

正能量

In Front Of The Sun Misery Eclipsed

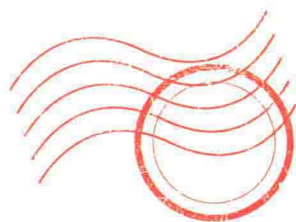
周娜
编著

正能量的力量在于，
即使遭受厄运，也能点燃希望的火炬。

激发正能量

击碎自卑、迷茫、失落……

巴菲特 奥巴马 普京 李开复 任志强
他们都在热议的正能量……



北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
万卷出版公司

典藏
QJH (10000)



正能量

ZHENG NENGLIANG

周 娜◎编著

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

 万卷出版公司

2014年·沈阳

© 周娜 2014

图书在版编目 (C I P) 数据

正能量 / 周娜编著. — 沈阳 : 万卷出版公司,
2014.10

(典藏 / 吴昊主编)

ISBN 978-7-5470-3214-5

I. ①正… II. ①周… III. ①成功心理 - 通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第198132号

出版发行: 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京中印联印务有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 178mm × 254mm

字数: 285千字

印张: 17

出版时间: 2014年10月第1版

印刷时间: 2014年10月第1次印刷

责任编辑: 张雪娇 张洋洋

封面设计: 任展志

版式设计: 范 娇

责任校对: 彭力胜

ISBN 978-7-5470-3214-5

定 价: 19.90元

联系电话: 024-23284090

邮购热线: 024-23284050

传 真: 024-23284521

E-mail: vpc_tougao@163.com

腾讯微博: <http://t.qq.com/wjcbgs>

网 址: <http://www.chinavpc.com>

常年法律顾问: 李 福 版权所有 侵权必究 举报电话: 024-23284090

如有质量问题, 请速与印务部联系。联系电话: 024-23284452



经典之藏，心灵之旅

读书是一件辛苦的事，读书又是一件愉悦的事。读书是求知的理性选择，同时，读书又是人们内在自发的精神需求。不同的读书者总会有不同的读书体验，但对经典之藏，对精品之选的渴求却永远存在。

传统上，读书是求学的手段，千百年来，人类知识的传承，最重要的总是通过书籍的记载与传述。因为有了书，人类才可以文脉延续，薪火相传。西哲说：书籍是人类进步的阶梯。因而，先贤们都把读书当作高尚而庄重的事情，赋予读书神圣、光荣的使命感。故此，韦编三绝、悬梁刺股，以及凿壁、囊萤、映雪等等，就成了刻苦求学的典型，千百年来成为人们效法的楷模。于是，寒门学子挑灯夜读，富家子弟潜心求学，或诚心拜师，或自学成才，诸如此类的事例，就成了激励学子上进求学的传说故事而广泛流传。

书籍除了自身寓含的教化功能外，还能让人感到身心的愉悦和快乐。在文化生活极度匮乏的年代，人们极力去寻找各种承载文明的载体，来填塞文化需求的饥渴。一本残破小书，可以在上百人的手中传递和阅读，看完后仍意犹未尽，不忍释卷。彼时，人们读书如饥似渴，却并无黄金屋、颜如玉一类的功利目的，有的只是内心的精神需求，读书的愉悦与快乐正在于此。仲春季节，读书间隙，推窗而立，鸟语花香扑面而来，内心深处则有禾苗拔节的哗剥之声回响；炎炎夏日，一卷在手，品茗读书，摇扇驱蚊，自然能感受到心灵的清凉和愉悦；秋风瑟瑟，听窗外传来淅淅沥沥的雨声，啜一口酽茶，想起“风声雨声读书声”的名联，便会发出会心的微笑；数九严冬，寒意砭骨，围炉夜读或雪夜捧卷，书香入

腹，情暖人心，又能体验到视通万里、思接千载的悠悠遐思。

无论是求学求知还是寻求精神上的愉悦，读书都是我们的一种心灵之旅，是接受自我内心的召唤和灵魂的导引上路，让自己再次起飞得到新生的力量。变换的风景，奇异的遭遇，萍逢的客人……这一切旅途中可能发生的事件，都会在我们读过的书籍中出现，它们强烈地超出了我们已知的范畴，以一种陌生和挑战的姿态，敦促我们警醒，唤起我们好奇。在我们被琐碎磨损的生命里，张扬起绿色的旗帜；在我们刻板疲惫的生活中，注入新鲜的活力。

