

一场触动人心的约会，一段追寻幸福的旅程

让你的人生从此与众不同

Classic books
19.9元
超值典藏

Meeting
Ideal Self
遇见最美
的自己

刘岩◎编著



从来没有停止过寻找完美，
蓦然间却发现，
那道完美的彩虹其实就在自己头顶的天空中。

吉林出版集团有限责任公司

遇见最完美的自己

• 刘岩◎编著 •



 吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

遇见最完美的自己 / 刘岩编著. — 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2011.6

ISBN 978-7-5463-5574-0

I. ①遇… 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 (2011) 第 099331 号

遇见最完美的自己



【出版策划】

孙亚飞

【责任编辑】

吴昊 孙骏骅

【责任校对】

于姝姝

【特约审校】

淡霞 慧眼文化

【文图编辑】

程慧

【封面设计】

张雪娇

【版式设计】

阮剑锋

【美术编辑】

刘晓东

【插图绘制】

PIEAO

出 版：吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号，邮政编码 130021)

发 行：吉林出版集团译文图书经营有限公司 (<http://shop34896900.taobao.com>)

电 话：总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

制 作： (www.rzbook.com)

印 刷：北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本：889×1194mm 1/16

印 张：15

字 数：240千字

版 次：2011年6月第1版

印 次：2011年6月第1次印刷

定 价：19.90元



遇见最完美的自己

目录

第一章

每天进步一点点

9

- 做你想做的事 9
- 对一切都不要太过在意 10
- 做真实的自己 11
- 生命需要平衡 13
- 苦难是人生的必修课 14
- 爱的秘诀在于给予和奉献 16
- 过去的都要在今天归零 17
- 给予是一种幸福 18
- 腾出一只手给人 19
- 辗转的回报 21
- 假设幸福，假设快乐 22
- 送给自己的礼物 24
- 不求回报的付出 25
- 停止抱怨是一种人生境界 27
- 一个月的付出如何改变人生 29

第二章

坦然面对自己的人生

31

- 行动是成功的法宝 31
- 用从容偿还生命银行的贷款 32
- 日不落秘密 34
- 没有假如，只有面对现实 36
- 人生是条单行道 38
- 有一种心态是无所谓 40
- 走出阴影，活在阳光下 41
- 一块橙色口香糖 43

- 雕鹰与蓝天 45
- 淡是人生最深的滋味 46
- 请坐在自己的对立面 47
- 热爱生命，做生命的勇者 49
- 接纳痛苦同样可以收获幸福 51
- 用表现赢得命运之神的尊重 53

第三章

宽恕别人就是善待自己

55

- 糊涂是一种傻瓜精神 55
- 人就这么一辈子 57
- 复杂的是我们自己 58
- 给自己一份好心情 59
- 错过依旧完整 61
- 包容有多少，拥有就有多少 62
- 不要在伤心的时候为难自己 63
- 有一种心情叫做顺其自然 65
- 宽恕等在桥的另一边 67
- 不要失去最珍贵的东西 68
- 宽容是修养的底蕴 70
- 怨恨会让你失去快乐 72
- 给自己留条后路 73
- 在小处忍让，在大处获胜 75

第四章

让自己从优秀到卓越

77

- 做一只只有气质的狗熊 77
- 学来的东西就是自己的 78

智慧可以移植	80
提升自己的生命价值	82
人的差别在于业余时间	83
学着坚强学着感谢学着长大	84
不是得到，而是学到	86
把自己的位置摆正	87
不断学习才能站得更高	88
知识是气质的来源	90
妈妈说我是一只海鸥	91
学会“借”的学问	93
皇帝遇牧童	95
每天淘汰你自己	97

第五章

快乐由自己决定

99

陪伴一生的是心情	99
适合你的就是最好的	101
快乐是一块田，要靠自己播种	103
活出自己的境界	104
每一粒米都充满幸福的香气	106
幸福就是上有老下有小	109



品味人生一壶茶	110
为生命画一片叶子	112
做个快乐的女人	114
为自己编一本心理辞典	115
咖啡是苦的，人生却是甜的	116
让快乐成为一种习惯	118
快乐是你的一个选择	119
发现快乐	120
编织富足的人生	121

