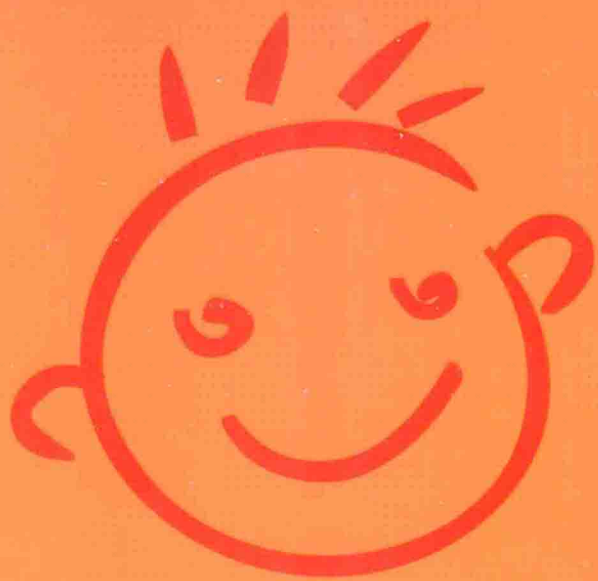




一篇提醒世人善待自己的幸福箴言

儿童就是纯真和遗忘。是一种新生，是一场游戏。
像孩子一样简单，就会像孩子一样充满快乐。

罗曼·罗兰说过：“有了光明与黑暗的均衡的节制。有了儿童的季节，才是出无底无涯莫测高深的罗网。”

像孩子一样活着

悦 涵 / 编著

 朝華出版社



像孩子 一样活着

悦 涵 / 编著

图书在版编目(CIP)数据

像孩子一样活着 / 悦涵编著. -- 北京 : 朝华出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5054-3287-1

I. ①像… II. ①悦… III. ①幸福 - 通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第225366号

像孩子一样活着

作 者 悦 涵

选题策划 杨 彬

责任编辑 崔晶晶

责任印制 张文东

封面设计 红十月设计室

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街24号

邮政编码 100037

订购电话 (010) 68413840 68996050

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.blossompress.com.cn

印 刷 北京明月印务有限责任公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16

字 数 200千字

印 张 14.5

版 次 2012年11月第1版 2012年11月第1次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-3287-1

定 价 24.80元



前言

人生弹指一挥间，如白驹过隙，刹那芳华，回首已是百年身。有谁敢在暮年之时说，我想做的事都义无反顾地做了，我想实现的梦想都已经达成了，我想抓住的机会从来都没有放过，我的人生没有遗憾？或许，能坦然说出这番话的人，寥寥无几。

世人有各种不同的活法，有的人一生逆来顺受，有的人放荡不羁，有的人始终走在追寻梦想的道路上，有的人自甘平庸。我们无法评论什么样的人生才是成功的，因为谁都可以自由地选择自己的活法，但问题是：你过得是不是开心，是不是没有怨悔？

日本最年轻的临终关怀医师大津秀一，在多年的行医经历中，亲眼目睹、亲耳所闻1000例患者的临终遗憾后，写下了《换个活法：临终前会后悔的25件事》一书。几乎所有看过这本书的人，都会想到一点：活着，就要善待自己！想做什么就该去做！

的确，无论选择哪一种活法，都切忌压抑和忍耐，不要勉强自己，什么事都憋在心里，不敢做自己喜欢的事，一辈子活在别人的看法里，无限度地隐忍。这样的人生是很辛苦的，也是最容易给自己留下悔恨的。可放





眼望去，生活中有很多人都在忙忙碌碌中，丢失了最初的梦想；很多人一直把心愿供奉在心里，还没来得及去实现，却发现已经没有机会了；很多人迫于生存的压力，默默地承受着委屈，压抑与忍耐地活着；很多人因为一些小事结下了心结，怨怼着过每一天……他们并不情愿，并不开心，却依然过着这样的日子。

难道，是他们不愿意善待自己吗？其实，并不是他们不懂善待，不会善待，只是他们习惯了去爱别人，而忽略了自爱。回想一下，我们平日里如何对待孩子：不愿意孩子活在痛苦的压力下；不愿意看到孩子默默承受着委屈；竭尽全力帮助孩子实现梦想；鼓励孩子走过人生的每一段低谷；珍惜与孩子相处的每一天；从不会苛求他要做得多完美；哪怕他无心伤害了自己，也会始终以宽容的姿态来面对。每个人都是自己心中的孩子。如果，我们能够像孩子一样活着，能够像孩子一样让自己保持一颗纯净的心，那么我们的人生还会有这么多烦恼和痛苦吗？还会有那么多遗憾吗？