正因为读书之益，读书之趣，我们才对书籍本身挑剔起来。试想，灵魂之伴侣如何可以等闲视之呢？一本书的好坏，总会有无数人来品评，既有芸芸众者即兴点评，又有专家学者细心解析，然而，书籍最终的裁定者是历史而不是某一种潮流。随着时光的淘汰，留下来的经典之作渐渐走进更多人的视野，留在人们的案头，成为经典之藏。

“典藏”之作正如伴随我们的益友，多闻、博大、精彩而有趣，这样的益友，需要人们用心地品读，细心地筛选，最终把最好的“朋友”留在自己的身边。我们的“典藏”正是帮助读者挑“益友”的一种尝试，希望能把经典的、有价值的或者有趣的书籍放在读者的案头，让它们像朋友一样陪伴每一位读者走上自己的心灵之旅。

当我们打开书本，走进属于自己的心灵世界，自然能够体验那种君临一切的奇特感觉。此时心如止水，宁静安然，恰如室外无言的星月，美文佳句不期而至时，或击案称绝，或吟哦出声，甘之如饴。愿这“典藏”之作能给我们的心灵留下一块绿荫，助大家在自己的漫漫行旅中搭起一座可供休憩的风雨亭，对抗庞大、芜杂、纷繁的外界侵扰。



正能量

读书是我们感受生活的一个很重要的途径，通过书籍中的文字我们可以感受到字里行间饱含着的热情。带有正面能量的话语，总是像一块磁力石，在你最迷茫和无助的时候吸附你所有的不良情绪，给人一种激励的力量。知名电视制作人朗达·拜恩说过：“宇宙中有一股强大的能量，这股能量能让人拥有想要的一切。”这种神奇的能量就是正能量。

本书就是以正能量为主题的励志读物，旨在唤起人们心中对美好事物的追求，召唤那些积极的情愫音符，积累并合奏成为人生道路上必不可少的进行曲。面对苦闷、失意，是选择逃避厌恶，还是积极面对坎坷，选择往往就在我们的一念之间。阅读了这本书，你也许不会再像以前那样迷茫，也许会懂得做一个富有正能量的人，美好的生活也在前方向你招手。

本书十章的主题，皆是正能量的传达，进而揭示生活的真谛。保持笑脸，不惧苦难，时刻拥有乐观豁达的心态，人生的道路才会更畅通；接受并面对困难，不自怨自艾，不放弃自己的坚持；富有爱心，用无私的感情对待别人必会得到更多；不要放弃心中的小小理想，时刻拥有进取的心态，就有无穷的力量；宽容和自信的人永远笑到最后，也笑得最美。

通过一个个小故事，能使我们感悟到大道理。排除负面情绪，做一个正能量的人，你会感到生活的妙不可言。

目 录

第一章 笑靥如花：让生命绽放于阳光之下

心态的高度，决定着快乐的程度	003
知足者常乐	006
用微笑去涤清充满负能量的尘霾	010
所有苦闷的理由，都是快乐乐章的前奏	014
试着寻找隐藏在身边的细微快乐	017
幽默是一种神奇的力量	021
学会分享，聚集快乐能量	025

第二章 淡泊明志：心灵有家，生命才有路

行到水穷处，坐看云起时	031
适时静一静，与花草凝眸	035
如果心无所恃，不若随遇而安	038
无穷尽的索求让人吞咽难食的苦果	042
轻装前行，卸下心的枷锁	045
不以得为喜，勿以失为忧	048
学会放下，激活心中潜藏的正能量	052

第三章 逆风飞翔：找寻属于自己的那片天空

苦难亦是一种修行	059
放慢生活的脚步，随清风漫舞	063
生活浮沉，飘出沁人清香	067
成而不炫，败而不馁	071
坚持不懈，让希望的种子萌芽	074
明确定位自己的人生坐标	078
勇往直前，就是最强悍的力量	082

第四章 仁爱之心：心余玫瑰余香

爱心，愿你被这世间温暖所待	089
心怀感恩，留存善念	092
爱人者，人恒爱之	096
助人即助己，勿让私欲遮蔽双眼	100
爱的歌谣，让踽踽独行的人不再孤单	103
学会尊重别人是一种智慧	107
繁华散去，正能量的相互传递	111

