

只有真真切切地体验到世间美好的一切，
尝遍酸甜苦辣后才能够了解生命的真正价值和意义。
生存是根本，但生活才是重心。

生存是为了更好地生活

别在生存中 忘记了生活

秩妍◎编著



如果把人生比作一杯水，
那么生存就是水杯，生活就是杯中之水。

没有杯子，水便不能成形；没有水，杯子就成了摆设。

只有在这个杯子中注入生活的活水，才能让整个人生充盈，才能体会到生命的真正内涵。

中國華僑出版社

秩
妍◎编著

在生存中 心记了生活



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别在生存中忘记了生活/秩妍编著. —北京: 中国华侨出版社,
2012. 3

ISBN 978 - 7 - 5113 - 1756 - 8

I. ①别… II. ①秩… 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 (2012) 第 029798 号

● 别在生存中忘记了生活

编 著/秩 妍

责任编辑/尹 影

封面设计/中侨智杰

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 220 千字

印 刷/北京溢濠印刷有限公司

版 次/2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 1756 - 8

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



前言

曾经听过这样一句话：像蜜蜂一样生存，像蝴蝶一样生活。在万花竞放的美丽季节，勤劳的蜜蜂不知疲倦地飞奔于花丛中，采集花朵酿成醇香的蜂蜜，除了日常所用之外，它们把这些蜂蜜储存起来过冬。可以说，蜜蜂是生存的强者，但却不免少了些快乐的色彩。而同样在姹紫嫣红的季节，蝴蝶自由地穿梭于天地之间，和花儿说话、和鸟儿嬉戏，那是多么快乐啊，但它们却忍受不了冬季的寒冷。可以说，蝴蝶是生活的艺术家，但却并不长久。作为万物灵长的人类，我们不能像蜜蜂那样只知道工作和生存，也不能像蝴蝶那样一味地玩耍，而是应该将二者结合起来，那就是：像蜜蜂一样生存，像蝴蝶一样生活。

求生是一切生物的本能。在这个世界上，我们要获得成功、要获得幸福，前提就是必须有生存的能力。如果连生存都不能保证，其他的所有都是空想。所以，生存是生活的基础和前提。但这并不意味着一切都要以生存为中心，因为人是有思想、有感情的动物，这是人区别于其他生物的关键。对人类而言，生存是根本，但生活才是重心。只有真真切切地体验到世间美好的一切，尝遍酸甜苦辣



前言

Preface



后才能够了解生命的真正价值和意义。因此，生存是为了更好地生活。

但是，很多人却把生存当做了人生的重心，在生存中忘记了生活，他们说：人活着不就为了一张嘴吗……在这种思想的指引下，他们忘记了生活本应该色彩斑斓，他们将自己的生命涂成单一的色彩，每天只知道工作、吃饭、睡觉……我们经常会从各种媒体上看到有关“过劳死”的报道，有的人为了生存而成为工作狂，不顾体能限制而拼命地加班，为的就是多赚点儿加班费。加班费是赚到了，但却没有时间去享受了，这才是最大的遗憾。

人生应该是诗意的栖居。不管是市井百姓还是文人雅士，其实都是需要兼顾生存和生活的，任何一方面都不能偏废。而在当今竞争激烈的社会大背景下，太多人忽视了去体验生活，因此在这里要呼吁：不要在生存中忘记了生活。

幸福以物质为基础，但却来源于良好的心态，不少人感叹最大的遗憾就是没有感觉到幸福。不妨让自己匆匆的脚步慢下来，给自己一点儿时间看看周围的事物、听听大自然的声音，不要为过多的物质所累。从紧张的工作中脱身而出，多一点儿时间陪陪家人，多一点儿时间和内心对话。希望本书能够成为你人生道路上的“提醒灯”，让你在忙碌辛苦的工作中记住沉淀自己的内心，体验到生命的快乐和美好。