第六章

感受身边的幸福

123

输什么也不要输了心情	123
借别人的眼睛看自己的幸福	125
羡慕别人的幸福是不幸福	126
半醉不醉的人生	128
人与人都在互相羡慕	129
给生活“减肥”	130
幸福由心造	132
我们身边的幸福	133
大智慧和小痴呆	135
好好活着就是一种幸福	136
幸福是一朵三瓣花	137
知道你有多幸福吗	139
感受幸福的秘诀	141

第七章

珍惜自己的拥有

143

生命是借来的一段光阴	143
世界上最珍贵的东西	145
朋友是永远的财富	146
不要把自己弄丢了	148

○人生没有回头路	149
○爱情蛋炒饭	151
○生命中的缺口	153
○有一种借口叫年轻	155
○行走在消逝中，且行且珍惜	157
○当我想你的时候	159
○如果能再年轻一次	161
○钻石就在我们身边	163
○别和自己过不去	165

第八章

忍耐与坚持让自己杰出

167

○你就是自己的上帝	167
○坚持走自己的路	168
○人生始终在旅途	170
○只有走过才会懂得	171
○当欲望在膨胀的时候	173
○人能百忍自无忧	175
○把伤害留给自己	177
○生命就在坚持的一分一秒	178
○人生是一种修行	180
○今天的每一步都为明天埋下伏笔	181
○启示的启示	182
○蚂蚁的哲学	184
○负重前行的货轮	185
○总有适合自己的种子	187
○青蛙爬塔的故事	188
○最好的玉米	189

第九章

懂得放弃对自己是一种善待

191

○放弃是为了更好地拥有	191
-------------------	-----

○我是你的过客，你是我的定格	192
○人最软弱的地方，是舍不得	193
○学会转弯也是人生的智慧	195
○人生若只如初见	197
○人生要学会随缘，才能活得自在	198
○会舍弃的人活得更洒脱	200
○一个人能拥有多少土地	201
○有一种幸福叫忘记	203
○懂得了遗憾，就懂得了人生	205
○生命在于拥有与失去之间	206
○人的一生经不起等待	207
○把握的反面是放弃	209
○放下不必要的荣誉	211
○放下执著，是一种解脱	212
○放弃也许是你的一次优雅转身	214
○勇敢的断臂英雄	215

第十章

爱自己的人才爱别人

217

○人生就像驴狗猴	217
○每天照一次镜子	219
○放慢脚步，学会享受生活	220
○微笑着去唱生活的歌谣	222
○做一个愉快的人	224
○享受生活本身	225
○人只能活一次，不要活得太累	227
○石匠与雕刻师	228
○给生命一个真诚的微笑	229
○在工作中寻找乐趣	231
○别把自己太当真	232
○让自己满足的秘密	234
○不要洒出碗里的油	236
○学会爱自己	237

遇见最完美的自己

• 刘岩◎编著 •



 吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

遇见最完美的自己 / 刘岩编著. — 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2011.6

ISBN 978-7-5463-5574-0

I. ①遇… 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 (2011) 第 099331 号

遇见最完美的自己



【出版策划】

孙亚飞

【责任编辑】

吴昊 孙骏骅

【责任校对】

于姝姝

【特约审校】

淡霞 慧眼文化

【文图编辑】

程慧

【封面设计】

张雪娇

【版式设计】

阮剑锋

【美术编辑】

刘晓东

【插图绘制】

PIEAO

出 版：吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号，邮政编码 130021)

发 行：吉林出版集团译文图书经营有限公司 (<http://shop34896900.taobao.com>)

电 话：总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

制 作： (www.rzbook.com)

印 刷：北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本：889×1194mm 1/16

印 张：15

字 数：240千字

版 次：2011年6月第1版

印 次：2011年6月第1次印刷

定 价：19.90元

前言

追求完美是我们每个人的梦想，但人生的道路上必然会经历欢乐与痛苦、幸福与磨难、平坦与坎坷。在人生旅途中，我们应该学会宽容与谅解，对完美的要求，也不要太苛刻。苛求完美，也许只能得到两败俱伤的结果。许多人穷其一生去追寻完美这道彩虹，却发现阴影无时无刻不在跟随。

