

人生励志读本

不完满才是人生

释怀人生的12堂开示课

每个人都在争取一个完满的人生，然而完满是一个无法企及的高度。只有不完满的才可以称之为人生，才是我们真实的生活。

武庆新®编著

人生
★★★★★
畅达课

BUWANMAN CAISHI
RENSHENG

北京工业大学出版社

不完美才是人生

释怀人生的12堂开示课

武庆新®编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

不完美才是人生：释怀人生的 12 堂开示课 / 武庆新编著.
— 北京：北京工业大学出版社，2012.8

ISBN 978-7-5639-3160-6

I. ①不… II. ①武… 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 139500 号

不完美才是人生——释怀人生的 12 堂开示课

编 著：武庆新

责任编辑：刘学宽

封面设计：冀之扬设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京洛平龙业印刷有限责任公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：17

字 数：251 千字

版 次：2012 年 8 月第 1 版

印 次：2012 年 8 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3160-6

定 价：28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)



前 言

人生就像一枚硬币，你永远看不到它的两面，你得到了钱币的正面，就失去了它的反面，你看到它的反面，就不可能同时看到正面。

季羡林先生说过：“每个人都争取一个完满的人生。然而，自古至今，海内海外，一个百分之百完满的人生是没有的，所以我说，不完满才是人生。”

人的一生从懂事起就一直梦想着完满，希望每一时都快快乐乐，每一天都健健康康，每一事都顺顺利利，功课门门百分，交友个个真诚，爱情美满，事业成功……愿望都是好的，却往往难以达到。身体总有生病的时候，生活总有苦恼的时候，做事总有不顺心的时候，成绩总有不佳的时候，交友总有不慎的时候，爱情总有失意的时候，事业总有受挫的时候，等等。于是，你埋怨命运的不公，常常唉声叹气，常常苦恼不已，甚至产生悲观、失望的不良情绪，觉得自己是不幸福的人。

人生原本就不是完美的，有所得必然有所失。如果在得到的同时，又不舍得失去什么，或者已经得到了还不满足，就会让自己心生痛苦。有些人放不下到手的名利和感情，整天东奔西跑，荒废了工作也在所不惜；有些人放不下诱人的钱财，整天费尽心机，利用各种机会让自己变成有钱人，结果却是作茧自缚。

古时候，有一个老婆婆生了两个儿子，一个儿子卖布鞋，一个儿子卖雨伞。每当下雨的时候，她总会担心卖布鞋的儿子没生意；一旦天晴



不完美才是人生

——释怀人生的 12 堂开示课

了，她又会担心卖雨伞的儿子没生意。这就是她的人生，充满忧愁、苦恼和烦恼的生活。后来，有一位智者让她试着转换心态：在天晴的时候，让她想着为卖布鞋的儿子喝彩；在下雨的时候，让她想着为卖雨伞的儿子高兴。从此，那位老婆婆的人生的每一天都是春光明媚。

不完美才是人生，完美、圆满，那是多么奢侈的事情，我们只有在追求不完美的时候才能快乐幸福。



目 录

第一堂 不完满才是真人生

人生没有完美可言，不必去苛求完美	003
珍惜眼前所拥有，才是最真的现实	005
刻意追求完美，只会让自己不能自拔	008
一味追求完美，最终将成为最贫穷的人	010
背着“完美”的包袱走路，永远都是很辛苦的	012
别让自身的不完美成为成功路上的绊脚石	013

第二堂 不幸福，多数是比较出来的

知足是生活的一种智慧，欲望只能给自己带来不快	019
不攀不比，活出属于自己的那份精彩	022
人生最可怕是当我们拥有一切时却不知足	024
贪欲是无底洞，要把持住自我	026
放下物欲追求，满足于现实生活	029
遇事多向那些更悲惨的人看看，就会得到内心的满足	031



不完美才是人生

——释怀人生的 12 堂开示课

不能摆正金钱的位置，快乐永远与我们无缘	033
把自己的梦想仅仅定位于“赚钱”，会成为金钱的奴隶	035

第三堂 学会自我欣赏，内心才会强大

只有懂得欣赏自己，才能具备强大的信心来面对生活	041
学会自我欣赏，才能懂得满足	044
彻底接纳自己，充分展示自己的独特魅力	046
看得起自己，才能赢得胜利	049
相信自己才是最优秀的那一个	052
发掘自己内心深处的阳光，给自己以信心	055