目录

第一章 幸福源于良好的心态

现代社会发展日新月异，每个身处其中的人都会感到生存的压力。很多人为了生存终日奔波，在职场、官场、商场打拼着。无论是正在打拼中的还是已经取得一定成就的，大多数人并没有感到幸福，他们觉得自己只是在生存，而不是生活。生活以生存为基础，但是幸福感却来源于良好的心态。

1. 幸福总是伴着好心态	2
2. 心态决定你的行为	5
3. 做自己生活的主人	8
4. 生活是不完美的	11
5. 平凡也是一种幸福	14
6. 以豁达之心面对生活	17



7. 学会保持平衡的心态	20
8. 学会排除负面情绪	23
9. 扔掉你的坏心情	26
10. 除去精神家园里的杂草	29
11. 让心灵回归宁静	31

第二章 让匆匆的脚步慢下来

在现实的压力下，每个人都有着自己的目标，为了自己的目标不懈地努力，但是在实现目标的道路上，很多人都是行色匆匆，甚至透支自己的精力。其实，人生是一趟旅程，到达终点固然重要，但旅途的过程更为重要，因为人生本来就是一个过程。不妨让匆匆的脚步慢下来，用心去体会生活中的快乐，把自己从紧张的节奏中解放出来。

1. 有张有弛才是快乐之道	34
2. 记住：欲速则不达	37
3. 珍惜现在的每一天	40
4. 在人生旅途中寻找乐趣	42
5. 抽出时间，沉淀自己	44
6. 从烦琐的时尚中解放出来	46
7. 不要为过多的物质所累	48

8. 主动去寻找快乐	51
9. 别让塞车坏了好心情	53
10. 用心体验旅行中的美好	56

第三章 劳逸结合，让紧张的状态得以缓冲

工作中，我们经常可以看到一些人把自己弄得跟发条一样，每时每刻都处于紧张的状态，其实这种工作方式并不可取。万事万物都有自己的规律，而人体也需要通过休息来补充工作消耗的能量，如果只消耗而不补充，迟早会造成失调。所以我们应该注意劳逸结合，让自己紧张的状态得以缓冲，只有这样才能提高工作效率。

1. “工作狂人”不可取	60
2. 别让“永不休息的鬼”把你的生活吞噬	63
3. 别让自己的神经绷得太紧	65
4. 劳逸结合效率高	70
5. 你忙到“点子”上了吗	73
6. 学会休息才能补充精力	76
7. 你知道如何休息吗	79
8. 运动能帮你缓解压力	82
9. 培养自己的兴趣爱好	86





10. 休息是为了更好地工作..... 88

11. 保持清醒才是最好的状态..... 91

第四章 别让欲望迷住了你的眼睛

当今社会，追名逐利成为很多人一生的选择。在各种欲望的诱惑下，很多人失去了快乐，失去了自我空间，甚至失去了自我。通过努力却没有得到名利的人，他们一蹶不振、自怨自艾；而最终得到名利的人，到头来发现名利不过是过眼云烟。名利和欲望并不是人生的最终追求，因此我们必须树立正确的金钱观，控制自己的贪欲，别让欲望迷住了自己的眼睛。

1. 攀比之心是毒药 96

2. 舍得是一种高境界..... 100

3. 知足才能常乐..... 104

4. 淡泊名利，储蓄幸福..... 109

5. 不要做虚名的奴隶..... 112

6. 以一颗平常心看待金钱..... 114

7. 摒弃欲望，收获幸福..... 118

8. 多余的财富会拖累人的心灵..... 121

9. 要学会控制自己的贪欲..... 125

10. 不要被虚荣所害 128

第五章 做自己生活的掌控者

每个人都有自己的生活，但不是每个人都能掌控自己的生活。有的人成了生活的奴隶，在现实的压力下终日忙碌，却不知道生活的意义是什么。不妨从这繁琐中解脱出来，审视一下自己的现状，看自己有没有协调好生活的各个方面：你是否能够高效管理自己的时间、是否能够看透得与失？学会独处，给自己一个私有的空间，聆听内心深处的声音。

