,他每天在过道中不断爬行四、五个小时,夏天在他家的海滨别墅中,他撑着拐杖在沙滩上走,每天早晨又在地中海中筋疲力尽地游三、四个小时。到那年秋季,他进步到可以使用手杖。再过几个月,手杖也不用了,他每天步行达10公里。

胡利奥的身体状况不断有进展,1968年春季他毕业于法学院,有意进入外交界。那时,音乐仍只是消遣。但他根据自己长期孤独地与瘫痪做斗争的经历,写出了他的第一首歌《生命照常进行》:真朋友很少,得意时人都来颂扬,失意时,你就知道,好朋友还在,别的全走了。

同年7月,在西班牙最重要的流行歌曲比赛——每年一届的西班牙民歌节中,他怀着疑惧心情出场,唱出这首歌,荣膺冠军,西班牙顿时少了一块外交材料,多了一名歌手。这首歌风行全国,也成为一部西班牙电影的片名。他担任这部影片的主角,一跃而为电影明星。

胡利奥昔日的瘫痪已成过去,没留下不良后果。他回忆往日的苦境,觉得因祸得福。“我在音乐方面取得的成就完全由于那次苦难。”他现在身体健康,精神愉快,而且名利双收。这正证明了他在第一首歌《生命照常进行》中所唱的:总有理由要生活。

凡事不能去强求

一个人只有拥有“知足常乐,随遇而安”的心态,才能活的轻松自在。“人生不如意常八九,可与语人无二三。”如果要在繁杂纷呈、千姿百态的生活中寻找像夏日喝冰爽啤酒、听轻松音乐那样惬意的心情,就要调节自己的心态,让良好的心态带你走进快乐的生活。

一个寺庙里住着两个和尚,炎热的夏日已来临,但是庙里的草地上依旧是枯黄一片。为了给枯黄的草地平添一些生机,小和尚跑到老和尚的禅房说:“师父,咱们在草地上撒点草籽儿吧!那片枯黄的草地实在太难看了。”师父赞许地看着小和尚说:“可以,等天气凉快一点儿吧!”

转眼间中秋到了,小和尚跑到老和尚的禅房去要草籽。小和尚接过老和尚手里的草籽快乐地跑了出去。当小和尚打开草籽袋子时,一阵秋风吹过,草籽儿被风吹落了一地,随即不知道飘到了何方。小和尚急得喊了起来:“师父,不好了!许多草籽儿都被风给吹走了!”

看着小和尚着急的模样,老和尚不动声色地说:“没关系,留下来的是最好的,被风吹走的大多数是空的,种下去也不会发芽,随它去吧!”

小和尚听完师父的教导,又开心地跑了出去,准备把剩下的种子播种下去。可谁知,刚刚种下的种子又引来了一大群麻雀。小和尚急得直跺脚,跑着去告诉师父:“师父,不好了,不好了,刚刚种下的草籽儿又遭遇到麻雀的袭击,让它们给吃了,这下可完了。”师父和颜悦色地说:“不用担心,麻雀吃去的只是一小部分,那么多的种子,麻雀是吃不完的,顺其自然吧!”

播种那天夜里,忽然下了一阵暴雨。小和尚早早地起来去看他昨天种下的草籽,看后马上返回去找老和尚,说:“师父,这下可完了,草籽儿都让雨水给冲走了!”

老和尚温和地说:“没关系,冲到哪儿就让它在哪儿发芽儿生根,一切都让它顺其自然吧!”

半个月后,小和尚惊奇地发现,原来那片枯黄的草地上居然长出了一片青翠可人的绿色小苗,而且以前没有撒种的地方也有绿意泛出。

小和尚高兴得合不拢嘴,他想尽快地将这个好消息告诉师父。于是三步并作两步地跑到了师父的房间,对师父说:“师父,太好了,咱们种下的草籽发芽了,而且没有播种的地方也有小草长出来。”师父眯起笑眼,慢慢地点着头说:“顺其自然、顺其自然。”