我最想要的
人生哲理
枕边书
一个哲理点醒你的幸福一生
刘娟/编著
• 感悟快乐幸福的人生哲学
• 探寻完美人生的成功经验
• 摸索指点迷津的做人智慧
中国画报出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

我最想要的人生哲理枕边书

一个哲理点醒你的幸福一生

刘娟/编著

中国画报出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目（CIP）数据

我最想要的人生哲理枕边书/刘娟编著. —北京：
中国画报出版社，2011.2
ISBN 978-7-80220-986-2

Ⅰ. ①我… Ⅱ. ①刘… 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（2010）第 250471 号

我最想要的人生哲理枕边书

出 版 人：田 辉
作 者：刘 娟
责任编辑：张光红
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：cpph1985@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：北京彩眸彩色印刷有限公司
开 本：170mm×240mm 1/16
印 张：16
版 次：2011 年 2 月第 1 版 2011 年 2 月第 1 次印刷
书 号：ISBN 978-7-80220-986-2
定 价：29.80 元
（版权所有 违者必究）

前言 QIAN YAN

一个走夜路的人碰到一块大石头，他重重地跌倒了。

他爬起来，揉着疼痛的膝盖继续往前走。

前面是墙，左面是墙，右面也是墙。

前面的墙刚好比他高一头，他费了很大的力气也没攀不上去。

忽然，他灵机一动，想起了刚才绊倒自己的那块石头，为什么不把它搬过来垫在脚底下呢？想到就做，他折了回去，费了很大的力气，才把那块石头搬了过来，放在墙下。

踩着那块石头，他轻轻松松地就爬到了墙上，纵身一跃，就越过了那道墙。

逆境人人都会遇到，但更多的人被绊脚石绊倒以后就再也爬不起来了，更不会化不利为有利，随时找到“垫脚石”越过人生的一道道障碍。《我最想要的人生哲理枕边书》正是帮你克服人生中各种困难 的“垫脚石”。

生活中，我们总会遇到各种各样的问题，就看我们怎么对待了。诺贝尔文学奖获得者梅特林克说：“人生就像一张洁白的纸，全凭人生之笔去描绘，玩忽纸笔者，白纸上只能涂成一堆胡乱的墨迹；认真书写者，白纸上才会留下一篇优美的文章。” 所以，人生是掌握在我们自己手中的，就看我们怎么对待它。

一滴水可以折射出大海的光辉，一则短小的文章中也可以孕育着博大的智慧。本书由150多篇精美的文章组成，分为十章，涵盖了励志、求知、情感、心理、希望、心态等各个方面。它们有的睿智凝练，发人深省；有的是灵气十足，如饮清泉……毫无疑问，本书将会成为您的终生益友，是您送给自己、亲人及朋友最温馨的礼物。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目录 CONTENTS

第一章
幸福取决于你善于发现的眼睛

幸福是一个人的感觉所在。他人无论认为你幸福与否，那都是他人的事情，只要你自己感觉幸福就可以了。其实，幸福寓于我们的平常生活中，关键是取决于我们怎么看待幸福，如果我们有一双善于发现幸福的眼睛，那我们就是最幸福的人了。

幸福往往是一种副产品 002
在问题中发现幸福 003
幸福需要你去发现 005
放弃会让你得到更多 006
追求完美的人不幸福 007
吃不到的葡萄一定是酸的 009
快乐是幸福的另一种诠释 010
离幸福又近了一步 012
只抓住今天的幸福 014
幸福需要你清空心灵的“回收站” 015
眼前的人就是上帝给你的惊喜 017
在“平庸”中挖掘亮色，从“无用”中寻找价值 019

第二章
人生需要为自己喝彩，随时随地绽放绚丽的你

生活中，我们经常为别人喝彩：球员踢进一个好球，球迷会为他欢呼；演员演了一出好戏，影迷会为他鼓掌；孩子取得好成绩，会得到父母的夸奖。但是，当我们自己徘徊于成功者荣耀光环之外的时候，是否想到过为自己喝彩？自己虽然没有成功，但是自己却付出了很多的努力，这些努力只有你自己最清楚，这时自己最应该肯定自己，为自己喝彩，这样才能高调地迎接新的成功。

时时为自己喝彩 022
缺点也是另类优势 023
为自己喝彩就别跟自己过不去 025
从失败中受益 026
自强，让人生精彩无比 028
自信是对自己最好的赞扬 030
不要在心灵上被打败 031
最优秀的就是你自己 033
自我欣赏中肯定自己 035
不要害怕犯错误 036
失败是走向成功的基石 038
一笑置之岂不更好 040
失败了不要紧，再试一次 041
缺憾也许是幸运 043
没有绝对的好事，也没有绝对的坏事 045