很多人在物欲无法获得满足的情况下，对生活充满了怨恨，其实，完美应向心灵深处去寻找。每个人的一生中，总会有些重要时刻，心灵的愉悦远远超过了物质生活所带来的感官刺激。真正的完美来源于内心，只有具有涵养的心灵，才能提供最真实的完美。

曾经有一个缺了一角的圆，它非常不开心，想要找回完整的自己，于是到处去寻找自己的碎片。由于自己是不完整的，所以滚动得很慢，从而有充裕的时间去领略沿途美丽的风景：盛开的鲜花、绿油油的小草、飘着朵朵白云的天空、清澈见底的湖泊……它和路边的鸟儿愉快地聊天，它能充分感受到阳光的温暖。它找了很多不同的碎片，但都不是原来的那一块，于是它坚持寻找着。

直到有一天，它终于实现了自己的梦想，成为一个完美无缺的圆。可是由于滚动得太快，它错过了花开的时间，忽略了小鸟，也忘记了季节的变化。一天，它突然意识到虽然自身完美了，但错过了身边的风景，于是它毅然舍弃了历尽千辛万苦才找回的碎片。原来，正是失去才令我们完整，所以不必要求太高，也不必苛求完美，享受路边美景的旅途才是真正的旅途。

是去苦苦寻找完美，还是尝试着用完美的生活态度去欣赏这个不完美的世界？其实你的心里已然有了答案，只是，这答案需要我们多描几次，如此反复之后，才显出几分清晰。

聆听内心的声音，重新找到自己吧！

生活中的我们，靠经验和阅历不断提升着自己，超越着自己，路走的越多，反而越会陷入一种泥淖。左边是条文，右边是准则，我们小心翼翼地不去碰触，然后一点点地离自己内心深处的乌托邦越行越远。为什么不带着梦想一同上路？现实与理想看似相距千里，其实只有一墙之隔，竖起耳朵，你就能听到梦想开花的声音。倾听内心的声音，你就能重新找到自己。

感动平凡的细节，努力沉淀自己吧！

这个世界以强大、威严的姿态在我们的面前出现，那不可一世的傲慢让我们纠结。浮夸的是世界还是我们？我们从来只会厌烦妻子的抱怨，却没看到她给你准备晚餐时温柔的表情；我们从来只会埋怨领导的训斥，却没看到他为了弥补你的过失而晚上加班甚至贡献了自己的周末……我们冠冕堂皇地说自己是追求完美的人，可是如此完美的生活却被自己丢掉了。

积极美好地生活，这样才能遇见最完美的自己！

知道吗，完美的生活态度是面对残缺的世界没有抱怨，面对浮浮沉沉的人生能够坦然；在烦恼仇恨面前懂得宽恕别人，能够寻找身边的快乐，也能够感受身边的幸福……完美的自己就在下一个路口的拐角处，走好脚下的每一步，完美定会与你结伴同行。



遇见最完美的自己

目录

第一章

每天进步一点点

9

- 做你想做的事 9
- 对一切都不要太过在意 10
- 做真实的自己 11
- 生命需要平衡 13
- 苦难是人生的必修课 14
- 爱的秘诀在于给予和奉献 16
- 过去的都要在今天归零 17
- 给予是一种幸福 18
- 腾出一只手给人 19
- 辗转的回报 21
- 假设幸福，假设快乐 22
- 送给自己的礼物 24
- 不求回报的付出 25
- 停止抱怨是一种人生境界 27
- 一个月的付出如何改变人生 29

第二章

坦然面对自己的人生

31

- 行动是成功的法宝 31
- 用从容偿还生命银行的贷款 32
- 日不落秘密 34
- 没有假如，只有面对现实 36
- 人生是条单行道 38
- 有一种心态是无所谓 40
- 走出阴影，活在阳光下 41
- 一块橙色口香糖 43

