

# 善待自己



踏脚石

人生是由失敗及成功交互堆疊而成的，差別祇在兩者的次數多寡而已。失敗并不可耻，可耻的是心態因挫折而死。自古就不以成敗論英雄，而以勇敢視豪傑。什麼是勇敢？敢于面對挑戰、克服挫折就是勇敢者的表徵。

人生是由一次次的經驗累積而成的。請你把失敗當作是一種不凡的經驗，而不是障礙。惟有將它當作是經驗，你才能體會出什麼叫做踏脚石。

當我們從低處往上攀爬時，沒有着力點就無從爬起，沒有踏脚石就無處着力，在人生的奮鬥過程中也是如此。你想拾級而上，就需要自己開路造階，一次次的經驗就是我們的階梯。萬一失手，如果順勢向後倒下，你會如何？往下跌幾級還不打緊，最怕的是滾回原點，你還有力氣再站起來嗎？

如果你能學着向前傾倒，最多不過是雙手撐地，略略思索失敗的原因，就可立刻起身去迎接另一個挑戰，然後再把這次的挫折看作是另一次的經驗，將來就可避免重蹈覆轍，當然可以幫助你智慧地成長。

不要羨慕登頂成功的人，而對自己屢屢失敗嗟嘆不已。因為全世界最成功的人裏，絕大多數的人是失敗次數最多的人，能够一蹴而就者寥寥可數。他們不害怕面對每一次的失敗，還把它們當作是成功之路必經的一個踏脚石，另一次經驗呢！

## 最珍貴的禮物

每個人或多或少都送過、也收到過禮物。有人是以花費了多少金錢來計算禮物的價值；有人則是以經由禮物所傳達的情意來衡量價值。

正因為各人的價值觀不同，所以根本沒有辦法將所有的禮物拿來一起衡量，看看到底哪一個最貴重。當你覺得一顆價值連城的鑽石最貴重時，也許有人寧願要一張卡片也說不定。

不過，有一個東西絕對是大家公認最寶貴的，那就是時間。

時間是上天給我們的禮物，它很公平地給了每個人一天都是86400秒。因為我們如果不會善用它，就是白白將它浪費掉，所以它還設計了一個制度——天有不測風雲，讓我們知道時間的可貴。

正因為時間是如此寶貴，而且不能夠運用任何方法來增加，所

以，當我們拿它來和他人分享的時候，我們給對方的其實是非常稀罕的禮物。

這才是真正的價值連城，因為時間是用來衡量生命的器具，你花了時間在別人身上，就等于是用自己的生命當作禮物。

每個人都知道要珍惜自己的時光，却不太重視和別人相處的時刻，這是因為我們祇知道時間是自己的資產，却没有意識到我們所用掉的時間其實是用來和別的東西交換的。你花了時間在工作上頭，換來的是金錢及成就感；當你在休閒時，正在用時間換得片刻的寧靜；和朋友聚首，就是用時間去換來情誼。

從現在起，常和生命中最值得珍惜的人分享你的時間吧！讓對方知道他對你有多重要。因為他是你用生命去愛的人，如果你連這一點時間都不願花費的話，又有什麼理由說“我願意為你犧牲”呢？

## 奉獻的生命

英國首相丘吉爾曾說：“我們因所得的而得以存活于世，却因所付出的而讓生命有了價值。”

試問，最近你曾為生命付出過什麼？你曾對別人笑容以對嗎？你曾和他人分享歡笑嗎？還是曾和人擁抱過？

再問，你最近曾讚美過別人嗎？你告訴過朋友他對你是如此特別嗎？你曾以眼睛用心觀察、以耳朵用心聆聽嗎？

三問，當身邊的人受到傷害時，你會伸出援助的手嗎？你曾辛苦工作，祇為了對人示好嗎？你願意和他人分享你的時間及生命嗎？

這一生裏，我們都在接受別人的施予；嬰兒時期雙親對我們的哺育，青春時期同胞手足、同學朋友對我們的提携，都是他們對我們的施予。他們是因為“愛”，才願意付出，而不是希冀你的回報。

然而，我們對他們付出了多少？

真情相待，是我們期望與親近

的人相處之道；而惟有不計回報的互惠，才算是真情相待。如果盡是對方付出，而你老在接受別人的施予，這種單向的施受絕不會長久。

生命中有有些人應該要被珍惜，當你錯失了表達的機會，你就是錯失了生命。長期為你付出的人，就是你該珍惜的人，沒有了他們，還有誰可以與你互相扶持一生？沒有了他們，你將喪失依存于世的臍帶；沒有了他們，你生命的意義也將無從展現。