第四堂 每天自我淘汰一点点

不断地改变自己，让自己从平凡走向优秀	061
允许自己犯错，但不能一错再错	063
打败了自身的弱点，也就打败了自己最大的敌人	066
学习是自我成长的终生事业，只有学习才能进步	068
不断地淘汰自己，不断地完善自我	071
抛弃自满，不断地给自己充电	073
感谢批评，才有益于自己改正过失	075
激发自身潜能，实现自我价值	077



第五堂 淡泊的心保一生平心静气

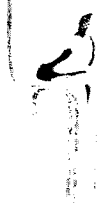
冲动是魔鬼，别为小事而疯狂	083
世上常有不公平的事，要平心静气地去接受	085
人生最大的苦恼不是拥有多少，而是向往的太多	088
放下过多的贪欲，生活就会轻松一点	091
享受生活比追求财富更重要	094
保持淡泊名利的平常心，不要为虚名所累	097

第六堂 放下过去，才有未来

忘记虚无的幻想，才能收获心灵的果实	103
忘记过去的灾难，给自己一份新的希望	105
忘记别人的议论，享受自己的生活	106
爱他（她），就要忘记他（她）的过去	108
忘记昨天的烦恼，才能看到今天的希望、明天的美好	110
总是对光彩的岗位念念不忘，只能永远低人一等	112

第七堂 一切不幸从舍不得开始

舍弃高傲的姿态，才会赢得更多人的尊重	117
吃亏是福，凡事不必斤斤计较	120



不满足才是人生

——释怀人生的 12 堂启示课

目光放长远些，不要计较眼前得失	122
生活简单一些，给心灵空间装载更多美好的东西	124
不受利益的诱惑，人生的幸福才会多一些	127
一个人如果永远守着荣誉，将会一事无成	129
必要时丢掉面子，才能保住“里子”	130
虚名乃身外之物，懂得舍弃才能体会到人生的快乐	132
放得下才能走得远，有所舍弃才能有所追求	133

第八堂 用勇气直面不满足的人生

生活总会问题不断，要勇敢地去面对	139
生活中常有不公平的事，我们要学会适应	141
身体的缺陷是无法改变的，要努力去接受	143
困难没有想象的强大，撕破畏惧的面纱就能摆脱它	145
不是凡事都顺其自然，能够改变的要积极设法改变	147
用积极乐观的心态面对生活，幸福就会悄然而来	149

第九堂 懂得感恩，善待生命

对生活感恩，我们会体会到那些稍纵即逝的美好与感动	155
懂得知足，内心才会富足	157
感恩可以使我们对生活充满爱与希望	159
把感恩变成一种习惯，我们会收到一份意外的幸福	162
对生命负责，就是对自己的人生负责	164
善待生命，轻松过好每一天	168



目 录

活着就是一种幸福，要懂得珍惜生命	171
不问过去与未来，活的就是现在	174
人生是一次旅行，笑对旅途的每一处风景	177

第十堂 有激情的人生才会不设限

为工作而自豪，从工作中感受到快乐	183
把工作当事业来做，职场之路就会走得更高更远	186
只有带着热情去工作，才能使平凡的工作焕发光彩	189
工作需要投入热情和行动，需要不断努力和创造	192
牢骚抱怨只会让自己对工作毫无激情	196
有危机才有转机，失业很可能是我们事业上一个转折点	199

第十一堂 没有完美的人，只有包容的心

如果爱一个人，就别要求他（她）完美	205
结婚意味着克制自己，包容别人	207
与其苦苦索求过去式的答案，不如为现在多做些努力	210
对爱人多一些宽容，婚姻生活就会多一缕阳光	212
用心发现爱人身上的闪闪发光之处	214
在感情婚姻上，意气用事带来的永远是悔恨和伤心	217



