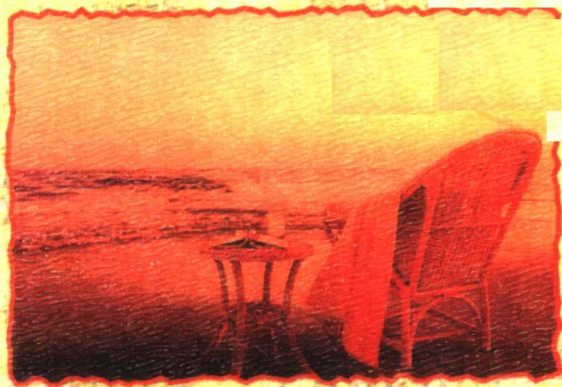


面对如此艰难多变的人生，每个人都不可避免地感到身心疲惫。在这个纷繁的人世中，如何才能让自己多一分轻松和快乐呢？这就需要你在照顾别人的同时，也给自己一些抚慰……

一杯安慰 给心灵

快乐人生的八味良药



A Cup Of Comfort For Your Heart

中国民航出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一杯安慰给心灵/小柯编著. —北京: 中国民航出版社, 2005.1

ISBN 7-80110-648-2

I. 一…

II. 小…

III. 挫折 (心理学) —通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 141031 号

一杯安慰给心灵

小柯 编著

出版 中国民航出版社
社址 北京市朝阳区光熙门北里甲 31 号楼 (100028)
发行 中国民航出版社 新华书店经销
电话 (010) 64290477
印刷 北京星月印刷厂
照排 中国民航出版社照排室
开本 880×1230 1/32
印张 8
字数 140 千字
版本 2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-80110-648-2/Z·180

定价 19.80 元



前言

尼采曾说过：“人生就是一场苦难。”是啊，在漫漫征途中，每个人都在累积着压迫自己的东西。这些东西包括荣誉、地位、财富、亲情、人际关系、健康、事业等。此外，还包括烦恼、忧郁、挫折、沮丧、压力等等。正是这些东西，压得人们几近窒息，使人们的心灵疲惫不堪。

的确，每个人都希望天随人意，但往往事与愿违。面对挫折，我们应以一种超脱的心态看待成败得失，淡化福祸。当我们不幸陷入贫穷时，不必惊惶失措，不必自责无能，只要我们有一个健康的身体，努力去拼搏，幸福的生活就离我们不远了；当我们遭遇不测，甚至举步维艰时，不要悲叹命运之苦，应该越挫越勇，锐意进取。当我们不被他人理解时，要能守住寂寞，不要怨天尤人、牢骚满腹，应该与人为善，广结良缘。

我们要学会给自己一个快乐的理由，给心灵一杯安慰，让自己活得轻松一点。烦恼困苦的时候请不要让自己的心灵布满阴云，请不要抛开生活中一切美好的东西，敞开你的心灵，让世界





走进来，让阳光走进来，让快乐走进来，让美好走进来！那么你会明白，失败、挫折、痛苦和折磨不是生活的全部，也不是生活的最终。

有时候，想开些，看透些，人生的道路可以无限宽广；若不能，一样可以过日子，只是可能会辛苦一些。而你会选择哪种活法呢？如果你足够明智的话，相信你会选择前者。倘若你属于后者，也不要过于沮丧，只要你能给心灵一杯安慰，就能给自己一片希望，让时间慢慢为你疗伤。终有一日，你会发现自己的人生也很灿烂。

总之，无论何时何地，没有人扶你上路的时候，你要学会安慰自己、鼓励自己，你要坚强地走完下一程。

编者



放弃完美，多一分轻松

当我们失去一些东西时，往往会有更完整的感觉。一个拥有一切的人，在某种意义上讲是一个穷人，他永远不知道求助、希望和梦想的感觉，永远没有自己最想要的东西被爱他的人给予的经历。

生活不是上帝为了原谅我们而故意设下的陷阱，生活也不像拼写游戏，不管你对了多少，错了一个就不合格。生活更像棒球赛，即使最好的球队也会输掉1/3的比赛，最差的队也有它辉煌的一天。我们的目的就是赢多负少。

不完美是人生的一部分，懂得这一点，我们就会尽享人间风光。

每个人都会有失败，但你应该看到成功	2
既然事实不可避免，我们就要学会去面对	4
弱点并不是绝对的坏事	6
当心金钱对于心灵的腐蚀	8
在失去中获得沉淀和积累	10
不会放弃就会背上沉重的负担	12
得而不喜，失而不忧	14
人都会有错，关键是如何去面对	16
不要随随便便把责任推给命运	19
每个人都有一道缺口	22
缺憾中也蕴藏着机遇	24