第五章 理想之巅：并非遥不可攀

放飞梦想，点亮一盏明灯	117
追求永无止境，铺就人生舞台	120
仰望，撑起生命与灵魂	124
努力之于梦想，助力展翅翱翔	127
懒惰有时是毒气，有时是动力	131
梦想照进现实，寻求诗意栖息	134

第六章 勿忘心安：责任改变生命的色彩

责任，饱含成长的滋味	141
铁肩担义，为他人编织梦想的花环	144
勿以恶小而为之，勿以善小而不为	148
推卸责任，让心境蒙羞	151
敢于承担需要勇气，善于承担需要智慧	155
负“重”前行，感知正能量的存在	158

第七章 天道酬勤：君子以自强不息

保持进取精神，迎接广袤人生	165
穷且益坚，不坠青云之志	168
适时地放弃，是为了更好地前进	172

奋斗，人生充满正向的力量	175
认清自己才能更好地挖掘潜能	179
打破思维的禁锢，在开拓中提升自我	183

第八章 燃起自信：没有比脚更长的路

信心释放出的动力，载你驶向心之所在	189
无所畏，拥有自信的能量	192
相信自己，才能赢得别人的信任	196
拒绝与自卑同行，做内心强大的自己	199
缺乏自信会羁绊前行的脚步	203
贸然前行与不思进取同样危险	206

第九章 有容乃大：静观花开花落，云卷云舒

宽容别人，回归简约	213
愤怒是一种惩罚自己的行为	216
唯宽可以容人，唯厚可以载物	220
原谅生活所带来的不幸	223
退一步海阔天空	227
怨恨，在豁达面前隐遁其形	230
适当遗忘，创造更多奇迹	234

第十章 聆听心声：携无限幸福奔向远方

幸福就在当下	241
与人分享是一种幸福	244
品味幸福，且行且珍惜	248
关注细节点滴，积聚幸福能量	251
难得糊涂的智慧	255
每个人都有自己独特的幸福观	258



正能量 第一章

笑靥如花：让生命绽放于阳光之下

生活需要阳光的滋润，躲避在阴暗的角落，会感知不到光明与温暖；像一株太阳花，对着明媚的光芒绽开最灿烂的笑容，身体内会激发出快乐的能量，它来源于我们的内心。微笑是世界上最美好的语言，面对一张张笑脸，那是如天使一般的纯净，生活中偶尔遇到的不快也会瞬间烟消云散。笑靥如花，是从心底油然而生的快乐，让自己的生活充盈着不一样的气息，也会带给身边的人同样的感触。拥有一个阳光的心态，即使眼前遍布荆棘，依然会想着前方就是山花烂漫。饱含满满的热情，继续前行，即使身边的风景如何变幻莫测，看风景的人始终是我们自己。多用自己的眼睛去发现生活中的美好，知足者常乐，卸掉背负在身上的负担，试着忘却曾经存在过的痛楚，轻松面对人生，这未尝不是一种大智慧。

心态的高度，决定着快乐的程度

“一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量！”英国大文豪狄更斯如是说。每一个人从来到世界上的那一刻起，上天赐予我们的机会都是均等的，所有的成功不是开始就注定的，在渐行渐近的过程中，心态的好坏，对于最后的结果起到关键的作用。

心理学家认为：一个人想要成功必须首先健全自己的心态。心态是我们唯一能完全掌控的东西，学会控制自己的心态，学会用健康的心态和智慧面对生活，试着去把阳光心态置于快乐的首页。

阳光心态是一种积极向上、乐观、知足的心智模式。每个人都希望自己能拥有灿烂的人生，活得轰轰烈烈，但那些真正让自己的生活有滋有味儿、无限精彩的，却是始终以积极心态回应生活的人。生活其实就是一种态度，能掌控自己心态所处的高度，那正是精彩人生之路的开启。这正如一位伟人说：“要么是你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

很久以前，有一个村庄，这里就像是被诅咒过一般，天灾人祸不断接踵而至，村民们逐渐变得不安，无论男女老少，都烦躁不堪、闷闷不乐，不是打架，就是在一起争执吵闹，村里的族长为此感到非常烦闷，不知如何是好。

某天，一个偶然的机会，族长得知在终南山一带生长着一种快乐藤，凡是能得此藤者，皆能消除心中烦恼，喜形于色，重新回归快乐的生活。于是，他把村中年轻的小伙子召集到一起，从中挑选出一个精明能干的人，吩咐他去终南山采集这种快乐藤，并速去速回。

