

【改变人生的心灵成长宝典】

学会安慰自己，过洒脱的人生

每天给自己一个 宽慰

MEI TIAN GEI ZIJIYIGE
KUAN WEI

邱光洪◎编著



你要学会自己调整自己的情绪，
自己在乎自己，自己安慰自己，自己开导自己。



中国华侨出版社

【改变人生的心灵成长宝典】

每天给自己一个 宽慰

MEI TIAN GEI ZIJIYIGE
KUAN WEI

邱光洪◎编著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

每天给自己一个宽慰 / 邱光洪编著. —北京:
中国华侨出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5113-1209-9

I. ①每… II. ①邱… III. ①人生哲学-通俗读物
IV. ①B821-9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 012731 号

每天给自己一个宽慰

编 著 / 邱光洪

责任编辑 / 李 晨

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/240 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-1209-9

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

人生在世,会有许许多多的希冀、期盼与梦想。然而,在生活车轮的碾压下,它们会变成对现实的无奈,变成了声声的叹息。人生只有一次,生命不能重来。我们千万不要因生活中遇到了一些不顺心的事,而让自己变得心情沮丧,不要把自己的心灵拘囿在狭小的天地自怨自艾、自暴自弃,要懂得自己宽慰自己,调适出积极乐观的心态,微笑着面对生活。要记住:如果命运关闭了你的一扇窗,那一定会有另一扇门在为你敞开。

有这样一个故事:风浪中,船沉了,唯一的幸存者被风浪冲到了一座荒岛上,每天,这个幸存者都翘首以待,希望有船来将他救走。然而,他望穿秋水,还是没有船来。为了活下去,他用树枝给自己搭建了一个“家”,每天,他都会向上帝祈祷。然而,祸不单行,一天当他外出寻找食物时,未燃尽的火堆把他的“家”化为了灰烬。他眼睁睁地看着滚滚浓烟消散在空中,悲痛交加,眼中充满了绝望。

第二天一大早,当他还在痛苦中煎熬时,风浪拍打船体的声音惊醒了他——一艘大船正向他驶来。他得救了!他怀着激动、惊喜的心情问船长:“你们是怎么知道我在这里的?”船长回答:“我们看见了你燃放烟火信号。”

从这个故事中我们可以得到这样的感悟:当我们处于人生的低谷、遭遇人生的“滑铁卢”时,要懂得宽慰自己,当你把烦恼置之脑后,积蓄力量、鼓起勇气勇往前行时,走过会后,会发现前方依然是一片灿烂晴空。

当今社会,人们普遍将“天下熙熙攘攘,皆为名来利往”作为自己的终极追求,但凡涉及名利、荣誉,总要争得面红耳赤。其实,人生的路并非只有那么几条,只要懂得一点儿自我宽慰,把心胸放宽,任何境遇下都能活出潇洒的人生。

当生活欺骗了你,不要抱怨世道不公,懂得宽慰自己,“不以物喜,不以己悲”,保持一颗平常心来看待世界。在生活中,只要用心尽力了,无论结果如何,都可以“仰不愧于天,俯不忤于人”。

当工作抛弃了你,不要捶胸顿足、丧失斗志,懂得宽慰自己,前行的动力永远聚积

在自己心底，职场的美好前程就会在不远处向你招手。

当朋友辜负了你，不要怨天尤人，懂得宽慰自己，让昔日的友情冰释眼前的恩怨，即使被朋友误解，你也能平和看待，坦然处之，终能赢得对方的信任。

当感情伤害了你，不要悲观消沉，懂得宽慰自己，不要一直沉湎于过去，明日的心情不再要装着昨天的伤悲，珍惜现在你所拥有的一切，把握此时此刻，你就活出了生命的精彩。

当困顿阻挡了你，不要向困难和厄运低头，懂得宽慰自己，只要你顽强地争，终能拨开阴霾见到晴天，迎来彩虹丽日。

当名利困扰了你，不要患得患失，懂得宽慰自己，你才不会被名缰利锁羁绊，才不会为乌纱铜锈折腰，才不会被纷争算计困扰。即使你无官少钱，也能生活得潇洒自在，充分体味人生的快乐。

人生在世，喜忧参半，祸福相生，时而惊涛骇浪、疾风骤雨；时而细雨闲花、润物无声。没有人能掌控生命的长度，预知未来的走向，当艰蹇与蹉跎阻挡了前行的道路，我们唯一能做的，就是用宽慰“浇铸”自己的心灵。只有懂得宽慰自己，才能给飘摇的心搭建一方静谧的港湾，将尘世的羁绊阻挡在心门之外，吐纳着轻灵的空气，洒脱地行走在天地间。

