



人生要找到 踏实的感觉

REN SHENG YAO ZHAO DAO TA SHI DE GAN JUE

勉 信◎ 编著

◎上蹿下跳之后我们终于发现，原来理想是船，踏实是帆，欲速不达是最具杀伤力的真理……

◎所有励志的道理都可归结为一句话，那就是“只要真努力，就能真成功”，而所有努力的秘诀又可归结为另一句话——踏踏实实，尽心尽力！



图书在版编目 (CIP) 数据

人生要找到踏实的感觉 / 勉信编著. — 北京 : 中国画报出版社, 2010.11
ISBN 978-7-80220-939-8

I. ①人… II. ①勉… III. ①成功心理学-通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 212331 号

人生要找到踏实的感觉

出 版 人：田 辉

编 著 者：勉 信

责任编辑：齐丽华

出版发行：中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号，邮编：100048)

电 话：010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部)
010-88417417 (发行部传真)

网 址：<http://www.zghbcbs.com>

电子信箱：cpbh1985@126.com

印 刷：北京佳信达欣艺术印刷有限公司

监 印：敖 晔

开 本：16 开 (787mm×1092mm)

印 张：16

版 次：2011 年 1 月北京第 1 版 2011 年 1 月北京第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-80220-939-8

定 价：23.80 元

前言

人生在世，踏实的感觉最重要。踏实，来自于心态。心态，有很多种，如：“天下本无事，庸人自扰之”，这是一种自寻麻烦的心态；“以眼还眼，以牙还牙”，这是一种睚眦必报的心态；“拿不起，放不下”，这是一种执著妄念的心态；“人心不足蛇吞象”，这是一种贪得无厌的心态……英国作家狄更斯曾经说过：一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量。这告诉我们一个真理：有什么样的心态，就会有什么样的人生。我们渴望被他人认可，为别人喜欢，更希望拥有快乐幸福的一生，而这一切的源头，都在于我们的心态。如果你自寻烦恼而忧郁难安；或与他人斤斤计较而愤恨不平；或事事牵心，死抱过去念念不忘；又或贪心不足欲壑难填……拥有这些负面心态的话，你只能挣扎在被人厌恶、自怜自弃、抑郁不乐之中！

想要获得真正的快乐和终身的幸福，你必须把上述各种不健康的心态统统赶出你的胸怀，净化你的脑海，选择正确而积极的心态，踏实的感觉才会与你相伴。

请记住，命运不是不可选择和主宰的。如果我们以自己的心灵为根本，以生存和发展为动机，去追求平和宽容的生活，那么命运就可以改变并主宰。

作为一个现代人，应具有迎接失败与他人嘲讽的心理准备。明白世界充满成功的机遇，也充满失败的可能。所以调整自己的心态，提高应付挫折与干扰的能力，增强社会适应力，坚信失败乃成功之母。如此，自信心一点一滴地积累，踏实的感觉便会在心底慢慢滋生。

有鉴于此，我们推出《人生要找到踏实的感觉》一书。本书主要以

各种故事为载体，将其中最具智慧的部分用通俗易懂的语言作了全新阐释。每篇故事结尾处配以“心灵钥匙”小板块，既是对阅读故事后的感悟，又启发了读者的心灵，升华了人的思想境界。

本书以“踏实的感觉”为主题，内容涉及为人处世、工作生活中如何施以包容的心态，获得快乐与幸福感，将各种故事与现实生活紧密衔接，给人以精神的享受和智慧的启迪。

目 录

第一章 快乐面对人生，烦恼不见踪影

现实生活就像一堆散乱的音符，每个人都有自己的五线谱，谱出的不只有动人的音乐，也可能有无限烦恼。因此我们的生存状态能否成为一支优美的乐曲，而不是节奏混乱的杂声噪音，就完全取决于我们是否有个好心态。