小伙子听闻世界上竟然有如此神奇的宝贝，可以解救村子的危机，一刻

也不敢耽搁，背上行囊，快马加鞭，直奔终南山。

经过几个昼夜马不停蹄的奔波，他终于来到风景如画、宛若仙境一样的终南山麓。四处寻找之后，小伙子发现了一座藤萝缠绕的木屋。那里，有一位身穿布衣的老人正在屋前砍柴，他年纪虽长，但精神矍铄，面带喜色，似乎不知疲倦一样。小伙子急忙上前，毕恭毕敬地向老人行礼并询问：“老人家，听说在这一带有一种神奇的快乐藤，是否是这房前屋后攀爬的藤萝啊？”老者答曰：“正是此藤，我自居于此，每天过得都很快乐，逍遥自在。”

小伙子说：“我受村里族长所托，奔波千里，跋山涉水，只为来此寻找此藤，我们村子很需要它，您可以送一些给我吗？”

老者说：“当然可以，不过你要谨记，单凭从这里取几根藤萝回去栽种，只是会获取暂时的快乐，是无法永远快乐的，想要获取永恒的、经久不衰的快乐，其关键是栽种快乐的根。”小伙子感到不解地问：“是在泥土中栽种吗？”“不，是栽种在心里。”老者答道。

小伙子若有所思地点点头，向老人道谢拜别，心满意足地踏上回村的路途。回到村里，他把老人的嘱咐传达给村民，村民们抛弃掉心中积压已久的烦躁，释放出心中的快乐，以积极的心态开始了崭新的生活，他们的心中就自然得到久违的，也是越来越多的快乐。

的确如此，只要心中根植一份快乐的根，让它自然生长发芽，无论走到哪里都会生长出快乐的藤萝。人活一世，活的就是一个心态，心态好是最重要的。面对生活中各种突如其来的状况，它未必都如心中所期待的那样美好，也许一开始，你对它抱有无限的憧憬，但结果却是各种沮丧迎面扑来。不是所有的事情都会让人开心，烦恼的、糟糕的、形形色色的人与事，都有可能发生。生活还是一如既往，无关痛痒，关键看我们是以怎样的心态处理和面对。

一个在公司辛苦打拼的年轻人，他每日辛苦忙于工作，压力与日俱增。疲惫不堪的他因为前天晚上加班，第二天起来晚了，眼见就要迟到，他急急忙忙地洗漱，慌乱中把水洒了一身；抓紧时间把衣服换好，在匆匆地跑下楼时，又一不小心把脚给扭伤了。他当时心想：“今天可太倒霉了，以前下楼也从来没有扭过脚。”于是，他满怀一肚子怨气走出家门。这时候，看见一辆公交车已经缓缓地进站了，他赶紧往站点跑，但是，司机没有看见他，见没有人等车，关上车门开走了。这下，可是气坏了年轻人，他朝着公交车的背影喊道：“你这不是欺负人吗？看不见我在跑啊，是不是我和你有仇，是

故意气我的吧！”发泄一通之后，他还是越想越生气，就决定不上班了；刚要离开，又有一辆公交车开过来了，他上了车，车上人很少，还有许多空闲的座位。意想不到的，“倒霉”的事情还没有结束，就在他准备要下车的时候，司机一个急刹车，一位没有站稳的女士又踩上了他扭伤脚，疼痛瞬间点燃了他积郁许久的愤怒，他毫不留情地大声斥责那位妇女，尽管人家已经在不停地向他道歉。他气呼呼地来到公司，全然没了心情工作，烦躁不堪，一天下来，什么工作都没有完成。

这个小伙子度过了悲催的一天，他没有感到任何快乐，只有无尽的抱怨和愤怒。在他看来，所有的一切似乎都在和他作对，为什么倒霉的一直是自己。生活果真是如此不幸吗？其实，我们生活中不可避免地会发生一些“小意外”，淡然处之才是王道。心态不够积极，不够“阳光”，任意放大遇到的问题与困难，凡事都往坏处想，不去想那些哪怕是一丁点儿的快乐，足够的“想象力”左右自己，这样也把好心情莫名地破坏了。