人生在世，等待别人的安慰和赐予，总不如自己宽慰自己，自己为自己寻找出路。在这个世界上，真正能解救自己的人，还是我们自己！别人的慰藉只能享用一时，而来自于我们内心的宽慰，才是取之不尽的人生财富！

宽慰是仁者的柔情，是对自己最大的慈悲，解脱了自己，才能解脱整个世界；

宽慰是智者的胸怀，是对自己最好的善待，善待了自己，才能善待整个人生。

在一个充满光明的世界里，每一个人都应当是宽慰的播撒者。一次小小的宽慰，一句暖暖的问候，带给失意者的将是莫大的鼓舞与激励，这种义举将会对整个社会产生耀眼的价值，变为一种勇往直前的动力。

本书以细腻隽永的文笔，从生活、工作、情感、名利等 13 个方面，诠释了“懂得宽慰自己，过潇洒的人生”的智慧，愿本书如一泓甘泉、一缕凉风、一场甘霖、一丸良药、一束阳光，能温暖滋润你的心灵，荡清你生活中的苦闷，丰盈充实你的生命历程，帮助你超越悲观，以最好的精神状态去迎接生活。

目录

第一个宽慰

当生活欺骗了你,给自己开一剂“宽心散”

在历史长河中,人生不过是转瞬即逝的浪花。逝者如斯,过去的事如东流的江水,一去不返。痛苦和悔恨都将成为过去。昨天已经走过,明天还未到来,今天是真实的,也最值得珍惜的。对昨日悲伤和追悔,对明天充满焦虑和惶恐,今天就会虚掷,留下新的伤痛。智慧的人,会选择总结过去的经验,预防未来的风险,驾驭好今天的一切,这样就不会有莫名的悲伤和光阴虚度的悔恨。

把世态炎凉当成一场戏	2
别让自己的心“受寒”	4
没有人为你的烦恼“买单”	6
“阿 Q 精神”永不过时	8
人生总在缺憾中完美	10
人言可“慰”不可畏	12
人生没有绝对的公平	14
庆幸自己不是最倒霉的人	16
别为别人的过错耿耿于怀	18

第二个宽慰

当工作抛弃了你,职场沉浮不过是人生的抛物线

空怀一身绝技得不到上司的赏识,主动热情无法取得同事的理解,兢兢业业换不回想要的结果……职场中有太多的不如意,我们有充足的理由去抱怨。如果在抱怨之中不能自拔,不仅找不到解决问题的方法,反而会加深精神上的痛苦和迷茫。不如把心态放平和些,把不如意踩在脚下,在沉稳中积极进取,换个方向后,也许你就会拥有一个更广阔的天地。

薪水不是工作的全部	22
没有人能做到尽善尽美	24
给竞争对手一个微笑	26
尽力了就不再有遗憾	28
每个人都有自己的优势	30
是金子放在哪里都发光	32
对待责任不要大包大揽	33
此处不留人,自有留人处	35
跳槽是职场的“加油站”	37

第三个宽慰

当朋友辜负了你,让昔日的友情冰释眼前的恩怨

罗兰说:“爱朋友,喜欢朋友,用诚意对待朋友,但不要依赖朋友,更不要苛责朋友。能做到这几点,你才可以享受到交友的快乐。”在日常生活中,肝胆相照的朋友之间也避免出现摩擦,如果因为这些摩擦而决裂,不仅会失去一份真诚的友谊,还会伤害到两颗真诚的心。人与人之间必须靠耐性来维持和谐,友谊犹如一朵小花,必须靠双方小心地培育。在和朋友相处中,我们需要用宽容与平和换取友谊的永恒。

铁哥们儿也有左右为难的时候	42
换位思考,体谅朋友的处境	44

朋友不是故意要伤害你	46
多想想朋友对你的好	48
别为小恩小怨断绝交情	50
以德报怨朋友会感念你一生	52
善待朋友就是善待自己	54
给你们的朋友留足面子	56
一笑泯恩怨,朋友不记“隔夜仇”	58

第四个宽慰

当感情伤害了你,没有“咏叹”的人生不是完整的乐章

感情受到挫折是常见的人生现象,如果陷在失恋的漩涡中不能自拔,苦苦地作着无谓的挣扎,发泄内心的失落和苦闷,就会走向沉沦。人生有太多事情要做,情感只是生活中的一部分,在无法挽留的时候要懂得放弃,忘记过去,重拾心灵,给自己一个新的开始。人生的丰富多彩,存在于一波三折的生命过程之中,我们应该以一个旁观者的角度来欣赏这些变故,让心情重归于平淡和自然。