第十二章 悲观里有苦楚，乐观中见机会

挫折激励我们成长、成熟	223
生命只有在逆境中才能越活越坚强	226
累累伤痛是生命给我们最好的东西	227
接受现实，也许转角处我们会发现一片新天地	231
一切不幸只是人生旅途上一道凄美的风景	234
即使身在荆棘中，仍要用顽强的意志开辟一条道	238
人生没有过不去的坎儿，不要轻易被挫折打倒	240
只有战胜自己，才能把握自己的人生	242
失意并不代表我们没有能力，只是一时“不走运”而已	245
治疗不幸的药，只有希望	247
用积极乐观的心态面对一切，生命会像花儿一样绚烂绽放	250
只要有 1% 的希望，就要付出 100% 的努力	253
只要不绝望，就能找到走出绝境的方法	256

第一堂

不完美才是真人生



“拥有越多，人生就越完美。”努力拼搏的我们，总会以这样的话勉励自己。可是，我们却发现：无论自己如何追求完美，自己依旧得不到快乐。其实，我们之所以不快乐，是因为我们渴望拥有的东西太多了，太追求完美了。

其实，哪怕是世界上非常成功的人，在他们的生活中，同样没有所谓的“完美”。要拥有轻松的生活，要拥有快乐的心灵，我们必须学会不苛求完美。



人生没有完美可言，不必去苛求完美

当生命中有个小小的缺陷时，请不要悲观地怨天尤人，因为那只会徒劳无功。正确地认识这种缺陷，不去苛求完美，只有这样，我们才会追求到幸福。

有两只挑水用的桶，一只完好无损，装满水后，会一滴也不洒地回到家里。而另一只水桶，则因为身上有几个小洞，每次回到家时，都只剩下半桶水，为此它感到非常难过：因为同样是在为主人干活，可是它的功劳却只有另一只桶的一半。

有一天它终于忍不住地向主人说：“我感到很惭愧，必须向您道歉。”

主人说：“为什么你会感到惭愧呢？”

“每次我和我的同伴一起盛水回到家后，它会一滴不洒，而我却把水洒了一半。”破桶说。

主人听后，温和地说：“你装满水后回家，不知道你有没有注意到路的两边，一边处处盛开着鲜花，而另一边则连荒草都没有生长起来。我知道你的缺陷，不过你不应该为此而感到难过。你可能还不知道，其实我在你洒水的地方，播种了些花种，当你每次经过，其实都替我浇了一路的花。”

从此以后，那只破桶不再感到自责了。每次当它看到路边盛开着的鲜花，都从心里自豪着。



不完美才是人生

——释怀人生的 12 堂启示课

正是因为那只破桶的不完美，从而成就了路边盛开着的鲜花。由此可见，当生命中有个小小的缺陷时，请不要悲观地怨天尤人，因为那只会徒劳无功。正确地认识这种缺陷，不必去苛求完美，只有这样，我们才会追求到幸福。

我们要是过于苛求完美的话，很可能会失去幸福。据一项研究表明，那些苛求完美的人，在工作效率、人际关系方面都会遇到严峻考验，严重的时候，还会导致自我挫败。原因在于他们的思维方法上面，总是以“要么全有，要么全无”的逻辑思维来看问题，他们要求一切都应该尽善尽美，要么就不做，要做就做到最好。正是这种近乎偏执的想法，让他们无论做什么事情总是追求完美，只要出现了一点点的失误，就会陷入自责的情绪里面。这样做的结果是身心疲惫，进而对生活失去信心。

其实，人生没有完美的幸福可言，完美的幸福只存在于理想之中。因为任何事物都不可能达到完美的境界，如果每一个细节都要追求完美的话，那么很有可能就失去了大局。

从前，有位渔夫从海里捞到一颗晶莹剔透的大珍珠，他对此非常喜欢。美中不足的是：在这颗珍珠上面有个芝麻大的黑点，这让那颗珍珠显得有些完美。

于是渔夫就想把这颗黑点给去掉，到那时候它将变成无价之宝。

可是万万没有想到，每当他剥掉一层，那颗黑点还在，于是只好接着再剥一层，可黑点还没有消失。就这样，一颗漂亮的大珍珠被他一层层地给剥掉了。

到最后，黑点确实是没有了，不过那颗珍珠也已经没有了。

上面的这位渔夫想得到的是美的极致，可就在他一层层追求的时候，美也消失在这过程中了。其实，美真正的价值正是在于那一点点的残缺，就如同断臂的维纳斯，它可以给人带来无限的遐思，而美也就在这种遗憾和遐想中成为极致。



