

好好活着就是一种幸福

好好活着 善待生命

庞宇◎编著

[国家二级心理咨询师]

好好活着是一种态度，一种心情，一种选择，一种状态，一种生活方式。

生命是短暂的、无常的，所以每个人都应该学会珍惜自己，学会充分利用生命的价值。

用眼睛去发现生命的存在，用心灵感受生命的美好，用行动守护生命的阳光，让生命之花美丽盛开。

地震出版社

好好活着 善待生命

庞宇◎编著
[国家二级心理咨询师]



地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

好好活着 善待生命 / 庞宇编著. —北京: 地震出版社, 2009.4

ISBN 978-7-5028-3403-6

I. 好… II. 庞… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第037457号

地震版 XT200900028

好好活着 善待生命

庞宇 编著

责任编辑: 朱叶

责任校对: 孙铁磊

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.ro.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 三河市鑫利来印装有限公司

版(印)次: 2009年4月第一版 2009年4月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 273千字

印张: 16.75

书号: ISBN 978-7-5028-3403-6 / B(4140)

定价: 32.80元

版权所有 翻印必究

(如有印装问题 本社负责调换)

前言

有人说，活着就是奇迹；有人伤心没有漂亮的鞋子穿，但他后来发现有的人连穿鞋子的脚都没有，仍可以活得好好的，就不再伤心了。

你要怀有健康而珍惜的心态善待自己的生命，你应该用自己的热情去维护、浇灌自己的生命之花。你的信念首先要告慰自己，不要因生活中小小的不如意而私下扭曲生命的辉煌，更不能轻言放弃生命的脉搏。

曾有这么一个关于野兔的寓言：一天，有一只野兔缩在窝里发呆，它想，为什么猎人整日扛着枪寻找我的踪迹？为什么猎狗差点将我残食？这个世界多么险恶啊！我这样整天提心吊胆地过日子，何时才有出头之日呢？

它想来想去，最后做出一个意想不到的决定——自杀，一死了事。于是，它猛地从窝里蹿出来，朝附近一条大河奔去。

当野兔跑到大河边，正准备往河水里跳的时候，河边的一群青蛙见野兔迅猛地蹿过来，吓得连忙跳入河水中，再也不敢露面了。

野兔顿时停了下来：原来世界上还有青蛙怕我，它们比我更加不幸啊！我何必投河一死呢？

我们不应该自暴自弃和悲观厌世——你我都不是世上最不幸的一个！只要我们活着，就是一种幸福！这世间的一切，本无所谓有，无所谓无，本无所谓真，无所谓假，只有呼吸着的每一天，生命对于我们来说，只有一次，可以把握，可以珍惜。

生命不是苦中酿蜜，烦中取乐，不是看花绣花，不能雾中看花，游戏生命；生命是由铁到钢的锻造过程，生命是走向人生辉煌的风帆；生命需要道路如高天，智者如流云。

生命犹如过往云烟，是短暂的，也是美好的，在你留意生命、

珍惜生命的旅程中，你会发现，当生命被生活推向极致时，往往会展现出一种从容之美，临乱世而不惊，处方舟而不躁，喜迎阴晴圆缺，笑傲风霜雨雪；你就会更明白，只有抱着一颗常人的平常之心，去看待生命，去珍惜生命，生命才会更有意义。

生命是美好的，当一个生命依恋另一个生命时，相依为命，结伴而行，会感觉到世界真的很美好，天空是那么的蓝，大地是那么的纯洁；会明白在这个世界上，自己曾经是多么孤独的漂流者，才会知道在这个世界上需要珍惜和感激，才会感到生命是那么的珍贵。

生命需要用真心演绎，需要尽全力走好每一步，需要用心呵护，那生命的道路就是美的极致，每朵花都有其独特的色彩，每颗星都有其光芒的璀璨，每缕清风都会送来凉爽，每滴甘露都会滋润原野，都会留下不朽的诗篇。