该放手时且放手	62
没有完美无缺的爱情	64
别拿别人的不忠折磨自己	66
微笑着和情敌握手	68
不要沉浸在过去的伤痛中	69
不能挽回,就任其自然	71
感谢那些刺伤过你的人	73
受伤过,才更懂得爱的真谛	75

第五个宽慰

当思想束缚了你,放下背负才能释然

无穷的欲望引导着我们追求所谓高质量的生活,现实却无法让我们得到心理上的满足,在忙碌和追求当中伴随了无尽的烦恼和痛苦。其实,恶劣的生活不是源于别人的罪恶,而是因为心灵受到了错误思想的束缚。学会放下才是明智的选择。放下思想包袱,坦然面对人生的得失和荣辱,让一切顺其自然,给自己一点儿愉快和一点儿微笑,生活中就会少一些怨恨和痛苦,心情就会变得轻松起来。

心宽者无私,无私者无畏	80
接受不完美才能更完美	82
思想宽度决定人生的高度	84
别人的评说扰乱不了你的心绪	86
心宽福自来	88
退一步,你的天空会更广阔	90
换位思考,让你心宽体广	92
有一种错误叫“执念”	94
做人不妨“糊涂”一点	96

第六个宽慰

当生活牵绊了你,轻装前行才能享受惬意的人生

人生在世,不可能一帆风顺,生活中遇到困难和挫折是常有的事,面对糟糕的境遇,向现实妥协,放弃自己的理想和追求,自暴自弃,怨天尤人,只会继续延伸和扩大不幸的时间和空间。微笑着面对不幸和挫折所带来的压力,让心情放松,就能够驾驭生命。轻装前行,把磨难转化为信念,就能走出困境,继续追求自己的梦想。达到灵魂的升华。

如果你简单,生活也简单	100
做到让“绝望”对你绝望	102

做自己最忠实的“粉丝”	103
生活不需要太多的点缀	105
学会在生活中做“减法”	107
别让抱怨成为你的绊脚石	109
明天的太阳依旧灿烂无比	111
站在暗处,才能看清光明	113
为自己的生活情趣喝彩	116

第七个宽慰

当身体拖累了你,给自己的身心放个“小长假”

在时不我待的感召之下,许多人都在终日地忙碌着。家庭、事业、孩子,一个个的重担积压在心头,强迫着身体超负荷承载,导致气喘吁吁,疲惫不堪。奋斗和敬业是人们需要的精神,但并不意味不用重视生命。有些事,不妨放一放,给自己的身心一个宽松的空间,一个休息加油的机会,生命中最值得珍惜的是生命本身,身体是革命的本钱。健康是一切追求的基础,身体垮了,功名利禄金银财宝都会变得毫无意义。

生命是无可替代的资本	118
身体永远不会“欺骗”你	120
随时让自己的身心“归零”	122
给身体放个“小长假”	124
让抑郁从你体内消失	126
别把自己推进“牛角尖”	128
好心态是最好的“修复剂”	130
别再透支身体的“本钱”	132
健康储蓄,“利息”够吃后半生	134

第八个宽慰

当机遇错过了你,没有春天的花还有秋天的月

在生活中我们习惯了“机不可失失不再来”的误导,因为错过的机会而伤心欲绝,意志消沉。失去机会固然可惜,但是在失去之后选择自暴自弃,生命也就失去了应有的强劲。泰戈尔说过“你如果因为错过太阳而流泪,那么你也将会失去星星。”我们没有必要为失去而痛苦。春天的花与我们擦身而过,秋天的月还在等待着你的到来,拥有一个好的心态,你就会积极地面对生活,就会发现,下一个机遇正在灯火阑珊处朝你招手。

幸运眷顾后来居上的人	138
心有多宽,机遇就有多大	140
真正的好运藏在自己心里	142
给自己一段“磨剑”的时间	144
总有一颗星星为你闪亮	146
给别人让路,为自己搭桥	148
机遇常寄身于绝望之中	150
静候机遇第二次“敲门”	151
大胆尝试,就会有新的机会	153

第九个宽慰

当困顿阻挡了你,昨天的阴云遮不住明天的太阳

面对生活中的困难和坎坷,抱怨上苍,甚至一蹶不振都是不可取的。我们不能回避不期而至的灾难,也无法控制自己的遭遇,改变不了已经发生的事,但是我们可以控制自己的心态,改变自己的观念,让思想更加成熟和坚强。每一次的重创是上天对我们再一次的垂青,是幡然醒悟的绝佳时机,更是对坚强、坚韧性格的考验。世上没有过不去的坎儿,只有放不下的人,好的心态,才能换回好的结果。