1. 只有自己才能掌控自己 132
2. 人生在不平衡中平衡 135
3. 学会先省察自己 138
4. 放弃不切实际的幻想 141
5. 学会管理自己的时间 145
6. 做自己的理财专家 148
7. 有梦想就要即刻付诸行动 152
8. 换一种活法更轻松 155
9. 不要过于在意得失 158
10. 最美的风景就在身边 162
11. 学会独处，与心灵对话 165





第六章 感情是种还不起的债

无论什么时候事业都能重新开始，而感情却不能。当你终日忙于工作、为事业打拼的时候，其实你已错过了和家人在一起的美好时光。即使你最后功成名就，可能你的父母已经离你而去，可能你的婚姻已经面临崩溃，可能你的孩子已经成为问题学生……这一切都是无法用金钱去弥补的。一定要记住，感情是种还不起的债，不要做让自己以后感到后悔的事。

1. 用真心为婚姻“保鲜” 170
2. 婚姻中要学会沟通 175
3. 记住：百善孝为先 178
4. 请记住父母的生日 181
5. 回报父母，从现在开始 184
6. 做好婆媳之间和谐相处的纽带 187
7. 别把工作带进家门 190
8. 女人要重视家庭也要重视事业 193
9. 学会尊重你的孩子 195
10. 学会欣赏你的家人 199
11. 多留一点儿时间给家人 203

第七章 放下固执才会天地宽

我们都知道坚持到底的道理，但我们坚持的必须是正确的道路，必须是自己真正喜欢的东西。在一条错误的道路上所谓的“坚持”，不过是固执而已，最后只能南辕北辙，离自己的目标越来越远。人生不止一条路，条条大路通罗马，当你发现自己真正所求的东西时，放下自己的固执，谁说半途而废就一定不会走向成功？

1. 突破你的“心态瓶颈” 206
2. 不要走进固执的死胡同 209
3. 适时地“隐退”能让生活更精彩 211
4. 不妨听听别人的意见 214
5. 换个角度看半途而废 216
6. 不能改变既定事实，就要改变你的态度 219
7. 拿得起也要放得下 222
8. 敢于放弃才能得到更多 224
9. 勇于放弃最初的选择 227
10. 外在环境不是导致你失败的借口 231
11. 退一步方能海阔天空 235





第八章 健康是最宝贵的财富

身体是革命的本钱，健康是幸福的基础，健康包括生理和心理两方面。现今社会，在巨大的生存压力下，很多人只顾拼命向前，却忽视了自己的健康。有的人早早就有了职业病，甚至出现了“过劳死”，这都是不容忽视的健康问题。心理健康也同样重要，不会舒缓内在的压力，心理就会失衡，进而觉得生活是那样的累。

1. 健康是成就一切的保障 238
2. 戒烟其实没有那么难 241
3. 酗酒会损害你的健康 246
4. 学会科学用脑 249
5. 睡眠是最好的保健 252
6. 保持心理的平衡状态 256
7. 良好的心态能解除生活中的疲劳 259
8. 给自己减压很有必要 261
9. 正确排解心理压力 264
10. 学会控制你的愤怒 268
11. 戒除你的坏习惯 272



第一章

幸福源于良好的心态

现代社会发展日新月异，每个身处其中的人都会感到生存的压力。很多人为了生存终日奔波，在职场、官场、商场打拼着。无论是正在打拼中的还是已经取得一定成就的，大多数人并没有感到幸福，他们觉得自己只是在生存，而不是生活。生活以生存为基础，但是幸福感却来源于良好的心态。