有一次，美国前总统罗斯福家中失窃，被盗贼偷去了许多东西，包括一些重要的文件，他的一位朋友得知这个不幸的消息，马上给他写信，希望给他些安慰，可以让他宽心。罗斯福给朋友回信写道：“谢谢你来安慰我，我现在其实很平静，感谢上帝，因为，第一，盗贼偷走的东西只是我所有物品的一部分，并不是全部，他没有偷光东西；第二，盗贼只是偷了物品，这些都是身外之物，他并没有伤害我的生命，世界上没有任何东西比生命更重要了；第三，我很庆幸的是，做小偷的人是他，而不是我，我还有最宝贵的人格。”这些理由让他的心情平静，没有失窃后的愤怒和不安，剩下的是豁达带来的舒畅。

相比之下，小伙子这一天的遭遇似乎比罗斯福要简单得多，但是，罗斯福在平静与释然下享受着快乐，而小伙子却在愤怒中遭受着痛苦。为什么会产生这样的不同呢？细想之下发现，那就是源于两个人不同的心态，简单地概括就是前者不是阳光心态，而后者是。其实那个年轻人换个角度，静下心来思考问题，如果他可以在扭伤的时候给自己一个心理暗示：这只是一个意外而已，如果在当他坐上公交车时，感慨一下自己的幸运：幸运的是自己在扭伤后可以在车上找到一个座位，如果到了公司后，迅速进入工作状态，忽略掉那些鸡毛蒜皮的小事，专心致志地开展工作……如果，如果，一切都会不一样，都不会是现在痛苦的状态。生活不是苦不堪言，而是那颗不肯快

乐的心在从中捣乱。

生活中所谓的快乐好坏，大都取决于一个人的心态。心理学家指出，每个人都具备使自己快乐的资源，比如积极的心态：乐观、豁达等，这些特质几乎可以在每个人身上找寻到，只是许多人没有把这些“快乐的资源”运用好而已。是否在用真心去感知世界，能不能正确审视一切，客观对待所处情景，决定着自己快乐的程度。大多数人的失败，并非是因为才智平庸，也不是运气欠佳，而是没有保持一种积极向上的心态，使自己最终没有抵达成功的终点。快乐的秘密隐藏在我们的内心，一个心态好的人，会很快地找到属于自己的钥匙，开启幸福的大门，即使周围的人不能使他快乐，他也能把快乐传递给其他人。

快乐是一种心灵体验。心中有快乐，眼前就有美好。其实快乐的定义很简单，无需过多的粉饰与加工，也不需要费尽心机地寻找，快乐的关键取决于一种积极向上的心态。生活中的快乐是公平的，它给予每个人的分量不多也不少，不必羡慕别人拥有的，学着保持积极的心态，自己的生活同样可以丰富多彩、有滋有味。心态的好坏与快乐的程度相辅相成，当屹立于阳光心态的顶端，请去触碰那充满快乐的云端！

知足者常乐

“知足常乐”语出《道德经》：“罪莫大于可欲，祸莫大于不知足，咎莫大于欲得，故知足之足，常足。”这句话的大致意思是说：“罪恶没有大过放纵欲望的了，祸患没有大过不知满足的了，过失没有大过贪得无厌的了，所以，知道满足的人，永远是觉得快乐的。”

是啊，知足者常乐！人生在世，屈指数数，不过是几十年的光景，人们在凡尘间为生活摸爬滚打，为生计奔波，忙忙碌碌；为情感伤怀，泣啼连

连，或为眼前得失，辗转反侧。人永远在不停歇地追逐，有时盲目不知其所以然，却仍奋不顾身，投身其中，要是一味地只顾向前，根本没有尽头而言，到头来终究落得满身伤痕。又何必苦苦相追呢！人，应该学会知足，知足会让自己更加豁达，也是一种对待生活的态度，毕竟，人学着豁达一些会更舒适，不是吗？

粗茶淡饭未必不香，布衣茅屋也不一定就是清贫。时常知足，活得轻松，过得自在，随性而为，是一切幸福与快乐的源泉。以一种快乐的心态，享平淡生活中的天长地久，赏平常日子中的花好月圆。

有个人非常羡慕别人骑马，他羡慕那种高高在上、策马奔驰的感觉，可以尽情领略自然风光的潇洒，而自己在路上行走，是永远体会不到这种感觉的，看到的永远是一些静止的物体，令人乏味而无趣。他就非常希望自己也拥有一匹马，但是无奈囊中羞涩，况且他居住的环境，是群山环绕，危险的路况很多，根本不适合骑马，他把心中的想法和家人说了之后，大家没有同意，拒绝满足他的要求。他感到非常沮丧，整日唉声叹气，什么都不愿意做。

