

快乐的人 才漂亮

做个有出息的
青少年

郑斌◎编著

 中国纺织出版社有限公司

前言

现代社会，人们因忙碌生活而倍感压力，许多人总是抱怨：“为什么我的生活总是不能丰富多彩？为什么我与快乐永远无缘？难道是我做错了什么？为什么上帝要如此惩罚我？”假如有人建议他们需要保持快乐与活力，他们则会反驳：“什么？你以为我们不想吗？可是生活、工作上的压力让我们无法抬头，更别说是闲心去玩乐了。”其实，并不是繁重的工作让他们感到疲惫不堪，真正的罪魁祸首是生活中的单调、无聊和烦闷，聪明人会花费大量的时间来游戏，而且游戏的时间一点都不比工作时间少，他们这样做就是为了让自己的生活内容有所改变，从而让自己有新鲜和有趣的感觉。

确实，保持快乐与活力能够让人忘记许多不愉快的事情，反之，假如我们总是让一些不愉快的、令人厌恶的、死气沉沉的事情伴随左右的话，那我们的生活将是一团糟。不仅仅是生活失去了快乐与活力，而且我们的健康也将会出现问题。健康对于每一个人来说都是最宝贵的，华盛顿健康中心的道尔博士经过研究发现，假如人每天都生活在痛苦、烦恼、沮丧和不安之中，那么他们患上疾病的概率要比那些终日充满活力、感到快乐的人大很多。



快乐与活力是情绪上的，假如你每天都能保持快乐的情绪，那么你就不会有压力，这样你患病的几率就小了很多。活力是支配人做事的动力，假如你每天都充满了活力，那你就不会觉得生活和工作的压力很大，反之，你会觉得处理一切都是得心应手的。

那怎么样做才能让自己永远保持快乐与活力呢？忙碌是现代社会中大多数人的一种生活状态。不幸的是，与身体的操劳相伴随而来的，还有内心的忙乱急躁、焦虑不堪。所谓“身之主宰便是心”，倘若在忙碌的生活中不能给内心留一份悠闲，而使其深受烦恼与担忧所累，便更难在为人处世之时做到游刃有余、潇洒自在。

