

真正读懂了人生，你一定会感受到一种前所未有的幸福，赢得精彩的未来。

Construing Life

读懂人生

一部关于幸福的人生感悟

Telling you the rules of happiness



赵 丁 编著

人类一切努力的目的就在于获得幸福。

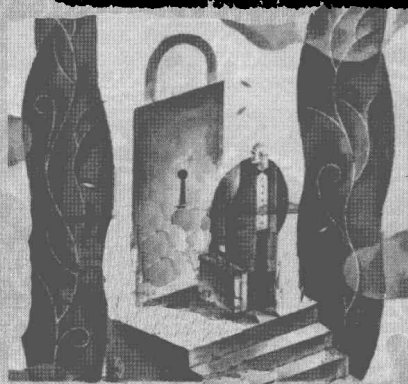
如果我们不能建筑幸福的生活，我们就没有任何权力享受幸福；这正如没有创造财富就无权享受财富一样。

幸福没有明天，也没有昨天；它不怀念过去，也不向往未来；它只有现在。

中国三峡出版社

读懂人生

一部关于幸福的人生感悟
江苏工业学院图书馆
藏书章



赵丁 编著

中国三峡出版社

Construing Life

Telling you the rules of happiness

真正读懂了人生，你一定会感受到一种前所未有的幸福，赢得精彩的未来。

图书在版编目(CIP)数据

读懂人生:一部关于幸福的人生感悟/赵丁编著. —北京:
中国三峡出版社,2003.11

ISBN 7-80099-784-7

I. 读… II. 赵… III. 人生哲学-通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 074689 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区太平路 23 号院 12 号楼 100036)

电话:(010)68218553 51933037

51933087(二编室)

<http://www.c-zgsx.com>

E-mail:sanxiaz@sina.com

北京秋豪印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:11

字数:210 千字 印数:1—15000 册

ISBN 7-80099-784-7/Z·129 定价:21.00 元



前言

何谓人生？有人把它叫作大海，有人把它叫作万花筒，也有人把它叫作上帝的游戏，还有人把它叫作梦……到底是什么？谁也说不准，每个人的人生都有它独特的定义，都需要自己细细品味和感悟。

从某种意义上说，人生就像一本书，不在长，而在好。每个人的人生都是一部大书，如果我们读懂了别人的人生之书，自己的这部就会写得更精彩、更生动。

许多人显得很平庸，大概就是未能从人生这部大书中悟出更多有益的东西，部分人甚至因不屑于读懂人生，而浑浑噩噩，痛苦一生。

有人把自己当作是生活的主角；有人把自己当作是生活的配角；有人把自己当作生活的观众；而真正读懂了人生的人，会把自己看作是生活的编导。成功者的智慧在于正确地认识生活，准确地定位自己，调整自己，完善自己。这样才能赢得幸福的人生。

《读懂人生——一部关于幸福的人生感悟》是一部能帮助你认识生活，思考生活，改善生活质量的书。作者用轻松的语言，富有哲理的故事，耐人寻味的点评，揭示了幸福人生的真谛。



读

懂



人

生



u Dong Ren Sheng Du Dong Ren Sheng

本书精选了大量生动有趣而又令人耳目一新的故事，生动地展现了改写平凡人生的基本蓝图，深刻地诠释了获得幸福人生的理论和实用方法。它的内容涉及幸福人生的方方面面，生活、工作、学习、娱乐、金钱、幽默、健康和笑等等。人物形象涵盖了古今中外、不同领域和阶层。

只要你打开它，不管是随意翻阅，还是细细品读，都足以让渴望读懂人生哲学、向往幸福生活的你获得有益的启迪和意外的收获。

前

言



目 录

第 1 章 别给自己太多的限制	(1)
甘做一株小小的心安草	(3)
努力做最好的你	(5)
保持自己的本色	(7)
不必追求完美	(9)
使一部分人满意就够了	(11)
别给自己太多的限制	(13)
以一种悠闲的心态在海滩上垂钓	(15)
不要生活在梦幻里	(17)
不该忙的就不要忙	(21)
按自己的意愿生活	(23)
无须过多考虑别人对你的看法	(27)
别让负面的批评阻碍你	(30)
不要因别人的误解而妥协	(32)
别把自己当成受害者	(34)
只有你自己注意你	(36)
学会享受自己的生活	(39)
有没有窗户并不重要	(41)
不要盲目和别人比	(43)



