



人生中的 平衡术

木木◎主编

是什么让我们失去平衡
心灵都需要我们去平衡

平衡是智慧 平衡是关键



人生中的 平衡术

木木◎主编

是什么让我们失去平衡
心灵都需要我们去平衡

平衡是智慧 平衡是关键

图书在版编目 (CIP) 数据

人生中的平衡术/木木主编. --北京: 中国画报出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5146-0039-1

I. ①人… II. ①木… 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 (2011) 第025670号

人生中的平衡术

出版人: 田 辉

主 编: 木 木

责任编辑: 卓 娜

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

经 销: 新华书店

海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷: 北京中达兴雅印刷有限公司

监 印: 敖 晔

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 17

版 次: 2011年4月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5146-0039-1

定 价: 28.00元

(版权所有, 违者必究)

人生中的平衡术

[代序]

平衡生命中的五个球

你有压力吗？你是否感到疲惫、心情不好、烦躁不安、郁闷沮丧？你是否总是感到紧张，被工作、生活压得喘不过气来，却不敢有一刻放松？你是否为了怀才不遇而苦苦挣扎？你是否无法对周遭环境做出合适的反应？你是否是一个生活的冷眼旁观者，而且变得越来越冷漠？你的内心是否充斥着怀疑与恐惧……没错，你的生活正在渐渐失去平衡！

世间万物都蕴藏着一种平衡，在我们生命中有五个球，它们分别是：工作、家庭、健康、友谊和心灵。拥有并且平衡地处理好这五个球，这样的人生才会幸福！

工作给我们带来了无穷的乐趣，同时也是我们生活中不可或缺的一部分。工作是生活之源，是生活的前提，但却不是生活的全部。它像一个橡皮球，你不断地给它力量，它弹起的高度也越来越高……有人把事业看得比一切都重要，这也许不是错。但是，如果要以牺牲健康或者家庭作为代价，我认为，那就不值得了。工作丢了可以找，健康没了家庭散了，那就没得找了。

健康是人一生中的头等大事。有了强壮健康的身体，你才能有充沛的精力工作。作为一个健康的人，不论在身体上，还是心理上都要多关心自己。对自己更多地宠爱一些，多关心自己的身体，调整好自己的心理，能够与社会相适应，这样，才可以长久保持良好的状态。所以，健康是一切梦想的前提，我们要珍爱生命，爱惜自己……

家庭给了我们温暖的港湾，使你拥有心爱的伴侣和子女，享受天伦之乐，家庭是生活的大后方。一个和睦美满的家庭会使人身心愉悦，充满自信。即使工作受挫，家庭的温暖也会让我们重塑自我，从头再来，即使健康不再，亲人的关怀也会给予你生活的勇气。家，是避风的港湾。如果不经营好，一旦发生变故，也许你的感情世界就会像玻璃球一样掉在地上，成为碎片，永远也无法复原。家庭，给我们温暖，是爱的港湾。

朋友是你人生的舟楫，在你困难的时候，在你迷茫的关头，朋友的一句话就会令你如沐春风，拨云见日。我常想，人生活在世界上，离不开互助，离不开关心，离不开支持。我们要珍惜身边的每一份友情，无论它是不是已经过去，无论它会不会有将来。也许不会天长地久，也许会淡忘，也许会疏远，但却不应该遗忘。它像一粒种子，珍惜了，就会在你的心里萌芽、抽叶、开花，直至结果。而那种绽放时的清香也将伴你一生一世……

心灵是你内在的东西，与你的做人原则、处世哲学息息相关。现如今，是商品经济时代，保持你心灵的纯洁，不要被利益玷污了灵魂。永远要相信，是你的就是你的，不是你的不要勉强，幸福来的时候欣然接受，离你远去的时候也淡然地放手，做到这个境界，你的心就会很平静了！用一颗简单的心去想问题，用一颗透明的心对待每一件事！美好的心灵，是我们活下去的动力，让我们有希望，能前行的动力，会让我们今天比昨天过得更快乐……