在干旱无比的沙漠中，每一种生物要想取得生存都会遇到极大的挑战，可是有这样一种植物：它长得很像小草，不过没有草那样的“外貌”，不过它可以顽强地在沙漠中生存，即使把它的根取出来晒干，多年后只要你再把它放在水里泡 24 小时，它就又会奇迹般地复活。科学家给这种普通的草，取了一个很美的名字——“沙漠玫瑰”，以此来赞美它那超强的生命力。它在人们的心中成为美丽植物的代表。

同样，在人类的身上也存在着缺陷和美丽。“乐圣”贝多芬在失聪后，谱写出了《英雄交响曲》这样伟大而崇高的旋律，让他在音乐创作方面取得了质的飞跃。还有中国的张海迪、美国的海伦·凯勒，虽然她们身体上都有残疾，可是依靠着自己的顽强意志努力拼搏，从而取得了辉煌的成绩。虽说他们的身体是残缺的，不过他们有一颗高尚的心灵，正是身体的残缺让他们明白了坚强。所以说，他们的人生因缺陷而更加美丽。

记得在一部电影中有这样一幕：男主角有一个聋哑的女朋友，有一天他问她有什么优点的时候，女孩子用手指了指自己的嘴巴，于是两个人都笑了，因为他们心里都非常清楚：尽管身体上有些缺陷，可是他们比常人更加坚忍、善良和乐观，从某种意义上讲，这也是一种美啊！上天对所有人都是公平的，一个人要是有一个缺陷，那么上天一定會在别的地方给他补上一个优点。

只要你的心态是积极的、向上的，那么你依然能够过上幸福的生活。

珍惜眼前所拥有，才是最真的现实

昨天已经成为过去，明天还没有来到，只有今天才真正地属于我们，所以珍惜我们目前所拥有的，才是最现实的幸福，也是最大的幸福。



不完美才是人生

——释怀人生的12堂启示课

张兰和李宇在中学的时候是一个班上的同学，张兰不但人长得很漂亮，而且父母都是教师，张兰学习成绩也很好。从那个时候起，李宇便喜欢上了这个女生。因为当时还在上学，所以李宇没有向张兰表白，只是暗恋着。上了大学之后，两个人同时考上了省城里的同一所大学，李宇想：张兰和我肯定会携手步入婚姻的殿堂。

没过多久，张兰就有了男朋友，但这个人不是李宇。时间过得真快，转眼4年已经过去。在他们毕业后，张兰就和她的男朋友结婚了。看着自己迷恋这么多年的人结婚，李宇不免有些郁闷，于是在报复心理的作怪下，他选择了和一个认识不到半年的女人结了婚，即使父母很反对，李宇也不顾这些。

结婚后，李宇把所有的精力都放在了事业上，经过多年的打拼，他的生活好了起来，可是在他心里一直放不下张兰，所以夫妻间的感情很淡漠。李宇每次回到家中，总是和妻子保持着一段距离，有时候甚至为了一件芝麻大的事情，就大打出手，双方终于无法忍受彼此，最终，这场婚姻终于以失败而告终。

痛定思痛，李宇终于反省了，自己不能活在过去里面，因为过去的东西再美，都已经不存在了，只有珍惜眼前所拥有的，才会得到真正的幸福。后来，经朋友的介绍，李宇又和一个结过婚的女人结了婚。因为有了上一次婚姻失败的教训，李宇把张兰给忘掉了，把更多的时间用在了眼前这位妻子身上。从此，小两口过着幸福而甜蜜的生活。

李宇就是因为忘记不了过去，又不能珍惜眼前人，从而错过了第一次婚姻的幸福，到后来他才明白，珍惜他眼前人的道理，他才又过上了幸福的生活。

其实幸福很简单，那就是好好珍惜你目前所拥有的。李宇正是因为没有放下他的初恋情人，所以在第一次结婚的时候，没有好好珍惜这份姻缘，最终他的婚姻以失败告终。

可能你没感受到自己拥有什么，也没感受到什么是幸福，但请你仔