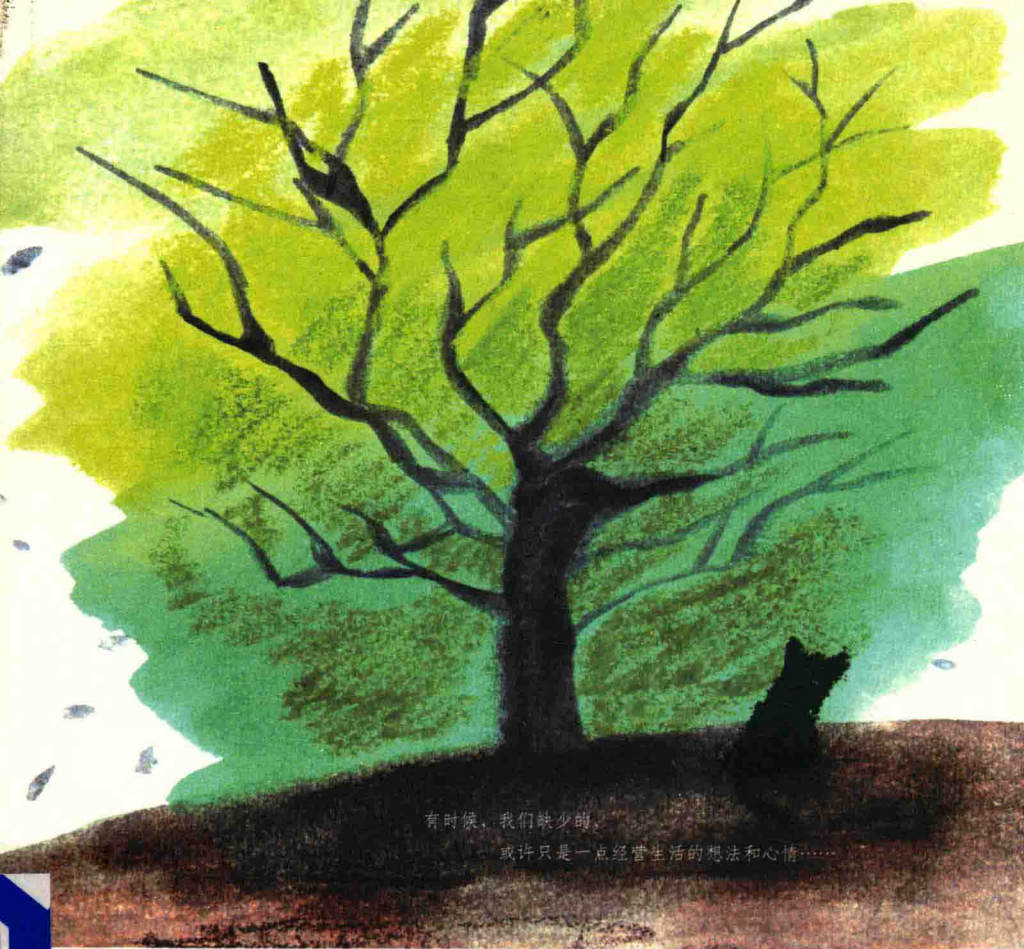




有时候，我们缺少的，

或许只是一点经营生活的想法和心情……

快乐就在身边

文 睿 · 主 编



有时候，我们缺少的，
也许只是一点经营生活的想法和心情……

快乐就在身边

文睿·主编

图书在版编目 (C I P) 数据

快乐就在身边 / 文睿主编. — 贵阳 : 贵州大学出版社, 2012. 11

(心海拾贝)

