

处逆境，必须用开拓法



处顺境，心要用收敛法

人生三修

看得透想得开·拿得起放得下·立得正行得稳

看得破的人，处处都是生机；看不破的人，处处都是困境。
拿得起的人，处处都是担当；拿不起的人，处处都是疏忽。
放得下的人，处处都是大道；放不下的人，处处都是迷途。
想得开的人，处处都是春天；想不开的人，处处都是凋枯。
做何人，在自己；小自我，大天地。

星云法师

“静”能养心；“乐”能养寿；“忍”能养福；“善”能养德；
“爱”能养家；“诚”能养友；“忠”能养禄；“动”能养身。

中国华侨出版社

月开拓法



文捷◎编著

人生三修

看得透想得开·拿得起放得下·立得正行得稳

看得破的人，处处都是生机；看不破的人，处处都是困境。
拿得起的人，处处都是担当；拿不起的人，处处都是疏忽。
放得下的人，处处都是大道；放不下的人，处处都是迷途。
想得开的人，处处都是春天；想不开的人，处处都是凋枯。
做何人，在自己；小自我，大天地。

星云法师

“静”能养心；“乐”能养寿；“忍”能养福；“善”能养德；
“爱”能养家；“诚”能养友；“忠”能养禄；“动”能养身。

中国华侨出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

人生三修 / 文捷编著. — 北京: 中国华侨出版社,

2012. 12

ISBN 978-7-5113-2953-0

I. ①人… II. ①文… 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 (2012) 第 256974 号

● 人生三修

编 著 / 文 捷

责任编辑 / 棠 静

责任校对 / 吕 宏

装帧设计 / 天下书装

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16 印张 / 23.5 字数 / 361 千字

印 刷 / 北京联兴华印刷厂

版 次 / 2012 年 12 月第 1 版 2012 年 12 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-2953-0

定 价 / 45.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051

传 真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

大凡惬意、和谐、快乐和幸福的人生，都需要达到三项修炼：看得透，想得开，拿得起放得下，立得正行得稳。

睿智的人，看得透，故不争；豁达的人，想得开，故不斗。生活中，多数人之所以会被烦恼、痛苦、焦虑、迷茫、彷徨、无助和失落所缠绕，就在于看不透，也想不开。人在看不透的时候，其心灵之门是封闭的，什么都看不明白。那么，快乐和幸福自然就难以靠近。命运不会亏欠谁，只要看透生命真谛，看透人生真理，看透婚姻本质，看透与人相处，看透成功奋斗，谁的头顶都有一方蓝天，谁的心中都有一片花海。

唯有看得透的人，才能想得开，才不会因生活中的小事而生气，才不会斤斤计较，才不会为过多的选择而纠结，也不会抱怨生活的不如意。人在想得开的时候，其心灵之门便是敞开的，什么都能看得清楚，人生的是非非便能解开。那么，你就会被快乐和幸福所拥抱。一个人在看得透、想得开的时候，目光会盯着光明的前方，生命则处于一种开放和旺盛的状态。能看淡生活中的一切时，生命则处于一种“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒”的和谐状态。

自信的人，拿得起，故不误；明理的人，放得下，故不痴。人生是由一个个选择组成的，每一个选择都关系着人生的走向。生活中，很多人之所以会心累，是因为拿不起，放不下。其实，人生最大的挑战是拿得起，生命最大的安慰是放得下。拿起该拿起的是强者的执著，它能让人生不留遗憾；放弃该放弃的是智者的潇洒。如果在生活中，你能处处拿捏好“拿得起，放得下”的尺度，那么，你就会在面对人生困惑、面对诸多复杂问题的时候作出正确的选择，使你的人生增添诸多的快乐与幸福。

立得正的人，能心安，故不累；行得稳的人，能深远，故不折。人生最大的福气，莫过于心安。而只有立得正的人，才能品尝到这种幸福的滋

味。同时，也只有立得正的人，才能顶得住压力，排得除阻力，抗得住诱惑，确保行得稳，才能使自己的人生达到一个更为高远的境界，生命也才能够获得永久的惬意。

《人生三修：看得透想得开·拿得起放得下·立得正行得稳》从现实生活的实际出发，以睿智的富有哲理的观点和看法，教人看透人生真谛、生活真理，想得开生活中的种种不如意，能选择，懂放弃。教人明白唯有立得正，行得稳，才能获得真正安定幸福的生活。同时，本书还结合一些富有哲理的小故事，融入作者独到的人生感悟，帮助读者找到自身问题的所在，帮助他调整心态，调整看问题的角度，最终摆脱烦恼和痛苦的困惑，活出属于自己的幸福和快乐。