人生的五个球，让我们找到了生活的平衡。它们组成了我们的生活，让我们的生活丰富多彩。人生苦短，珍惜每一天，好好生活，才是我们唯一的选择。祝看到这本书的朋友们，能够把握好生活里的每个度、平衡好生命中的五个球，幸福地过好生命中的每一天！



人生中的平衡术

[目 录]

【第一章】

世界很疯狂：是什么让你失去平衡

不要让你的生活失去平衡...../3

快餐时代的鱼...../5

学会控制人生天平...../7

唯有平衡才能持久...../10

快速前行的时代，我们怎样挽留幸福...../12

颓废，不该是你的青春签名...../14

房子+车子+票子=好日子？...../16

平衡是一种智慧...../18

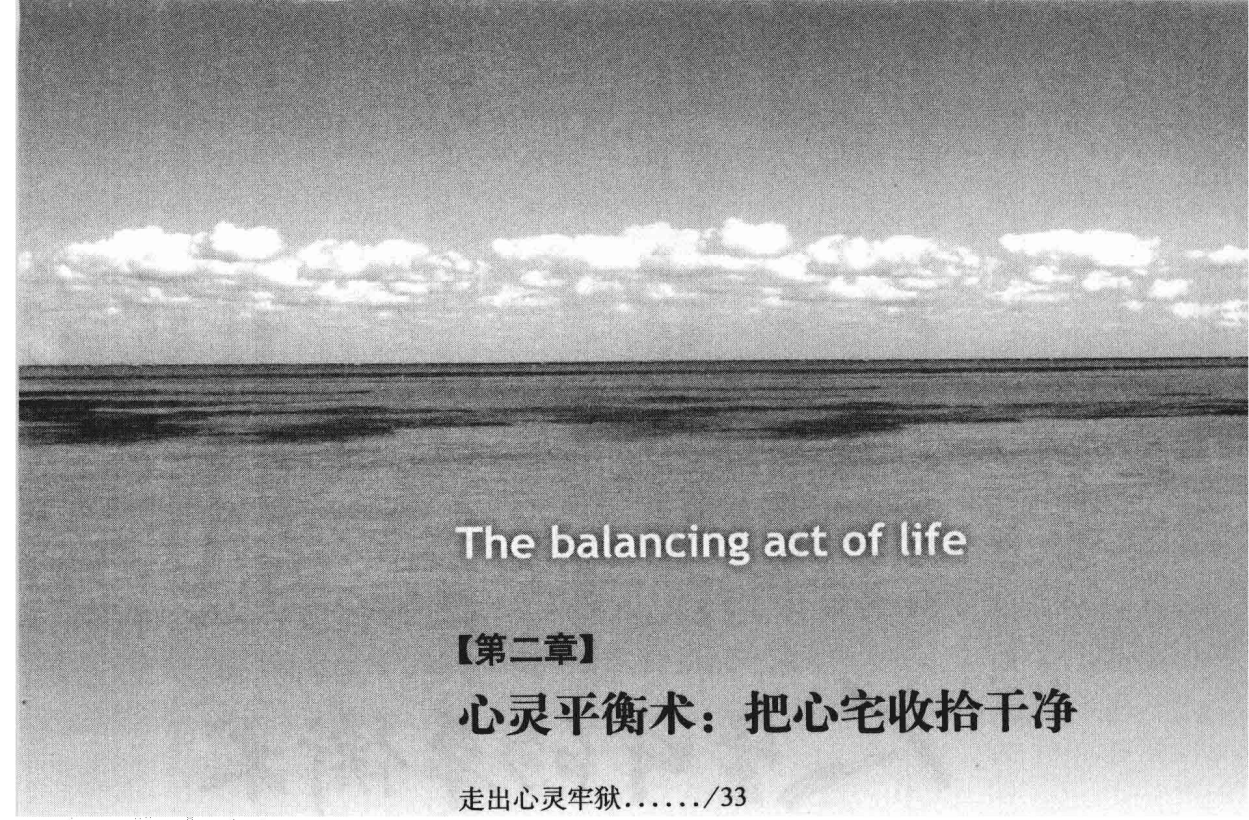
不要左顾右盼别人路上的风光...../20

最美不过平常心...../22

脱掉虚荣的外套...../24

你是否在期待一次表扬...../26

如何对待愤怒者...../28



The balancing act of life

【第二章】

心灵平衡术：把心宅收拾干净

走出心灵牢狱...../33

给痛苦一个流淌的出口...../35

爱恨之间，用什么灌溉心灵？...../37

捆绑苦难...../39

清空心灵的邮箱...../41

生活的正面和背面...../43

感谢那些憎恨我的人...../46

快乐从“心”开始...../48

怎样拥有好心境...../50

让心开花...../52

大师的减法...../54

听音乐的乞丐...../57

给心灵放个假...../59



人生中的平衡术

[目 录]