- 雕鹰与蓝天 45
- 淡是人生最深的滋味 46
- 请坐在自己的对立面 47
- 热爱生命，做生命的勇者 49
- 接纳痛苦同样可以收获幸福 51
- 用表现赢得命运之神的尊重 53

第三章

宽恕别人就是善待自己

55

- 糊涂是一种傻瓜精神 55
- 人就这么一辈子 57
- 复杂的是我们自己 58
- 给自己一份好心情 59
- 错过依旧完整 61
- 包容有多少，拥有就有多少 62
- 不要在伤心的时候为难自己 63
- 有一种心情叫做顺其自然 65
- 宽恕等在桥的另一边 67
- 不要失去最珍贵的东西 68
- 宽容是修养的底蕴 70
- 怨恨会让你失去快乐 72
- 给自己留条后路 73
- 在小处忍让，在大处获胜 75

第四章

让自己从优秀到卓越

77

- 做一只只有气质的狗熊 77
- 学来的东西就是自己的 78

智慧可以移植	80
提升自己的生命价值	82
人的差别在于业余时间	83
学着坚强学着感谢学着长大	84
不是得到,而是学到	86
把自己的位置摆正	87
不断学习才能站得更高	88
知识是气质的来源	90
妈妈说我是一只海鸥	91
学会“借”的学问	93
皇帝遇牧童	95
每天淘汰你自己	97

第五章

快乐由自己决定

99

陪伴一生的是心情	99
适合你的就是最好的	101
快乐是一块田,要靠自己播种	103
活出自己的境界	104
每一粒米都充满幸福的香气	106
幸福就是上有老下有小	109



品味人生一壶茶	110
为生命画一片叶子	112
做个快乐的女人	114
为自己编一本心理辞典	115
咖啡是苦的,人生却是甜的	116
让快乐成为一种习惯	118
快乐是你的一个选择	119
发现快乐	120
编织富足的人生	121

第六章

感受身边的幸福

123

输什么也不要输了心情	123
借别人的眼睛看自己的幸福	125
羡慕别人的幸福是不幸福	126
半醉不醉的人生	128
人与人都在互相羡慕	129
给生活“减肥”	130
幸福由心造	132
我们身边的幸福	133
大智慧和小痴呆	135
好好活着就是一种幸福	136
幸福是一朵三瓣花	137
知道你有多幸福吗	139
感受幸福的秘诀	141

第七章

珍惜自己的拥有

143

生命是借来的一段光阴	143
世界上最珍贵的东西	145
朋友是永远的财富	146
不要把自己弄丢了	148

○人生没有回头路	149
○爱情蛋炒饭	151
○生命中的缺口	153
○有一种借口叫年轻	155
○行走在消逝中，且行且珍惜	157
○当我想你的时候	159
○如果能再年轻一次	161
○钻石就在我们身边	163
○别和自己过不去	165

第八章

忍耐与坚持让自己杰出

167

○你就是自己的上帝	167
○坚持走自己的路	168
○人生始终在旅途	170
○只有走过才会懂得	171
○当欲望在膨胀的时候	173
○人能百忍自无忧	175
○把伤害留给自己	177
○生命就在坚持的一分一秒	178
○人生是一种修行	180
○今天的每一步都为明天埋下伏笔	181
○启示的启示	182
○蚂蚁的哲学	184
○负重前行的货轮	185
○总有适合自己的种子	187
○青蛙爬塔的故事	188
○最好的玉米	189

第九章

懂得放弃对自己是一种善待

191

○放弃是为了更好地拥有	191
-------------------	-----

○我是你的过客，你是我的定格	192
○人最软弱的地方，是舍不得	193
○学会转弯也是人生的智慧	195
○人生若只如初见	197
○人生要学会随缘，才能活得自在	198
○会舍弃的人活得更洒脱	200
○一个人能拥有多少土地	201
○有一种幸福叫忘记	203
○懂得了遗憾，就懂得了人生	205
○生命在于拥有与失去之间	206
○人的一生经不起等待	207
○把握的反面是放弃	209
○放下不必要的荣誉	211
○放下执著，是一种解脱	212
○放弃也许是你的一次优雅转身	214
○勇敢的断臂英雄	215