希望本书能让生活在忙碌、烦躁的生活中的你，得到一丝清凉，让你的生活不再充满忧虑，让你的人生焕发光辉，成为一个快乐、幸福的人！

目录

上篇 看得透想得开：看得透者明智，想得开者快乐

人之所以痛苦，其本质就是因为看不透想不开。人在看得透的时候，其心灵之门是敞开的，什么都能看清楚，人生的是是非非便能想开，那么，快乐和幸福自然就来了。在看得透、想得开的时候，人的目光都是盯着光明的前方，生命则处于一种开放和旺盛的状态。能看淡生活中的一切时，生命则处于一种“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒”的和谐状态。

第一章

看透人生真谛——人生是为心的修行而设立的旅途

1. 人生的价值不在于长短，而在于内容 / 2

生命如同寓言，其价值不在其长短，而在于其内容。生命的充实，也不在于年岁的长短，而在于领悟生命的深浅；生命的意义不在于数量，而在于质量。

2. 若无妄念，生命便无长短之分 / 4

你不能决定生命的长度，但你可以控制它的高度，壁立千仞，无欲则刚；你不能决定生命的长度，但你可以控制它的宽度，海纳百川，有容乃大；你不能决定生命的长度，但你可以控制它的深度，静水深流，深谋远虑；你不能决定生命的长度，但你可以控制它的厚度，上善若水，厚德载物。

3. 生命真正需要什么 / 5

罗马人恺撒大帝，威震欧、亚、非三大洲，临终告诉侍者说：“请把我的双手放在棺材外面，让世人看看，伟大如我恺撒者，死后也是两手空空。”

4. 活着本身就是一种莫大的福气 / 7

2008年5月12日，相信很多人至今都没有忘记这个时间，没有忘记这个让人欲哭无泪、愁肠百结的日子——汶川大地震。这个灾难让许许多多的人失去了至亲至爱，甚至也会变成残废。但是日子还得照样地过，地球还依旧绕着地轴自西向东地自转，一切物体没有因为这个愁云惨雾而静止不前。为此，对于当下的我们来说，活着便是一种莫大的幸运和幸福。要学会珍惜我们身边的人、事、物。不要等到突然失去后才心痛，不要让自己做后悔的事情。“后悔”这两个字加起来虽然仅仅只有16笔，但是这16笔却会让人痛苦不堪，所以不要轻易去尝试。

5. 唯有善待内心，才是好好地善待自己 / 9

财富是一种寄存，钱再多，你也不能带到棺材里去。情爱是一种寄存，人之亡之，情之焉附？权位是一种寄存，无论你怎么叱咤风云，却不能逃出最终的交替。而唯独自己的内心，才是生命最原本的状态，它永远不会背叛我们。

6. 生命的意义，在于过程，而不在结果 / 11

每一个你所浪费的今天，都是昨天死去的人曾经奢望过的明天。每一个你所厌恶的现在，都是未来的你想回也回不去的曾经。百年人生，不过是一个过程罢了，只要走过、路过、奋斗过、拼搏过就是成功。只要走好自己的路，不去羡慕，不去嫉妒，不去抱怨，不去仇恨，就能收获不一样的人生。

7. 人生是一条单行线 / 13

不要想如果，生命中不可承受之轻就在于人生没有重来的机会。人生只售单程票，过去就过去了，更重要的是走好后面的路。

8. 有生有死的人生是自然的 / 15

有苦有乐的人生是充实的，有成有败的人生是合理的，有得有失的人生是公平的，有生有死的人生是自然的。

9. 最想得到什么，就会成为什么的“囚徒” / 16

“我欲”是“贫穷”的标志。在疾病之前，我们是健康的；在禁锢之前，我们是自由的；在苦难之前，我们是幸福的。如此简单的问题，但人们往往感觉到的总是前者，回忆到的总是后者。

10. 随心而为，别让生命带着遗憾离开 / 18

曾经有很多事情，我们总想到将来的某一天再去做，到最后却始终没有做成。人生其实就像孩子手中的铅笔，看起来好像够长，可是用起来不知不觉就嫌短了。这一辈子，我们其实做不了太多的事，所以想做的事就赶紧去做吧，并且尽量把它做到最好。

11. 人生如“三道茶”：一苦二甜三回味 / 20

“人生如茶，第一道苦如生命，第二道香似爱情，第三道淡如清风。”作家三毛说。清清凉灵一撮茶泡在水中，焕如积雪，焯若春花，沁人心脾的清香味顿时弥漫了整间小屋。

12. 先苦后甜，但苦不可过长 / 22

请善待生命，善待自己！要明白，若流泪，打湿的是自己的脸；若悲戚，苦的也是自己的心。所有的不幸都是自己造成的，而且都要自己去承受！要避免痛苦，就要学着先去改变心态。

