

不急不躁地设计你的快乐生活
稳稳当当地构筑你的幸福人生

快乐做自己 幸福在当下

BE HAPPY

AT PRESENT

姜艳艳◎编著

面对纷繁复杂、变幻莫测的社会和生活，快乐做对自己、做好自己，体验生活的乐趣、生命的真谛，享受简单的幸福、当下的富足，让生活变得更充实、更美好。当事业、爱情、心境乃至体格都达到良好状态时，谁说这样的人生不优秀？



姜 艳 艳 内

快乐做自己 幸福在当下

BE HAPPY AT PRESENT

姜艳艳 © 编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

每个人都想成功,然而,只有优秀才算成功吗?答案当然是否定的。各个方面都处于良好状态的人同样可以是成功,良好的状态更符合健康法则和生活规律。十个良好胜过一个优秀,不是降低我们的人生标准,而是一种实事求是的态度,一种乐观豁达的心境,一种对自己负责的智慧。快乐做对自己、做好自己,体验生活的乐趣、生命的真谛,享受简单的幸福、当下的富足,让生活变得更充实、更美好。当事业、爱情、心境乃至体格都达到良好状态时,谁能说这样的人生不优秀?

图书在版编目(CIP)数据

快乐做自己 幸福在当下/姜艳艳编著. —北京:中国纺织出版社,2009.9

ISBN 978-7-5064-5805-4

I. 快… II. 姜… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 117175 号

策划编辑:曲小月 林少波 责任编辑:王 慧 责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年9月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16.5

字数:196千字 定价:28.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



序言 Preface

★★ 十个良好胜过一个优秀

茫茫人海,芸芸众生,有太多的人努力执著地想让自己成为优秀的人。他们用优秀的标准来要求自己的行为和语言,竭力让自己出类拔萃、与众不同,但是最终会有多少人真正卓有成效地改变自己的生活和命运呢?有多少人能够获得真正的幸福呢?恐怕这样的人只是少数吧!与其追求在某一方面的优秀,还不如做到更多方面的良好,那也不失为一种精彩的人生!

人生在世不仅仅要得到看得见的名与利,更主要的在于要拥有无时无刻不沉浸其中的好心态。许多十分优秀的人都身怀卓越的才干,但也必然有一方面或某方面的软肋;平凡者虽无引人瞩目的成就,却同样可以在生活中自得其乐。“优秀”是没有统一或具体标准的,就如同美丽在不同人眼中有着不同的解释一样,关键在于你自己是怎样认知、怎样抉择、怎样把握和体验的。

近乎完美的优秀是单方面的卓越,优秀的人只是金字塔的顶尖部分,达到那个位置是需要付出巨大代价的,就像高收益总是伴随着高风险一样。良好的人生可以让身心适当的放松,没有巨大的压力才能体会到生活的多姿多彩,更多地感受到生命的美好。

在奋力追逐的过程当中,我们不能依赖于外物,不能凭借于其他力量,只有依靠自己才能守住命运的承诺,实现自我的价值。不要因为别人的评论而改变自己的初衷,放弃自己的梦想和努力。毕竟,人生是自己的,梦想是自己的,精彩人生只有通过自己的努力来勾勒。

每个人都想成功,然而,只有优秀才算是成功吗?答案当然是否定的。各个方面都处于良好的人同样可以看成为成功,良好的状态更符合健康法则和生活

规律,更符合大众群体的自然现状。十个良好胜过一个优秀,不是降低我们的人生标准,而是一种实事求是的态度,一种乐观豁达的心境,一种对自己负责的智慧。用良好的心态和素质创造良好的人生,即使做不到优秀但也绝不是失败,因为良好已经代表了一种成功。

人生有太多的东西是我们无法掌控的,我们能够把握的只有自己。成功与否不在于起点的高低,而在于如何进行努力,起点不同终点未必不同,只要努力就会有进步,就会有成长。每个人都具备无限的潜力和能力,相信自己,历练自己,不放弃点点滴滴的努力,自然会有所成就。

不要把人生想得过于复杂,简单的快乐萦绕在生命的每个阶段,自然显示出高洁旷远的意境来。用奋斗编织美好的生活,把握快乐的脉搏,聆听生命传递的信息,留取简单的喜悦和深深的幸福,让自己的人生达到“良好”,尽享有滋有味的过程。

