

给心灵洗个澡 让思想透透气

*A Cup
Comfort
for yourself*

读 懂 生 活 品 味 人 生

一杯安慰 给自己



小柯 / 编著

A CUP OF COMFORT FOR YOURSELF

中国商业出版社

给心灵洗个澡 让思想透透气

*A Cup
of
Comfo.
for yourself*

读懂生活 品味人生

一杯安慰 给自己

小利 / 编者

A CUP OF COMFORT FOR YOURSELF

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一杯安慰给自己/小柯编著. —北京: 中国商业出版社, 2003. 12

ISBN 7-5044-4944-X

I. 一... II. 小... III. 人生哲学-通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 105049 号

责任编辑: 孙锦萍

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京飞达印刷有限责任公司印刷

*

850×1168 毫米 32 开 11 印张 230 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

定价: 22.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

序 言

A CUP OF COMFORT FOR YOURSELF

对于人生，人们总有这样或那样的比喻。

有人说，人生像一盒火柴，把它看得太严重固然没有必要，然而不予重视，却又非常危险。有人说，人生好像一部脱页的书，不能说是一本完整的书，但无论如何，它还是一部书。还有人说人生好像狂人主办的奥林匹克大会。在人生的竞技场里，无法承受比赛的人，不妨迅速退出场外，如果想留在场内，就得接受一切考验，认真地比下去。

人生经常被“做过的事”、“想做的事”、“必须做的事”所左右、困扰。既然人生如此艰难多变，人也必然活得辛苦劳累。那么，在这纷繁的人世中如何才能让自己多一些轻松，多一份快乐呢？这就需要你在照顾别人的同时，也多给自己一些抚慰。

虽然人生多变，但若想活得畅快也并不是很难，关键要看你对待问题的心态。

莎士比亚说：“善于领悟人生的人，懂得如何思考和行动，能够从碎屑的事物中发现闪光的契机。”

生活是琐碎的，能否从这份琐碎中汲取一杯甜蜜、一份宁静就要看自己如何来做了。

序言

A GUP OF COMFORT FOR YOURSELF

其实，人的心境是完全可以自己去选择和主宰的。日常生活的每一件小事中都可能蕴藏着快乐与幸福，只要我们用快乐心去体会，用幸福眼去看。而不幸是人生的一部分，我们不能因为困难和挫折的出现就否定了人生的意义。当我们面对不如意时，看得开，想得开，乐观去对待，便可能得一份宁静，得一份自然。若是只有沮丧和落寞，也就只能溺在伤痛的苦海。

人生之事无非喜怒哀乐，但愿人生喜乐多一些，哀怨少一点。

《一杯安慰给自己》一书集合了大量经典的、充满智慧的故事，从多个角度阐述了对人生诸事的达观态度和怎样创造积极快乐的人生。这本书是作者为读者们精心奉上的一道“精神大餐”，也是为大家能够走好脚下之路而准备的方向指南。

若要让人生旅途走得轻松自在，《一杯安慰给自己》便是值得一看的智慧宝典。

目录 *A COMPANION FOR YOURSELF*

自我完善

做回你自己	3
信念的力量	6
准备月亮,就变出月亮	8
本分	11
当一块石头有了梦想	13
千万富翁的秘密	16
打开你观念的抽屉	18
为什么要抱怨	20
良心如枕	23
关于“生”的态度	25
比较的错误	27
吃亏是福	30
懂得生活便收获了幸福	33
生命的空隙	36
全力以赴地工作	39
因为尊重被接受	42
别让情绪任意发泄	45
你到底有多高	47
不要总把自己看得太低	49
选择了彼岸还要选好船	52

目录

心动不如行动	55
心存感激之情	58
选择宽恕	62
认真与否	65
诚实不会吃亏	67
最重要的才值得投放精力	70
帮助,为你铺开后路	73
成功的基石——意志力	77
走出嫉妒的误区	80
责人先观己	83
错了,就承认好了	86
只差道德这一步	89
人要适时息怒	91

自我解救

你能行	97
独木桥的走法	99
你可以养活自己	102
成功的前提	104
每天都做一点点	106
下一次就是你	108
我自信,我成功	110

目录 *A COMPLETE H.A.R.T. H. YOURSELF*

虚掩的门	112
只是选择“幸福”而已	114
品格正直的力量	116
何必“杞人忧天”	118
现实不是用来哀叹的	121
莫让惊慌冲昏了头	124
跌倒了就再爬起来	126
病房哲学家	129
贪婪的结果	131
经历黑暗	135
你是那个坚持到最后的人吗	138
种植希望	141
生命熔炉里你要炼得坚强	143
让心中的冰点消融	146
让厄运在你面前跌倒	149
不要逃避生活	152
不要惧怕尝试	155
别在太多的目标里迷失自己	158
爱到八分最相宜	161
小事情，大基础	164
你的生活为啥苦闷	168
累，是因为想要的太多	170
放弃是一种解脱	174