13. 人生不是一桩紧急事故 / 23

干不完的工作，停一停，放松心情；挣不够的钱财，看一看，身外之物；看不惯的世俗，静一静，顺其自然；还不完的人情，掂一掂，量力而行；走不完的前程，缓一缓，漫步人生！人生不是一桩紧急事故，无须太过慌慌张张地过！

看透生活真理——平平淡淡是真，简简单单是福

1. 生活其实是一种愿望 / 25

生活其实就是一种愿望，生活的本质不是你需要什么就有什么。凡事要看得淡一些，看开一些，看透一些，什么都在失去，什么都留不住，唯有当下的快乐和幸福才是我们切实能感受到的。

2. 平淡是真，简单是福 / 26

一种生活，只要适合自己，只要有自己喜欢的内容，即使再平淡，也是最好的生活。生活只有平淡，才是最舒心的享受；人也只有平静，才能过上踏实的生活。要知道，在这个世界上，最珍贵的东西都是免费的。阳光、空气、亲情、友情、爱情、目标，还有信念，还有希望，还有意志、梦想，所有这一切，都是免费的，只要你想要，你就能得到。还有春风，还有细雨，还有皎洁的月光、灿烂的星辉，世间多少滋润心灵的美好风物，都是免费的啊！

3. 幸福是过程，不是忙碌一生后所达到的顶点 / 28

生活就似登山，我们并不要为了登山而登山，而应着重于攀登中的观赏、感受和互动，若忽略了沿途的风光，你永远无法体味到其中的乐趣，登山也失去了原有的意义。

4. “完美”本身就是一种不完美 / 30

人类在不断追求“完美”之中创造出了五彩缤纷的世界。然而，完美只是相对的。生活中如果你因为差那么一点点而耿耿于怀或者顽固到底，就大可不必了。世界上根本就不存在100%的完美。

5. 生活就是在“缺憾”中体味圆满 / 32

只有品味到分离的相思之苦，才能领略到相聚后的幸福甜蜜；只有经历过被出卖的遗憾，才能体会到忠诚的可贵；只有品尝过失败的痛苦滋味，才能体会到成功的喜悦；只有遭遇过病魔的折磨，才能体会到健康对一个人的重要性。生活就是在“缺憾”中体验圆满！

6. 幸福是用来感受的，不是用来比较的 / 34

幸福，不是用来炫耀的，也不是用来比较的，而是用来感受和体验的。幸福如人饮水，冷暖自知，它不是一个遥远的目标，而是一个享受当下的过程。

7. 精彩的人生都是顺其自然的 / 36

生活是一张网，打捞起来的有幸福也有痛苦。苦与甜是推动人前进的两个轮子。人生在又有苦又有甜的生活中，才可以领会到生命的本质。顺其自然就是精彩的人生。

8. 别把幸福当皮球一样踢来踢去 / 38

每天我们都会遇到不同的人，每个人几乎都在说不快乐的事。事业成功的说工作压力大，工作清闲的人说这行业没前途，没有成家的说为什么还遇不到适合自己的人，遇到的却说不合适，幸福像皮球一样被踢来踢去，烦恼像奖杯一样不可撒手。其实我们当下所拥有的才是自己的幸福，争取的只是未来的希望，失去的则只是过去的记忆，只有快乐源于当下的心。其实，每个人都很幸福，只不过，我们的幸福都在别人的眼中。

9. 别让贪婪将你送进坟墓 / 40

人不能把钱带进坟墓，但钱却可以把人送进坟墓。人的贪婪和不知足让我们拼命耗损精力，缩短寿命，在不知不觉中慢性自杀。

10. 人只能活一次，别让自己太累 / 42

人只能活一次！这个常识经常会被我们所遗忘。既然只能活一次，就一定要讲求一点“活法”。何必活得太过劳累，又何必自己去折磨自己呢？

第三章

看透爱情婚姻——真爱没那么累，幸福没那么贵

1. 今生你嫁的人，就是你的有缘人 / 44

人世间，所有的相遇和回眸都是缘分。当你爱上某个背影，贪恋某个眼神，思听某个声音，意味着你已经心系一段情缘。只是缘深缘浅，任谁都无从把握，聚散无由，要以平常心相待。