把失意写在人生的“背面”	158
除了自己,没人能击败你	160

相信明天是最美好的	161
海上没有一艘不带伤的船	163
给残酷的命运一个笑脸	165
随时都可以从头再来	167
苦难是人生的荣誉勋章	169
信念伴你走出困境	171
再苦也不能失去希望	173
磨难见证着你的成长	174

第十个宽慰

财富堆积不出人生的高度,别让名利困扰了你

名利不是生活和追求的全部。为了金钱而六亲不认、为了权力而丧尽天良、为了虚名而投机取巧,不择手段地追求则会有物极必反的结果,生命就会变成随风飘舞的碎片,扭曲的灵魂只会让人感觉面目可憎。刻意地追求名利金钱,人生就会迷失方向,灵魂也会变质。世间充满了太多的诱惑,媚俗狂热的追求,将会丧失真实的自我。在名利面前,应该多一份淡然,多一份从容。

名利不过是昙花一现	178
没有人能永远大富大贵	180
富人有富人的烦恼,穷人有穷人的快乐	182
名利是束缚身心的枷锁	184
金钱非万能,没钱万不能	186
金钱换不回缺失的幸福	188
位高不如才高,权重不如德重	190
没有人能花下辈子的钱	192
当心利欲熏黑了你的心	194
现在的拥有是你最大的财富	196

第十一个宽慰

当情绪操控了你,做自己的心灵“操盘手”

生活中没有了喜怒哀乐就会失去固有的色彩。但是,一直被情绪操控下的生命也是残缺的。我们常说,能够打败自己的只有自己,而失控的情绪,正是伤害自己意志和心灵的刽子手。面对别人的伤害和生活中的不如意,我们不能让愤怒和恐惧等负面情绪左右自己对生活的态度,而是要做好心灵的“操盘手”,打开心灵的枷锁,用宽阔的胸襟看待与别人的纠纷和自身的不足。

愤怒的人总会打败自己	200
冷处理,不要马上回应	202
偶尔也“闭”上你的耳朵	203
从自卑中成长起来的自信	205
适当收起你的敏感	207
受害者不是你要扮演的角色	209
信心让你重新站起来	211
找到负面情绪的引爆点	213
放下忧心中的“担子”	215
“宽恕”是最好的解药	217

第十二个宽慰

当寂寞淹没了你:在寂寞中独守信仰

罗素说:“人需要练习一种忍受单调生活的能力,即忍受孤独的能力,品味寂寞的能力。”人世沧桑、任海沉浮,寂寞常常会在不经意间出现在眼前,面对身单影只,凄凉或者独隅而泣,不是理智者的选择。寂寞,给了净化心灵、回归自我、坚守信仰的机会。寂寞中,最容易做到心情的平静和从容,也最能见证信仰的坚守。

生命是一首承载寂寞的乐章	220
--------------------	-----

寂寞可以提高你人生的高度	222
寂寞在左,幸福在右	224
寂寞青天把酒吟	226
寂寞不是放纵自己的借口	228
独守一盏青灯,甘受一份寂寞	229
学会默默地享受生命	231
寂寞是成功的前夜	233
安心于自己的“冷板凳”	235

第十三个宽慰

当欲望膨胀了你,生命之舟承载不动太多的欲念

很多的人痴迷于对身外之物的追求,从而被复杂的世界搞的身心疲惫。生命是不堪重负的,几十年漫长的路途,需要轻装前行,选择简单的生活方式。简单生活,是心灵自由的前提,也是人生美学的需要。简单地生活,活出潇洒的自我。面对世事的艰辛、人情的冷暖和岁月的沧桑,不急不躁,凡事做到顺其自然,就能忘却一切身外的羁绊,享受惬意的人生。

凡事寻常看,天高风自清	238
“不争”才能收获更多的快乐	240
天使能飞翔,是因为把自己看得很轻	242
安贫乐道,快哉人生	244
贫而好德强于富而不仁	246
“放下”就是快乐	248
若能一切随他去,便是世间自在人	250
减少贪婪的欲望,获得简单的幸福	252
淡漠以清心,每日心情好	254

第一个宽慰

当生活欺骗了你,给自己开一剂“宽心散”