微笑值千金	14
不要吝啬你的赞美和祝福	15
融化自己心中的冰点	16
做快乐的主人	17
在困境中微笑	18
因祸也能得福	19
学会享受生活的美好	21
跟生活赌气要不得	22
笑对失败，赶走悲观	23
看清真正的人生之路	24
面对祸福要淡然	27
保持高兴的心态	28

正眼看世界	30
淡然看世界	31
换一个角度去看	33
以包容心对待万事万物	35
跟忧郁说再见	37

第二章 别跟自己较劲

包容是一种心态，更是一种智慧。人生在世只有短短数十年，却要面对林林总总无数事，惟有包容的心态，才能让自己轻装上路。然而容人先容己，如果一个人心胸狭窄到连自己都不包容不谅解，自己跟自己都过不去，更何谈容他人、容万事、容世间苍生。善待自己，理解自己，打开自己的心窗接纳善的阳光，才是领悟包容的第一步。

放自己一马	40
和别人比较要不得	41
把心态放平，找回真实的自我	44
热爱生命，让生活更精彩	46
学会给自己喝彩	47
告诉自己，你是独一无二的	49
勇于面对自己的缺点	50
你真正的需要是什么	52
别把有些事情想得太远	54
享受生活的乐趣	55
打开自卑这把锁	58
从容是一种人生态度	60
把烦恼关到门外	62
随遇而安，烦恼靠边	64

烦恼不找你，你别找烦恼	66
禅说苦乐	68
安详平和是享受幸福的秘方	69
凡事不要斤斤计较	71
活在当下最真实	74
人对事物认识的关键在于心态	75

第三章 心中有善念，佛则留心中

世人讲“善恶之报，如影随形”，佛教讲“自作自受”，世界上比刀枪武器、权威势力更有力量和震撼力的只有慈悲，兼善天下、包容万物，让你立地而成佛。

度人即是度己	80
奇迹在善良中诞生	81
善恶正反	83
帮助别人，收获快乐	85
自私就是自我毁灭	87
慈悲心是人生最大的魅力	88
拥有此心已圆满	90
把你的善良传递下去	91
菩萨也杀生	94
环境会改变人的心性	95
爱心是无价之宝	96
慈悲的力量	98
为人要心怀善念	100
但求付出，不图回报	101
勿以善小而不为，勿以恶小而为之	103

给别人留一个生存空间 105

慈悲没有敌人 107

为凶手立一块祭奠的石头 109

第四章 善待他人，不要和他人过不去

善待他人，也就是善待自己；和他人过不去，实际也就是和自己过不去。很多人之所以过得很幸福，并不是他拥有多少财富，或者他获得了多大成功，而是他有一个宽广的胸怀，能够以一颗平和的心去对待他人。

适当地赞美别人 114

宽容是合作的基础 116

理解别人才能获得尊敬 117

信任别人，才会快乐 119

学会向你的敌人和对手感恩 121

拯救别人，就是拯救自己 122

提醒别人的同时，先提醒自己 124

自毙是恩将仇报的必然结果 126

恶语伤人不可取 127

种什么样的因，就会结什么样的果 129

沉默也是一种力量 130

互谅互让才能过上美满的家庭生活 132

做人不要太清醒 134

给别人让路就是给自己让路 135

人的胸怀比海更宽阔 136

以平等之心对待一切 137

真正的宽恕 138

怒火烧人也烧己	140
不要与他人争斗	142

第五章 贪念不可多，包容不可缺

在我们身边经常听到有人感叹：哎，活着真累！这“累”主要不是肉体累而是指精神之累。这是因为通常人的欲望很多，真正如愿的太少，所以很难体会到生活中本已存在的快乐。所以痛苦的根源是贪欲。摒弃贪念，你才会生活得坦然，没有干扰，没有麻烦，也没有外来的祸害，快乐的心情永远占据你思维的空间，永享天年。