《像孩子一样活着》是编者精心编写的一本暖心之作，更是一本提醒世人善待自己的幸福箴言。不管此刻的你，做着什么样的工作，住着什么样的房子，处在什么样的境遇里，只希望你洒脱真实地活着，做自己想做的事，过自己想要的生活，不刻意隐瞒自己的感情，像孩子一样呈现出发自内心的欢乐与悲伤。如此，便是对生命最大的善待，也是此生最大的幸福！

最后，祝愿每一个人都能在未来的日子里，善待自己，善待生活！



目 录

CONTENTS

Chapter 1 | 过了今天，就不会再有另一个今天

父母珍惜与孩子相处的每一刻，并由衷地享受这种甜蜜的幸福。他们生怕岁月匆匆，错过了孩子成长的每个瞬间。其实，不只孩子的每一天是崭新的，任何人的每一天都是崭新的。只是，我们因为背负了太多的过去，担忧着太多的明天，忘记了去享受这唯一的今天。学会善待自己吧！一辈子的时间并不长，谁都无法逆转过去发生的事，更无法预言未来要发生的事，唯一能够做的，就是认真地享受现在。

爱自己，不为明天的阴晴雨雪担忧 / 2

人要把握的不是未来，而是现在 / 5

让过去随风飘散，善忘的人最幸福 / 8

幸福不是拥有最美的，而是珍惜所拥有的 / 11

不要一直为失去的东西掉眼泪 / 14

不懂珍惜与享受，拥有会变成失去 / 17

用行动充实每一个“今天” / 20





Chapter2 | 把心愿供奉在心里，唯一的结果只有错过

看到自己想要的东西，孩子会主动说出来，甚至会伸出手去拿。他不在乎旁人的目光，也不去想自己最终是否会得到，他只是做自己想做的事。其实，我们也应该如此。人生是经不起等待的，很多事情，如果现在不去做的话，就很可能永远也做不了了。生活，有时候需要顺其自然，但很多的时候，更需要主动争取，唯有如此才能不留遗憾。像呵护孩子一样呵护自己的心愿，努力追寻自己的梦想，这才是真的善待自己。

对自己最大的亏欠，就是让梦想在等待中搁浅 / 24

有些爱情，错过了就是一辈子 / 27

渴望成功，就勇敢地做自己的伯乐 / 30

空想再美好，也想不出精彩的未来 / 33

越是患得患失，留下的悔恨就越多 / 36

渴望得到幸福，就要靠自己争取 / 39

做自己想做的事，别管他人怎么说 / 42

人生能有几回孝，报答父母要趁早 / 45

Chapter3 | 找个出口，不要让痛苦悄无声息地烂在心里

谁都会有脆弱的时候，再有力的肩膀也会有承受负累的上限。孩子受了伤而大哭时，身旁总会出现关切的目光和温暖的话语；而在成人的世界里，多数人却只会悄悄地把疼痛和酸楚咽到肚子里，烂在心里。生命只有一次，任何人都不该肆意挥霍，更不该勉强承受那些明明无法承受的重量。坚强，不等于不再流泪；成熟，不等于委屈自己。如果你不忍心看到孩子受委屈，那么也请你这样对待自己，发泄出你的痛苦，说出你的烦恼，善待那颗柔软的心。因为在生命面前，任何人都是平等的。





发泄积压的痛苦，但不要被痛苦埋没 / 50

背负着太重的压力，迈不开轻快的步伐 / 54

没有人在意你的痛苦时，记得自我安慰 / 57

赶走悲观的恶魔，带着好心态生活 / 61

烦恼无意与谁作对，纠结的是人心 / 64

人生之旅要轻载，把没用的东西丢掉 / 67

别让嫉妒的毒药，侵染你的心灵 / 70

哭不代表软弱，只是常态的宣泄 / 73

Chapter4 | 坏日子总会过去，做不到感恩磨难至少要保持平静

生活就好比儿时学习走路的过程，跌倒和踉跄是不可避免的，如若不然，就无法获得成长。所以，当你遭遇人生低谷的时候，就算暂时无法用一颗感恩的心对待磨难，至少应该努力让自己保持平静，不要一直停在原地哭泣。试着像鼓励步履蹒跚的孩子一样，鼓励自己勇敢地站起来，继续向前走。你要相信，人生没有迈不过去的坎，坏日子总会有过去的那一天！