2. 该选择“爱我的人”还是“我爱的人” / 46

人总是如此，悲伤时要一个肩膀，而开心时要拥抱全世界。时光偷走的，永远是你眼皮底下看不到的珍贵，所以把握现在身边的才是最为真实的。

3. 爱情是一种体验，婚姻是一种责任 / 48

爱，是一种责任，不是碰不到更好的，而是因为已经有了对方，就不想再碰到更好的；不是不会对别人动心，而是因为已经有了对方，就觉得没必要再对其他人动心。

4. 真爱真的没那么累 / 50

许多人以为，两个人熟悉得像亲人就没爱情了。其实爱到平淡，才是一生的开始。浓烈的爱往往是流动的，爱你也会爱别人。所以重要的不是爱上你，而是只爱你一个。所以请记住这句话：爱到亲人，才是开始！

5. 爱，就是相濡以沫的理解和关爱 / 51

真正的感情是涓涓细流，彼此互相体谅、互相理解和互相支持，悲欢共同承担。其实，婚姻最坚韧的纽带不是孩子，不是金钱，而是精神上的共同成长。

6. 婚姻需要达到的三重境界 / 53

婚姻有三重境界：第一重境界：与一个自己所爱的人结婚；第二重境界：与一个自己所爱的人以及对方的习惯结婚；第三个境界就是与一个所爱的人以及对方的习惯，还有他（她）的背景结婚。

7. 贪婪和懒惰是扼杀幸福的罪魁祸首 / 54

任何激情四射的感情，都会归于波澜不惊。婚姻的实质就是在适应对方的习惯之后，平平淡淡地体会每一个日子，而贪婪和懒惰是扼杀幸福婚姻的罪魁祸首。

8. 遗憾是爱情的至高境界 / 56

爱情和情歌一样，最高境界是余音袅袅。最凄美的不是报仇雪恨，而是遗憾。最好的爱情，必然有遗憾。那遗憾化作余音袅袅，长留心上。最凄美的爱，不必呼天抢地，只是相顾无言。失望，有时候，也是一种幸福。因为有所期待，才会失望。

9. 感情是勉强不来的 / 58

爱上一个人，我们其实是爱上一种感觉，只有他才能给的感觉。不爱一个人，就是因为没感觉。不爱就是不爱，就算你给对方再多，也勉强不了对方的心！

10. 缘分尽了，请潇洒离开 / 59

分手如同结束一场宴会，美味已经吃完了，剩下的都是些残羹剩饭，不走何待？是否一定要让自己倒了胃口才肯离开？

11. 相互依赖，才能亲密无间 / 61

平淡的爱情，很多时候就是相互间的纠缠和依赖，让感情之绳越来越有韧性。

12. 选择适合自己的，而不是最好的 / 63

你的另一半是拿来过日子，而不是拿来比较的。其实最好的日子，无非是你在闹，对方在笑，如此温暖过一生。

第四章

看透与人相处——宽容才能融洽，忍让方会和谐

1. 保管好快乐的钥匙，别把它交给别人 / 65

心放大点，天大的事也就变小。握紧你心中的快乐的钥匙吧，唯有善待内心的人，才能更好地善待自己！

2. 对他人宽容，为自己种下幸福的种子 / 66

心是一个容器，装的宽容多了，仇恨就会被挤出去；装的简单多了，纠结就会被挤出去；装的满足多了，痛苦自然就被挤出去；装的理解多了，矛盾就会被挤出去。

3. 修炼强大内心，不与小人较劲儿 / 67

内心强大须训练的6个素质：1. 有肚量去容忍那些不能改变的事。2. 有毅力去改变那些可能改变的事。3. 有能力去发现那些可有可无的事。4. 有智慧去分辨那些非此即彼的事。5. 有恒心去完成那些看似无望的事。6. 有勇气去面对那些已经做错的事。

4. 人情留一线，日后好见面 / 69

一个人经历一次忍让，会获得一次人生的亮丽；经历一次宽容，会开启一扇爱的大门。斤斤计较会让自己的日子过得阴暗、乏味，使自己的生活滑向苦闷的深渊。只有豁达的胸襟才让每天的生活充满灿烂的阳光。

5. 宽容是精神财富，还能为你带来物质财富 / 70

宽容别人，就是肚量；谦卑自己，就是分量。合起来，就是一个人的质量。

6. 不要将生命浪费在语言的纠葛中 / 72

其实，两个人如果发生争执，并不会真正地有输和赢，而失去的则是你们之间的感情、和气和友情。

7. 真正的朋友，不会让你劳神费力 / 73

朋友之间，懂得关怀才是难得。伤心时不妨和朋友说；痛苦时别忘了跟朋友讲；开心时更不要忘记朋友。朋友的定义，就在于此。朋友不需多，而在于精。

8. 不要有了面子，苦了日子 / 75

人生苦短，千万不要活得太累。要活得舒心，活得快乐。想笑就笑，想唱就唱，挣多挣少都心地坦然，活得朴素自然，活得坦坦荡荡。

看透成功奋斗——如能掌控心态，便可驾驭成功

1. 别把“地狱”当“天堂” / 77

不拼、不搏，人生白活；不苦、不累，生活无味。懒惰是很奇怪的东西，它使你以为那是安逸，是休息，是福气；但实际上，它所给你的是无聊，是倦怠，是消沉。它剥夺你对前途的希望，割断你和别人之间的友情，使你心胸日渐狭窄，对人生也越来越怀疑！