贪婪的人最终会作茧自缚	146
贪婪是进取的陷阱	147
少一点贪婪才能快乐	149
烦恼皆因贪欲生	151
心中无口袋	153
好事送上门，对待要认真	154
禁止欲望膨胀	156
金钱换不来尊重	158
摒弃吝啬的心态和习惯	160
身外的财物带不走	161
贪念是赶走快乐和幸福的魔鬼	162
与虚荣心作斗争	165
面对欲望的两种选择	166
贪念往往让人失败	168
享受太多，就会生出更多的贪念	170
完美是一个梦	171

第六章 勇于舍弃就有新的收获

虽然宽容无法改变过去，却能够改变现在。茶杯空了才能装新茶；心胸净了才能包容万物，洞察世间。及时舍弃不合时宜的外物，才能得到新的收获。

有时舍生才能求生	176
舍弃现在，也是明智的选择	177
抛弃幻想，洒脱做人	178
放弃也是一种智慧	180
断脚求生，退也是机会	182
不切实际的誓言应该放弃	183
以宽恕的心让人弃恶从善	185
放下生死方能顿悟	186
除去闲名方得圆满	187
放下执念与妄念	189
学会拿得起，放得下	191
放弃享乐，就是选择幸福	193
不让忧虑打扰你的好心情	194
忘掉过去，把握现在和未来	197

第七章 知足常乐心渐宽

知足是一种智慧，常乐是一种境界。人生在世，贵在懂得知足常乐，要有一颗豁达包容的心。在缤纷多变、物欲横流的生活里，拒绝各种诱惑，心境变得恬然，生活才能越过越愉悦。

以平常心待人接物	200
正确地认识自己的价值	201

在清贫中享受快乐	203
拥有现在才能享受快乐	204
善于满足现状，幸福才常伴你左右	207
知足藏在付出的背后	208
安于自己的位置	210
学学孩子的快乐	211
喜欢而不拥有	213
价值最高的莫过于生命	214
做有意义的事	216
保持一颗平常心	218
知足是快乐的先导	219
学会感恩	221
快乐永远属于知足的人	223
知足的人不会心里贫穷	225
先做好你自己	226
每天都是好日子	228

第八章 事在人为，成败在天

执着的人不畏挫折和磨难，不论出现什么情况，总是能够充满信心，勇往直前，对于自己钟爱的事业孜孜以求，从不间断。对这种人来说，事业成功往往更容易实现，但若是心态放宽容些，明白“事在人为，休言万般皆是命；境由心生，退后一步自然宽”的道理，坦然面对成功和失败，而不一味强求，更加会扩展生命的宽度，享受人生乐趣。

成功常伴失败眠	232
命运之神的捉弄	233
能拯救你的永远只有你自己	235

适当降低自己的目标，从最小的事情做起	236
把失败当作提名奖	237
满了的杯子装不了水	239
一杯茶的背后	241
八风吹不动，一屁打过江	242
尽力而为最可贵	243
随它去吧	245
以平和的态度面对失败	246
让勤奋超越失败	247
相信一切都有可能	249
不要轻言放弃	251
我们最强大的对手恰恰是自己	252
阳光总在风雨后	254

第一章

快乐面对人生，烦恼不见踪影

现实生活就像一堆散乱的音符，每个人都有自己的五线谱，谱出的不只有动人的音乐，也可能有无限烦恼。因此我们的生存状态能否成为一支优美的乐曲，而不是节奏混乱的杂声噪音，就完全取决于我们是否有个好心态。

微笑值千金

每个人的态度都是一面镜子，映出你内心的真实。保持微笑的同时，改变了你内心的节奏，让人生轻快起来。这时，微笑生活，甚至是一种财富。

一位老太太走进一家日杂商店，她在那里购买了许多日常用品。

老太太在店里遇上了日杂店的老板，对他说：“我已经 12 年没有到你的店里来了。”