【第三章】

理想平衡术：让梦想照进现实

感谢那些看不起我的人...../63

这世上没有一个无用之人...../65

人生需要一枚指南针...../68

把内心涂成白纸...../70

试着选择脚印少的那条路走走...../72

慢马加鞭...../74

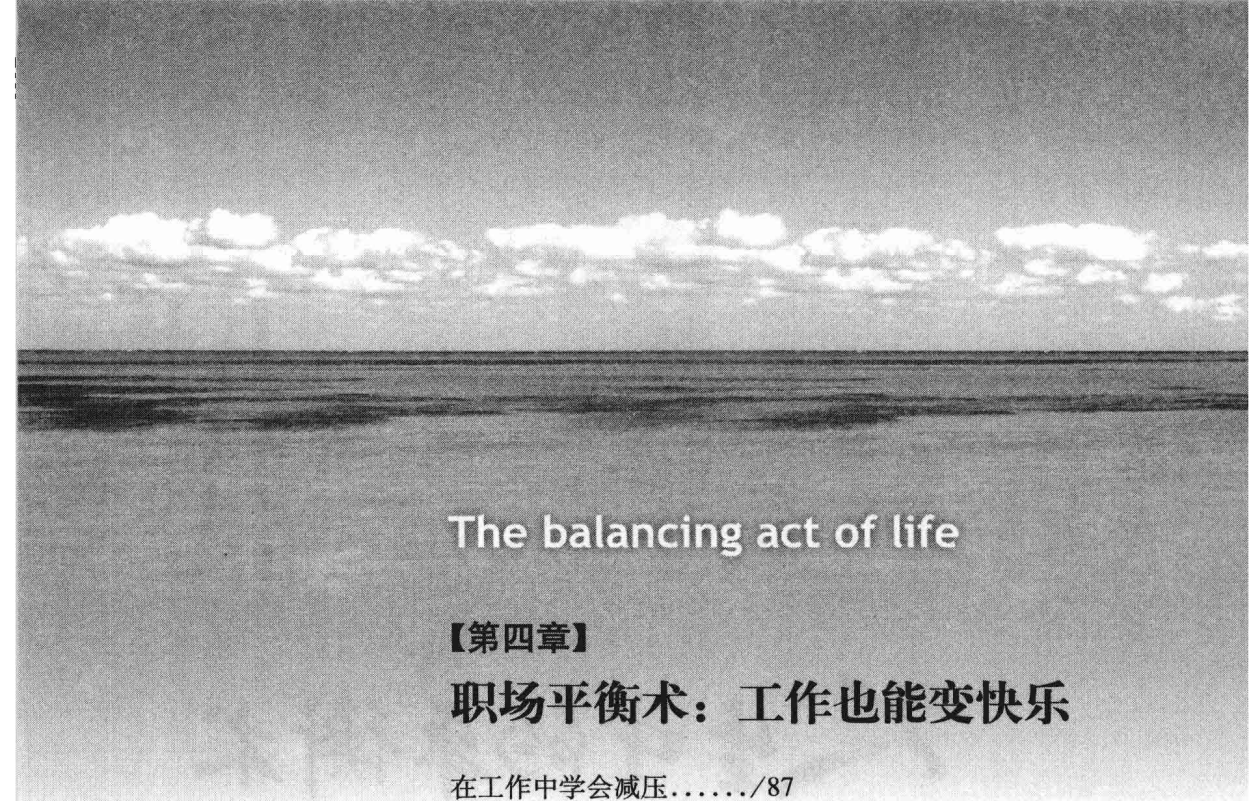
有梦想的人是幸福的...../75

一帆风顺是另一种挫折...../78

我要把脱掉的衣服一件件都穿起来...../80

让不幸插上梦想的翅膀...../81

从最后一道题开始做起...../83



The balancing act of life

【第四章】

职场平衡术：工作也能变快乐

在工作中学会减压...../87

化解矛盾，营造良好的工作气氛...../89

跑赢职场：甩掉面子包袱...../91

跑赢职场：甩掉经验包袱...../93

跑赢职场：甩掉情绪包袱...../94

金钱不是财富，朋友才是珍宝...../96

有些捷径，名字叫做弯路...../98

步步为营，步步为赢...../101

做成职场里最好的零件...../105

弯下腰，是为了昂起头...../109

别动领导的菜地...../111



人生中的平衡术

[目 录]