一直以来,我们总是在追求“从优秀到卓越”的“完美”人生,而“良好”人生则不被小说家与剧作家看好,因为良好人生不能构成他们的创作素材,他们更感兴趣的是——事业有成而家庭破碎,金碧辉煌的阴影里藏匿着堕落,幸福来临却紧随着死神……有一项优秀就可能有一项不及格。人生有很多种选择,很多人满心以为上了高峰便能有片刻喘息或者可以得到自己想要的,谁知攀上高峰以后才发现高处不胜寒,得到了一些却失去了另外的一些,而喘息的一刻永远在前头。他们极速前行,忽略了一路上的许多风景,蓦然回首,却说不清自己所拥有的是否真实存在过。

十个良好胜于一个优秀,面对纷繁复杂、变幻莫测的社会和生活,体验生命的真谛,享受简单幸福的快乐,让生活变得更充实、更美好。当事业、爱情、心境乃至体格都达到良好状态时,谁能说这样的人生不优秀?

编著者

2009年5月于北京



目 录 Contents



第一辑 调整心态

人生幸福指数由各项分数相加,而非某一项

家庭、事业、交际、爱情、友情、健康、未来……人生是由各方面组成的,这样才显得绚丽多彩。然而,人生的所有这些内容都达到“优秀”的人毕竟太少,大部分的人还是只能得到“及格”或者“良好”。其实,当一个人的事业、爱情、品行、心境乃至体格都能达到良好时,谁能说他的人生不够优秀?

- ★ 有一项太优秀,就可能有一项不及格 / 3
- ★ 为什么幸运的人总幸运,倒霉的人总倒霉 / 10
- ★ 攀上高峰以后才发现高处不胜寒 / 17
- ★ 不必优秀,但求良好 / 25
- ★ 心态好才是满分人生 / 31



第二辑 接纳缺憾

追求完美是积极人生,苛求完美是愚蠢人生

任何人的一生都不可能是完美的,人生处处有缺憾。缺憾,与每个人的生命同行。人生中的缺憾在所难免,月圆是画,月缺是诗。陋寺疏钟,断瓦残垣,晓风残月,何处不惹人遐思?把握人生,拥有快乐,向更高远的目标出发,奋起直追!人生在缺憾中前进,才有了它真正的意义。

- ★ 完美就像一颗没有一点点瑕疵的珍珠 / 41
- ★ 没必要为了弥补某些缺憾而承受一生 / 48
- ★ 刻意的追求往往换来失意的惆怅 / 55

★ 得与失只在一瞬间 / 62

★ 凡事重要的是过程,对结果则是顺其自然 / 68



第三辑 正视成败

优秀等于成功,不优秀也不等于失败

我们误会了,以为只有优秀的人才能在社会中立足,以为只有优秀的人才能在竞争中胜出。这种看法曲解了达尔文的社会进化论,将“优胜劣汰,适者生存”的自然法则简单归谬为“优秀等于成功,不优秀等于失败”。看看左邻右舍、亲朋好友,不难发现,一些平凡的人也赢得了令人艳羡的成就。

★ 成功的含义并不是单纯的优秀 / 77

★ 平凡在奋斗中闪光 / 84

★ “优胜”的追求,“劣汰”的苦恼 / 91

★ 失败非可哀,不优秀非失败 / 98

★ 成功要积极争取与正确抉择 / 104



第四辑 开发潜能

成就大小取决于努力多少,而不是起点高低

资质并不优秀的人做出了卓越的成就,而众多“最优秀的”人却一事无成,为什么?因为起点的高低并不注定成就的大小。成就的大小取决于努力的多少,而不是起点的高低。每个人都拥有一座潜能的宝藏,只要开发,就有惊喜让你发现;只要努力,就能收获一定的成就。

★ 勤奋努力更接近成功 / 113

★ 王侯将相本无种,英雄不必问出处 / 120

★ 成功以拼搏作为单位计量 / 127

★ 起点非终点,每天奋进一点点 / 134

★ 给自己一个前进的希望,才能做得更好 / 140



第五辑 掌握命运

选择权在自己手中,而不在别人嘴里

不管别人怎么跟你说,不管算命先生们如何给你算,记住,命运在自己的手中,而不是在别人的嘴里!命运绝大部分掌握在自己手中,但还有一部分掌握在“上天”手里。古往今来,凡成大业者,“奋斗”的意义就在于用其一生的努力去向“上天”争取。但是如果你不自己去争取,你会连这一点的机会都没有。