一个跛脚的富人听说了他的情况，便派人告诉他，其实，想要得到一匹马并不难，他可以送给他，但是，天下没有免费的午餐，他需要用身上的一样东西来交换，那就是他的双腿。

那人听后，感到非常高兴，立即沉浸在想象骑马的感觉中，他可以在马背上听风在耳边呼呼而过的声音。等自己有了马，双腿也就没有任何作用了，他可以去任何想要去的地方，马可以载着他飞奔，于是，他毫不犹豫地同意了富人的要求，砍下了自己腿，并且如愿以偿地得到了马。

自从拥有了马，他就骑着四处奔跑，肆意地享受着风驰电掣的感觉。但是，好景不长，渐渐地，他感到骑马非常疲劳，又想起了在地上走的感觉，很是怀念，就爬下马背，想回到地上歇一歇、走一走。但是万万没有想到，离开了马背，他寸步难行，因为他已经失去了自己的双腿。

他想要回双腿，但是一切都晚了，他后悔万分，却也无法改变。

他发现人不可能永远地生活在马背上，等他下马后才清楚，没有双腿的生活是那么地艰难，让人猝不及防、始料不及。

我们每一天都过着平淡而又真实的生活，当我们适应了这种生活，就会开始享受其中的快乐，因为生活本就是活给自己看，不是活在别人的眼睛里。不要去羡慕别人，他们的生活也许是你无法企及的，或是物质，或是精

神，但不要忘了，看别人的同时，你也同样是别人眼中的风景，那片景色自有他们无法领略的美丽。

你是什么样的人，属于什么世界，就过什么样的日子，知足常乐。知足是快乐的源泉，知足而乐更是一种难得的人生境界。

梁思成的儿子梁从诫毕业后在云南大学任教，后来又担任杂志社主编、全国政协委员等职位。在当时看来，他名门出身，经济条件又甚好，有不菲的工资收入，羡煞旁人。但是他没有去追求物质，享受高端生活，而是崇尚节俭，投身环保事业，过着简单、朴素的生活。

梁从诫无限兴奋地回忆他一生最快乐的时光，“那个时候，我的家庭生活是非常幸福的，我的父亲与母亲的精神生活是那样地充实，让人羡慕。在我的记忆中，那段生活非常地美好，尽管没有奢华的日子，但父母对待生活的态度是难得可贵的，首先是旷达乐观，其次是知足知止，他们生活条件其实是不错的，但是他们却从不去追逐超出生命基本需求的物质享受，所以，内心永远静如止水。这些道德品质，也影响了我今后对待生活的态度。”

直到现在，梁从诫先生对父母那些老一辈人简朴的生活仍然向往，并心怀敬意。多年以来，他的生活并没有因为任何无谓的事物而改变，相反，他的人生追求变得更加明确与纯粹，他为大自然的环境保护事业贡献出了一生的力量。多年来，他和夫人一直生活在20世纪50年代的一所老房子里，日常生活也是如普通人一样，柴米油盐酱醋茶，简简单单。有时候，儿女们回家，家人们聚在一起，吃一顿饭，享受天伦之乐，倒也心满意足，无可代替。

在梁先生看来，做任何事情，都要问一问自己内心的真实感受，当一个人内心平静，处世坦然，对待任何事情，都是以一种如水的眼光观望，自然就会忘记那些身外之物，所有的金钱、名利更加不值一提，也就不会像有些人一样，一辈子被名利赶着走，像被束缚在金钱的枷锁中一样，没有自由，永远无法逃脱。如他所说：“幸福不幸福，快乐不快乐，并不在于对金钱、利益占有多少，而在于一个人对待生活的主观态度。如果一个人的内心世界极其丰富，那么物欲就变成很次要的问题了。”这是一种知足的生活，这样的生活，其实并非遥不可及，是每个人都可以达到的境界。

知足者对待自己没有过多的要求，对他们来说，不去想自己没有的，而是想自己有什么，珍惜眼前拥有的就是最大的快乐。

有一个年轻人，他的心情一直不好，感到生活无望，对别人富足的生活