读

懂



人

生



u Dong Ren Sheng Du Dong Ren Sheng

- 不要拿“他人”的标准来衡量自己 (45)
- 选择对自己有利的生活方式 (48)

第 2 章 以欢悦的态度微笑着对待生活 (51)

- 生活是美好的 (53)
- 积极的心态能带来好运 (55)
- 保持积极的心态 (57)
- 我们对周围环境的反应决定我们的感觉 (59)
- 快乐与否取决于个人的心态 (62)
- 心态比环境更重要 (65)
- 要把摄影机的焦距调好 (67)
- 一切苦难都不会持久 (70)
- 正面面对恐惧 (73)
- 要相信自己能够选择生活 (75)
- 你可以选择态度 (77)
- 我们对命运的态度可以改变 (79)
- 以欣赏的心情从积极的角度思考问题 (81)
- 幸福就是尽享眼前拥有的一切 (84)
- 从内心选择幸福 (87)
- 全力集中于你所拥有的 (90)
- 纵情地歌唱生活 (92)
- 把忧虑和害怕的事讲出来 (96)
- 别让别人的消极语言影响你 (98)
- 学会区分小的挫折和大的困难 (100)
- 不要埋怨生活 (103)

目

录



用忙碌代替忧虑	(105)
毋须为过去的损失而悲伤	(108)
把磨难和挫折当做“一份小礼物”	(110)

第 3 章 不能毫无理智地放纵自己的情绪 (113)

没有必要生气	(115)
把坏情绪遏制在萌芽状态	(117)
不要给自己找病	(119)
驾驭和摆脱痛苦	(121)
不能毫无理智地放纵自己的情绪	(123)
从起床和早餐开始调整好情绪	(126)
保持一种泰然自若的心态	(128)

第 4 章 让世界多一点人情味 (131)

给予者应该感谢	(133)
学习“施与受”的艺术	(135)
暴风雨夜的奇遇	(138)
珍惜遇到的每一件东西	(140)
默默地行善	(143)
对别人怀有真诚的爱心	(145)
要善于成人之美	(147)
让世界多一点人情味	(149)
努力使别人高兴	(151)
学习喜欢别人	(154)
让人一步天地宽	(156)



读

懂



人

生



Dong Ren Sheng Du Dong Ren Sheng

目

录

第 5 章 别为过多的财富而忽视幸福的生活…… (159)

- 金钱并不是万能的 …………… (161)
- 幸福与金钱及权势并无必然的联系 …………… (164)
- 不要把金钱当做快乐的源泉 …………… (166)
- 别让金钱束缚你个人的自由 …………… (168)
- 别做钱财的奴隶 …………… (170)
- 别为过多的财富而忽视幸福的生活 …………… (172)
- 管理商店不是最重要的 …………… (174)
- 骨气与金钱的数量无关 …………… (176)
- 首先要摆脱“必须要更多”思想的束缚 …………… (178)
- 别做只知存钱的“守财奴” …………… (180)
- 太大的住房未必生活得更舒适 …………… (182)
- 把收入看得淡些 …………… (184)
- 学会感恩和知足 …………… (186)
- 钱攥得太紧反而会失去 …………… (189)
- 占小便宜吃大亏 …………… (191)
- 要能抵御推销员的恭维 …………… (194)
- 花钱提高生活的情趣和意义 …………… (196)

第 6 章 为爱花费心不是琐碎的小事情…… (199)

- 选对象时不能过于苛刻 …………… (201)
- 只要合适不求最好 …………… (204)
- 说出心中的爱 …………… (206)
- 缘分是自己创造出来的 …………… (209)



使自己最出众	(211)
用颠扑不灭的热情打动对方	(214)
最喜欢红焖牛肉	(216)
能经得起时间考验的爱情最可贵	(219)
要婚姻幸福须慎之于始	(221)
找个贤妻做内助	(224)
理智的发丝	(226)
生死与共的爱情最可贵	(229)
向失恋挑战	(231)
失恋之后也可以维持友谊	(233)
最漂亮的水果盘	(236)
为爱花费心不是琐碎的小事情	(239)
爱情和金钱无关	(243)
对妻子采取宽容的态度	(245)
学会弯曲一下	(247)
尽量给予别人幸福和快乐	(249)
对任何一件事情都不能过于吹毛求疵	(251)