- ★ 我的生命不要被保证 / 149
- ★ 舆论的压力,心态的失衡 / 156
- ★ 侧听评议,日日愁随一线长 / 163
- ★ 命运靠自己,爱拼才会赢 / 170
- ★ 精彩人生,由我做主 / 177



第六辑 善待自己

健康最宝贵,充满希望地好好活着

健康是世界上最宝贵的财富,因为所有的财富都可以失而复得,而生命只有一次。我们都要好好活着,用心珍惜生命。我们无法预知未来,却可以把握现在;我们不知道自己的生命到底有多长,却可以安排好当下的生活;活着,我们的生活就该每天充满新鲜的希望。

- ★ 给生命更多希望的选择 / 187
- ★ 卸下生命中那些不能承受之重 / 193
- ★ 无论如何,我们都要学会爱惜自己 / 199
- ★ 靠智慧穿越生命的迷雾 / 205
- ★ 岂能用生命来换金钱 / 211



第七辑 享受快乐

其实生活很简单,开开心心才是真

人生就是一次旅行,不在乎目的地,只在乎沿途的风景和看风景的心情。一花一世界,一鸟一天堂,关键在于你去如何欣赏。其实,生活中的快乐无处不在,“世间本无事,庸人自扰之”,在人生乘风破浪的同时,更要把握住快乐的脉搏,享受生活!

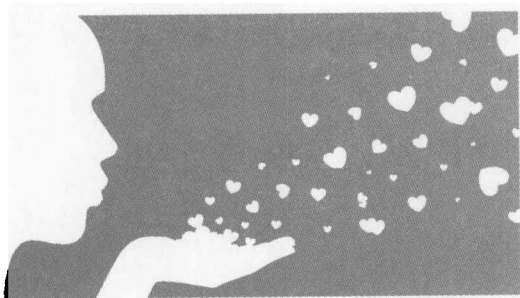
- ★ 学会欣赏沿途的风景 / 217
- ★ 快乐在简单的生活中蔓延 / 224
- ★ 返璞归真,追求生活的真谛 / 231
- ★ 把握快乐脉搏,尽情享受当下 / 238
- ★ 生命有界,快乐无涯 / 245

参考文献 / 252



调整心态

人生幸福指数由各项分数相加，
而非某一项



家庭、事业、交际、爱情、友情、健康、未来……
人生是由各方面组成的，这样才显得绚丽多彩。
然而，人生的所有这些内容都达到“优秀”的人毕竟太少，大部分的人还是只能得到“及格”或者“良好”。其实，当一个人的事业、爱情、品行、心境乃至体格都能达到良好时，谁能说他的人生不够优秀？



有一项太优秀,就可能有一项不及格

人性有不完善,人格有不完全,性情有不完整。因为我们是人,而不是神。从生到死,我们都在探求生命最深邃的过程。不苛求于完美,不屈服于堕落,了悟是人生极高的智慧,打开心灵的枷锁,找到通往乐园的幽径,净化心灵。

有成就的人未必各项都优秀

不管是哪个时代,人们都有崇拜的偶像;不管是什么时期,都会出现某一方面甚至某几方面杰出的人物,在某一个领域里做出巨大的贡献。时势造英雄,英雄也同样适应了时势的发展。这些名人和伟人被载入史册,被后人顶礼膜拜,甚至像神一般的供奉。然而,“金无足赤,人无完人”,当我们用客观和实事求是的目光来审视的时候,就会发现这些被崇拜和敬仰的人未必都是完美无缺的,他们身上都或多或少地存在着某些显而易见、有时甚至是致命的弱点。

牛顿是世界物理界泰斗,因苹果落地而发现了万有引力定律,他在力学等方面的巨大贡献,不仅对物理学的发展,乃至对其他学科的发展都有极大的推动作用,牛顿却谦虚地称自己是“站在巨人的肩膀上”。然而,就是这样一位伟大的科学家,他的生活也不是完美的。

牛顿年轻的时候,曾经喜欢过自己美丽的表妹,而这个表妹对聪明的表哥





也深有好感。终于有一天,牛顿下决心向表妹表白心迹,承诺娶她为妻。牛顿拉着表妹的手,含情脉脉地想要说什么,正在此时,他的脑子里忽然闪现出了一个物理问题,于是牛顿慢慢地沉浸在深深的思考之中。当他猛然回过神来时,发现已经拉着表妹的手有3小时之久了!表妹的满心欢喜被这长久的沉默销蚀得无影无踪,她愤然离去,继而与另一位男子相恋,最后嫁为人妻。牛顿得此消息备觉伤感,既然已经失去了一生的真爱,那么只能与另一个最爱——科学共度一生了。