在历史长河中,人生不过是转瞬即逝的浪花。逝者如斯,过去的事如东流的江水,一去不返。痛苦和悔恨都将成为过去。昨天已经走过,明天还未到来,今天是真实的,也最值得珍惜的。对昨日悲伤和追悔,对明天充满焦虑和惶恐,今天就会虚掷,留下新的伤痛。智慧的人,会选择总结过去的经验,预防未来的风险,驾驭好今天的一切,这样就不会有莫名的悲伤和光阴虚度的悔恨。



把世态炎凉当成一场戏

人人都希望在生活中春风得意，事事顺心。可是很多时候，却受到命运的嘲笑，落得个事与愿违的结果。当我们遭遇挫折和失败的时候，世态炎凉也就随之而来。没有了平日里的堂上朋满座，樽中酒不空，没有了阿谀奉承的笑脸，眼里看到的是面若冰霜，耳朵里听见的是冷嘲热讽。这时候我们一面回忆着往日的车水马龙，一面在门可罗雀中抱怨着世风日下人心不古，哀叹着锦上添花容易，雪中送炭难。甚至，会因为难以适应巨大的变化而变得自暴自弃起来。这种做法是不可取的。歌词里唱的好“人生本来就是一出戏，恩恩怨怨又何必太在意”。狄更斯说过“境遇不造人，是人造境遇”既然无法改变，那就去接受吧。把这世态炎凉当成一场戏又有何不可呢？

佛法有云“世上本无事，庸人自扰之。”能够以置身事外的心态去看待一切变故挫折的时候，忧愁烦恼也将远远地离我们而去了。苦难和悲伤，往往还会在不经意间转化为人生的一种财富。

李白是我国著名的诗人，写下了许多脍炙人口的诗句。在长安时，深得唐玄宗的赏识，获得过贵妃研磨力士脱靴的待遇。后来，由于小人的诬蔑，遭到放逐。昔日的趋炎附势之徒再无一个登门拜访。李白并没有太多的牢骚和不满，他满不在乎地说“钟鼓馔玉不足贵，但愿长醉不愿醒”。这份豁达的心胸是无人能及的。或人称其为“诗仙”除了写作风格之外，还应该和这位诗人的豁达有关。

人生虽短，却充满着太多的变数。“朝为田舍郎，暮登天子堂”倒也称得上人生快事，却并非人人有此机遇。“昔日为汝邻，今日为汝臣”的变故也是屡见不鲜，面对着三十年河东三十年河西的变化，没有必要去凄凄惨惨切切，最好

的选择莫过于到哪个山上唱哪支歌。孙皓被执洛阳后，不是照样向司马炎唱“敬君一杯酒，贺君万年春”吗？

周勃是汉代开国元勋，位列“三公”。在平韩信叛乱和铲除吕后势力中立下了汗马功劳。后来，绛侯周勃因为被人诬陷有谋反之心而下狱。一向养尊处优，曾经位居“三公”的周勃哪里受过牢狱之苦？他一时惊惶失措，不知该怎样应对审问，时间一长，少不了受到狱吏的凌辱。在这种情况下，周勃只好委曲求全，用千金向狱吏行贿以求平安。几经周折，周勃终于得以无罪释放，恢复原有的爵位和封地。走出牢狱的周勃大为感叹：“吾尝将百万军，然安知狱吏之贵乎！”周勃做的只是感慨而已，并没有对狱吏有什么报复行为。这也正与他的个人修养有着莫大的关系。

比周勃稍晚一点儿的著名将领李广的所作所为却与周勃相差甚远。李广在家闲居时，常到南山打猎。一天夜里，他带着一名随从外出和别人在一起饮酒。回来时走到霸陵亭，负责守卫的霸陵尉禁止李广通行。后来，匈奴入侵，汉武帝起用李广，任他为右北平太守。李广随即请求派霸陵尉一起赴任，到了军中就把他杀了。后来李广因延误军期，不愿受刀笔小吏的折磨而自刎。人们在痛惜一代名将的下场时，又免不了联想到他这种狭隘的心胸才是真正的杀人凶手。如果，李将军不过多地计较得失，下场怕也不会是如此惨烈吧。

人的一生有着数不尽的坎坷泥泞，也有着看不完的鸟语花香。我们不能因为一时的失败和挫折而一蹶不振，更不能因为受到一些冷嘲热讽而悲痛欲绝。人生就像一场戏，有高潮也有低落，没有必要去计较的太多，短短的几十年，是一个充满离奇变化多姿多彩的旅程，因而，没有必要去计较太多，最重要的是，笑看人生中的每一点一滴，如此，才能享受到生命的美好。