



换个 想法 幸福生活

陈珊
编著

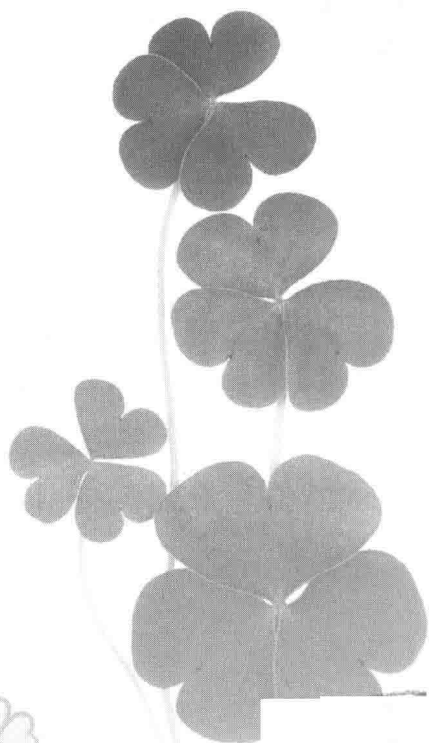
人类的一切努力的目的在于获得幸福
我们个人的奋斗目的也是如此
怎样才能最快地获得最简单的幸福
打开本书，你会得到答案



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

换个想法 幸福生活

陈珊
编著



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

换个想法, 幸福生活 / 陈珊编著.

北京: 中国经济出版社, 2014. 9

ISBN 978 - 7 - 5136 - 3461 - 8

I. ①换… II. ①陈… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 207333 号

责任编辑 陈 瑞

责任审读 贺 静

责任印制 马小宾

封面设计 华子图文

出版发行 中国经济出版社

印 刷 者 三河市佳星印装有限公司

经 销 者 各地新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 14

字 数 225 千字

版 次 2014 年 9 月第 1 版

印 次 2014 年 9 月第 1 次印刷

定 价 36.00 元

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换 (联系电话: 010 - 68319116)

版权所有 盗版必究 (举报电话: 010 - 68359418 010 - 68319282)

国家版权局反盗版举报中心 (举报电话: 12390)

服务热线: 010 - 68344225 88386794

前言

人的一生有快乐也有痛苦,在奋斗的历程中,我们不断地感受到贪婪、痛苦、迷茫、哀怨、烦恼、失落、偏执、抱怨、压抑,这些心结让我们步伐越来越沉重,仿佛这一生就是在痛苦中生活。其实,一个人最大的敌人是自己。在我们的内心深处,快乐与这些心结做斗争,倘若失败了,你便永远会被这些“病毒”吞没。所以了解并研究它们,成了我们必须要做的功课。

很多时候,我们感觉心累,那是因为内心当中的欲望装得太满,而我们却无法承受那么重的负荷。不如知足一点,知足才能常乐,我们的内心也才会轻松一点。

人生如果有太多忘不了,要知道,过去的已然成为过去,何必还要将它藏在心里?能拿得起,更要放得下,忘记失败,才能迎接到崭新的明天。

生活中我们难免会被一些负面情绪所困扰,比如,我们总是会因为生活中的一些小事而烦恼;动不动就会生气和失落;有时还会对生活产生无穷无尽的抱怨……最后这些负面情绪让我们感到无比的压抑,它们就像头顶上的一片乌云,遮住了美丽的阳光。

不如试着打开心结,清空心灵的回收站,停下自己匆匆的脚步,泡个澡、听听歌,你会发现,美好生活原来是那么的简单。

书中每一个心结都结合故事或者案例来分析,让你在其中找到自己的影子,只有这样,才能更真实地反映心结的结点所在,才能更快更好地将其打开。

每个人最永久的朋友是自己,只有自己成为自己的动力源,才能在这纷扰多变的世界找到最真实、最永恒的快乐。换个想法,幸福生活!