编著者

2019年6月

目 录

上篇 随性一点，活出一份从容与洒脱

第1章 调整心态，接纳生活所有的一切 / 002

心胸狭隘的人，注定难成大器 / 002

不计较得失，才是真正有智慧的人 / 006

坦然面对生命中的福祸 / 010

过去的事情就让它过去吧 / 013

第2章 不畏风霜，安安静静地做自己 / 017

摆好心态，然后全力以赴 / 017

大是大非面前，从不畏首畏尾 / 020

生活虽不容易，但艰难总会过去 / 023

有一种优秀，叫有胆有识 / 026

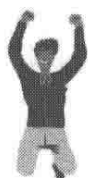
遇事不要慌，把镇定当作习惯 / 030

第3章 从容生活，合理规划自己的人生 / 034

做事有条理，就不会忙累 / 034

做事有分寸，是最好的修养 / 037

告别无效努力，做事分轻重缓急 / 040



学会适时舍弃，求得未来成功 / 044

人生如棋，深思熟虑走好每一步 / 049

第4章 随机应变，人生不必太守望执着 / 052

未雨绸缪，让你的预期变成现实 / 052

看清形势，方能行稳致远 / 055

创新思维，谋求新发展 / 059

小舍有小取，大舍才能大取 / 061

理性的思考是人生奋进的利器 / 065

完美的人生需要适当妥协 / 067

第5章 事不张扬，沉下身心才会飞得更高 / 071

给别人机会，就是给自己机会 / 071

不卑不亢，才是人生大境界 / 073

尊重别人，是最高级别的修养 / 077

总是虚心请教，万事才能成功 / 080

坦然接受批评，坚决改正缺点 / 084

第6章 能屈能伸，做人如水容纳万物 / 088

找准方法，你离成功只有一步之遥 / 088

人生在世，难得糊涂 / 091



做事圆融，学会为他人着想 / 095

再有本事的人也要学会示弱 / 099

含蓄表达，拒绝他人有讲究 / 102

下篇 淡定一些，你看到的风景更美

第7章 安之若素，把得失置之度外 / 108

沉下心学习，定下心做事 / 108

真正智慧的人，不会张扬 / 111

真正有趣的人，是懂得热爱生活的人 / 113

活着就是坦荡做人，踏实做事 / 116

从小事着手，大事便会水到渠成 / 119

第8章 享受独处，感受心灵的自由与成长 / 123

静下心来思考，会有意想不到的收获 / 123

耐得住寂寞，在寂寞中走向成功 / 126

孤独时，学会与自己相处 / 130

曲终人散时，好聚好散 / 133

冥想，从思考中解脱出来 / 136



第9章 感受幸福，烦恼和痛苦都是自找的 / 140

人要懂得知足，才会快乐 / 140

每个人的烦恼，都是自找的 / 144

遗憾是人生常态，接纳遗憾才会释然 / 147

只有傻瓜，才用放大镜看痛苦 / 150

抱怨生活，你就失去生活的幸福 / 154

第10章 怡然自得，学会忍耐提升自己的境界 / 158

学会了忍让，人生就会顺利很多 / 158

忍耐不是软弱，而是一种心灵的超越 / 161

看似退了一步，其实是更进一步 / 165

懂得谦让，是一种做人的境界 / 168

第11章 淡然生活，甩掉内心的焦虑浮躁 / 172

浮躁的人生态度，毁了多少人 / 172

平常心看世事，则事事平常 / 175

步步为营，踏踏实实做事 / 178

专注做事，才能把事情做好 / 181

参考文献 / 184

上篇

随性一点，活出一份从容与洒脱



第1章 调整心态，接纳生活所有的一切

要想拥有从容淡定的人生、潇洒不羁的生活，就要摆正自己的心态，以豁达宽广的心胸面对生活。在生活中，有很多事情都是我们难以预料的，因此无法提前做好应对的措施。那么，我们能做的是什么呢？我们唯一能做的就是调整自己的心态，以不变应万变，这样才能从容地生活，潇洒地行走在人生的旅途上。

心胸狭隘的人，注定难成大器

人生既有坦途，也有泥泞，甚至还有很多看似难以逾越的鸿沟天堑。每一个人，都行走在人生这条路上，既要应对脚下或崎岖或坎坷的路，也要面对无法预知的未来。对于大多数人来说，生活中最难以面对和接受的就是失败和失去。生活中，几乎每个人都有各种各样的欲望，希望得到一些梦寐以求的东西。因此，我们为了成功而不懈地奋斗着，从来不愿意停下自己的脚步，即使已经非常疲劳了，而一旦没有像预期的那样取得成功，我们往往很难面对失败；生活中，既有得到，也有失去，有些失去我们能够坦然面对，有些失去却让我们难以释怀，诸如失去名利，失去亲友，失去最在乎的一段感情等。很



多时候，人们之所以痛苦纠结，就是因为无法平心静气地面对一切。面对人生的风风雨雨，我们应该欣然接受。只有这样，才能使自己的人生之路走得更加从容淡定。

其实，成功和失败并不像人们所想象的那样水火不容，而是一个事情的两面，它们既对立又共存，是一个有机的整体。在某一段时间内，你会觉得自己的人生是一帆风顺的，不管做什么事情都很顺利，因此你很容易就成功了。这个时候，如果你骄傲自满、疏忽大意，失败会突然给你沉重的一击；反之，也许你有的时候觉得自己万事不顺，不管做什么事情，都一波三折，然而只要坚持下去，终有一天你会获得成功。因此，成功和失败只是现实的两个概念罢了，并没有具体的定义和标准。在做一件事情的时候，人们往往会根据自己的感受给自己作出成功或者失败的评价。其实若能够换一个角度来看，失败也是一种宝贵的经验和财富。在失败的过程中，人们更加深刻地感悟到了人生的真谛，并且还能收获宝贵的经验。

有时，失去恰恰意味着一种得到。我们失去了无忧无虑的童年，却得到了意气风发的青年时代；我们失去了一段感情，却得到了很多对于感情的感悟和体验；我们失去了年迈的长辈，却迎来了新的生命，一代又一代人正是如此传承的。世界级小提琴家帕格尼尼用苦难的琴弦把音乐演奏到极致；德国的伟大音乐家贝多芬在听力完全丧失以后创作了最杰出的乐章；俄国的伟大诗人普希金，在受到沙皇压迫远离家园的条件下完



成了最杰出的诗作。在苦难接踵而至的时候，他们为什么会有这样辉煌的成就呢？答案其实很简单，就是因为他们有一颗平常心，不计较利害得失。一位名人曾经说过：“人们最杰出的成就往往是身处逆境时做出的。思想上的压力，甚至肉体上的痛苦，都有可能成为人们精神上的兴奋剂。”只要勇敢地面对，“残缺”是可以战胜的。当然，人生中需要面对的事情远远不止这些，而不管面对什么，只要我们能够摆正心态，欣然接受这一切，就能够从容地走好人生之路。既然无法逃避，那么就选择坦然面对。

海伦·凯勒一岁半的时候，突发急性脑充血病，连日高烧，昏迷不醒。当她苏醒过来，眼睛烧瞎了，耳朵烧聋了，灵巧的小嘴也不会说话了。从此，她坠入了一个无声的黑暗世界，陷入了深深的痛苦之中。