面对现实，多一分自在

一切事物——好的与坏的，快乐与痛苦，赞成与反对，成功与失误，名誉与耻辱——都来而又去。万物皆有开始与结束，人生本来就如此。不管你愿意还是不愿意接受这一切，这些都是人生所必须面对的东西。不要逃避，勇敢地去面对，反而会多一分自在和坦然。

- 28 人不能总活在过去的心结中
- 31 正视人生转弯处
- 33 坦然地接受现实，然后努力
- 36 得不到的未必是最好的
- 38 甩掉心灵的包袱
- 40 祸福只是一念之差
- 43 遇到死胡同就转身
- 45 原谅生活，只为了更好地生活
- 48 耐心坐好冷板凳



欣赏自己，多一分自信

一个人的特色就是他存在的价值，不要勉强自己去学别人，也不要觉得自卑。而要欣赏自己，发挥自己的特长。这样不但自己觉得快乐，对社会也更容易有真正的贡献。

一个人要觉得自己有用，才会快乐。无论做什么，只要对别人有贡献，对社会有好处，就会觉得自己有价值。

不要把别人当自己的参照物	52
你成不了别人，你是你自己	54
独处的好处	57
卑微亦是福	59
有时候你要忘掉原来的样子	61
确定你是对的，然后勇往直前	63
找出自己的内在美	66
品味人生要选好角度	68
对自己笑一笑	71
平凡的人生也可能充满不平凡	73
在每一个难关里都有值得学习的事物	76
只有当好配角，才能学到更多	79
能力不是文凭可以概括的	81



做好选择，多一分从容

尽管生活中有很多苦，尽管生活永远不会是我们梦想中的天堂，但仍有许多东西值得我们珍惜。人类所得到的最大的礼物是自由选择。很多时候，事情的结果往往不能改变，但对事情的看法却可以不同。你可以让自己活得轻松，也可以让自己活得沉重，这就看你怎样去选择了。

记住：没有人能剥夺你选择的权力。

- 84 别太为难自己
- 87 决定权掌握在你自己手中
- 89 自嘲一下又何妨
- 92 不为虚名所累
- 94 给“活得累”开个药方
- 97 别以他人的模式来框定自己的人生
- 99 只要懂得扬长避短就无劣势可言
- 102 自尊是最神圣的个人原则
- 104 价值的轻重完全在于自己
- 107 不要以巧智而闻名
- 110 只要勇于改正错误，任何时候都不算晚



寻找快乐，多一分追求

快乐不能仰仗别人，只能依靠自己。我们不能指望由别人的帮助获得快乐。如果自己没有适当的自处之道，则彷徨孤独的苦恼一定会时常跟着我们。所以，我们必须训练自己，使自己在即使没有家人、没有朋友的情形之下，仍然能够坚强快乐地生活下去；使自己在失望、灰心的时候仍然能够建立起希望和信心。

甩出轻蔑这张牌	114
追名逐利当适可而止	116
把打扰快乐的东西摔个粉碎	119
积极地思考	121
凡事斤斤计较，只是徒增烦恼罢了	123
将批评置于脑后	125
苦乐全凭自己判断	127
不必为明天的事情担忧	130
把烦恼写在纸上	133
及时的忘却也是一种能力	136
忧愁时不妨让自己忙碌起来	139
简单的生活是快乐的源头	142



善待他人，多一分爱心

对别人，我们的眼睛像野猫；对自己，我们的目光像鼯鼠。我们原谅自己的一切，对别人却毫不宽恕。看自己是一种眼光，对别人则是另一样。创造万物的主宰给我们每个人都创造了一种两个口袋的褙褌，不论是过去的人还是现在的人，他们总把自己的错误放在后面的口袋里，而前面的那个口袋是留给别人的。这就是为什么许多人常感到世态炎凉的原因。然而，人人都渴望获得爱并感受美好，那么为什么不能先对他人付出爱和善呢？善待他人，你同样会得到善的回报。

- 146 关爱他人就是关爱自己
- 148 在大海上航行，没有不带伤的船
- 150 气量大点，生活才祥和
- 153 将对手看成是朋友
- 156 为何不多欣赏一下别人
- 158 不要播种仇恨的种子
- 160 尽量忘记不快的记忆
- 163 不在生气时做决定
- 165 先怪自己是最明智的生活态度
- 168 真诚地表示歉意
- 170 宽恕别人不是件容易的事
- 173 最好不要挡人财路
- 176 给敌人一个拥抱
- 178 付出和回报永远都是成正比的