第三章
别在小事上犯糊涂，放眼人生大未来

人生有许多精彩之处，不要把人生的视角拘泥于一处，因为这一处的风光不足以弥补你人生的全部。在容易逝去的一生中，没有必要让自己禁锢在不值得一提的小事上，因为这些许小事在你人生的沧海中，只不过是一小粟。要把自己的视线放在长远，放在未来，这样的一生才是智慧的一生。

不为小事生气 048
忍小辱才能做大事 049
不要为小事抓狂 051
敢于吃亏 053
看清楚脚下的位置 054
别让说谎成为习惯 056
拖延让你一事无成 058
没有必要太追求完美 060
别让嫉妒毁了你 062
做人不要太贪心 064
细节能温暖一颗心 066

第四章
看到事物的另一面，演绎人生最强版

你不能改变世事，但是你可以改变心态；你不能选择容貌，但你可以展现笑容。凡事不要强求，就让它们自然地来，自然地去吧。须知，争强好胜并不能为你带来什么好处，去留随意，定会让你豁然开朗。

磨炼是成功的必经之路 070
坚持是突破窘境的利器 072
梦想往往与苦难同行 074
过去并不等于未来 075
沮丧并不能让不幸者走运 078
品位不等于昂贵 080
苦难是人生最珍贵的财富 081
放不下，才会有烦恼 083
暂时的让步不是吃亏 085
得未必得，失也未必失 087
没有对手，自己就不会强大 089
有些事不是你见到的那样 091
想得开才会过得好 093
学会变通，灵活面对生活 095
改变环境不如改变自己 097

第五章
不放弃希望和梦想，点燃华美的人生之旅

希望是人内心的动力，是一切成功的基础。希望是失败者对成功的一种渴求；希望是死对生的一种企盼；希望是寒冬对春的一种向往。希望是人生的永动力，只要你不放弃希望和梦想，你的人生之旅将光芒四射。

不要把手缩进袋里 100
通往梦想的道路是曲折的 101
不要让别人偷走你的梦想 103
把寻找真爱作为梦想 105
希望让生命之树常青 107
相信自己的梦想 108
生命在，希望就在 110
理想需要不懈的追求 112
充满希望地生活 113
坚守梦想不放手 114
播下希望的种子 115
脚踏实地才能实现梦想 117

第六章
学点心理学，锻造自己内心的超能力

想了解生活的人不妨学点心理学，了解一下自己的内心，在自己走不出心理的桎梏时帮自己一把，从而为自己锻造一个强大的内心，任风吹雨打都像过眼云烟。因为，人生要遇到许许多多自己解不开的难题，这就需要你有一个超级强大的内心，只有这样，你才能勇敢地迎接每一个困难。

健康心理绚丽人生 120
试着相信他人 122
心胸开阔不嫉妒 123
让抑郁远离你 125
心理健康决定生理健康 127
安于淡泊，收获健康 129
幽默健康生活的保障 130
自我解嘲是心理健康的表现 131
宽容是人的精神补品 132
浮躁是人摇曳不定的情怀 134
虚荣是扭曲了的自尊心 135
嫉妒是一种不良的心理状态 137
自我封闭是病态心理 139
自卑是一副心灵麻醉药 141

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

第七章
拥有阳光健康的心态，在逆境中寻找快乐

心态是一种生活态度，阳光健康的心态就是积极、充满感恩与关爱的心态。阳光具有驱赶黑暗的能力，能温暖每个人的身心，阳光的心态能给人们带来健康幸福的生活。如果你能拥有一个阳光健康的心态，就能笑对一切逆境，也就拥有了开启精彩人生的金钥匙。

把快乐当成一种习惯 144
退一步海阔天空 146
要学会哄自己开心 147
做个生活乐天派 149
聪明的人不抱怨 151
享受生活中的每一天 153
保持积极的心态 155
生命需要热忱 156
心志可以影响人的容貌 157
心不老，人就永远年轻 159
知足常乐，快乐其实很简单 161
攀比使人生的天平倾斜 162
聪明的人每天都对自己微笑 163
常怀一颗感恩的心 165
别让仇恨的种子“遗传” 167
走出心灵的监牢 168