目 录

第一章 心累,只因欲望太多

- 知足是一种心态 / 3
- 别为满足欲望找借口 / 6
- 过于贪婪只会愚弄自己 / 8
- 要懂得惜福 / 11
- 羡慕别人的幸福,不如坚守自己的沉香 / 13
- 人生的路需要慢慢走 / 16
- 用减法过生活 / 18
- 体会不到快乐是因为想拥有太多 / 21
- 无欲无求 + 顺其自然 = 幸福 / 23

第二章 痛苦,不肯忘却的负累

- 你并没有失去一切 / 29
- 忘掉不好的,留下美好的 / 31
- 用微笑来掩埋痛苦 / 34
- 永远不说“如果” / 37
- 不要被内疚的情绪所包围 / 40
- 放手是后退中的前进 / 42
- 错过了朝阳,就别再错过星空 / 45



顾虑越多，前进的步伐就越艰难 / 47

要拿得起，更要放得下 / 50

忘记失败，迎接明天 / 53

第三章 迷茫，“输”掉了心的导航

在挫折面前，自己给自己打气 / 59

别总是纠结于生活的不公 / 61

苦水只会越吐越苦 / 63

不要在浮躁中越陷越深 / 66

肯定自己，你也是一颗钻石 / 68

低下头，就能看见美丽 / 71

给自己一扇希望的窗 / 73

学会换个角度看问题 / 76

第四章 哀怨，空念过后的罪

虚无缥缈的幻想并不能给我们带来什么 / 81

你要的幸福不在明天 / 83

不要去透支明天的烦恼 / 86

不要相信运气会从天而降 / 89

想好的事情，就赶紧去做 / 91

最美妙的在于过程，而不在结果 / 94

第五章 烦恼，拖住了心的翅膀

烦恼不是他人给的，而是自我内心生出来的 / 101

不要在意那些小事情 / 103

重新审视那些困扰你的事 / 106

不要活在别人的评价里 /	109
原谅别人,就是善待自己 /	113
给自己一颗宁静的心 /	115
选择越多,内心越痛苦 /	118
学会站在烦恼里仰望幸福 /	120
化敌为友,将烦恼转为智慧 /	123

第六章 失落,是苛求染黑了快乐

刻意追求是不可取的 /	129
这一刻,降低你的期望值 /	131
不要过分地追求完美 /	133
你不可能让每个人都满意 /	136
苛求环境,不如改变自己 /	138
爱情不需要比较 /	140
记住,你不是超人 /	143
别动不动就生气 /	147
看淡生活中的不平事 /	150
学会睁一眼,闭一眼 /	152

第七章 偏执,绊住了梦想

盲目的坚持是偏执 /	157
太过执着就等于失去 /	159
没有一艘船可以永不调整航向 /	161
坦然接受无法改变的现实 /	164
固执,有时是成功的绊脚石 /	167
放弃也是一种美丽 /	170
换个思维,你的收获并不少 /	172



第八章 抱怨，一剂慢性心灵毒药

抱怨等于往自己的鞋里倒水 / 177

抖出抱怨这粒硌脚的“沙” / 179

借用怒火烧掉抱怨 / 181

放弃抱怨，接受并欣赏不完美 / 184

换位思考，抱怨自消 / 186

到处树敌，受伤的是自己 / 189

第九章 压抑，遮住了阳光

不要一味地迎合别人 / 195

抛开忧虑，与不安说再见 / 197

做自己情绪的调剂师 / 199

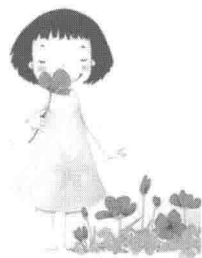
让闲趣来充实自己的人生 / 202

宣泄出你的怒火 / 205

清空心灵的回收站 / 207

现在，请暂停五分钟 / 210

泡个澡，听听歌，在独立的空间平静内心 / 212



第一章

心累，只因欲望太多

知足是一种心态

人们常说:“知足者常乐。”所谓知足,就是对现有的生活或者状态感到满足,不和别人攀比,能够时刻保持一种平和的心态。

知足是对自己承受能力的一种正确认知,不缺不溢,刚刚好。就像一辆装货的马车,每次都想装载的货物多一点,但装的多不代表运的多,结果马竭尽全力去拉车,终究因为太累,无法承受负重而跌倒。

知足不等于停滞不前和甘于平庸,知足是调节自己对欲望取舍的一种最佳心态。欲望就像是酒,喝一小盅,你可以享受酒精带来的兴奋与喜悦,但喝过了头,你便失去方向,被酒精侵蚀,控制你的躯体。

古往今来,不乏不知足导致悲惨结局的例子。它们皆因欲望开始,又都终结于欲望,比如有的人为了名利不择手段,结果轻者损失名利,重者以性命作为代价。

唐朝有一位名叫王毛仲的官员深得玄宗李隆基的器重,因为他一直服侍玄宗左右并辅助其登上皇位。二人名为君臣,实际就像兄弟。玄宗对王毛仲的宠爱到了“或时不见,则悄然有所失;见之则欢洽连宵,有至日晏”的地步。一会儿不见就像丢了东西似的,见到了就高兴得忘记了时间,一待就是一个通宵。然而谁也没有想到,跟皇帝亲密无间的王毛仲日后竟遭杀身之祸。罪魁祸首就是王毛仲的欲望,他不满足现状,曾屡次要求加官进爵。