生命是一个旅程，如果能够乘兴而行，不管路途多么遥远，都是幸福而饶有风味的。

人生苦短，生命易逝，今天能健康、自在、安乐地活着，我们就没有什么理由不去善待生命、热爱生活、去好好活着，过好生命中的每一天！

目 录

第一章 态度决定高度，心态改变命运》

- 不要太苛求完美 / 3
- 当爱远走，放手是最好的选择 / 6
- 不要畏缩，勇敢地担起责任 / 9
- 生命是一个过程 / 12
- 用积极心态面对人生 / 15
- 别让心灵荒芜 / 17
- 每个生命都有欠缺 / 20
- 正确的看待金钱 / 22
- 行动方能获得成功 / 24
- 金钱与尊重难以划上等号 / 25
- 追求进步，达到一个新高度 / 27
- 温热的水推不动生命的火车 / 29
- 在自己的轨道上运行 / 31
- 别因别人的言语自寻烦恼 / 33
- 清醒面对生命的彼岸 / 35
- 没有人可以偷走你的梦想 / 37
- 准确地给自己定位 / 39



- 挫折激发你的潜在力量 / 41
- 不要消耗你的生命资本 / 43
- 善待自己，保养身体 / 45
- 珍惜和善待纯真的情感 / 47
- 成功永远属于自信者 / 49
- 心态是我们真正的主人 / 52
- 做自己想做的事，不要后悔 / 55
- 人生没有往返票 / 57
- 苦尽甘来的笑声最甜美 / 59

第二章 没有过不去的事情，只有过不去的心情 >>

- 坚定的信念是永不凋谢的玫瑰 / 63
- 不要自寻烦恼 / 66
- 心情好，一切都好 / 68
- 摆脱心灵的枷锁 / 70
- 生命的宽度掌握在我们自己的手中 / 73
- 在工作中找到乐趣所在 / 75
- 走出心灵的黑盒子 / 79
- 快乐是人生的美味佳肴 / 80
- 定期清扫心灵的垃圾 / 83
- 快乐是可以分享的 / 85
- 欲望越多，痛苦越多 / 88
- 快乐就在生活当中 / 91

用心灵感受阳光的温暖 / 95
给他人保留一点心灵空间 / 97
认真品味自己的每一次成功 / 100
不要用沮丧的心情怀疑自己 / 101
尽力驱除心灵上的敌人 / 103
只有战胜自我才能获得重生 / 105

第三章 寻找快乐，远离烦恼 >>

每个人都拥有一份快乐 / 109
正确地看待压力 / 111
坚决与过去分手 / 113
生活原本没有痛苦 / 115
失意是一种磨炼的过程 / 116
抛开烦恼让生命绽放光彩 / 118
快乐需要自己去创造 / 120
重视生命的“亮度” / 122
过于敏感有碍于健全的人格 / 124
顺其自然是最佳的选择 / 126
不要祈求太多 / 128
恐惧会毁灭人的个性 / 130
缺陷是可以补救的 / 133
了解自己是人生的第一课 / 136
自己被自己感动 / 138



正面迎接恐惧 / 140
不要经常抱怨 / 142
宽恕可以产生奇迹 / 144
冷静、忍让是化解矛盾的最好方式 / 146
生活需要伴侣 / 148
简单本身就是一种幸福 / 150
活出自己的个性和风采 / 152
枕着良心安然入眠 / 154
别给生活拴上太多的铁链 / 156

第四章 学会选择，懂得放弃 >>

知难易，懂进退 / 161
舍得，有舍才有得 / 163
学会放弃是一种解脱 / 165
生命如舟需要轻载 / 168
慢慢走，请注意欣赏 / 170
鱼和熊掌不可兼得 / 172
知足者常乐 / 174
如意和失意是人生的两个车轮 / 177
爱情没有终点 / 179
友谊无法继续，就不要强求 / 181
简化自己的人生 / 183
以退为进是一种人生的策略 / 186