抓住成功，多一分欣喜

爱迪生说：“如果一个人拥有别人需要的特长，那么无论他在哪里都不会被埋没。”

不要等待非同寻常的机会在你的面前出现，而要抓住每一个普通的机会，让它在你的手中变得非同寻常。

弱者等待机会，而强者创造机会。

如果走错了路，就应该及早掉头，去寻找适合自己走的路。

一生中总有机会出现在你面前，你可以把握住机会，把它变成有利的条件。

富有忍耐力的人才能创造更多价值	182
该低头时就低头	184
成为有信心的人	186
只有提出好的问题，才能得到好的答案	189
坚持下去就有希望	192
别被狭隘的思维限制了自己	194
告诉自己“我能行”	197
机会只青睐那些有所准备的人	200
先学会吃苦是人生的一种本钱	202
要出头，但不要强出头	205
不要被常规所束缚	208
自制力带来健康和成就	212
凡事都应尽力而为	214



不畏失败，多一分执著

失败，在某种意义上来说，是到达成功的铺路石，因为每一次发现虚假的东西就会使我们诚恳地找寻出真理，而你有过一次错误的经验后，便会小心避免同样的错误发生。

成功了不再努力，就是另一个失败的开始；失败了继续努力，往往是再一次走向成功的开端。

218 厄运只是一个从头再来的机会

220 把失误变成另一种成功

222 人生处处有“起点”

224 风险无处不在

226 不耻于做一个失败者

228 勇于尝试才是最重要的

231 跌倒了就再站起来

233 将自己的决心坚持到底

235 只有输得起的人，才会赢得起

238 学会认输是基本的生活常识



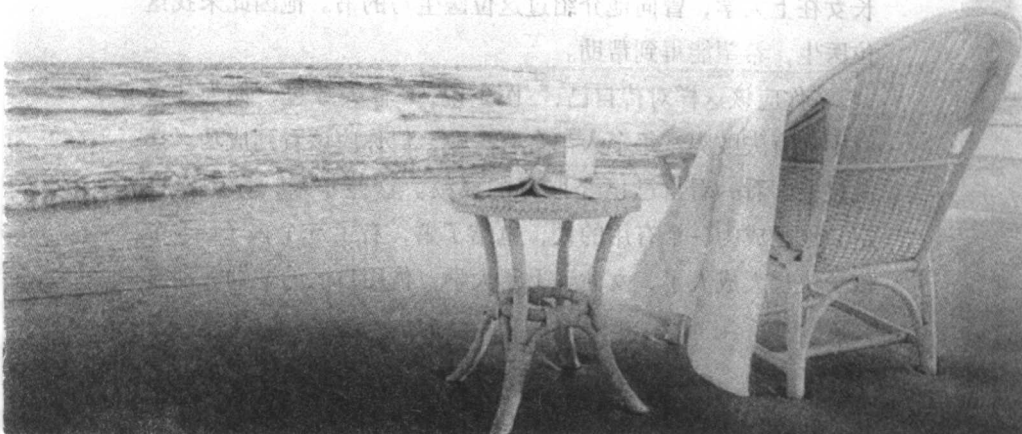
放弃完美,多一分轻松



当我们失去一些东西时,往往会有更完整的感觉。一个拥有一切的人,在某种意义上讲是一个穷人,他永远不知道求助、希望和梦想的感觉,永远没有自己最想要的东西被爱他的人给予的经历。

生活不是上帝为了原谅我们而故意设下的陷阱,生活也不像拼写游戏,不管你对了多少,错了一个就不合格。生活更像棒球赛,即使最好的球队也会输掉 1/3 的比赛,最差的队也有它辉煌的一天。我们的目的就是赢多负少。

不完美是人生的一部分,懂得这一点,我们就会尽享人间风光。





每个人都会有失败，但你应该看到成功



一位心理医生曾遇到这样一个病例。

他接待了一位患者，这是一名建筑工人，干这一行许多年，为曼哈顿的摩天大楼出了不少力。但是，他却没有任何成就感，相反，他恨自己，有时甚至想从建筑工地的高楼上跳下去一死了之。