第十章

爱自己的人才爱别人

217

○人生就像驴狗猴	217
○每天照一次镜子	219
○放慢脚步，学会享受生活	220
○微笑着去唱生活的歌谣	222
○做一个愉快的人	224
○享受生活本身	225
○人只能活一次，不要活得太累	227
○石匠与雕刻师	228
○给生命一个真诚的微笑	229
○在工作中寻找乐趣	231
○别把自己太当真	232
○让自己满足的秘密	234
○不要洒出碗里的油	236
○学会爱自己	237

第一章

每天进步一点点

完美的自己，是停止抱怨的自己，是每天进步一点点的自己。无论做什么事情，我们都尽自己最大的努力，这样就会没有怨言。

做你想做的事

在人生这条大船上，我们是舵手，掌握着自己的航向。我们谨慎、敏感、专注、努力，希望做到未雨绸缪、见微知著，以顺利抵达彼岸，可是无情的海浪总会在某些特殊时刻袭来，让人难以从容面对，慌乱之中，有人违心地改变航向，因为这样，厚厚的人生字典里才多了“委曲求全”、“退而求其次”的说法。这并不是我们的初衷，我们会有遗憾，会有抱怨，可是事实已成，很难将其改变。

你是否“背叛”过自己？你是否常说“做自己想做的事情，真难！”可是，究竟能有多难？干吗那么谨慎敏感，那么小心翼翼，想要不留遗憾的生活，就必须聆听自己内心的声音，去做自己想做的事情，这是一种坚持的人生态度，昭告着：不为别人，我只为自己而活。

从前，有一个性格暴躁的人，他不仅冷酷，而且嗜酒如命，与此同时，他还是一个毒瘾很深的瘾君子。因为恶习难改，他时常与人发生冲突。一天，他来到一个酒吧，不过是只言片语的不和谐，他便恼羞成怒，用酒瓶杀死了服务生，后来因为故意杀人罪，被判处终身监禁。

他有两个儿子，年纪只相差一岁，大儿子“继承”了父亲的性格，不仅沾染了毒品，而且每天竟然都是靠偷窃和勒索度日。对这一切，他倒是很淡定，他觉得，父亲是这样的人，我有什么办法？他不供我读书，还让我被人耻笑，既然如此，我干吗不就这样继续下去？终于，在后来的某一天，大儿子同样因为犯了杀人罪而入狱。

小儿子则全然不同。从小时候起，他就时刻提醒自己，要做和父亲不一样的人，要做一个正直的人。他严格要求自己，既不吸烟喝酒，也不沾染毒品，他从来不自卑，而且加倍努力地学习。他勤工俭学，以此来积攒大学学费，大学毕业之后，经过不懈地努力，他成为一家著名

公司的分公司经理，与此同时，他也收获了美满的婚姻和可爱的孩子。

两个同一屋檐下长大的孩子，为什么有这般截然不同的命运？在一次采访中，小儿子这样对记者说：我要做自己想做的事情，我想为自己而活。

为自己而活，虽然环境对人有着巨大的影响，可是只要有这样的信念坐镇，无论外在环境多么不利，都无法改变这个人的奋发向上。

生活中，我们无法做自己想做的事情，多半是因为客观环境受到限制，所以内心才会动摇，最后外在因素左右了人的意志，直接导致人们改变了自己的初衷，最终，一切枉然。那么生活中，我们应该怎样帮助自己听清内心的声音，做自己想做的事情呢？

首先，要停止无谓的比较，对自己有一个正确的认识；其次，要表现出自己最好的一面；最后，做自己想做的事情，记得给自己一点安静思考的时间。很多时候，人们做出后悔的决定，并不是因为无能为力，而是因为没有给自己留下足够的时间进行思考。所以，

在做事情之前，请静下心来，好好想一想自己该朝什么方向努力。不妨去湖边走走，去森林走走，哪怕只是安静地坐一坐，也有助于你听清自己内心的声音，坚定地去做自己想做的事情。



