

有一种心态叫

YOU YIZHONG XINTAI JIAO KUAILE

泓露·沛霖 / 著

快乐

你的生活是否舒心、快乐、幸福，取决于你对生活的态度。

生活是平淡还是多姿多彩，
这取决于你对生活的认识和你的日常行为。

中国商业出版社

有一种心态叫

YOU YIZHONG XINTAI JIAO KUAILE

泓露·沛霖 / 著

快乐

你的生活是否舒心、快乐、幸福，取决于你对生活的态度。

.....
生活是平淡还是多姿多彩，
这取决于你对生活的认识和你的日常行为。

中国商业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

有一种心态叫快乐 / 泓露·沛霖著. — 北京 : 中国商业出版社, 2014. 9

ISBN 978-7-5044-7967-9

I. ①有… II. ①泓… 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(2014)第034199号

责任编辑：姜丽君

中国商业出版社出版发行

010-63180647 [www. c_cbook. com](http://www.c_cbook.com)

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京凯达印务有限公司印刷

*

720×1000毫米 16开 18.5印张 200千字

2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷

定价：36.80元

* * * *

(本书若有印装质量问题，请与发行部联系调换)

前言



生活要有大智慧

你的生活是否舒心、快乐、幸福，取决于你对生活的态度。无论是家的温暖、与亲人的感情还是人际交往，以及令人向往的爱情等，方方面面的事情只要你想做得完美，就需要有一个优质的生活观念来为你的人生领航。

古希腊有一位国王，拥有至高无上的权势、享用不尽的荣华富贵，但他并不快乐。他可以主宰自己的臣民，却难以操控自己的情绪，种种莫名其妙的焦虑和忧郁不时让他闷闷不乐、寝食难安。

于是，他招来了当时最负盛名的智者苏菲，要求他找出一句人间最有哲理的箴言，而且这句浓缩了人生智慧的话必须有一语惊心之效，能让人胜不骄、败不馁，得意而不忘形、失意而不伤神，始终保持一颗平常心。苏菲答应了国王，条件是国王将佩戴的那枚戒指交给他。

几天后，苏菲将戒指还给了国王，并再三劝告他：不到万不得已，别轻易取出戒指上镶嵌的宝石，否则，它就不灵验了。

没过多久，邻国大举入侵，国王率部拼死抵抗，但最终整个城邦

沦陷于敌手，于是，国王四处逃命。

有一天，为逃避敌国的搜捕，他藏身在河边的茅草丛中，当他掬水解渴，猛然看到自己的倒影时，不禁伤心欲绝——谁能相信如今蓬头垢面、衣衫褴褛的人，就是那个曾经气宇轩昂、威风凛凛的国王呢？

就在他双手掩面欲投河轻生之际，他想到了戒指。他急切地抠下了上面的宝石，只见宝石里侧镶嵌着一句话——这也会过去！

顿时，国王的心头重新燃起希望的火花。从此，他忍辱负重、卧薪尝胆，重招旧部并东山再起，最终赶走了外敌，赢回了王国。

而当他再一次返回王宫后，所做的第一件事便是将“这也会过去”这句五字箴言，镶嵌在象征王位的宝座上。

后来，他被誉为最有智慧的国王而名垂青史。据说，在临终之际，他特意留下遗嘱：死后，双手空空地露出灵柩之外，以此向世人昭示那句五字箴言。

“这也会过去！”是的，一切都会过去——包括一些看起来无法克服的挫折和苦难。只要我们能在逆境中奋起，本来阴暗的天空也会变得晴空万里。“这也会过去！”这五个字，蕴含着深刻的哲理和无穷的力量，是一种生活的大智慧。

生活是平淡还是多姿多彩，这取决于你对生活的认识和你的日常行为。在生活中，我们要善待他人，要养成节俭的习惯，要善于同他人交往，要保持身心健康，要经营好自己的婚姻……如果能把这些看似平常的事情做好，那么，原本平淡的生活也会变得多姿多彩。

我想优质生活的前提是生活。诚然，对于任何一个生存在这个世界上的人来说，“生活”始终与他如影随形。不会有人说他自己没有



生活。穿衣、吃饭、睡觉、说话、爱人、孩子、亲人、家庭；工作、同事、朋友、交际都是生活，这一切贯穿于每个人一生的全部。应该说，每个人的基本特征是相同的，是什么构成了每个人不同的人生呢？是生活！

少一分担忧，多一分安心；少一分假装，多一分诚实；少一分焦虑，多一分快乐。这是优质生活追求的目标。回归内在自我的唯一途径，就是生活得简单一些。简单有平息喧嚣的力量，让一切无休无止归于自然平静，它可以让人的内心富足。

梭罗说过：“所谓的舒适生活，不仅不是必不可少的，反而是人类进步的障碍，有识之士更愿过比穷人还要简单和粗陋的生活。”

目 录



第一章 发现生活之美

我以为人们在每一个时期都可以过有趣而且有用的生活。我们应该不虚度一生，应该能够说，“我已经做了我能做的事”，人们只能要求我们如此，而且只有这样我们才能有一点儿快乐。

——居里夫人

给自己一个美好的生活	3
给自己一个美好的生活	7
懂得欣赏生活的美	11
没有完美无瑕的生活	15
追求生活的平衡	20
找到自己的生活定律	25
心灵所体现的生活之美	28
自己的生活自己享受	32

