

没有如意的生活 只有 看开的人生

陶玉立◎编著

生活的答案只能靠自己找寻

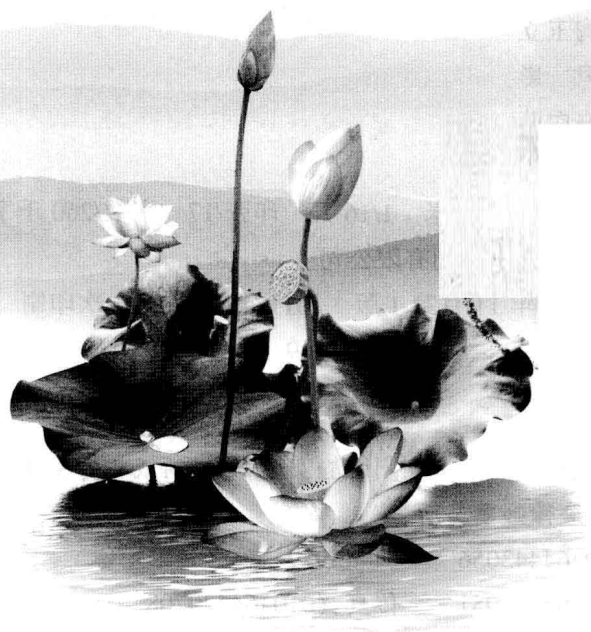
别让生活的主题成了苦难，生活的历程成了苦旅。
如果你无法知道彼岸在何方，就无法看到出口在何处。



中國華僑出版社

没有如意的生活
只有
看开的人生

陶玉立◎编著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

没有如意的生活,只有看开的人生 / 陶玉立编著. —北京:
中国华侨出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5113-1759-9

I. ①没… II. ①陶… 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 193428 号

没有如意的生活, 只有看开的人生

编 著 / 陶玉立

责任编辑 / 尹 影

责任校对 / 李向荣

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/17 字数/260 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2011 年 11 月第 1 版 2011 年 11 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-1759-9

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 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:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

人生如小溪中的金鱼,当金鱼不满足于小溪的空间时,最美的是能看到溪水的清澈;人生如繁花中的玫瑰,当玫瑰不满足于带刺的外表时,最美的是玫瑰能代表炙热的爱情;人生如脖子上的项链,当你不满于它的贵重时,请告诉自己,它是最爱你的人送给你的。

看开,不是看衰,不是贬低自己的人生价值;看开,不是看透,不能以一颗尘世之外的心藐视人生;看开,不是看死,不是认定自己再也没有追求事业进步和生活幸福的可能。

看开,是一种挑战,向不如意的生活发起一番进攻;看开,是一项沉积,是厚积薄发的一种修炼之术;看开,是一种“不纠缠、不折磨”的大智慧,放下包袱,轻装前进。

一个父亲有两个儿子,大儿子向来悲观,生活得很不开心,小儿子却很乐观,整天笑嘻嘻的。父亲看在眼里,打算想个办法来纠正大儿子的观念。

过年了,父亲给儿子准备了礼物。他把两个儿子喊到身边说:“你们的礼物都在自己房间里,去打开看看吧。”大儿子无精打采地走进自己的房间,看到一个包装好的盒子,打开后,竟然是一堆马粪,受到欺骗而感到的愤怒简直要把他给逼疯了,这时父亲走到大儿子身边,拍拍他的肩膀说:“走,看看

你弟弟在干什么。”父子俩来到小儿子的房间，只见小儿子满脸通红，兴奋地喊道：“爸爸，我的小马驹在哪？”

这个小故事很简单，但道理却深刻，它告诉我们，什么样的生活态度决定什么样的人生。

月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，这些都是客观存在的，我们要以平静的心态去看待，以乐观积极的态度去面对，以低调的心态去做人，以简单的心态去生活……

我们应以一种看开的态度来对待人生中的失意。佛语云，尘世间的一切，皆由心起，心贪，人生则困难重重；心开，人生到处繁花似锦。

能自得时还自乐,到无心处便无忧

——对幸福看开一点,知足一点

常言道,知足常乐。人生是否快乐,关键看你是否知足。幸福就像一条小河从我们身边流淌,我们能做到的只是触摸并沾上幸福的水花,却不能将幸福全部囊括在手中。人的欲望是无止境的,欲望太多太高,则永远得不到满足和快乐。人生路上,要学会知足常乐,顺其自然,不要苛求,才会获得幸福的垂青。