【第五章】

情感平衡术：情感需要落脚点

当时只道是寻常...../115

糊涂，是爱情中弥散的香...../117

七秒钟，安慰的手帕...../119

在低音区漫游的蝌蚪...../121

幸福是颗玻璃球...../123

随身带点“忘情水”...../125

给别人一个关心你的理由...../127

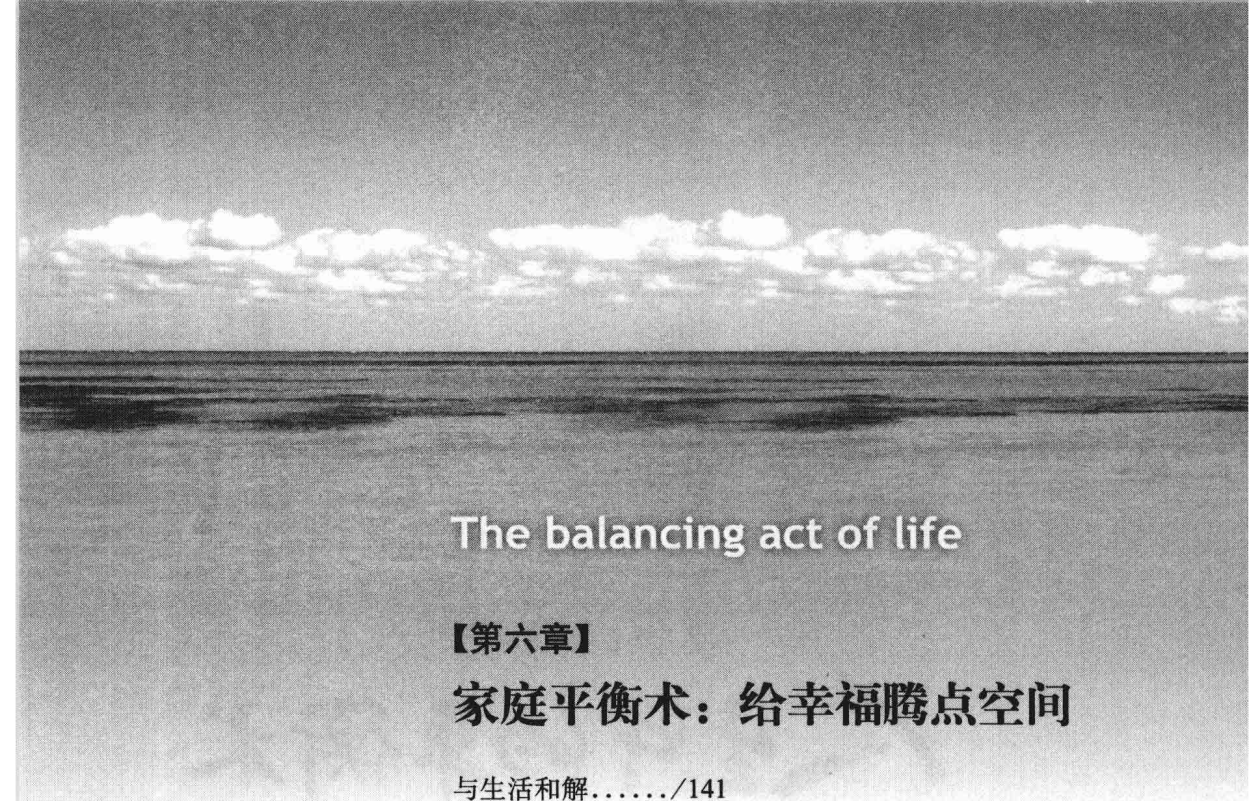
请给我五分钟...../129

幸福是零售的...../131

幸福是种相对论...../132

在你的心上放什么...../134

不要让廉价的火柴轻易将你点燃...../137



The balancing act of life

【第六章】

家庭平衡术：给幸福腾点空间

与生活和解...../141

最后的孝顺...../143

上帝赐给男人一颗珍珠...../145

有些祝福，不可以省略...../147

蚊子喜欢溜墙根...../149

糖的上面是盐...../151

复制一颗心，只为让你停泊...../154

孩子那小小的心灵，需要一瓶童话饮品...../157

你的温柔给了谁...../159

好日子不是张扬出来的...../161

磕磕绊绊的幸福...../163

好好地活，慢慢地老...../165



人生中的平衡术

[目 录]