老板很专心地听着。

“12 年前，我每周都要到你的日杂店中买东西，可是，有一天，一位店员满脸冰霜，态度实在糟糕，所以我就到其他店里购物了。”老太太说。

老板听完，赶紧向她表示道歉。

老太太走后，老板拿出笔开始计算，如果这位老太太每周在日杂店里消费 25 美元，那么，12 年就是 1.58 万美元。

老板开始计算利润，12 年间按照最保守的估算，他至少损失了 1000 美元。而这仅仅是因为缺少了一个微笑。



心灵钥匙

努力回忆几天前、几星期前、几个月前你对别人的不够友好的态度。让我们从今天开始秉承着“微笑值千金”的信念积累我们的财富。微笑吧，不要让自己损失得太多。

不要吝啬你的赞美和祝福

我们时时在寻找快乐，渴望幸福，却没有发现，那些美好愿望都在你抱怨的时刻从身边擦肩而过。

有个人向自己的一个心理学专家朋友抱怨：“这个世界真是烦透了！女儿天天练小提琴没进步，早上出门又踏到水坑里，在单位还得看老板的脸色行事……我怎么就不能成功地干成一件事呢？”心理学专家沉默了一会儿，给这个人讲了他的一个有趣的实验。他同时发出 50 封 E-mail 给不同职业、年龄的朋友，信的内容只有一句话：“恭喜你啊，看到你成功我真高兴！”事实上他并不知道这些人是否发生了真正值得祝贺的事。

有趣的事发生了，心理学专家在发出 E-mail 之后不久，陆陆续续地收到了这些朋友的回信，都是为了这封“祝贺信”而道谢的——“知道吗？今天我鼓起勇气向她求婚啦！她答应我了！我真幸福！”“老板说这个策划我做得不错，下个礼拜让我代表公司去和外商洽谈！”“小兵成绩进步了，头一次进了前 10 名，我真欣慰！”……

看来，生活中的烦躁并不是源于事情本身，而是忙碌的生活以灰色蒙住了我们的双眼，它让我们吝啬于发出对生活的赞美之词。停下匆匆的脚步吧，来发掘生活中小小的美和善，你会发现值得你庆祝的事还是挺多的。



心灵钥匙

请不要吝啬你的夸赞和祝福，不要认为自己缺失幸福。张开你的心怀，拥抱你身边的美和善，赞美你的所见。

融化自己心中的冰点

冰点，是生死的分界线。

美国的塞利曼博士是一位著名的心理学家。他花了二十多年，找了一万多人做一些心理方面的实验。实验的结果显示，悲观的人往往会自怨自艾生出病来，有些严重的甚至会导致死亡，这便是人心中的冰点。

塞利曼博士举了下面这个实例来说明：

一家铁路公司有一位调度人员尼克，他工作相当认真，做事也很负责尽职，不过他有一个缺点，就是他对人生很悲观，常以否定的眼光去看世界。

有一天，铁路公司的职员都赶着去给老板过生日，大家都提早急急忙忙地走了。不巧的是，尼克不小心竟被关在一辆冰柜车里。

尼克在冰柜里拼命地敲打着、叫喊着，全公司的人都走了，根本没有人听得到。尼克的手掌敲得红肿，喉咙叫得沙哑，也没人理睬，最后只得绝望地坐在地上喘息。

他愈想愈可怕，心想，冰柜里的温度在零下 20℃ 以下，如果再不出去，一定会被冻死。他只好用发抖的手，找来纸笔，写下遗书。

第二天早上，公司里的职员陆续来上班。他们打开冰柜，发现尼克倒在里面。他们将尼克送去急救，但他已没有生还的可能。大家都很惊讶，因为冰柜里的冷冻开关并没有启动，这巨大的冰柜里也有足够的氧气，而尼克竟然被“冻”死了！

其实尼克并非死于冰柜的温度，他是死于自己心中的冰点。因为他根本不敢相信一向不能轻易停冻的这辆冰柜车，这一天恰巧因要维修而未启动制冷系统。他的不敢相信使他连试一试的念头都没有。