然而更为不幸的是,牛顿晚年却抛弃了他毕生热爱的科学事业,成为一名虔诚的宗教信徒。他完全放弃了自己的理想,放弃了他热爱的科学事业,谁也不清楚为什么牛顿会从一个唯物主义者转变成唯心主义者。

牛顿的名字家喻户晓,他的伟大成就世人皆知。我们追寻牛顿的人生轨迹不难发现,他的爱情世界一片空白;并且老年的牛顿背离了自己为之奋斗一生的理想,走上了与之截然相反的道路。可是,仅凭这点瑕疵就能否认他一生为人类所作出的巨大贡献吗?同样道理,我们在仰视牛顿伟大成就的同时,能对他生命中的这些不足视而不见吗?

这个世界上是没有什么神灵的。有血有肉的人,心脏律动的是不完美的波动。伟人如此,更何况是我们这些平凡而普通的人呢?在人生的路上,我们不能迷信,更不能盲从,幸福的定义是现实综合力量和人生目标的平衡。每个人都有自己确定的价值观,每个人都有人格和性情中的先天优势和不足,最重要的是看你以什么样的态度看待问题,以什么样的方法处理问题。名垂青史之人,也不是各方面都是优秀的,只不过他们的某一项成就足以让他们名留青史,而这些成就早已把他们身上的不足掩饰得恰到好处。

“人至察则无徒,水至清则无鱼”,世界上没有完美无缺的人。如果真有完



美无缺的人,你若在他身边,也会觉得非常不适应。相比之下,相形见绌,自然会有有一种无形的排斥和威胁。聪明的萧何,在刘邦的面前不时流露出一点贪婪的本性,就是想让刘邦对自己不设防范、不招猜忌。自己身上明明有缺点,还要刻意掩饰,就好像掩耳盗铃一样,不过是自欺欺人罢了。面对问题,不能一味的宽容、放任自流,但是也不能过于严厉,不能苛求一切的人和物都像自己想的一样完美。如果把世界理想化,最终受害的只能是自己。

优秀且完美的伟人只能出现在文学作品和民间传说中,即使是优秀者也是有缺点的。能够克服的缺点,就尽量改正,不要刻意让自己一切都做到尽善尽美,否则将适得其反。与此同时,我们也不能把目光只停留在伟人的缺点上,认为既然伟人如此,自己的缺点也不算什么,这样会使自己停止前进的脚步。对于某一件事情,我们只要尽力了,这就是最好的状态。事物都是具有两面性的,在某一种情况下,显现出来的是优势,在另一种情况下,可能就是劣势。因此,我们只能合理地把握自己的长处,勉励自己更豁达些,我们必须明白,没有每个细节都完美的伟人。

不管做什么,哪怕是重复千次万次,都不会让所有的人满意。孔子说,“三人行,必有我师。择其善者而从之,其不善者而改之”,我们能够做的只是扬长避短。世界上没有完美的东西。正视自己的长处和短处,取他人之长补己之短,把自己的优点发挥至极致,你将会拥有精彩的人生。

谁都不能永远正确,谁都有马失前蹄的时候

人无完人,世界上没有一个人是完美无缺的。天意弄人,越是如此,人们越是设想自己能成为一个完美的人,然而无论怎样努力还是达不到目标。“完美”是遥不可及的距离,因为它只在人们的心里,却不在现实当中。





松下电器公司是日本相当老牌而且知名的企业,每年都有无数的年轻人渴望进入松下公司服务。

有一次,松下公司要招聘一批基层管理人员,采取笔试和面试结合的方法选出了十位佼佼者。

“经营之神”松下幸之助发现有一位成绩特别出色、面试时给他留下深刻印象的年轻人并未在这名单之中。

这位年轻人叫神田三郎,于是松下幸之助的助理立即叫人复查他的考试成绩。结果发现这个年轻人的综合成绩名列第二,只因电脑故障把他的分数和名次弄错了,因此被遗漏了,于是公司立即叫人补发录取通知书。

第二天,公司派人转告松下幸之助的助理一个消息:神田三郎因为落选跳楼自杀,永远也无法看到这份迟到的通知书了。

听到这个消息,松下幸之助沉默了好久,助理在旁边说:“很可惜,这么一位有才华的青年,却没有被我们所用。”

“不,”松下幸之助摇摇头说,“幸亏我们公司没有录用他,意志如此不坚定,容易被打败的人就算再有才华,也成不了大事。”