王毛仲曾屡立功勋,玄宗授与他左武卫大将军的称号,并进封霍国公,后又加开府仪同三司。此后十五年间,只有四人享此头衔,一是皇后的父亲王同皎,另外两个是名相姚崇、宋璟,第四位便是王毛仲。这是何等的荣耀,除此之外,物质上的奖励,生活上的照顾,王毛仲也总是得到的最多最好。



可他对此既不满足，也不感恩，反倒是欲望的火焰越燃越旺。他要求掌握兵权，于是向玄宗伸手要兵部尚书一职。玄宗断然拒绝了他的请求，因为有人向玄宗反映，王毛仲与皇宫御林军首领葛福顺已结婚亲，势力扩大，在朝中更是呼风唤雨。如果再让他掌握全国的军队，那皇帝日后可能都要看他的脸色了。遭到玄宗拒绝的王毛仲“怏怏形于辞色”，对皇帝的不满非常明显，这让玄宗很恼火。

开元十八年年底，王毛仲新添贵子，玄宗授予他的儿子五品官并派人送上玉帛黄金，王毛仲不仅不感恩戴德地磕头谢恩，竟然抱着襁褓中的婴儿很不高兴地说：“这孩子难道就不配当三品官吗？”此后玄宗对不知满足的王毛仲彻底失望。王毛仲的命运由此走到了一个分水岭。最终，为消除后顾之忧，玄宗下诏贬王毛仲为襄州别驾，在就任途中，派人将他杀害。

老子说：“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。”不知道珍惜现有的，追逐名利没有止境，带来的只有灾祸和不幸。王毛仲命运的悲哀，就在于不知足。当今社会中，总是能听到抱怨的声音：“要是有一套房就好了；要是有一辆车就好了；要是有一百万就好了……”

一味地追名逐利，只会让自己心累，看不到自己所拥有的快乐。懂得知足的人，不会让自己的心时常处于负荷状态，不会跟自己过不去。

但是如今能达到这种境界的人越来越少。在社会的喧嚣热闹中，生活节奏越来越快，人总是很难享受到快乐，因为在面对此起彼伏的欲望时，太多的人模糊了双眼。看看现在行走匆忙的人们，为了承受不了的名与利，上下奔跑，日夜烦恼，东西南北团团转，到最后，期望的快乐不但没有如期到来，自己反而沦为了欲望的奴隶。

人的欲望是无穷的，人们总是在一个欲望得到满足后，产生另一个更大的欲望，然后用尽自己的全力，甚至损害别人的利益来实现。在工作中，刚开始想的是能解决温饱问题就行了，随着自己工作经验的日积月累，又想到如何才能升职、如何才能让老板为自己加薪、如何才能出人头地，太多的人

都是这山望着那山高,对自己的现状永远不满足,烦恼也就随之产生。

上帝的信使来到人间送信的时候,不小心睡着了,醒来后,他发现自己的翅膀不见了。只会飞翔的信使失去翅膀后沮丧无比,因为他什么都不能做。

人间正值寒冬,饥寒交迫的他,需要找一户人家帮帮他。可是敲了几次门,都因人家不相信没有翅膀的他是上帝的信使而拒绝帮助他。无奈,信使只能和碰到的一位牧羊人述说自己的遭遇。牧羊人说:“你即使不是上帝的信使,我也会给你东西吃。如果你没有别的事可做,就留下和我一起牧羊吧。”

信使想,没有翅膀也回不去天堂,为保性命只能牧羊。信使除了牧羊,每天还梳理羊毛,然后把脱落的羊毛留下。日积月累,他开始为自己编织羊毛翅膀,终于有一天,天使在牧羊人目瞪口呆的注视下飞走了。过了不久,上帝的信使再次来到人间,找到牧羊人报答他对自己的救命之恩,希望可以为他做些什么。

牧羊人说:“我的羊不够多,可以再给我100只羊吗?”天使答应了他的请求。这样,羊群增加了100只羊,可牧羊人比过去更累了。最后,牧羊人实在照看不过来,便找到信使,请求他把羊收回去,换取一艘大船。从未出过海的牧羊人完全不能驾驭船,几次风浪差点将船打翻。于是,牧羊人又请求用大船换了一辆马车。牧羊人驾着马车,却不知要到什么地方去,最后又把马车还给了信使。