2. 无穷的智慧，无尽的财富，都藏在自己心中 / 79

心是人的主宰，人类所有的智慧和财富几乎都存在于人的心中。所以，在奋斗的过程中，我们遇到任何困难，都要去反观自己的内心，从那里，你便可以得到想要的一切。

3. 保持平常心，塑造“瓦伦达心态” / 80

一个人的心态就是其真正的主人。一个人有什么样的精神状态就会产生什么样的生活现实，这是毋庸置疑的。就像做生意，你投入的本钱越大，将来获得的利润也就越多。

4. 欲想成功，先要打开心中的“锁” / 81

很多人之所以不成功，不是因为外界的环境太过险恶，不是因为自己缺乏聪明才智，也不是因为缺乏机会，而是在未行动前，就先为自己的内心锁上了一把“锁”，给自己的人生设定了种种的限制。

5. 将“泥沙”抖落掉，然后站到上面去 / 82

心情沮丧时，要经常问自己，你有什么而不是没有什么。如果你的生活已处于低谷，那就大胆走，因为无论你怎样走，都是在向上。

6. 成功大都是“压”出来的 / 83

科学家说，人在巨大的压力下，身体中会分泌出大量的肾上腺素，可以激发人无尽的潜能，可以促使人跑得更快，跳得更高，力量也会更强，从而做出惊人的壮举。当人处于顺境或宽松的情况下，是不可能突然爆发出这种惊人的潜能与做出惊人的成就的。所以，我们平时的很多成绩都是压力作用下产生的结果。

7. 积极超越心中的“冰点” / 84

你改变不了环境，但你可以改变自己；你改变不了事实，但你可以改变态度；你改变不了过去，但你可以改变现在……这便是积极的人生态度，拥有了这样的心态，你便无往而不胜。

8. 你的对手是激发你前进的最大动力 / 85

真正激励一个人不断成功的，不是鲜花和掌声，不是亲朋的赞美，而是那些可以置人于绝路的打击和挫折，以及那些一直想把你打败的对手和虎视眈眈的同行。

9. 善待苦难和厄运 / 87

自然界告诉我们一个极为简单的真理：一切事物如果要变得更为坚强，就必须要经历一些不幸和困境，它是我们不断迈步的推动力。

10. 挫折是帮你开掘成功未来的“工具” / 89

通往成功的道路不止一条，在挫折和困难降临时，千万不要停止脚步，因为，很多时候，失败只是滔滔江水上的一座独木桥，只要你勇敢走过去，成功必将降临。

想得开才能不生气——“开”心是福，“关”心是魔

1. 只有心“开”了，路才能“开” / 91

心态决定思想，思想决定行为，行为决定习惯，习惯决定性格，性格决定命运。一旦你的心打开了，心态调整好了，就能“豪情壮志尽施展”，就能“珠玑锦绣任挥洒”。“心开，路就开；心死，路就死。”