跌倒了没关系，拍拍灰尘继续前行 / 76

花时间去痛苦，不如让一切重新开始 / 79

失意没什么大不了，乌云过后便是晴天 / 82

不管生活多艰难，莫忘给自己一个希望 / 85

只要信念还在，就可以走出磨难 / 88

没有永恒的快乐，也没有永恒的痛苦 / 92

既然选择活着，就要用最好的方式 / 96

就算无人欣赏，也要为自我鼓掌 / 100

一切痛苦之中，都孕育着快乐 / 104





Chapter5 | 别为小事结下心结，宽待他人也要善待自己

孩提时代的我们是纯粹的，简单地思考问题，简单地生活，简单地用一颗纯真的心来对待每一个人，犹如一张白纸，没有任何的涂鸦。可是，年龄的增长和阅历的增加，却让我们的心灵和生活渐渐变得混沌，脸上少了往日的笑容，心里多了些猜疑和怨怼，会因为别人的伤害而耿耿于怀，会因为自己的无心之过而苛责懊悔，也会为一些不舒心的小事而争执动怒……我们感叹日子过得太辛苦，心里有太多包袱，却不知这些心结都是自己系上的。试着找回失落的童心，像孩子一样，活得纯真点、简单点，让自己多一点无忧少一分悲观；多一点自由少一分约束；多一点宽容少一分计较；多一点信任少一分猜忌……用包容的心看世事，幸福就不会离你太远。

只有你包容生活，生活才容得下你 / 108

每个人都有被误会的时候 / 111

莫因小事给生活打上死结 / 114

宽恕是快乐与幸福的源泉 / 117

把他人的批评当做一种“恩赐” / 120

昨天做错了事，今天就不要再错下去 / 124

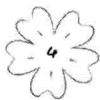
与世无“争”，简单快乐地活着 / 127

与不完美的自己握手言欢 / 131

不必太在意别人怎么看自己 / 134

Chapter6 | 苛求埋怨适可而止，悦纳才能更好地生活

父母一般都不会刻意地苛求孩子，因为他们知道，给孩子过高的期望值，并不会让孩子按他们所希望的那样成长。这个世界上没有完美的人，也没有完美的事情，面对生活中的不完美、不如意，我们没必要刻意追求完





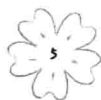
美。我们所能做的就是勇敢地接受不完美的现实，不计较，不懊恼，怀着一颗包容的心看待生活带给我们的一切。

- 过分苛求，等于给幸福带上枷锁 / 138
- 坦然面对缺陷，每个人都是“维纳斯” / 141
- 即使是只“丑小鸭”，也要活得漂亮 / 144
- 从容地对待错过，有遗憾的人生才真实 / 147
- 嘲笑别人的时候，就是在嘲笑自己 / 150
- 生活只属于自己，不必让所有人都满意 / 153
- 明智的放弃，对自己是一种善待 / 156
- 攀比只会带来失落，不如安心做自己 / 159
- 顺其自然，人生来什么就品味什么 / 163

Chapter7 | 生活不需要那么多，简单才能衍生快乐

想起我们小的时候，生活很简单，却过得很幸福，所以在老去的时候，总是会回忆一些儿时的事情。我们来到这个世界的时候一无所有，走的时候也是一无所有。所以，不要让太多的包袱压着我们，不必去追求过多的东西，生活里，有很多东西，我们都需要放下。放下，我们才能活得轻松。

- 简简单单地活着，没有什么不好 / 168
- 时常对自己说：已经够多了 / 171
- 只有猴子才会为几块“糖”丢失自己 / 174
- 甩掉虚荣，你的生活会更美丽 / 177
- 要尊严，不要华而不实的“面子” / 180
- 把成功看得淡一些，会更容易成功 / 183





放慢脚步，生活的本质在于享受 / 186

平淡的日子里，细细品味自己的生活 / 190

Chapter8 ■ 背对着阳光，看到的只能是孤单的影子

当孩子忧郁的时候，父母总会想尽办法给他以安慰；如果孩子仍然闷闷不乐，他们会把孩子带到热闹的地方，让快乐的氛围包围住孩子。父母所做的这些，无疑是让孩子拥有一颗快乐的心。如果我们也能如此善待自己，时刻提醒自己多看看美好的事物，用一颗快乐的心掩盖所有的阴郁和悲伤，让温暖的阳光照进心灵，就不会再感到孤单无助了，而生活自然也会渐渐变得明朗起来。快乐，本就不是一种状态，而是一种心态。