为了帮助他，医生询问他过去的的生活。他说，他这一生总有摆脱不了的烦恼。小时候上学，老师说他傻，说他就是块废料。他忘不了那句话，从那以后，他一直恨自己。学习成绩一落千丈，好几门功课不及格，最后终于逃学了。从此，他认为自己就是失败者。

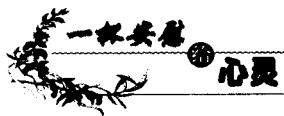
确切地说，这是矛盾的，因为他的生活是比较成功的。他在建筑业萧条的时候当上了建筑工人，而且干了好长一段时间。他当过兵，打过仗，后来结了婚，现在有5个孩子。他的长女在上大学，曾向他介绍过这位医生写的书。他因此来找这位医生，希望能得到帮助。

“你应该这样对待自己，”医生说，“你失败过，你为什么就不能有失败呢？每个人都会有失败，但你应该看到成功。摆脱过去，看一看自己已经取得的成绩。这些年来，你工作稳定。你已成为一个有用的人，也结了婚，有了5个孩子。5个孩子快长大成人了，女儿又上了大学，你用自己的辛勤劳动支



持他们，看到他们成长，你想这不是成功又是什么？”

他脸上掠过一丝微笑，“我从来没那么想过。”他说。“别再依依不舍那微不足道的一点失败了。”这位医生说，“你已经成功了，想想这些成功吧。这样，你就会知道什么叫享受，你就会笑得更多。”



会享受生活的人能够超越消极的情绪，每当他想起新的生活，新的经历，他就兴奋不已。他不怕恐惧，不怕变化。他面对现实，背对过去。他喜欢宽松，因为他喜欢幸福的生活。



既然事实不可避免，我们就要学会去面对



已故的美国小说家塔金顿常说：“我可以忍受一切变故，除了失明，我绝不能忍受失明。”可是在他 60 岁的某一天，当他看着地毯时，却发现地毯的颜色渐渐模糊，他看不出图案。他去看医生，得到了残酷的事实：他即将失明。有一只眼差不多全瞎了，另一只也接近失明，他最恐惧的事终于发生了。

塔金顿对这最大的灾难如何反应呢？他是否觉得：“完了，我的人生完了！”完全不是，令他惊讶的是，他还蛮愉快的，他甚至发挥了幽默感。这些浮游的斑点阻挡他的视力，当大斑点晃过他的视野时，他会说：“嗨！又是这个大家伙，不知道他今早要到哪儿去！”完全失明后，塔金顿说：“我现在已接受了这个事实，也可以面对任何状况。”

为了恢复视力，塔金顿在一年内得接受 12 次以上的手术。只是采取局部麻醉！他会抗拒它吗？他了解这是必须的，无可逃避的，惟一能做的就是优雅地接受。他放弃了私人病房，而和大家一起住在大众病房，想办法让大家高兴一点。当他必须再次接受手术时，他提醒自己是何等幸运：“多奇妙啊，科学已进步到连人眼如此精细的器官都能动手术了。”

当真面对这种苦难的时候，其实每个人都能够接受。就像本以为自己绝不能忍受失明的塔金顿一样，这个时候他却说：“我不愿用快乐的经验来替换这次的体会。”他因此学会了



接受，并相信人生没有任何事会超过他的容忍力。如约翰·弥尔顿所说的，此次经验教导他“失明并不悲惨，无力容忍失明才是真正悲惨的”。

成功学大师卡耐基说：“有一次我拒不接受我遇到的一种不可改变的情况。我像个蠢蛋，不断作无谓的反抗，结果带来无眠的夜晚，我把自己整得很惨。终于，经过一年的自我折磨，我不得不接受我无法改变的事实。”

面对不可避免的事实，我们就应该学着做到诗人惠特曼所说的那样：“让我们学着像树木一样顺其自然，面对黑夜、风暴、饥饿、意外与挫折。”

一个有 12 年养牛经验的牧羊人说过，他从来没见过一头母牛因为草原干旱、下冰雹、寒冷、暴风雨及饥饿，而会有什么精神崩溃、胃溃疡的问题，也从不会发疯。

面对现实，并不等于束手接受所有的不幸。只要有任何可以挽救的机会，我们就应该奋斗！但是，当我们发现情势已不能挽回了，我们就最好不要再思前想后，拒绝面对。要接受不可避免的事实，惟有如此，才能在人生的道路上掌握好平衡。



我们每个人迟早要学会这个道理，那就是我们只有接受并配合不可改变的事实。有时逆来顺受是人生的必修课。