“幸”与“福”的故事	2
珍惜眼前,幸福就在你身边	4
女人的幸福观,先和完美主义说再见	7
抱怨的人,常常会忽略幸福	10
精诚所至,幸福花开	13

逆事虽诸多,智者应淡然

——对伤害看开一点,淡忘一点

学会淡忘是一门高深的心灵学问,也是一种积极向上的生活态度。面对尘世间的各种纷扰繁杂,面对生活中的各种伤害,很多时候不妨选择淡忘,忘记不快、忘记痛苦,只有甩掉压在心里的包袱,方能轻松地自在生活。

对智者而言,淡忘比铭刻心中更能修身养性、更能活出自在。

遭遇不幸,不妨学学“阿 Q 精神”	18
忠言不一定要逆耳	20
忘记不幸,一切都会烟消云散	22
信任朋友,将过去的伤害通通抹去	24
感谢伤害你的人	27

春花秋月何时了,往事知多少

——对过去看开一点,糊涂一点

郑板桥说:“人生都道聪明好,难得糊涂方为真。”聪明简单,糊涂难,由聪明转入糊涂更难,不如看开一点、遗忘一点、糊涂一点。

就像有首歌中所唱,过去的事不要再想,因你现在不算老。还有什么放不下,请你来把歌儿唱……我们不能总在痛苦和回忆中浪费时间,有些时候,糊涂一下不仅可以解脱自己,还能收获幸福。只有学会对过去放下,生命才能更加精彩,人生才会获得更大成功。

人生苦短,忘记该遗忘的	32
学会遗忘,才能活得轻松	34

学会坦然,对过去糊涂地放手	36
对过去看开一点,勇敢地与它告别	39

无意苦争春,一任群芳妒

——对处世看开一点,低调一点

低调处世,慎而思之,如果一个人处于顺境时飘飘然,目空一切;遭挫折时怨天尤人、牢骚满腹,必将难成大器。

要想成大事、获得成功,必先做一棵默默成长的蘑菇,等到一定的时日,等你可以吸收阳光雨露时,你才可能实现自己的价值。有了价值,才能争取你想要的权利,才能获得满足。

学会调整心态,淡定地面对危机	44
像蘑菇一样低调,才能顺其自然	46
得意之时要低调,失意之时要坚强	48
生活需要低调	52

采菊东篱下,悠然见南山

——对繁华看淡一点,简单一点

生命本就应该以一种简单的方式来完成。活得越复杂,越不能潇洒自如,就像艺术品一样,简单精致往往比华丽繁复更能震撼人心。对于人生而言,简单与惬意也往往比奢侈与迷醉更能令我们感到幸福和愉悦。

简单的方法,让开始变得容易	56
虚名如同泡沫,终究会破碎	58
简约是福,随处安然	62

给疲倦的心灵找一个停泊之岸	64
品味生活,领悟世间的真谛	67

岁寒知松柏,患难见真情

——对朋友看开一点,体谅一点

漫漫人生旅途,我们和朋友难免有些磕磕碰碰,既然这是极正常的现象,那么就有一颗平常的心去对待吧。朋友是我们一生的财富、一份淳朴的友谊,决不是能够用金钱来衡量的。

患难未必见真情,朋友也有难处	72
换位思考,利人利己	74
学会包容,化冲突为祥和	76
善待朋友,就是善待自己的未来	78
一笑泯恩仇,朋友不记“隔夜仇”	80

未出土时先有节,已到凌云仍虚心

——对对手看开一点,谦让一点

谦让,是人生前行的一张通行证;谦让,是幸福微笑的一包催化剂;谦让,是和谐处世的必要条件。人与人之间的和谐共处贵在谦让,谦让是一种深厚的涵养,它是一种善待生活、善待别人的境界,能陶冶人的情操,带给人心灵的恬淡与宁静,它不但可以改善自己与社会的关系,还可以使自己的心灵得到慰藉与升华。