没有不快乐的事，只有不快乐的心 / 196

不要害怕“影子”，因为近处就有阳光 / 199

想开一点，幸福的大门就为你打开了 / 202

用一颗平常心看待生活中的所有 / 205

你对生活微笑，生活就会对你微笑 / 208

绝望的一刻，也是希望的开始 / 212

只要乐观一点，一切都是美好的 / 215

人生路漫漫，快乐需要自己去发现 / 219





过了今天，就不会再有另一个今天

——善待自己，享受生命中的每一刻

父母珍惜与孩子相处的每一刻，并由衷地享受这种甜蜜的幸福。他们生怕岁月匆匆，错过了孩子成长的每个瞬间。其实，不只孩子的每一天是崭新的，任何人的每一天都是崭新的。只是，我们因为背负了太多的过去，担忧着太多的明天，忘记了去享受这唯一的今天。学会善待自己吧！一辈子的时间并不长，谁都无法逆转过去发生的事，更无法预言未来要发生的事，唯一能够做的，就是认真地享受现在。





爱自己，不为明天的阴晴雨雪担忧

活着，就要爱自己，过好每一天。这个道理我们都懂，可是又有谁真的做到了呢？

有一位小和尚，每天早上负责清扫寺庙院子里的落叶。

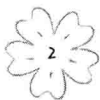
在冷飕飕的清晨起床扫落叶实在是一件苦差事，尤其在秋冬之际，每一次起风时，树叶总会随风落下，每天早上都需要花费许多时间才能清扫完树叶，这让小和尚头痛不已，他一直想要找个好办法让自己轻松些。

后来有个师兄告诉他：“你在明天打扫之前先用力摇树，把落叶统统摇下来，后天就可以不用辛苦扫落叶了。”

小和尚觉得这是个好办法，于是第二天，他起了个大早，使劲儿地猛摇树。这样，他就可以把今天跟明天的落叶一次扫干净了。

第二天，小和尚到院子一看，不禁傻眼了，昨天扫得很干净的院子里还是如往日一样落叶满地。老和尚走了过来，意味深长地对小和尚说：“无论你今天怎么用力，明天的落叶还是会飘下来啊！”

我们常常和故事里的小和尚一样，企图把明天的烦恼都提前解决掉，以便将来过得更好、更自在，彻底地无忧无虑。只可惜，明天的事是很难预知的，也无法提前完成。过早地为将来担忧，于事无补，只会让自己活得更累，为自己带来更多沮丧的情绪。禅宗所主张的“活在当下”，不就是指要努力过好现在，安心地过好当下，将明日的的事情留给明日处理吗？





更何况，我们根本就无法预知明天会发生什么，又何必为明天的烦恼埋单呢？

记得有这样一句话：“即便明天是世界末日，也要种我的苹果树！”说话者一定是个会生活且爱自己的人。他把自己当成了一个孩子，无忧无虑地活着，不去想明天的事情到底有多可怕、多糟糕，只想着种自己的苹果树，就如同孩子把所有的专注力都放在玩具上一样。

其实，每个人都应该学会保持这样的心态。明天的烦恼，在当下是无法解决的，我们能把握的唯有现在的时光。珍惜现在，把握现在，才是我们应该做的事情。管他明天会怎么样呢，先做好自己的事情吧。如果连今天都无法安心地过好，等来更多的明天，又有何意义呢？更何况，我们心神不宁地担心着明天和未来，可未来却不一定如我们想象中那么糟糕。

美国作家布莱克伍德在一篇名为《99%的烦恼其实不会发生》的文章中，写了他在二战期间的一段亲身经历：

四十多岁的布莱克伍德，因为战争的到来，众多的烦恼接二连三地向他袭来：因为战争，他所办的商业学校里大多数男生都应征入伍而出现了严重的生源危机；他的大儿子在军中服役，生死未卜；他的住房附近要修建机场，土地房产基本上属无偿征收，赔偿费只有市价的十分之一；女儿高中马上就要毕业，上大学需要一大笔学费，却还没筹到。