信使问:“你还有什么愿望吗?”牧羊人回答:“什么都没有了。”信使说:“人从来都有很多愿望,你怎么说没有呢?”牧羊人回答:“愿望实现之后,我才知道这些根本就不属于我,我不但掌控不了,还成了我的累赘。”

信使说:“那我送你一样无价之宝,那就是心态。你想有什么样的心态?”牧羊人说:“我已经有了这样的心态,那就是知足。”

人之所以不快乐,就是想要得到的太多,到最后也许什么也得不到,甚



至可能付出更大的代价。其实越想得到，就越容易失去。

我们每个人从出生的那一刻起，就注定了会和一些东西失之交臂，感情上、事业上，总有些东西是我们得不到的，所以不必苛求那些得不到的，如果过于执着地追求，只能给自己徒增烦恼。因为一个人的能力有限，精力有限，根本无法全部掌控。

所以，每个人都要学会知足，快乐就建立在这两个字之上，学会在繁忙的生活中抽出时间审视自己所拥有的，审视自己的能力，审视自己的家庭，审视自己的朋友。学会对自己说：“你已经非常富有，你是幸福的。”并对自己所拥有的报以感恩之心。时刻提醒自己知足是一种习惯，是一种美德，是一种修养。把知足当成待人处世的一种心态，不久你就会发现自己开始轻松和快乐，精神也告别了紧张和焦虑，生活里处处都是和谐的阳光。

别为满足欲望找借口

有这样一则小故事：曾经一位商人研修佛学多年，深感佛学的高深莫测，决定捐出别墅和轿车，抛弃万贯家产，只穿单薄的道服，前往山中清苦修行。几天过去，他的道服肮脏破旧，还散发出一股怪味，他于是下山来，到附近村庄向村民要一块布来缝一件新的道服，以方便换洗。村民认为他是一心向善的修道人，于是大方地给了他一块布。

返回山中没过几天，他发现刚换下来的衣服被老鼠咬破了洞。没有办法，他不得不再次下山，向村民要了一只猫。几个星期过去了，他发现猫越来越瘦，原来猫抓光了老鼠，没有了食物。看到猫因跟他吃斋而日渐憔悴，好心的村民又送给他一根钓竿，让他钓鱼来喂猫。修道人这可犯了愁，因为修道就要遵守不能杀生的戒条，怎么可以钓鱼来喂猫呢？于是他再次下山，在村庄中找到一名乞丐，用食物作为报酬来雇用乞丐帮他养猫。

这名修道人很快就发现，自己化缘得来的食物，根本无法喂饱两个人。

于是他便发挥经商头脑,用茅草搭建了简陋的庙宇,用木头雕刻了佛像,不久,很多周围的村民都到这里上香。靠着信徒奉献的微薄香火钱,刚好支付两人的生活开支。

但每到下雨天,就有信徒向他抱怨茅草屋不停地漏水,实在很麻烦。于是,他便开始募款,不久后筹足经费,兴建起水泥搭建的寺庙。有了这样气派的寺庙,原来的木雕佛像就显得太寒酸,于是有人就捐赠了精雕细琢的镀金佛像。此后,前来参拜的信徒越来越多。几年后,庙宇被装修得金碧辉煌。某天,修道人清点自己的财产,赫然发现自己的存款竟比过去做生意时还多。

故事到这里并没有结束。后来,修道人利用积蓄又修建了几座庙宇,想要赚更多的香火钱。就这样,修道人从一开始为一点小小的欲望寻找借口,到后来欲望越来越大,直至走到了永远无法满足的地步。最终,修道人发现自己的这一场修行是一场徒劳。

欲望就像是一条锁链,一个套着一个,在不经意的时候占有你的思想。然而更加可悲的是:人们总能为每一次欲望找到足以说服自己的借口。

在今天,每个人都忙着拥有,物质生活的极度膨胀,让一些人开始追逐梦寐以求的东西。求名求利,将欲望的导火索推给社会 and 他人,用适应社会和跟上时代为自己开脱。

到最后,我们花了大半生争取财富,却没有时间享受;我们的房子越换越大,但越来越少人住在家里;我们的交通工具越变越快,但步伐却越来越急。我们总是不满足已经得到的,目光永远只看到前面。欲望的持续增长让我们的内心变得越来越寂寞。