完美心语

做你想做的事，看你想看的世界，成为你想要成为的那个人，为自己而活，生活才会多彩，生命之花才会怒放。



对一切都不要太在意

街头巷陌的老人们在巷子里纳凉时，展开的折扇上时常有这样一句话：人生不如意十之八九，唯有快乐在心头。的确，年纪越大，对人生的体验便越丰富，他们似乎都知道：想要活得轻松快乐，就要对一切都不要太在意。而还年轻的我们，知道这样的道理吗？

生活的颜色是经岁月漂洗过后的颜色，鲜艳，但不是很夺目……只要对一切都不那么在意的，按照自己的想法前进，总会收获到难能可贵的幸福。

这天，我很意外地接到小艾的电话，她邀请我周末去她家小聚。本来很高兴的我，一瞬间却犹豫了，几经思考，我答应了她的邀请。

小艾是我从前在报社工作时的同事，那时候我们一度很亲密，一起工作、一起买零食、一

起逛街、一起杀价，经常因为三五块钱和老板唇枪舌剑。后来，小艾嫁给了一位知名的商人，从此以后，她的生活发生了天翻地覆的变化。她现在不仅有了别墅，还有了私家车，她辞去工作，做起悠闲自得的全职太太。而我却依旧早九晚五地工作着，还要照顾老公和老人，要里算外算上算下算，就为了应付物价飞涨而工资不涨的新结婚时代，经常捉襟见肘，一想到小艾，再想到自己，用现在比较流行的话说，真是“羡慕嫉妒恨”啊。可是在她的诚恳面前，我还是心软了，我答应了她的邀请，可是心里却在盘算着，见了面，和她说什么呢？

小艾的家比我想象得更宽敞和奢华，我和小艾各自讲着婚后的情形，一直到晚饭结束。她迫不及待地把我拉到书房，然后追忆起共事时的美好时光，她是那么的轻松，倒是我显得有些拘谨，我由衷地对她说：“你知道吗，我多羡慕你的生活，你是我认识的人中生活得最好的一个。”小艾盯着我看了很久，眼神一顿一顿的，一时间竟然有些婆婆，她一脸感慨地说：“你说你羡慕我？羡慕我老公每天在外面忙生意很少回家？羡慕我到现在为止都没生孩子？你干吗对别人的生活那么在意？这样不是忽略了你身边的幸福吗？你老公那么爱你，每天围着你和孩子转，你知道我又有多羡慕你吗？”

我不敢想象这样的话竟出自看起来什么都不缺的小艾的口中，她竟然羡慕我的生活，还劝我对一切都不要太在意，要不是因为接受了她的邀请，听到了她的心里话，我可能还在烦躁的生活中显得无所适从呢。我肯定正在责备自己的老公，埋怨自己的公婆，教训自己的孩子，总以为上天给自己的和别人比起来是那么可怜，其实，如果对所有都不那么在意，生活的乐趣自然就凸显出来，阳光也自然会照射进来。

对一切都不要太在意，挑剔会让人变得尖酸刻薄，生活中也会充满阴霾。而宽容善良的人，因为眼睛明亮，总会看到比别人更美丽的风景，享受到比别人更幸福快乐的生活。

完美心语

对一切都不要太在意，人生在世，不如意常有八九，只要阳光一片在心头。心灵的空间是有限的，多放下一些，就多一些空间去接纳新的东西，这样才能过得丰富多彩。



做真实的自己

真实的自己有多重要？真实的自己，一定是快乐的，是简单的，是随性的，绝不是被金钱和利益所包裹，被房子和车子所驱使，被无良的风气混淆了视听的。“人生最大的悲剧在于用一生的时间在寻找，结果却发现找到的并不是自己想要的！”一位名人如是说。

荷兰伊拉斯谟大学对中国人做了几次关于幸福指数的调查，调查显示：从1990年到2010年，中国人的幸福感持续下降。原因何在？现代中国人大多没有为自己而活，换言之，我们做