狭窄的心胸势必难以容物	84
谦逊待人,盛气凌人不相宜	87
多个朋友多条路,冤家宜解不宜结	90

用微笑面对世界	92
欣赏,让“你们”变成“我们”	95

相濡以沫,不如相忘于江湖

——对爱情看开一点,随缘一点

其实失恋并没有什么,分手了也不算什么,所有的一切自有它的归宿。我们要学着看淡,学着不强求,学着深藏,把爱情深深埋藏,藏到岁月的烟尘企及不到的地方。世间也许有两种可以称之为爱的情感,一种是相濡以沫,一种是相忘于江湖。相濡以沫,或许令人感动,而相忘于江湖则是一种境界,或许更需要坦荡、淡泊的心境吧。能够忘记、能够放弃,也是一种幸福。

相聚离开总有时,该放手时就放手	100
玫瑰偏生刺,没有完美无缺的爱情	103
别拿别人的不忠折磨自己	106
往事如烟,不要沉浸在过去的伤痛中	108
走出伤害,没有解不开的结	110

歌舞升平夜,山水总怡人

——对享乐看开一点,平淡一点

古人说:“心底无私天地宽。”很多人最迫切追求的是享乐、私利,享乐的心态越重,私欲便会越多;私欲越多,目光就会越短,更让自己因为不满足而烦躁。只有那些真正懂得平淡的人,才能流芳百世,受后世敬仰。学会平淡地感受生活,你就会拥有一个坦然充实的人生。

实现一个小梦想来激励自己	114
心底无私天地宽,平淡看待人生	116

远离浮躁,做一回心淡恬静的“高僧”	118
别让自己的心态如弓在弦上	120

意志坚如铁,度量大致海

——对别人看开一点,宽容一点

宽容,是一种高尚的美德。屠格涅夫曾说:“生活中,不会宽容别人的人,是不配受到别人的宽容的。”所以,当你宽容了别人,在自己有过失或错误的时候也往往能得到他人的宽容。

心宽天地广,世界只在一心间	124
考虑他人的感受,设身处地为他人着想	126
宽容别人才能被别人包容	129
爱发怒的人,常常一事无成	132
宽恕别人,温暖自己	136
助人的同时,也帮助了自己	138
在仇恨扭曲之处播种宽容之种	140

小草不计冬雪压顶,春暖花开方显抖擞

——对较劲看开一点,妥协一点

有时候,我们需要适当地妥协一下,对生活无须太较劲。也许有人会说:“妥协还不简单,遇事让一下不就得了?”其实不然,妥协并不是简单的向别人低头、单纯的让步或轻意的放弃。

妥协是一种让的艺术,而掌握这种高超的艺术,对于现代人的幸福生活有着较为积极的意义。

凡事坦然面对,聪明的人敢于认输	144
-----------------------	-----

减三分让人食,留一步与人行	147
聪明反被聪明误,少耍聪明少烦累	149
吃亏是福,难得糊涂	152
回归简单的生命本质,追求快乐的生活真谛	155

人生须知责任之重,方能体味担当之趣

——对责任看开一点,担当一点

人,要学会担当。面对过失,不能逃避,要承担责任,要考虑如何挽回过失。在承担的过程中,明白哪些过失是因自己的麻痹大意或方法错误造成的、哪些是因不可抗力造成的,在日后的岁月中避免类似事情再发生。

人生需要担当,有担当的人生才能问心无愧、勇往直前;社会需要有担当的脊梁,有担当方能谋取天下人的福祉。

任何借口都是推卸责任的言辞	160
惜时守时也是一种尽职尽责的行为	163
拖延是破坏成功的慢性毒药	166
失败是成功的阶梯,办法是解决问题的至尊法宝	169
勇担地承担责任、抛弃借口	172

枝上柳绵吹又少,天涯何处无芳草

——对负担看开一点,放下一点

负担如手中的气球,放开它,气球便会自由;放下负担,从容的人面对生活的诸多变故,心灵才能云淡风轻。

放下的过程,也是得到的过程。当你紧握双手,里面什么都没有。当你松开双手,世界就在你手中。这便是放下的智慧。

- 紧抓包袱不撒手,将永远背负沉重 178
- 放下包袱,让心灵轻松前行 180
- 放弃“争”,收获“乐” 182
- 哭笑都要过日子,就看你怎么选 184
- 心轻万事皆鸿毛,放空处处是安乐 187