2. 想得开，才能过得好 / 92

“想不开”总与“愚”字有关，其主要症结还在于钻牛角尖。“想得开”总与“智”字相关，其主要原因还在退一步海阔天空。世上没有行不通的路，只有想不开的人。

3. 想得开，和谐一生的秘诀 / 93

“事在人为”是一种积极的人生态度，“随遇而安”是一种乐观的处世妙方，“顺其自然”是一种豁达的生存之道，“水到渠成”是一种高超的入世智慧。

4. 不必让每个人都对你满意 / 95

对人不要求全，对己无须苛责，该处的人，该做的事，抱最大的希望，尽最后的努力，但要做最坏的打算，持最好的心态。

5. 敞开心扉，阳光便会洒进来 / 96

心是一扇无形的窗，窗户紧锁，内部就会黑暗如夜，外界的一切也便黯然失色。其实，只要把窗户打开，阳光自然会进来的。只要敞开心扉，生活自然会充满阳光的。

6. 悲与喜，皆由你的心态决定 / 98

世间的痛苦和快乐不操控在别人的手里，而掌握在我们自己的手中，我们是自己的喜与福的决定者。

7. 永远不要去羡慕别人的生活 / 99

永远不要去羡慕别人的生活，即使那个人看起来快乐富足。幸福如人饮水，冷暖自知。你不是我，怎知我走过的路，心中的乐与苦。

8. 有时间去生气，不如努力去争气 / 101

无论在生活中遇到什么事情，都不要为他人生气，要学会跟他逗着玩，并努力去赢他。只有想通了这点，才能让自己潇洒自如！

9. 别让小事耗尽了你的精力 / 102

人一辈子能做的事，就那么几件。如果你过于在小事上斤斤计较，那么，对人生的一些大事的注意力必然会淡化，甚至无暇顾及了，也就意味着你会错过完成人生中那些重要的事情。

10. 背着“仇恨袋”生活，只会苦了自己 / 104

一个人的心结如果打不开，最终只会苦了自己、害了自己。心结会产生心魔，在束缚自己和折磨自己的同时，还会波及别人。

想得开才能不计较——心宽一尺，路宽一丈

1. 快乐不是得到的多，而是计较的少 / 106

一个人的快乐，不是因为他拥有的多，而是因为他计较的少！永远不要浪费你的一分一秒，去与他人斤斤计较。

2. 问问自己：一年后还会在乎这件事情吗 / 107

人生不是等价交换，凡事不必斤斤计较。如果你正在为一件事而生气、而纠结，那么就问问自己：一年后，还会在乎这件事情吗？

3. 别为小小的委屈难过 / 109

人生在世，注定要受许多委屈。而一个人越是成功，他所遭受的委屈也越多。要使自己的生命获得价值和炫彩，就不能太在乎委屈，不能让它们揪紧你的心灵、扰乱你的生活。

4. 人言如烟散，何必太计较 / 110

生命中往往有很多无言以对的时刻，不是所有的是非都能辩明，不是所有的纠葛都能理清，有时沉默就是我们最好的回答和诠释。

5. 吃点眼前亏又何妨 / 111

真正聪明的人，不会在乎吃亏与否，因为能够吃亏的人，往往是一生平安、幸福坦然的。能吃亏是做人的一种境界，会吃亏是处世的一种睿智。

6. 糊涂一些，人生不必太较真 / 112

难得糊涂不是真的糊涂，学会糊涂是一种大智慧。这个智慧就是给你一颗自由的心，用这颗自由的心去重新审视世界和人生，以出世的态度去过入世的生活，以无为的心态去持有为的事业。

7. 心底无私天地宽 / 114

不管世间变化如何，只要内心不为外界所动，那么世间的荣辱、是非、得失都不能左右我们，让我们失去快乐。正所谓：心有多大，世界就有多大。心里的世界是无限宽广的，无事心自宽，心宽才有快乐。

8. 心往宽处想，境界两重天 / 115

人就这么一辈子，我们都希望自己能有个幸福的家，每天都是个快乐的人。但在生活中，不是一切都尽如人意，每天我们都会遇到各种各样的困难和烦恼。如果心往宽处想，就会有不一样的人生。

想得开才能不纠结——追求简约，随遇而安

1. 生活就是一连串矛盾的载体 / 117

永远不要为生活中种种的矛盾而纠结。生活本身就是一连串矛盾的载体，你若纠结久了，你会烦、会痛、会厌、会累、会神伤、会心碎。实际上，到最后，你不是跟事过不去，而是跟自己过不去。无论多别扭，你都要学会抽身而退。

2. 你内心的纠结，主要源于现实中的选择太多 / 118

你是否经常狠不下心来作决定，你总是黏黏糊糊，总是不忍心去拒绝别人，总是下不了决心让自己过得更好，总是纠结于过往不能自拔……优柔寡断的你，必须狠一次，否则你永远也活不出精彩的自己。

3. 学会给心灵“松绑” / 119

学会给心灵松绑，就是要给自己营造一个温馨的港湾，常常走进去为自己忙碌疲惫的心灵做做按摩，使心灵的各个零件经常得到维护和保养。

4. 化繁为简，让自己从此不再纠结 / 121

当生活中的“选择”多了的时候，我们的生活就会处于莫名的混乱之中。为此，要摆脱纠结，就要让自己过一种简约的生活，勇于舍弃那些扰乱我们心智的“更多的选择”，过一种简单的生活。