而“珍惜”又該如何表現呢？“施予”就是最好的展現方式。如前所言，施予并不僅指有形的付出，更重要的是無形的感情表露。

許多人吝于有形物質的施予，却吝于感情的付出。殊不知，對這些不求回報的人而言，簡單的感情投注，才是最珍貴的禮物呢！

## 大笑三聲

當你停下脚步時看看時，可能會發現自己是個多麼有趣的人。

不管天資多麼聰穎，我們偶爾也會做些蠢事，一般人出了醜，總是羞赧不堪，直想躲避眾人耳目，何必呢？換個角度來看，這些蠢事，其實還蠻有趣的，要是能够一笑置之，不是更好嗎？

## 這就是幽默。

生活中最大的樂趣之一，就在于能够偶爾嘲笑一下自己。我們必須能讓我們享受我們的滑稽，我們必須時時保持幽默，我們必須時時開懷大笑。

我們都太嚴肅了。因為社會不斷在告誡我們：不能出錯讓別人看笑話，不可以用自娛來娛人。結果，每人個都擺出一副正兒八經的模樣。

但是，這世界怎能少得了小醜？于是，在自己不能扮小醜的限制之下，大多數人都在等着別人出醜，逮着了機會，就好好嘲笑一番。相反的，要是自己醜着了，就非得盡量掩飾不可，免得成了別人的笑柄。

有這麼嚴重嗎？

來點小樂子吧！要是你跌倒了，何妨笑自己一下；假如你說了些蠢話，也可以自嘲一番。

人的心理是很微妙的，當你出了個小岔子而極力掩飾時，必定會因為亂了方寸而手足無措，結果呢，醜態更是會連串暴出。原本是想平息笑聲的，到頭來反讓笑聲盈庭，你說是嗎？

所以說，出了點小錯沒關係，笑一笑就認了，當作是沒發生過一樣。要是耿耿于懷，就免不了會想遮掩，後果則是愈遮愈醜；而你的愧疚也會愈深，十足的惡性循環。

詩人惠勒也曾寫道：“歡樂時，這世界將與你同歡；哭泣時，你就祇能獨自飲泣。”這句話很傳神地將這種心態表露無遺，我不知道你的想法如何，但我寧可這世界與我同在，和世界一起嘲笑自己又何妨？

## 幻想

幻想不是浪費時間，專注在幻想裏，你可以完成你的目標，重振精神，為生命開創新機。

我們常視幻想為不切實際，那是因為大多數人一迷上幻想就無法自拔，成日沉浸在虛構的世界裏，分不清現實與幻想世界的差異——這是消極的幻想。

其實，幻想也有積極的一面，要是能積極幻想，將幻想當作是調和在現實世界所受挫折的工具，那麼，你對真實和虛構世界的分際就能掌握得宜，不會整日沉迷，妨礙你對現實世界的認知，甚至干擾了正常的休息。

假如你今天糟透了，何妨坐下來閉上雙眼，想像自己事事如意，或是回想一下哪一次自個兒做對了、說對了什麼事。

不管這一生成功或失敗，你一定都曾做過什麼事。這些成功事迹一定會留存在你的心裏，千萬別祇當它們是美好的回憶，你應該以更積極的態度將它們喚出，鼓勵自己再創高峰。

# 快樂的人生在于少計較

一些人一些事總會左右着你的視線，一些人一些事總會影響着你的情感，常會因為一份問候而溫暖，常會因為一份挂念而感動激蕩在心間，常會因為一份祝福而讓生命感覺到快樂和自然。因為人是最容易被真情真愛真心感動和影響的，因為人的脆弱心，也因為人的滿足感，也因為人總是喜歡活在多愁善感裏面。所以人的一生總會被一些人一些事牽引而前，一生總會被一些人一些事而完全改變。

常常因為喜歡而選擇一種生活，常常因為好感而把生活打亂，平靜的生活總是會起波瀾。簡單的生活總是會有花邊。在好多時候我們的憂煩不是因為生活的磨難也不是因為人生的坎坷，而是因為心裏承受不住太多的生活變遷和命運的轉變，而是因為生命無法抵擋憂愁煩惱的侵犯。

時光總是隨着時間每天而飛逝，歲月總是隨着時間而成為轉眼，流年總是隨着時間而變得越來越遙遠。生命也總是隨着時間而變得越來越厚重。生活裏的煩惱憂愁總會隨時間而消散，人生的酸甜苦辣總會隨時間而變淺，生命的厚重是因為得失讓我們懂得太多，是因為喜憂而讓我們學會整理情感，人生在經歷坎坷心酸的同時也是在收穫一些經驗，當一條路走完的時候我們回頭看，就會發現崎嶇的也早已經被走成了平坦，內心收穫到的是很多的豐富的寶貴的經驗。這輩子感受到的是不同的體驗。

愛一個人，是因為愛上了一個

善良的心，因為祇有真愛情才會讓心溫暖，因為祇有真愛才會把所有包涵，因為祇有真愛才會感覺到每天都精彩燦爛。在愛的世界裏祇有包容祇有諒解祇有體會，愛有春天的暖也會有冬天的寒，因為愛情總要經過時間的考驗，真愛就像一塊簡單的磚，沒有包裝自然明顯在天地裏。真愛就像一朵綻放的花芬芳而充滿自然在人間。