虽然一个人在无声、无光的世界里，几乎不可能与他人进行有声的交流，但是，海伦并没有放弃希望，而是依靠自己的顽强努力创造了一个奇迹。为此，她付出了常人难以想象的艰辛。

1894年夏天，海伦出席了美国聋哑人语言教学促进会，并且到纽约赫马森聋哑人学校学习数学、自然、法语、德语。在很小的时候，海伦就自信地说：“终有一天，我要去大学读书！我要去哈佛大学学习！”这一天终于到来了。为了安排海伦入学，哈佛大学拉德克利夫女子学院以特殊的方式为她安排



了考试。历时9个小时，海伦顺利地通过了各科考试，其中，英文和德文取得了优等成绩。海伦终于如愿以偿地开始了大学生活。

1904年6月，海伦以优异的成绩从拉德克利夫学院毕业。又过了两年，她被任命为麻萨诸塞州盲人委员会主席，开始为盲人服务。在繁忙的工作中，海伦勤于写作，先后完成了14部著作。她的很多著作都在世界范围内产生了影响，诸如《我生活的故事》《石墙之歌》《走出黑暗》《乐观》等。海伦的最后一部作品是《老师》，在创作这本书的过程中，她曾经搜集了20年的信件和笔记，但是，这所有东西和四分之三的文稿却都在一场火灾中付之一炬，布莱叶文图书室、各国赠送的精巧工艺礼品也和它们一同被烧毁了。假如换一个人，很有可能会心灰意冷，但是海伦却没有。她非常坚强，痛定思痛，默默地坐到了打字机前，再次开始了艰难的创作之路。十年之后，海伦完成了书稿。她非常欣慰，把这本书作为一份厚礼献给安妮老师。

1956年11月15日，海伦用颤抖的手揭开了竖立在美国波金斯盲童学校入口处的一块匾额上的幕布，上面赫然写着：“纪念海伦·凯勒和安妮·苏莉文·麦西。”对于海伦，著名作家马克·吐温评价道：“19世纪出现了两个伟大的人物，一个是拿破仑，另一个就是海伦·凯勒。”

毫无疑问，海伦·凯勒之所以能够成就自己的人生，就



是因为她坦然面对了命运所赐予她的一切，不管是幸运的还是不幸的。作为常人，很难想象一个人怎样生活在无边的黑暗之中，而且还是一个无声的世界。然而，就是在这样不可能的情况下，海伦不仅完成了自己的学业，而且还创作了很多具有影响力的著作。比起海伦来，我们显然幸运得多，但我们之中的很多人却无法做到像海伦那样坦然地面对生活。因此，我们应该好好向海伦学习，欣然接受命运所赐予我们的一切。

虽然我们无法改变命运，但是我们可以改变自己，怀着一颗平常心，从容地做人做事。既然无法改变命运的安排，就要学会接受，坦然地面对生活。

不计较得失，才是真正有智慧的人

在生活中，人们每时每刻都在面临着取舍，因此也就自然而然地出现了得失。通常，人们认为取就是得，舍就是失，却没有想过，世间的万事万物都要保持平衡，人也是一样的，必须有舍有得才能维持生存之道的平衡。要想拥有坦然淡定的人生，就要放下得失心，拥有豁达的心胸，做到“取所得时拿得起，舍所去时放得下”。面对得失的心境不同，很多人的人生也因此而不同。倘若人们心胸开阔，能够坦然面对得失，那么，就能够在失去的同时获得很多的收获。反之，倘若



人们心胸狭隘，总是患得患失，就会在无形之中失去很多美好的心情，就会离快乐越来越远。通常情况下，因为人们的心态不同，所以客观事物在人们心中所折射出来的心境也是不一样的，从而决定了人们对待同一件事情也会做出截然不同的反应。

在阿尔及利亚，很多农民的玉米都被猴子偷吃过。特别是晚上，农民无法彻夜照看玉米地，因此玉米常常被猴子洗劫一空。刚开始的时候，农民们拿猴子一点儿办法也没有，后来，他们发现猴子有一个特点，即贪得无厌。因此，他们根据猴子的这个特点发明了一种捕捉猴子的有效方法。农民先在一只只葫芦形的细颈瓶子中放入猴子最爱吃的玉米，然后把它们固定在一棵大树，最后只需要静静地等着猴子上钩就可以了。

晚上，猴子们又来到玉米地里，他们发现瓶子里居然有玉米，非常高兴，不假思索地就把爪子伸进瓶子里去抓玉米。然而，它们却发现自己上当了。原来，这瓶子的妙处就在于猴子的爪子刚刚能伸进去，但是，等到它抓到一把玉米时，却怎么也抽不出爪子来了。其实，只要猴子把爪子中的玉米撒开就能把爪子从瓶子里抽出来了；但是，猴子太贪婪了，根本不舍得放开到手的玉米，这就导致它们的爪子怎么也抽不出来。因此，它们不得不守在瓶子旁边。直至次日早晨，农民抓住它们的时候，它们还在紧紧地抓着玉米不放手。