5. 别让患得患失“断送”了你的未来 / 122

所有的选择都要付出代价。选择了面包，可能就要放弃爱情；选择了财富，可能就要放弃健康；选择了事业，可能就要放弃自由……所有的选择，都只能由自己埋单，切勿患得患失。

6. 果断决策是摆脱纠结的良方 / 124

果断地放弃是面对人生、面对生活的一种清醒的选择。为此，我们要学会遇事当谋，隐时忍而蓄势，动后果断不犹。

7. 远离幻想的折磨，马上行动起来 / 125

行动比思想更能够控制自己的情绪，行动是治疗悲伤、痛苦、郁闷、忧虑和纠结的良药。

8. 随遇而安，最惬意的活法 / 127

生命最大的乐趣，就在于经历所有的顺境和逆境，这是生命的本意，也是我们活着的主要目的。在我们无力改变现实的时候，就一定要学会随遇而安，这样才能够充分地享受到人生的乐趣。

· 第九章 ·

想得开才能不浮躁——服从内心，保持冷静

1. 请走慢一点，等一等灵魂 / 129

每个人都为自己填充不满的欲望而忙忙碌碌地奔劳，请走慢一点，等一等灵魂。有时间，细细地剥检自己的心，仔细地看一看那颗曾经晶莹的心如今已经变成怎样。除去层层繁重的外衣，看看它究竟有多沉重。

2. 遇事不慌张急躁，要沉得住气 / 131

人生自有沉浮，当我们遇到突发事件时，要沉住气，做到猝然临之心不惊，以冷静的态度应对；当遇到挫折或者失利时，要沉住气，心态平和，靠毅力咬紧牙关。能够沉住气，才能成大器。

3. 将痛苦与悲伤煮成咖啡，它能让你清醒 / 133

把痛苦与悲伤当成上等的咖啡粉，把思考当成滚烫的热水，煮成一壶又苦又浓的咖啡，喝了它，让它帮助你清醒。

4. 得意之时，不要忘形 / 134

人生处在顺境和得意时，最容易得意忘形，终致滋生败象，乐极生悲。石油大王洛克菲勒也说：“当我的石油事业蒸蒸日上时，每晚睡觉前总是拍拍自己的额头说：‘别让自满的意念，搅乱了你的脑袋。’我觉得我的一生进行这种自我教育，益处很多，因为经过这样的自省后，我那沾沾自喜、自鸣得意的情绪，便可平静下来了。”

5. 别让“黄金手铐”锁住你 / 135

人们总是在不停地追求美好，却往往错过了当下的美好，要记住：贪婪是最真实的贫穷，满足是最真实的财富！

6. 见好就收，别让贪婪毁了你 / 137

贪婪是最真实的贫穷，满足是最真实的财富。只有懂得节制欲望的人，才能享受到人生的真正乐趣；只有懂得不去计较的人，才能享受到左右逢源的和谐；只有懂得放下自己的人，才能享受到最精彩的生活。

7. 心浮气躁是成功的天敌 / 138

一个人只有内心不浮躁，才没有妄念；不浮躁才能不拘名欲；不浮躁才能潜心悟道；不浮躁才能不妄为；不浮躁，我们离成功就更近一步；不浮躁，基业才能常青！

第十章

想得开才能不抱怨——自信自谦，顺其自然

1. 抱怨除了增加你的痛苦，不能解决任何问题 / 140

抱怨就是一种慢性毒药，它能让我们的大脑中毒，同时，它会慢慢地浸染我们的人生态度和行为方式。无休止地抱怨，会不断地消磨我们的意志，它就像“溃堤”的蚂蚁一样，可以让你的“精神之堤”在瞬间被生活的洪水化为乌有！

2. 无休止的“抱怨”究竟从哪里来 / 141

抱怨的本质就在于人们总是期望通过抱怨能给自己带来某些好处，如同情、认可和优越感。但是，事实上，我们不仅不能从抱怨中得到好处，反而还会给自己带来无尽的坏处。

3. 别抱怨命运，命运根本不知道你是谁 / 142

抱怨只会让一切变得更糟糕，我们为何不秉持不抱怨的原则，积极去改变呢？如此一来，我们的生活就会有意料不到的大变化，我们的人生也会更加阳光和美好。

4. 不要抱怨，任何人都没有帮你的义务 / 144

有人帮你，是你的幸运；无人帮你，是公正的命运。没有人该为你做什么，因为生命是你自己的，你要为自己的人生负责，请不要去抱怨任何人！

5. 愚人用嘴巴抱怨，智者改变心态去适应 / 145

你如果大声喊“痛”，伤害就会出现；如果抱怨，就会遇上更多想要抱怨的事。这是行

动上的“吸引力法则”。当你历经这些阶段，当你扬弃抱怨，当你不再去注意伤害而喊“痛”时，你的人生就会像美丽的春花般绽放。

6. 抱怨像苦水，只会越吐越多 / 146

抱怨像苦水，只会越吐越多。改变自己的心态，不要再抱怨。改变你的言语，改变你的思维，你就能改变自己的人生。你所寻找的，你一定会找到。

7. 别让感情在抱怨中腐烂变质 / 147

我们要适时停下匆忙的脚步，多多给予，对他人心存感激，如此才不会让感情在抱怨中腐烂变质，不会使生命的感情之河因遭受久旱而干涸……

8. 懂得及时反省自我，才能远离抱怨 / 148

不要抱怨自己是多么地不幸，多么地可怜，静下心来想想：你所抱怨的是不是你自己的问题？只有懂得及时反省，才能用开朗的、健康的心理和状态去善待自己的真实人生。那么，你一定会获得快乐的！