【第七章】

处世平衡术：铜钱性格招人疼

把愤怒压一压...../169

做一块有斑点的玉...../170

在世上留个响儿...../171

退后一步的风景...../173

善良，成就和谐之美...../175

如果你是一朵花，请感恩阳光...../177

当你踩到了紫罗兰的心...../179

争一时，不如争千秋...../181

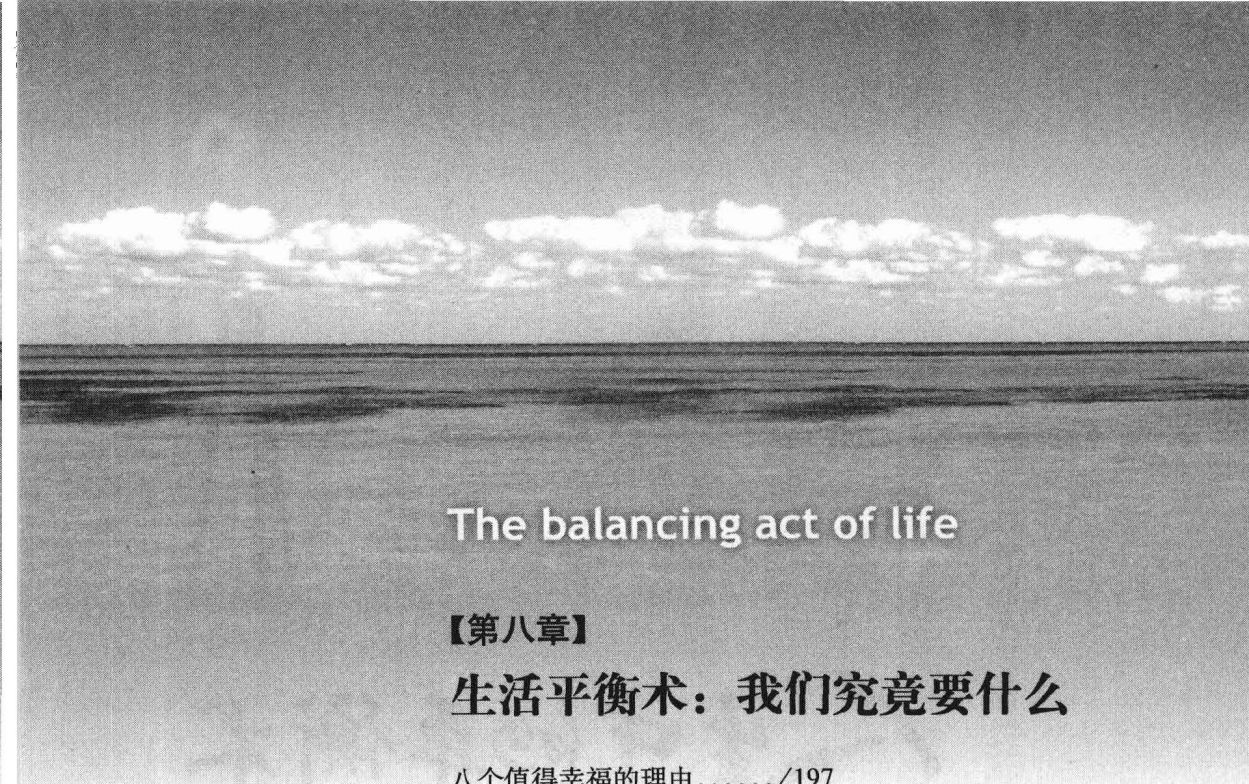
人活八分饱...../184

“拿得起”与“放得下”...../186

躲开风口...../188

被骗也是值得的...../190

宽恕是福...../192



The balancing act of life

【第八章】

生活平衡术：我们究竟要什么

八个值得幸福的理由...../197

把幸福当成一种习惯...../199

别把灵魂落得太远...../201

不要乱碰他人的人生...../203

感谢上帝，没有给老虎插上翅膀...../205

穷人的屋檐，高过天堂...../208

缩短痛苦...../209

哪怕一片羽毛，也是上帝的宠爱...../211

快乐是一种责任...../213

调配好生活的味精...../215

幸福的模样...../217

幽默，人生的润滑剂...../219

福在丑人边...../221

盘点快乐...../223

快乐是生命的支点...../225

把生活变成诗歌...../227



人生中的平衡术

[目 录]

【第九章】

健康平衡术：革命本钱不能丢

枯寂的身体需要运动的浇灌...../231

健康的平衡心态与病态的平衡心态...../233

自然顺性福寿齐...../234

简单生活欢乐多...../236

“逆来顺受”康乐多...../238

备好人生的降落伞...../240

快乐是一种品性...../242

欣赏快乐...../244

身退与心闲...../246

接纳自己...../248