第二章 感受生活的力量

古希腊思想家苏格拉底说：“惬意、美丽和公正的生活是一体的。”爱尔兰作家玛丽亚·埃奇沃思说：“如果我们珍惜当下，岁月也会善待自己。”美国残障教育家海伦·凯勒说：“有时候我想，用仿佛明天就会死去一样来度过每一天是一个极好的习惯。”汲取当下的力量，把握每一个今天，留意生命的每一刻，你会心存感激，因为你发现了生命的真谛：活着真好！

生活就是为了自己而活	41
生活其实不复杂	44
生活其实很简单	48
生活就是要善待自己	51
善待生活就是善待自己	54
何时无休止正开始生活	61
生活不等同于生存	66
悠闲是你生活的必需品	69



第三章 为快乐而生活

生活中，我们可以拥有很多快乐。快乐就像翩翩起舞的美丽蝴蝶，当我们处心积虑地想要抓住它，它往往会警惕地飞走。而当我们以一颗平常、自在的心态观赏它时，它反而会悄悄落在你的身旁。拥有平常之心，凡事不苛求，以幽默、放下的心态面对世事，做一个开怀自在之人，这就是每个人生活快乐的秘密。

快乐地生活	77
生活快乐就没有痛苦	80
幸福就是愉快地活着	85
真正的幸福和快乐	89
幸福是心灵的感受	93
幸福其实是一种心态	97
放下的快乐	100

第四章 共同生活的艺术

生活不是一条直线，也并非一成不变，在生活的挑战面前，我们应该打破心灵的枷锁，挣脱心灵的束缚，这样才能不至于禁锢了自己，阻碍了自己追寻幸福和快乐脚步，阻碍自己迈出成功事业的步伐。因为生活中，很多时候，真正阻碍我们去发现，去创造，去走向新的领域，开创新的生活的，并非是那些外在的障碍，而仅仅是我们思想上的障碍，我们心灵的枷锁。

生活在于尝试	109
拥有生活的天赋	115
生活原来如此神秘	119
相信生活的多重性	122
勇敢地对生活负责	127



第五章 在生活中磨炼自己

生活还是我们自己的生活，唯有自己才是自己生命中的主宰，他人的言行只能是一种参考而不能左右我们，专注自己的生活，活出真实的自己，要知道，每个人都是这个世界上一朵迥异的奇葩。

用平常心活出真实的自己	133
向生活致敬	137
换一种活法	141
扫清生活中的阴霾	145
以高贵的态度生活	149
学会循序渐进地生活	152
给生活以色彩与光明	157
生活的常识	160
这才是生活	164

第六章 专注地生活

专注自己的生活需要我们一心一意，只在乎当下的事情。
把当下手里的工作做好，不要想下面的事情我该怎么做，只专注于眼前正在着手的事情，用心去体会做这件事给自己带来的感受。

专注于自己的生活	171
我们在为谁而活	175
总是朝一个方向努力	180
专注使你走向成功	184
突破自我设定	190
专注于自己的目标	195



第七章 活在幸福的当下

我们既不是生活在过去，也不是生活在未来，而是生活在当下。我们应当让当下的每一刻都充满幸福花瓣的味道。幸福并不见得是拥有多大权利，拥有多少财富，更多时候，幸福是人们内心的一种感受。修炼我们的内心，怀着感恩的心生活，宽容地对待自己，对待他人，珍惜我们眼前拥有的一切，包括亲人，朋友，爱人。这，便是幸福了！

活在当下，把握今天	203
开眼看当下	207
不要活在过去	211
只有活在当下，生活才有意义	217
珍惜当前的拥有	222
当下的时间最重要	225
把握今天，活在当下	231
活在当下，感觉真好	237
快乐活在当下，尽心就是完美	242
重视当下，就是重视将来	245
今天是生命中最重要的一天	249

第八章 创造属于自己的生活

你自己是你生活的创造者。你的生活无聊也好，充实也罢，问题只在你自己，你可以创造丰富多彩，充满幸福，拥有财富的生活，也可以创造没有活力，充满不幸，贫穷幽怨的生活！这全在于你自己。你有着自己的权利。

你创造了你想要的生活	261
为什么而活着	265
只要想得到就能做得到	267
敢想敢干才能成大事	272
机会不喜欢安于现状的人	276



第一章 发现生活之美

我以为人们在每一个时期都可以过有趣而且有用的生活。我们应该不虚度一生，应该能够说，“我已经做了我能做的事”，人们只能要求我们如此，而且只有这样我们才能有一点快乐。

——居里夫人



给自己一个美好的生活

美在这个世界无处不丰，只要我们善于用留心，善于发现，善于积累，那么就算是平常的生活，你也能从中发现并欣赏到美。在内心深处，我们都对美充满了渴望，我们渴望周围的风景能带给我们怦然心动的感觉，而不是庸俗。无论从事什么职业，都不要为金钱蒙蔽了双眼，而是要时刻保持对美的渴望和欣赏能力。只要心存期待，我们就能时刻捕捉到美。只要对美有所领悟，那么，不管你的职业是什么，你都可以作为一名艺术家。

有一个青年总是觉得不如别人生活得幸福，别人的生活对他来说，无忧无虑，好像神仙一般，应有尽有。而自己时运不济，生活不幸福，终日愁眉不展。

有一天，走过一个鹤发童颜的老人，问：“年轻人，你为什么不高兴？”

“我不明白自己为什么老是这么穷。”“是这样吗？”老人问。年轻人点了点头。老人接着问道：“假如拿走你的一根手指头给你1000元，你干不干？”“不干！”年轻人果断地回答。“假如拿走你的一只手，给你1万元，你干不干？”“不干！”“假如让你马上变成80岁的老翁，给你100万元，你干不干？”“不干！”“假如让你马上