如果可以停留時間，誰不想走進最美的花園，誰不想爬上最高的山巔觀看。當時間飛逝一轉眼，人生匆匆就幾年，心裏就會有感概萬千，心裏就會充滿一些不捨的情緒，不捨不是因為遺憾，不捨不是因為傷感。而是因為害怕時間把所有都改變。因為時間有的距離會拉遠而有的距離也會靠近，因為時間有的事物會越來越明顯有的也會越來越淺淡。隨着時間一切都會變遠變淡，哪怕心沒有因為時間而改變，也難有當初那麼的那麼簡單和那麼自然，也不可能回到過去回到人生的那個起點重新走一遍。因為人的思想總會在時間裏不停的轉變。我們祇有在心裏不斷的過濾從前，不斷的在回憶裏往返，不是因為難以拋却，而是有的東西真的不想被時間而改變，因為一種溫暖，因為一份美麗靜守在心田。

人生很長，生命却很短，過完一天就會減少一天的憂煩也會減少一天的喜悅，我們總在時間的盡頭看從前，總感慨時間過得太快，有的事情還沒有做完，有的人還沒有看透，時間就一圈一圈的不停旋轉，日子就一頁一頁從日曆裏撕

去，當一天過完又換新成的一天，當一年過完又換成新的一年，心情也隨着時間而改變，憂的變淡，喜的變淺，愛的變得簡單而自然。人生總是每天都在向前，祇有向前的時候才把所有放下，才把所有看淡，向前是希望是陽光是新的起點。

把每一天當成一個新的起點，或走或跑，或停或留，時間總不會因為你的心情而停止不前，脚步也不能因為荆棘坎坷而退後，為了夢想祇有向前看向前走，為了理想祇有把生命點燃。直到生命的最終，直到人生的最後，行走永遠都在時間裏努力向前。跟着時間齊步走遺憾就會減少，跟着時間齊步走希望就在每一天。

總有一些人越來越模糊，總有一些事越來越淡却，那是因為我們學會了遺忘也學會了收藏，那是因為我們學會了向往也學會了放棄。當生命又是面對新的一年，當人生又是面對過去的一年，還有什麼可以值得在過去裏留戀，還有什麼不能成為轉眼。憂傷祇是一種暫時的心情，歡喜祇是一種自我的感覺，當覺得生命祇有簡單淡然在每一天，每一天才感覺新鮮和自然，那麼那些人間風雨又怎麼能把真情吹散，那麼那些人間疾苦又怎會打退堅強和勇敢。

一生祇要擁有一些簡單就會保留一份溫暖，人生祇要擁有一些自然生命就會充滿輕鬆和快樂，世界大得一眼望不到邊，人生路長得一步走不到盡頭，每天就是一種新的體驗，每天就是一種新的改變，祇要把心情保持簡單自然，人的一



生就會每天都欣喜而新鮮。

攜手的時候總感覺幸福快樂圍繞在身邊，離開的時候心情是那樣的黯然，當一切都成為轉眼，就知道時間真的不會改變所有，而是人心和思想總會隨着時間歲月而轉變，隨着時間濃的會變淡，隨着時間深的會變淺，不怪時間的作弄而怪思想的變動，想法總會決定一個人的活法，當想法改變了那麼生活也就自然而變了，當想法改變了那麼生命也就行走隨着自然的 thoughts。

成熟的標志不看經歷的事情有多少，而是看對待事情想法和做法，在冷靜裏沉澱着思想，在衝動裏制止着行動就是最好的成熟。有時候我們不能改變所有的事情，那麼就讓所有的事情都隨時間去改變。既然我們不能改變所有人，那麼我們就學會時時改變自己，看淡所有，所有就簡單。簡單所有，所有就自然。心很小，承受不下太

多的煩惱，生命很弱經受不住太多的風霜，如果讓生命多一些隨意多一些自然，那麼憂鬱煩惱就會減少，快樂幸福就會增多。

如果要愛就愛得自然，不要在愛裏煩惱苦惱，讓愛隨風隨雨隨自然，讓愛隨心隨意隨天地，愛不宜熱烈也不宜冷卻，祇有保持溫暖就是最好的穩定，愛在心就在，愛不在溫暖就離開，沒有必要讓自己活在愛的包圍圈。

人祇要少于計較，多于學習和思考，那麼就會自然看淡得失看淡憂喜，讓心寬一點脚下的路就會寬出來很多，祇要保持一個健康淡泊的心態，人生每天都會簡單自然和新鮮。如果被一些事而煩惱纏繞心頭，那麼就把這些煩事輕輕放下。如果一些人令你痛苦憂傷，那麼就慢慢把這些人放下或者學會遺忘。祇要學會捨棄懂得珍惜，每天清新的空氣圍繞在身邊。每天新的感覺都會回味在生命裏面。