第 7 章 你随时都可以选择快乐

笑一下消耗的能量要比皱眉头省很多	(255)
明智的人应该选择微笑着面对生活	(257)
敢于嘲笑自己	(259)
你可以决定让自己多快乐	(261)
你可以自行解脱烦恼	(263)
寻找精神的寄托	(265)



读



u Dong Ren Sheng Du Dong Ren Sheng

目

录

你随时都可以选择快乐	(267)
不要为自己的快乐制定条件	(269)
追求真正的“快乐”而不是“欢乐”	(272)
没有比现在更适于快乐的时间了	(275)
把握现在的快乐	(277)

第 8 章 让自己时刻感觉到春天

学习孩子们那种积极向前的精神	(283)
对衣着不多注意	(285)
减少生活中的恐惧	(287)
卖包谷的女孩	(289)
让自己时刻感觉到春天	(293)
对生活采取一种快活而近乎戏谑的态度	(295)
永远对生活充满希望	(297)
寻找生命的意义	(300)
引发热爱生活的火种	(302)
全身心地投入到你感兴趣的工作中	(304)
真正找到时间的感觉	(306)
将生活推到最充实的境界	(308)

第 9 章 享受你自己所做的事情

“幸福谷”无处不在	(313)
与孩子共享奇妙时光	(315)
为爱付出时间	(318)
享受真正属于你自己的人生	(320)



u Dong Ren Sheng Du Dong Ren Sheng

读

懂



人

生



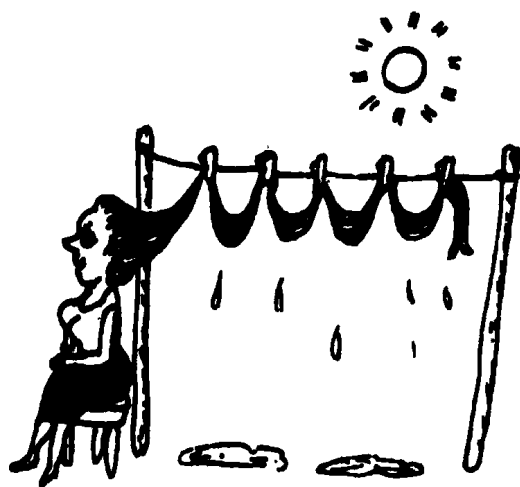
对工作不能有病态的狂热	(322)
欣然接受变化	(325)
摒弃生活中那些多余的东西	(327)
随时清扫、淘汰不必要的东西	(329)
看透极夜之后的辉煌	(332)
学会发现和欣赏生活的美	(334)
感觉到一切都是美好的	(337)

目

录

第 1 章

别给自己太多的限制





甘做一株小小的心安草

甘心做一棵“无人知道的小草”的想法并不是过于消极，而是量力而行。

只要注意看动物，注意看鸟儿：它们没有烦恼，没有伤心，也没有挫折。你不会看到一头水牛在异想天开，它完全满足于每天吃同样的草，没有紧张，它跟自然非常和谐，它跟他本身、跟每一样东西都保持非常和谐。

有一则英国寓言说：有一天，一个国王独自到花园里散步，使他万分诧异的是，花园里所有的花草树木都枯萎了，园中一片荒凉。后来国王了解到，橡树由于没有松树那么高大挺拔，因此轻生厌世死了；松树又因自己不能像葡萄那样结许多果子，也死了；葡萄哀叹自己终日匍匐在架上，不能直立，不能像桃树那样开出美丽可爱的花朵，于是也死了；牵牛花也病倒了，因为它叹息自己没有紫丁香那样芬芳；其余的植物也都垂头丧气，无精打采，只有非常细小的心安草在茂盛地生长。

国王问道：“小小的心安草啊，别的植物全都枯萎了，为什么你这么勇敢乐观、毫不沮丧呢？”

小草回答说：“国王啊，我一点也不灰心失望，因为

别给自己太多的限制



读



u Dong Ren Sheng Du Dong Ren Sheng

我知道，如果国王您想要一棵橡树，或者一棵松树、一丛葡萄、一株桃树、一株牵牛花、一棵紫丁香等等，您就会叫园丁把它们种上，而我知道您希望于我的就是要我安心做小小的心安草。”

【幸福提示】

如果一个人能够发现自己和别人在学习、生活方式方面的差异，发现自己的长处，让自己有机会依照自己擅长的方式获取知识和技能，那他就不至于在生活中遭遇痛苦或不必要的失败经历。

别给自己太多的限制