友谊的天空是辽阔的 / 188
有遗憾才有期待 / 190
看得开、放得下就是快乐 / 192
只要坚持，你一定会取得成功的 / 194
不必为生活中的遗憾而耿耿于怀 / 196
幸福就在我们的生活中 / 199
结束与开始，全在一念之间 / 202
不要斤斤计较失去的 / 204
多角度考虑问题 / 206

第五章 保持本色，活出真我 >>

有目标才有成功的希望 / 211
过自己想要的生活 / 212
用心欣赏你身边的风景 / 215
好酒不怕君子饮 / 217
用知识充实你的人生 / 219
只有今天才是最珍贵的 / 222
每个人都有自己的特点 / 225
相濡以沫的夫妻 / 227
给自己一个好的改变 / 229
正确看待工作的价值 / 231
最糟糕的境遇不是厄运，而是无知 / 233
一切顺其自然 / 235



生命需要锤炼才能饱满厚重 / 237

不要轻易浪费体力和精力 / 239

把理想保留在你的心中 / 241

贫穷是财富的一种 / 243

贪婪会腐蚀你的心灵 / 245

期待会唤醒我们隐伏的力量 / 248

获取之前，先学会付出 / 250

尽量把目标定得高一点 / 251

节俭的真正意义 / 253

别人拿不走的潜能 / 255

第一章 态度决定高度，心态 改变命运

好好活着是一种态度，一个人是不是幸福，就看他对待生活的态度：幸福的人总会向往希望、向往光明，而不幸福的人总是抱怨自己比不上别人。

不要太苛求完美

我们都在寻求完美，可是完美是什么呢？

有一个小故事，讲的是有个圆被切去了很大一块三角，它想让自己恢复完整，没有任何残缺，于是四处寻觅失落的部分。因为它残缺不全，只能慢慢滚动，所以能在路上欣赏野花，能和毛毛虫聊天，享受阳光。它找到各种不同的碎片，但都不合适，所以只能把它们留在路边，继续往前寻找。

有一天，这残缺的圆找到了一块非常合适的碎片，开心得很。把它胡乱地拼上，开始滚动。现在它是完整的圆了，能滚得很快。但它却发觉因为滚动太快，看到的世界好像完全不同，于是它停止了滚动，把补上的碎片丢在路旁，又慢慢地滚走了。

人往往在有所失去的时候，特别盼望能够找回自我。其实，心中满怀希望和期待是人的一种本能，它会让你懂得珍惜和感恩，使你受益一生。

能认识到自己有种种遗憾，勇于放弃不切实际的梦想而坦然的人，可以说是近乎完美的。

我们每一个人的人生都会有这样或那样的不足，能如残缺之圆继续在人生之途滚动并细尝沿途滋味，就能达到完整。这就是生命所能赋予我们的：不求事事如愿，但求问心无愧。

古语云：甘瓜苦蒂，物不全美。从理念上讲，人们大都承认“金无足赤，人无完人”。

正如世界上没有十全十美的东西一样，也不存在神通广大的完人。在认识自我、看待别人的具体问题上，许多人仍然习惯于追求完美，求全责备，对自己要求样样都行，对别人也要面面俱到。

难道那些伟人、名人果真都是十全十美、无可挑剔吗？其实绝非如此。



任何人总有其优点和缺点两个方面。

美国大发明家爱迪生有过一千多项发明，被誉为“发明大王”，但他在晚年却固执地反对交流输电，一味主张直流输电。

电影艺术大师卓别林创造了生动而深刻的喜剧形象，但他却极力反对有声电影。

人是可以认识自己、把握自我的。人的自信不仅是相信自己有能力和价值，同时也要认识到自己有缺点和毛病。我们不苟求完美，因为我们每个人的两重性是不易改变的。所以，我们应当保持这样一种心态和感觉，我知道自己的长处、优点，也知道自己的短处、缺点，我深知自己的潜能和心愿，也看到自己的困难和局限。人类永远具有灵与肉、好与坏、真与伪、绚烂与孤独、坚定与犹疑等等两重性。