曾经热播的电视剧《蜗居》,里面的女主角海藻,曾是一个薪水不高的打工一族。面对生活的窘迫,姐姐买房的压力,海藻对人生变得有心无力。无奈之下,海藻向宋思明借了四万块钱,但欲望从此开始。上千元的大衣,姐姐的房贷,在金钱的诱惑下,海藻一步步陷入宋思明给她提供的无限物质支



持中。最终，海藻在无边欲海中迷失了自己。

生活中，人是应该有理想，有愿望，有目标。但欲望与它们不同，欲望是人对客观世界的强烈要求。欲望是无止境的，懂得克制的人，会将欲望转化为愿望，可一旦放纵，人便会在欲望的沼泽里越陷越深。

学会克制自己的欲望，进而达到无欲，这是个过程，需要我们在人生当中去修炼。无欲则刚，没有欲望，人也就有了气节和风度。千仞峭壁之所以能巍然屹立，是因为它没有世俗的欲望。给自己的心靠岸休息的时间，不为满足欲望找借口，让自己有精力去体验这个精彩的世界。

过于贪婪只会愚弄自己

人性中的欲望与生俱来，如果不加以节制，反而沉湎于欲望，就会变得贪婪。一位哲人曾说，欲望会随着贪婪的增加而增加，而痛苦也会随着欲望的加深而加深。贪婪就像毒品，当你沉浸在它带来的短暂快感时，它也在悄悄地侵蚀你的身体，直到付出沉重代价。这时你若能够幡然悔悟，就会发现其实早在贪婪萌芽时就该将其湮灭。

著名作家刘墉曾借坐火车诠释了贪婪的本质：火车车厢内拥挤不堪，无立足之地的人想，我要是能有一块站的地方就好了；有立足之地的人想，我要是能有一个座位就好了；有座位的人想，我要是能有一个卧铺就好了；有卧铺的人想，要是有一个独立的包厢就太好了。生活中的一些人和这车上的乘客一样，总是不满足自己所拥有的，所以快乐也就离他们很远。

这个世界，我们会对很多东西贪婪，金钱、地位、美色，任何一项都可成为我们成功或者失败的缘由。古往今来，多少帝王将相因为过分贪婪而走向覆灭，最后落得遗臭万年。本以为可以占有一切的，到最后才发现不过是愚弄自己，虚梦一场。

一位书生上京赶考,赶上暑天最热的时候。到了中午,书生随身带的干粮和水早已用完,他饥渴难耐,嗓子好像冒了烟,便急切地寻找水源。

正在这时,他听见潺潺的水声,闻声寻去,只见一条清澈见底的小溪蜿蜒而过。真是上天开了眼,书生挽起袖子,准备舀水解渴。刚要下手时,书生却犯了难,他想:“那么多水我喝不完怎么办?这么清凉的水不喝完,岂不可惜?”

恰巧来了一位取水的路人,见他呆呆望着水却不喝,心生疑惑,便问道:“这么热的天,你难道不渴吗?”书生满脸愁容地说:“我十分口渴,好不容易找到这么清澈的溪水,我怕我喝不完,所以一直苦恼到现在。”

路人惊讶地说:“你只要喝饱就可以了,何必将溪水都喝完呢?”

或许你在生活中也曾像这个书生一样口渴,但由于贪婪整条溪水,最终一口水也喝不到。贪婪是人心中最难缠却又必须化解的心结,贪婪能够蒙蔽人的双眼,让人一味遭受欲望的驱使,没有一丝时光来领悟生活的真谛。

塞尼加是罗马杰出的政治家及哲学家,他曾说:“如果你一直觉得不满足,那么即使你拥有了整个世界,也不会快乐。”难道不是吗?的确,人生最大的苦恼,不是自己拥有的太少,而是自己向往的太多。凡事适可而止,才能为自己把握好人生方向。

古时候,一个非常富有的员外出郊游,路过一座小桥,听到桥下有人在哀叹,便上前去看,原来是个乞丐,好奇心驱使他上前问个究竟:“请问你怎么了?”

乞丐答道:“我已经很长时间没有吃饭了,若能让我吃上一顿饱饭也就满足了!”

员外心生疑惑,这个世界果真有如此容易满足的人吗?想想周围的同僚,每一个人都为加官进爵、扩增家产、续妻纳妾而劳心费神,为了验证世界上真的存在不被贪婪操纵的人,员外想做个试验。

于是,员外对乞丐说:“我能给你一顿饱饭,跟我回家去吧!”回到府中,