第八章
生活中要读懂人情，处世中要做对事情

人生没有平坦的大道，处世不能全凭自己的意愿。“径行窄处，留一步与人行；滋味浓时，减三分让人尝。”这就是懂得人情世故的表现。读懂人情能让你畅游交际的海洋，处世中做对事情，是你立身的根本。只要读懂人情、做对事情，揭秘变化莫测的人生之旅将不是什么棘手的事情。

无论荣辱，都不要惊慌 172
进要用心，退要智慧 173
能主动撒手的是智者 175
善意的谎言也是谎言 177
想得开才会过得好 178
摆正情和钱的顺序 180
学点利益捆绑术 181
遇到你生命中的贵人 182
不为虚名所累 183
不妨做个“糊涂”的下属 186
成功是不可以复制的 187
人生未必非要有意义 188

第九章
人生不是剧本，少存点幻想

幻想是人对于人生的憧憬。虽然不是那么的现实，但每个人心中都会存在。你或许会幻想着天上掉下来很多很多的钱，自己捡到手软，或许你还会幻想自己是一个富豪家遗弃的公主，只是暂时没有被亲生父母领回去而已。但是，人生是现实的，是实实在在摆在你面前的，你的那些不切实际的幻想是不可能实现的。梦想终究会实现，但幻想却永远也不会。

要梦想也要现实 192
天下没有免费的午餐 193
最重要的是把握今天 196
适应生活中的不公正 197
苦难是人生的必修课 199
学会在挫折中成长 201
要想收获，就得先付出 203
人生本无坦途 204
不要想得过于长远 206
摒弃生活中那些多余的东西 208
接受事实是克服不幸的第一步 210

第十章
挫折是人生最好的礼物，抱怨于事无补

挫折是我们每个人在人生中都要经历的，有的人越挫越勇，有的人却一蹶不振，从此蹉跎了岁月和青春。面对挫折，我们最不应该的就是抱怨命运不公，埋怨自己不幸，要知道挫折是最好的人生礼物，抱怨于事无补。我们要做的就是微笑，微笑，再微笑，在微笑中打败一切挫折。

面对挫折，我们不应该抱怨 214
不抱怨，成功就属于你 217
挫折是成功的入场券 219
痛苦是通往天堂的梯子 221
在困境中引爆潜力 222
把自己“逼”上巅峰 226
“卧薪尝胆”方能成功 228
你对生活笑，生活就不会对你哭 231
再大的风浪我们也要远航 233
忘记过去的创伤 236
人生的美在于向前看 239

幸福取决于你善于发现的眼睛

第一章

幸福是一个人的感觉所在。他人无论认为你幸福与否，那都是他人的事情，只要你自己感觉幸福就可以了。其实，幸福寓于我们的平常生活中，关键是取决于我们怎么看待幸福，如果我们有一双善于发现幸福的眼睛，那我们就是最幸福的人了。

幸福往往是一种副产品

有一则古谚是这样说的："我们生来就是要享受幸福的。"对于某些人来说，生活的根本目的就是要获得幸福。我们生来便有一种本能的认识，即人生的目的就是为了得到幸福，因为我们每一个人都在全心全意地追求幸福。可悲的是，我们往往到我们自身以外去寻找。这很有些像传奇故事中骑士们冒险去寻找圣杯。任何人像赛跑一样去追求他注定要失去的东西，到头来仍是无法得到它。这条真理也适用于那些追求幸福的人。幸福绝不会屈服于任何直接的正面谋取。世界上最容易感到幸福的人，往往是那些为他人谋幸福的人。幸福是没法用追求来获得的，它是努力帮助他人的副产品。

大多数人心里都明白，幸福是十分可贵的；然而，我们又错误地认为，幸福可以用金钱买到。我们有时在娱乐上花许多钱，因为，我们在娱乐过程中显得很快活。然而，从本质上讲，我们从他人那里得到的一切总是短暂的；只有我们从自身得到的快乐才能持久。我们错误地认为他人可以给我们带来快乐，这种谬见也部分地说明了我们无法从自身找到真正幸福的原因。快乐是没法通过付费的方式来获取的。我们也没法从毒品、致幻剂或任何内用、外用药物来取得。唯一获取幸福的方式，就是给他人带来幸福。

一位叫休·布莱克的人，在美国纽约统一神学研讨会做了30年实用理论教授，他说："这是生活中的一个悖论，即我们之所以失去快乐是由于我们首先去谋取它。持久幸福的一个首要条件，即是我们的生活要充满目的性，要指向一个在它自身以外的目标。根据我们的经验来看，我们发现，真正的幸福来自于对其他事物的追求中，来自于生活的丰富多彩的活动中，来自于一

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com