我们眼中所谓的“优秀者”,“优秀”在于他人性的某种闪光或者是某项能力的突出。优秀指优于常人,如果每个人都不平凡,相比较就没有优秀的存在了,因为任何人都是一样的。人的精力是有限的,“智者千虑必有一失,愚者千虑,必有一得”,“一失”是优秀当中的败笔,“一得”是失落当中的小有所成。

霍金的黑洞理论,让科学向前迈出了一大步,然而他二十几岁时就身染重病,不仅无法行走,甚至连最基本的听、说都需要借助于仪器。就是这个身体中度残疾的人,却为世界做出了正常人都无法做出的重大贡献,我们能说霍金不够优秀吗? 诗词隽永婉约、被称为“柳三变”的柳永,一生与功名无缘,醉梦青





楼,一生潦倒,死后是情深义重的青楼女子出钱把他安葬的。对于柳永的才华,我们能说他不够优秀吗?

有这样一个故事:

赵州问南泉:“如何是道?”

南泉说:“平常心是道。”

赵州又问:“道可以衡量吗?”

南泉说:“这样一考虑就背离了道了。”

赵州反问:“如果不这样思考,如何知道已经到达了道的境界呢?”

南泉说:“道不是知不知的问题。只是妄觉,不知是无记。若是真正达到不料不疑之道,那境界就如太虚,廓然虚阔,怎么能够判断是善是恶呢?”

赵州当下无语。

保持一颗平常心,是一种莫大的幸福。平常之心,让我们涤荡了心中的尘埃,减少了物欲诱惑所引发的人性的贪婪。对于别人的成就,不是一味的鄙视或嫉妒,也不是盲目地去崇拜,而更多的是去欣赏。对于自己,既不是主观臆断的胡乱规划,也不用某些条框束缚自己的行为。

人性有不完善,人格有不完全,性情有不完美。因为我们是人,而不是神。从生到死,我们都在探求生命最深邃的过程。不苛求于完满,不屈服于堕落,了悟是人生极高的智慧,打开心灵的枷锁,找到通往乐园的幽径,净化心灵。正确地认识自己,才能更好地把握未来;正确地认识世人,才能感悟到生命的本貌和人生的意义。

能够出生在这个世界上,本身就是一种幸运。因为你可以尽可能地做自己想做的事情,尽最大的可能完善自己。每个人都有自己认识的局限,谁都不敢保证自己是知识最丰富的,谁都有马失前蹄的时候,谁都不能永远正确、永远站





在成功的巅峰。因此,认识自我,不仅要认识到自己的优势和潜力所在,还要认识到自己的缺点和错误,并且能善用自己拥有的长处去改正自己的不足,学会扬长避短,平凡的自己也就可以创造出让人自豪的成就。有平常心的指引,才能更快地通往幸福。

正确认识自己,找到人生的出口

不管是古代还是现代,都有很多大器晚成的人,都有很多经过无数次摸爬滚打、走出一条成功之路的人,都有很多经过一次次痛苦抉择后豁然开朗的人。每个人都不是各个方面完全的优秀,不可能永远闪耀着智慧的光芒。人,难能可贵的就是避开自己的缺点,避开别人的锋芒,找出自己的优点,探寻一条能够使自己获得最好发展的道路。勿求完美,但求良好心态面对世事。

奥托·瓦拉赫在上中学的时候,父母曾经为他选择了学习文学的路,但只上了一学期的课,语文老师就对他说道:“你虽然很努力,但过分拘泥,是不可能文学上有所成就的。”于是,他改学绘画,这次情况更糟,他对颜色不敏感,对艺术的理解力更是差劲儿。后来,化学老师发现他做事一丝不苟,反复做一件事也不厌烦,具备做化学实验工作应有的素质,便建议他改学化学。

从此,他的智慧火花被点燃了,化学成绩在同学中遥遥领先。瓦拉赫在他喜爱的化学领域不断钻研,全身心地投入,终于获得了诺贝尔化学奖。

从文学到绘画的蹩脚学生,到诺贝尔化学奖获得者,只因为避其弱势,扬其优势。如果你从事某项专业学习或某一领域的工作十分不理想,有时可能并不是你的能力问题,而是因为没有找到正确的方向而已。很多人只看到别人成功的绚烂瞬间,却没有关注过成功人士的摸索过程和内在的原因。在自己遇到挫折的时候,不仅要在客观环境上找原因,而且要在自己身上找问题。当你自身