目录

自我警醒

哪怕只是一枚硬币	181
站起来就好	183
一花一世界，一鸟一天堂	185
鳗鱼的启示	188
顺其自然	190
幸福是一种心态	192
太多的选择未必好	195
除了黑点，没看到别的吗	199
别把压力当敌人	202
不知也是福	204
学会面对死亡	206
最美丽的风景，不一定在远方	209
别为你的不足自卑	211
最喜欢的就是最好的	214
幸福的宝塔不是用钱堆起来的	217
说不出的也是爱	220
正确对待批评	222
慢一步并不一定是坏事	225
最值得珍惜的是现在	229
自然即美好	233

目录 *A GUIDE TO YOURSELF*

随遇而安	235
过自己想要的生活	238
只听赞美不是好事	242
你身边的她(他)其实很美	245
如果有人恶意诋毁	248
塞翁失马,焉知非福	251
两面观心	255
置之死地而后生	258
把鸡毛和蒜皮一起丢掉	261
珍惜拥有	264
有种馈赠,还是要的好	266
别让他人的评论左右了你	268
你的收获是因你的付出	271

自我疗伤

生命的彩虹	277
事情既然如此,就不会另有他样	279
抬头是片蓝蓝的天	282
就想像你一样	284
愉快充实地活着	287
保持精神的愉悦	289
假设快乐	291

目录

常怀好心情	293
在挫折中成长	296
别被失败击倒	299
提前结束生命是你的错误	303
改变心态,痛苦释然	306
安心等待春天的来临	309
别让眼睛失去光泽	312
花开花落终有时	314
你所苦恼的,真的严重吗	317
如果已老,那就坦然面对	320
苦海无边,回头是岸	324
当你和爱人争吵了	327
劳燕分飞也有益	330
当友谊已至冰点	334
当友谊遭到背叛	337
忘掉她吧	339



自我完善

**A CUP OF
COMFORT
FOR YOURSELF**



人生是一个不断完善的过程，社会这个大舞台复杂而又多变，如何能够游刃有余地穿行于舞台之中呢？那就需要从各方面完善自己，逐渐使自己臻于完善。





做回你自己



无知，会痛苦地走一辈子冤枉路；自知，是人生的第一步！人生的目的就是尽情地做自己。

你了解自己吗？涉世之初，了解自己是人生的第一课。你的层次、境界、气质、地位的高低，全在于大脑中的那个“我”。

全然了解自己，就会知道自身的条件，就会知道什么是自己真正可以做的，就会随着自己胸中熊熊的烈火前进！

有人说，站在山顶和站在山脚的人看对方同样渺小。“会当凌绝顶，一览众山小”，“山外有山，天外有天”，这样的意境恐怕不是身在山脚下的人们所能体会到的吧！

许多时候，我们会不自觉地感到自己的强大，这种信心是不可或缺的。但不可发展为自负，否则就成了狂妄。正如空中的星星，对于尘埃来说它大如宇宙，但对于宇宙来说它小如芥豆。因此，认清自己很重要。



一杯安慰给自己

你看过鱼游得太累、鸟飞得太倦、花开得太累吗？的确没有人看过它们太累，因为它们在扮演自己。

打火机知道的功能主要是刹那间点燃火花，于是它满足地扮演着自己的角色。打火对它而言轻而易举，所以它一生都过得轻松而容易。

杯子知道的功能就是装水、装酒或咖啡，于是它自由自在地端坐桌子的一角，无事于心地过着日子。让自己容纳别人是天经地义，所以它一生都过得沉稳自在。

你可曾听过杯子嘲笑打火机吗？没有。

那是因为杯子知道：杯子就是杯子，打火机就是打火机。它们的条件不同，功能也不同。杯子若是想不开，想替代打火机打火；打火机若是想不开，想扮演杯子盛水，就是它们人生噩梦的开始！

还是甘心地做好自己吧！

如果你不能成为山顶上的高松，那就当一棵山谷里的小树吧——但要当一棵溪边最好的小树。

如果你不能成为一棵大树，那就当一丛小灌木；如果你不能成为一丛小灌木，那就当一片小草地。

如果你不能是一只香獐，那就当一尾小鲈鱼——但要当湖里最活泼的小鲈鱼。

如果你不能成为大道，那就当一条小路；如果你不能成为太阳，那就当一颗星星。

我们不能全是船长，必须有人来当水手。生活中有许多事让我们去做，有大事，有小事，但最重要的是我们身旁的事。



认识自己、扮演自己、实践自己，即是天堂；不认识自己，想扮演别人即是地狱。无知，会痛苦地走一辈子冤枉路；自知，是人生的第一步！人生的目的就是尽情地做自己。



信念的力量



“这个世界上，没有人能够使你倒下。如果你自己的信念还站立着的话。”

一位穷苦的牧羊人领着两个年幼的儿子在放羊。这时，一群大雁鸣叫着从他们的头顶上飞过，他的大儿子眨着眼睛羡慕地说：“要是我们也能像大雁一样飞起来就好了。”小儿子也对父亲说：“做个会飞的大雁多好啊！那样就不用放羊了，可以飞到自己想去的地方。”

牧羊人沉默了一下，然后对两个儿子说：“你们还小，只要不断努力，就一定能飞起来，去想去的地方。”

儿子们牢牢地记住了父亲的话，并一直不断地努力，等他们长大以后，果然飞起来了——他们发明了飞机，他们就是美国的莱特兄弟。

因为有了飞翔的信念，所以他们成功了。

在一个普通的村子里，人们传说村里的那个老教师能预