活着真好...../250

没心没肺，活到百岁...../252

做个快乐的不倒翁...../254



人生中的平衡术

【第一章】

世界很疯狂：是什么让你失去平衡

世界每天都在变，而且一天一个样，越变越疯狂，人们的消化速度永远跟不上它的更新速度。这让很多人开始“消化不良”，消化不良就要治疗，然而大部分的人却“吃错了药”，结果造成自己生活的“内分泌失调”，原有的平衡被打乱，于是生理的、心理的、事业的、家庭的、情感的问题全部联合起来“揭竿起义”，生活于是乱了套……

不要让你的生活失去平衡

[小榭飞花]

记得著名养生学专家洪昭光先生曾说过，养生的关键在“平衡”——在阴阳、气血、虚实、内外、动静、饮食、劳逸等各方面的“平衡”。笔者信以为然，以为“平衡”即和谐，即对称，即不偏不倚、执其中庸，即人生处世的“黄金分割律”——刚柔相济，取舍相当，盈亏相抵，阴阳相和。

“养生”如此，“养心”似更应如此。叔本华说“欲望的强化，无休止的追求，是人类痛苦的根源”，堪称一语中的，击中了人类“欲望”的命门。庄子说“嗜欲深者天机浅”，百姓说“人心不足蛇吞象”，其实是一个意思：“欲望”过甚(有了“二奶”，还妄想拥有“三宫六院七十二妃”，捞了千万，做梦都想跻身福布斯富豪榜)，心理易失衡，寝食不安，欲火攻心，暴病而终，不得天年，故《黄帝内经》开宗明义：“百病从心生。”

而其欲火过甚者，则很可能东窗事发，由看似不可一世的“肉食者”转眼间便沦为千夫所指的阶下囚。其罪大恶极、十恶不赦者，一粒“橄榄核子”(子弹)，人就变成了鬼——真是何苦来呢！有时想想，那些贪官污吏是否都是“弱智”？身在官场，虽说“多捞多得”已是官场所谓的“潜规则”之一，但你也只能“捞”得恰到好处(并非“教唆”)，万不可“失衡”。一“失衡”，便很可能将自己给玩完了。譬如最近案发的浦东新区原副区长康某“捞”了24套房子，据说康某夫妇从中获利1600万，真是吓人！说句反讽的话，康某倘对人生“平衡术”略知一二，不“蛇吞象”，吞“猫狗”，捞个三四套，抑或五六套，没准眼下还安然无恙，春风得意呢。此所谓“天机浅”者罪有应得——活该！