在这个事例中，那些可怜的猴子原本能够重获自由，但是



却由于贪婪而丧失了自己的自由，甚至生命。在生活中，有很多人也和这些猴子一样，他们为了满足自己无休无止的欲望而失去很多珍贵的东西。为了生存，我们透支着体力和精力，越来越多的人过劳而死；为了财富和地位，我们失去了健康和快乐，甚至不惜危害生命健康；为了爱情，我们透支着青春，使自己的情感河流渐渐枯竭。这一切和猴子为了玉米而失去最宝贵的自由和生命又有什么区别呢？

1973年，一个来自英国利物浦市的青年考进了美国哈佛大学，他的名字叫克莱特。在大学生涯中，一个18岁的美国小伙子经常和克莱特坐在一起听课。渐渐地，他们越来越熟悉了，成为了好朋友。大学二年级的时候，由于新编教科书中已经解决了进位制路径转换的问题，因此这位美国小伙子和克莱特商议着一起退学，全心全意地开发32Bit财务软件。

听到这位小伙子的提议，克莱特大吃一惊。一则是因为默尔斯博士才刚刚教了点Bit系统的皮毛知识，他认为必须学完整个的大学课程才能开发2Bit财务软件；二则是他的观点是大学学习是很严肃的，必须认真对待。为此，克莱特非常委婉地拒绝了那位小伙子的真诚邀请。

十年的光阴弹指即逝。十年之后，那位退学的小伙子在这一年进入美国《福布斯》杂志亿万富豪排行榜；克莱特则成为哈佛大学计算机系Bit方面的博士研究生。1992年，那位美国小伙子的个人资产高达65亿美元，成为美国第二大富豪，仅次



于华尔街大亨巴菲特；克莱特则接着刻苦攻读，拿到了博士学位；1995年，那位小伙子已经超越Bit系统，开发出了Eip财务软件，而直至此时，克莱特才认为自己已经具备了足够的学识研究，开发32Bit财务软件。但是，那个小伙子开发出的Eip系统却比Bit快1500倍，仅用了短短两周的时间就占领了全球市场。在这一年，那个小伙子成为了世界首富，他的名字作为成功和财富代表传遍了世界各地，他就是比尔·盖茨。

时至今日，比尔·盖茨的鼎鼎大名令很多人如雷贯耳，在大多数人们的心目中，他简直就是一个奇迹。那么，他是如何创造奇迹的呢？在这个世界上，绝大多数人都认为只有做好足够充分的准备才能开始创业，但是，比尔·盖茨的成功恰恰颠覆了这一点。很多人都是在知识不多的情况下直接对准目标成就了一番事业，然后在创造过程中根据需要补充知识。但由于大部分人都为了准备得更充分，而错失了很多良机。比尔·盖茨中途从哈佛退学去创业，获得了巨大的成功。试想，如果他等到学完所有知识再去创办微软，那他还能抓住千载难逢的机会成为世界首富吗？

毫无疑问，比尔·盖茨的选择使自己的人生走向了成功。然而，他的成功取决于他能够不计较得失，遵从自己的内心，做出正确的选择。放下是人生的大境界，是一种超然、一种解脱。人生赢在拿得起又放得下，这才是真正的无怨无悔的人生。著名作家贾平凹说过：“会活的人，或者说取得成功的



人，其实懂得了两个字：舍得。不舍不得，小舍小得，大舍大得。”其实，很多人都面临人生的众多选择，要想无怨无悔地生活着，就要放下得失心，勇敢地面对自己的人生。

坦然面对生命中的福祸

所谓人生百味，指的是人生有各种各样的滋味，或者幸福，或者不幸，或者高兴，或者沮丧……在人生的道路上，在幸福之余，总是伴随着坎坷和挫折，很难一帆风顺。因此，人们常说，人生不如意十之八九。当遇到挫折的时候，最重要的是要有一颗坦然面对挫折的心。要知道，对于身处困境的人而言，一味地自艾自怨是无济于事的，只会导致事情更加恶化。反之，假如我们能够采取积极的心态坦然地面对，就能够找到摆脱困境的途径。

很多时候，祸和福只是人们内心对于客观外物的感受，并没有一定之规。同样一件事情，对于有的人来说是一种人生的历练，对于有的人来说则是难以逾越的鸿沟。很多时候，祸和福是可以相互转化的，老子说：“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。”意思就是说祸与福是对立而又统一的，它们互相依存，在某些情况下可以互相转化。换言之，坏的事情未必一定能够引出坏的结果，好的事情也有可能导致坏的结果。既然人生是