中篇 拿得起放得下：拿起该得到的，放下该舍弃的

人生最大的挑战是拿得起，生命最大的安慰是放得下。拿得起是勇气、是魄力，而放得下是超脱；拿得起是智慧，而放得下则是哲学。人只有拿得起，才能不随波逐流，保持真正的自我，把握住属于自己的幸福、快乐和成功。放得下则可以使自己免于伤害，免受痛苦、烦恼和忧愁的侵扰。人只有放得下，才能将拿起的东西好好地把握住，才能抓住更重要的东西。只有这样，你的人生才会有一个更为美好的结局。

第十一章

拿起该得到的，才能握住幸福，不留遗憾

1. 把握当下，切莫等待 / 152

在很多时候，我们不必先等到生活完美无瑕，也不必等到一切就绪，想做什么，现在就做！我们要把每一天都当做新生，加倍地珍惜。

2. 要为自己的人生负起责任 / 153

找借口是很简单的事。但从现在开始，我们要为自己负起责任：你是自己唯一的责任人，你的人生幸福，由你一人负责。

3. 学会感恩，抓紧时间孝敬父母 / 154

这个世界上除了父母，没有什么人是无欲无求、不求回报的。因为在任何时候，就算全世界抛弃了你，你的父母也不会抛弃你！

4. 别让梦想在等待中搁浅 / 156

每条河流都有自己不同的生命曲线，每一条河流也都有自己的梦想，那就是在转弯处奔向大海。我们的生命有时候是泥沙，慢慢地就会像泥沙一样沉淀下去了，一旦你沉淀下去了，也许你不用再为了前进而努力，但是你却永远也见不到阳光了。

5. 别让爱情荒芜在岁月的长河中 / 158

炊烟起了，我在门口等你。夕阳下了，我在山边等你。叶子黄了，我在树下等你。月儿弯了，我在十五等你。细雨来了，我在伞下等你。流水冻了，我在河畔等你。生命累了，我在天堂等你。我们老了，我在来生等你。能厮守到老的，不只是爱情，还有责任和习惯。

6. 趁来得及，请珍惜身边的那个人吧 / 159

缘来缘去缘如水，两个人的缘分总是来来去去，聚散依依，再好的缘分也会如流水一般一去不复返，所以，当缘来的时候，要及时表达出你的爱，并且要懂得好好地珍惜对方。有些爱情，错过了就是一辈子。

7. 用心过好每一天，就是对生命最好的报答 / 160

昨天的痛，已经承受过了，有必要反复去兑现吗？明天的痛，尚未到来，有必要提前去结算吗？用心过好每一个“今天”，就是对生命最好的报答。

8. 人生的“十个”不要等 / 162

生命太过短暂，抓住该抓住的，舍弃该舍弃的，才能让人生不留遗憾。

第十二章

珍视“当下”，才能把握生命，抛却忧虑

1. 生命的真谛在于“当下” / 165

现在是过去的总结，也是到达未来的途径，我们唯有好好地把握“当下”，才算是把握住了生命的过程。

2. 珍惜“此刻”，才能把握未来 / 167

我们不能改变过去，也不能预测未来，唯一能做的，只有把握住现在。把握住了现在，就是把握住了幸福的秘密。只有破除对过去和未来的执著，活在当下，才算是真正明白了生命的真谛。

3. 生命无常，把握住“现在”，才能把握住幸福 / 168

生命无常，意外随时都会出现。所以，我们要把握生命存在的每一个“现在”，不让心灵在过去与未来两点之间摆荡，为过去的事懊悔、悔恨，耿耿于怀，为未知的未来忧心忡忡。把握住现在，才有可能把握住幸福。

4. 将生命看成每一个“刹那”，烦恼便不再来 / 169

生命中的每一个“刹那”都是生命旅程的一个片断，它是唯一的、不复返的，过了“此刻”，就再也不会再有“此刻”了。所以，我们要好好地珍惜每一个“此刻”，如此才能让烦恼不再前来打扰。