1. 幸福总是伴着好心态

幸福是一种内心的满足感，是一种难以形容的甜美感受，它与金钱与地位都无关，你拥有良好的心态，就可以触摸到它。

一个充满忌妒的人是不可能体会到幸福的，因为他的不幸和别人的幸福都会使他自己万分难受。

一个虚荣心极强的人是不可能体会到幸福的，因为他始终在满足别人的感受，从来不考虑真实的自我。

一个贪婪的人是不可能体会到幸福的，因为他的心灵一直都在追求，而根本不会去感受。

幸福是不能用金钱去购买的，它与单纯的享乐格格不入。比如你正在大学读书，每月只有七八十元钱，生活相当清苦，却十分幸福。过来人都知道，同学之间时常小聚，一瓶二锅头、一盘花生米、半斤猪头肉就会有说有笑，彼此交流读书心得、畅谈理想抱负，那种幸福感至今仍刻骨铭心，让人心驰神往。昔日的那种幸福，今天无论花多少钱都难以获得。

一群西装革履的人吃完鱼翅鲍鱼，笑眯眯地从星级酒店里走出来时，他们的感觉可能是幸福的。而一群外地民工在路旁的小店里就着几碟小菜，喝着啤酒、说说笑笑，你能说他们不幸福吗？

因此，幸福不能用金钱的多少去衡量，一个人很有钱，但不见



得很幸福，因为他或者正担心别人会暗地里算计他，或者为取得更多的钱而处心积虑。许多人都在追求金钱，认为有了钱就可以得到一切，那只是傻子的想法。

其实，幸福并不仅仅是某种欲望的满足，有时欲望满足之后，体验到的反而是空虚和无聊，而内心没有忌妒、虚荣和贪婪，才可能体验到真正的幸福。

湖北的一个小县城里有这样一家人，父母都老了，他们有3个女儿，只有大女儿大学毕业有了工作，其余的两个女儿还都在上高中，家里除了大女儿的生活可以自理外，其余人的生活压力都落在了父亲肩上，但这一家人每个人的感觉都是快乐的。晚饭后，两个女儿都去了学校上自习，她们不用担心家里的任何事，父母则一同出去散步、和邻居们拉家常。到了节日，一家人团聚到一块儿，更是其乐融融。家里时常会传出孩子们的打闹声、笑声，邻居们都羡慕地说：“你们家的几个闺女真听话，学习又好。”这时父母的眼里就满是幸福的笑。其实，在这个家里，经济负担很重，两个女儿马上就要考大学，需要一笔很大的开支，家里又没有一个男孩子做顶梁柱，但女儿们却能给父母带来快乐，也很孝敬，父母也为女儿们撑起了一片天空，让她们在飞出家门之前不会感受到任何凄风冷雨，所以他们每个人都是快乐和幸福的。

古人李渔说得好：“乐不在外而在心，心以为乐，则是境皆乐；心以为苦，则无境不苦。”意思是：一个人是否幸福不在于自己外在情况怎样，而在于内在的心态。如果你有一个好心态，即使是日



常小事，你也会从中获得莫大的幸福；倘若你心态不好，那么任何事情都会让你感到痛苦。

苏轼说：“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，此事古难全。”既然“古难全”，为什么你不去想一想让自己快乐的事，而去想那些不快乐的事？一个人是否感觉幸福，关键在于自己的心态。

法国雕塑家罗丹说过：“对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。”生活里有着许许多多的美好、许许多多的快乐，关键在于你能不能发现它。

如果今天早上你起床时身体健康，没有疾病，那么你比其他许多人都更幸运，因为他们甚至看不到下周的太阳了。

如果你从未尝试过战争的危險、牢狱的孤独、酷刑的折磨和饥饿的滋味，那么你的处境比其他许多人更好。

如果你能随便进出教堂或寺庙而没有被恐吓、暴行和杀害的危險，那么你比其他许多人更有运气。

如果你在银行里有存款，钱包里有票子、盒里有零钱，那么你便属于世上8%最幸运之人。

如果你父母双全，没有离异，且同时满足上面的这些条件，那么你的确是那种很幸福的人。

所以，去工作而不要以挣钱为目的。

去爱而忘记所有别人对你的不是。

去跳舞而不管是否有他人关注。

去唱歌而不要想着有人在听。

去生活就想这世界便是天堂。

这样，你就会发现生活中其实你也很幸福。