是非成败转头空,利禄功名戏梦中

——对成败看开一点,淡然一点

在平凡的世界里,平淡而又平凡地生活着,拥有一颗安宁、和平、坦然、乐观的心。怀里装着平凡人自然且普通的梦想,塌实地追逐既平淡又真切幸福,坦然地接受着平凡生活的快乐,不奢求不属于自己的东西,坦然地守望着属于自己平淡且真实的幸福,认真地度过每一天,用平凡人最平常的心态自勉,用普通人最热忱的处世方法来创造生活。

- 大树底下长不出好草,淡定地面对挫折 192
- 调整心态,胜败乃兵家常事 194
- 暴雨摧松,松色越苍 196

成败都是人生中不可或缺的风景	198
人生如茶,沸水才能泡出茶香	199
奏出自己的命运交响曲	203

无所舍者,亦无所得

——对人生看开一点,舍得一点

生活中,很多人都知道,因为懂得舍得,所以才能获得。人世间舍不得的情况往往多于舍得,在现实生活中,鱼和熊掌往往是不可兼得的,因而在取与舍之间,总是那么让人难以抉择。抉择之所以如此艰难,常常是因为我们内心舍不得放弃,摇摆不定。所以,很多时候我们必须学会懂得,人生的道路总是崎岖的,我们不能把目光仅局限于眼前失去的东西,应该时刻保持一颗感恩的心,感谢生命、舍得人生,舍得生活中别人所给予的快乐。

岗位有高有低,尽职尽责地做好当下的工作	208
舍弃盲目的执著,收获真实的快乐	210
忌妒之心太盛,会把自己逼入死角	211
学会挑战,激发自身潜能	214

谁言寸草心，报得三春晖

——对亲情看开一点，感恩一点

亲情是荒寂沙漠中的绿洲，当你落寞惆怅、软弱无力、干渴病痛时，看一眼已是满目生辉，心灵得到恬适，于是不会孤独，便会疾步上前，只需一滴水，滚滚的生命汪洋便会蔓延心中。

亲情是航行中的一道港湾，当我们一次次触礁时，缓缓驶入，这里没有狂风大浪，我们可以在此稍作停留，修补创伤，准备供给，再次高高扬帆。

因为亲情是伟大的，因此我们感恩亲情。

世上最珍贵的是一直等你回家的人	218
拥有一颗“感恩的心”才知世界的美好	220
幸福的家庭就是好的身体和坏的记忆力	223
珍藏身边的每一份真情	226

淡看门前花下月，独守浮生孤寂来

——对生活看开一点，孤独一点

心灵有家，生命才有路。学会孤独，和大自然独处、和生命独处。学会孤独，心智才能够成熟；学会孤独，心胸才能够豁达；学会孤独，才能领悟到生活的深邃。孤独让你更清楚自己的价值，孤独让你更了解自己的需要，孤独帮助你用旁观者的眼光看待自己的故事，孤独让你更快乐、更加珍惜友谊，孤独让你在安静中体味生活。

独处有时就是一种独到的修行	228
无法独处的人往往不能合群	230
孤独是花，更是一种绝美的心境	231
孤独是一种美，学会享受孤独	234

平凡在寂寞的奋斗中闪光	236
在独处里郁郁寡欢还是勇敢地尝试新天地	238

知人者智,自知者明

——对自己看开一点,自知一点

自知是一个人自我规划的基本,只有知道了自己的优点和缺点,才能给自己定位,才能知道自己以后向哪个方向发展。有些人会认为,自知是个贬义词,其实未必,自知在很大程度上是对自身的一种了解、一种解析。让自己更了解自己,学会自知的智慧。

保持心理健康,拥有健全的人格	242
努力是基础,天赋决定你的人生成就	245
看准自己的优势和不足	248
要想获取成功,需要做自己最擅长的事	251

能自得时还自乐,到无心处便无忧

——对幸福看开一点,知足一点

常言道,知足常乐。人生是否快乐,关键看你是否知足。幸福就像一条小河从我们身边流淌,我们能做到的只是触摸并沾上幸福的水花,却不能将幸福全部囊括在手中。人的欲望是无止境的,欲望太多太高,则永远得不到满足和快乐。人生路上,要学会知足常乐,顺其自然,不要苛求,才会获得幸福的垂青。