布莱克伍德坐在办公室里为这些事情苦恼着，随手便一条条写下来，冥思苦想对策，但都没有最好的办法，只好把这张纸条放进了抽屉中。

一年半过去了，有一天，他在整理资料时，无意中又看到了这张纸条，那些曾经折磨他很长时间的烦恼事，一一对照着看，却没有一项烦恼真正发生过。

他担心商业学校无法办下去，但政府却拨款训练退役军人，他的学校很快便招满了学生；他的儿子毫发无损地回来了；住房附近因为发现了油田，他的房子不再被征收了；在女儿入大学之前，他找了一份兼职稽查工



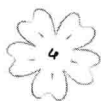


作，让他筹足了学费。

布莱克伍德最后得出了一个结论：其实，99%的预期烦恼是不会发生的。他深有感触地说：“为了不会发生的事饱受煎熬。真是人生的一大悲哀！”

这个故事告诉我们，总是为未来可能发生的事情担忧，只会让自己失去当下的快乐，而事后来看，很多担心往往是多余的。无论何时，我们都要记住，我们应该把握的是现在的时光，而不是过去和未来，因为现在是将来的过去，也是已经过去的将来。如果不能牢牢地把握现在，也将失去过去和将来。

其实，认真地想一下：这个世界上根本就没有那么多值得我们忧虑的事情，因为即便你让自己的一生在对未来的忧虑中度过，你也无法改变现实。既然这样，又何必浪费时间去预支明天的烦恼呢？不如把自己当成孩子，安心快乐地过好今天，不让时间从自己手中溜走。须知“盛年不重来，一日难再晨”，让每一分每一秒都活得有价值，才算得上真的爱自己。





人要把握的不是未来，而是现在

“燕子去了，有再来的时候；杨柳枯了，有再青的时候；桃花谢了，有再开的时候。但是，聪明的你告诉我，我们的日子为什么一去不复返呢？”

这番话，道出了朱自清先生对时光流逝的感慨，同时也给了我们一个提醒：时光如流水，光阴如白驹过隙。倘若不珍惜这一刻，就会失去更多。

一个青年一直很想知道，生命中最重要的一刻是什么时候，于是去深山里寻找智者。他问智者：“请问大师，你的生命中哪一天才是最重要的？是你的生日还是死日？是上山学艺的那一天，还是得道开悟的那一天？”

智者笑了笑，然后回答道：“这些都不是我生命中最重要的一天，生命中最重要的一天应该是今天。”

年轻人很疑惑，于是问：“难道今天发生什么惊天动地的大事了么？”

“今天什么事也没有发生。”

“是不是因为今天我的来访？”

“即使今天没有任何来访者，也仍然重要，因为过了今天就不会再有了，它就会像船一样沉入海底了；明天不论多么的灿烂辉煌，它都还没有到来；而今天不论多么平常、多么暗淡，它就在我们的手里，如果我们连



在手里的东西，都不珍惜的话，又能珍惜什么呢？”

青年还想问，智者赶紧收住话：“在跟你谈论生命中哪一天才重要时，我已经浪费了我们的‘今天’，我们拥有的‘今天’已经减少了许多。”

青年若有所思地点点头。

对待生命最虔诚的态度，就是把握住现在所拥有的每一分每一秒，用心体验此刻正在做的事情，用心体验这一刻所拥有的情感。快乐往往只是一瞬间，只是当下的这一刻，它不是来自于我们几年、数月、几天的等待，而是来自于对此刻所拥有的满足。孩子之所以比大人活得快乐，就是因为他们想法简单，不去思虑太多，玩的时候尽情地玩。我们每个人都是自己的孩子，呵护自己就该保持一颗简单的心，快乐地学习、工作、生活，不去想下一刻是否会有艰难险阻。

很多人总是把希望寄托于明天，殊不知，连今天都把握不了的人，势必一事无成。只有那些懂得如何利用“今天”的人，才能在“今天”创造出成功事业的奠基石，才能孕育出明天的希望。我们，只有抓住现在，把握此刻，我们才有可能创造出辉煌和灿烂的未来。

艾森豪威尔是美国历史上第34任总统，出生于一个默默无闻的平民家庭。他之所以能够取得这么大的成就，是因为他母亲曾经对他说过的

一句话。

那是艾森豪威尔年轻的时候，一次晚饭后，他跟家人一起玩纸牌游戏，连续几次都抓了很坏的牌，输得很惨，他开始不高兴地抱怨。母亲停了下来，严肃地对他说：“如果你想要有个好的结果，就必须用手中的牌打好每一局！”

他一愣，听见母亲又说：“人生也是如此，要想取得非凡的成就，就只有竭尽全力把握住此刻，只有这样，才有可能赢得想要的结果。”