自我容纳的人，能够实事求是地看待自己，也能客观公正地看待别人，这样就会抛弃骄傲自大、清高孤僻、鲁莽草率之类导致失败的弱点。我们以这种自我认识、相互包容的观念意识付诸行动，就能从自身条件不足和不利环境的局限中解脱出来，不必藏拙，不怕露怯。即使明知在某方面不如别人，只要是自己想做的事，也会敢于行动。因为任何一个人只有经过跌跌撞撞，爬起来再来，才能学会诸多本领和技能。

任何人都有缺点和弱点，任何人也都有无知无能的一面，只不过表现在不同的事情上而已。因而，人人在自我表现和与人交际中都会有“出丑”的时候。有些人由于不能实事求是地对待自己的缺点，拿出勇气，去革新和突破自己，所以，他们情愿不做事、不讲话、不交际，也不愿意在别人面前暴露自己的弱点。在灯光灿烂、乐曲悠扬的宴会厅里，他们很想站起来跳舞，可是怕别人笑话自己舞技拙劣，宁愿做一晚上的看客。跳得好的人越多，观众越多，他们就越鼓不起勇气。

美国著名的管理学家彼得·德鲁克在《有效的管理者》一书中写道：倘要所有的人没有短处，其结果最多是形成一个平庸的组织。所谓“样样都是”，必然“一无是处”。才干越高的人，其缺点往往也越明显，有高峰必有深谷。

谁也不可能十全十美，与人类现有的知识、经验、能力的汇集相比，任何伟大的天才都有缺陷。一位经营者如果只能见人之所短而不能见人之所长，从而刻意于挑其短而不是着眼于其长，这样的经营者本身就是弱者。有些人，



搞不清楚为什么要放弃完美。因为不追求完美将达不到理想的目标，这只是一种惯性思维。而事实是，我们大多数时候只有放弃完美，才能树立起自信自爱的意识，才能真正地认识 and 确立自己的价值、选择和追求。

人生犹如一盘棋，如果走错一步就会痛失全局。人生也像足球赛，即使最强的队也会在比赛中失手，即使最差的队也有扬眉吐气的一天。

我们的目标是所获多于所失。



当爱远走，放手是最好的选择

一个卷入婚恋多年的女子，迟迟不能走出这个其实对她来说已经是苦远多于甜的关系。她说：“我忘不了他曾经给过我的那些浪漫、温馨的感觉。”

另一个女人的男朋友感情多次出轨，尽管痛苦的她却始终不愿分手，她说：“和他在一起这么多年了，要分手，我不甘心！”

当爱远走，放弃和放手都是最好的选择。因为无法忘却曾经有过的美好，无法相信现实，而让更多的痛苦压在自己的肩上、心上；让自己和对方一起痛苦，究竟是否惩罚了对方也许还是未知数，但是自己绝对是被惩罚最重的一个。因为你剥夺了自己重新享受快乐和幸福的权利。

放手让爱的人走，并不是一件容易的事。但是，这却是唯一的良药。否则，我们会处在无休止的痛苦、气愤和沮丧之中。

所谓放弃和放手的艺术，并不单只在爱情消逝的时候适用。事实上，当爱情未到尽头的时候，就懂得放手的道理，往往是更积极的治本的方法。

从小到大，在每一段关系里，我们都是在寻找着一方面与人连结、一方面与自己连结的双向路线。也就是说尽管再亲密，我们也需要拥有自己的空间。亲子关系、家人关系、朋友关系都如此，爱情关系当然也不例外。如果失去了这样的空间，我们很快就会觉得被束缚，觉得窒息，觉得痛苦。

因此，当爱还在的时候，懂得适当放手，给爱一个空间，就是一件很重要的事情。其实，如果仔细而深入地思考一下，如果我们在爱时仅仅要求双方黏在一起，往往是因为害怕缺乏安全感、或嫉妒。要把自己生命的责任和重量交在对方身上，而不是因为爱。

放手，给爱以空间，就像纪伯伦在《先知》中所说的：“在你们的密切结合之中保留些空间吧，好让天堂的风在你们之间舞蹈。彼此相爱，却不要使