ISBN 978-7-81126-540-8

I. ①快… 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 263449 号

快乐就在身边

主 编: 文 睿

责任编辑: 滕 芸

出版发行: 贵州大学出版社

印 刷: 贵阳海印印刷有限公司

开 本: 889 毫米 × 1194 毫米 1/32

印 张: 8

字 数: 138 千

版 次: 2013 年 1 月 第 1 版

印 次: 2013 年 3 月 第 1 次印刷

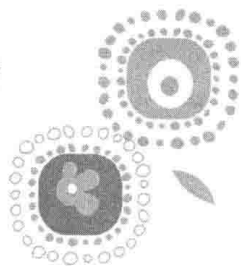
书 号: ISBN 978-7-81126-540-8

定 价: 24.80 元

版权所有 侵权必究

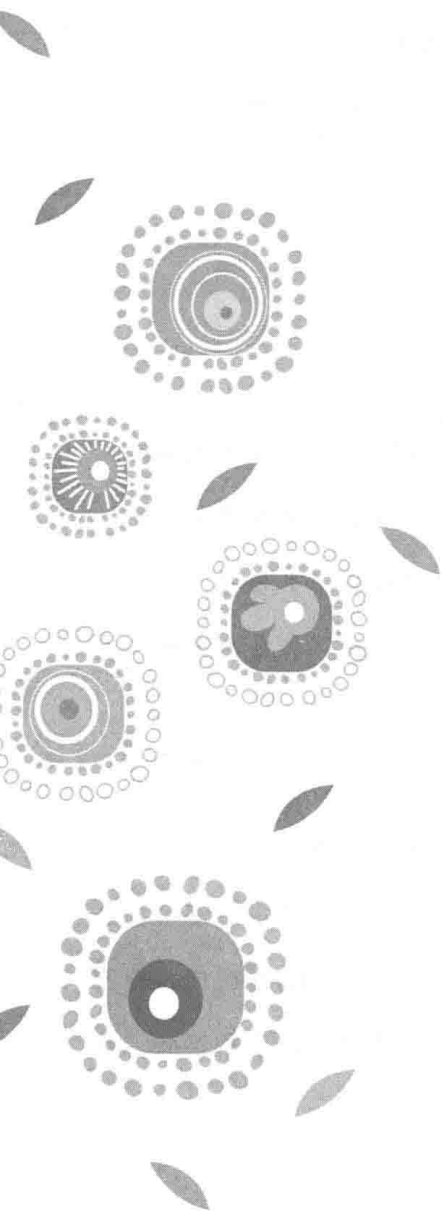
本书若出现印装质量问题, 请与出版社联系调换
电话: 0851-5981027

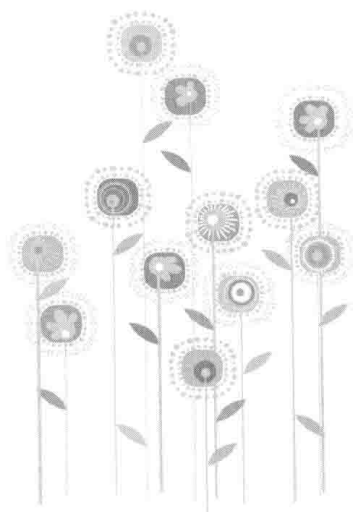
|| 编者的话



宏伟壮观的威斯敏斯特教堂是英国的圣地，正如法国的历史伟人葬在先贤祠，许多英国的伟人身后会有幸进入这里。他们或被埋葬在教堂内，或在此树立纪念碑，比如，乔叟、莎士比亚、牛顿、伊丽莎白一世、达尔文、狄更斯、勃朗宁、丘吉尔等。在大教堂的纪念碑林中，有一块墓碑，刻着这样的一段文字：

年轻的时候，我梦想改变这个世界。成熟以后，我发现我不能改变这个世界，我将目光缩短





了些，决定只改变我的

国家。进入暮年后，我

发现我不能改变我的国家，我的最后愿望仅仅是改变我的家庭。

但是，这也不可能。当我躺在床上行将就木时，我突然意识到，如果一开始我仅仅是改变我自己，然后作为一个榜样，我可能改变我的家庭，在家人的帮助和鼓励下，我可能为国家做一些事情。然后呢，我或许可能改变这个世界。

在当下喧嚣的时代，许多年轻的生命在彷徨，在寻觅。因此，我们选编了这套《心海拾贝》丛书，衷心地希望通过这些故事里的哲理感悟，可以给读者提供一些思考的新视角、新方向，增加前行的力量，可以在这个浮华的世界，不骄不躁，不离不弃，随遇而安。



第 1 章

与快乐拥抱

展开翅膀 / 3

喜欢真实的自己 / 5

心中最好的人 / 7

做自己的决定 / 10

接近阳光 / 12

心中充满阳光 / 13

懂得品味，抓住幸福 / 14

与快乐拥抱 / 17

聪明藏在身后 / 18

点亮心烛 / 20

自信的幸福感 / 21

2

心海拾贝·快乐就在身边

好心情的秘笈 / 22

快乐随身 / 24

第 2 章

快乐的选择

学会尊重每一个人 / 31

站立的态度 / 33

定一个目标 / 35

快乐是一种抉择 / 36

自己的英雄 / 39

真心交往 / 41

竭尽全力，再来一次 / 43

用心实现愿望 / 45

两个和尚 / 46

狮子与标签 / 48

君子之交淡如水 / 50

不复顾惜 / 53

欣赏他人 / 54

3

目 录

正确对待自身的优势 / 57

攀登的秘诀 / 58

与时间打交道 / 61

别人与自己 / 65

术业有专攻 / 67

你们祈求，就给你们 / 69

背道而驰，才能死里逃生 / 71

第 3 章

经营快乐

经营生活的一点心情 / 75

人生中的不可俭省 / 76

做自己喜欢的事 / 78

北京时间不到点 / 80

我们能伤害的只是爱我们的人 / 83

平淡是真 / 85

心灵的语言 / 88

追求成功的渴望 / 90

4

心海拾贝·快乐就在身边

生动的礼仪课 / 91

良好交流的开始 / 93

每一个感动都是对生活的感恩 / 95

孝心与毒药 / 100

最后一次机会 / 102

预支幸福 / 103

我永远是自己的主角 / 107

善意的回报 / 109

信任是最好的原谅方法 / 111

细节决定成败 / 112

诚信的价值 / 114

第4章

别样的快乐

痛苦也是礼物 / 119

换种方式 / 121

宽容的明月 / 122

负面情绪的力量 / 125

5

目 录

公交车上的人生 / 131

与你相信的价值一起前进 / 133

贵 人 / 135

换一种方式表达感情 / 136

匕 首 / 139

拔不出的钉子 / 140

委婉不是虚伪 / 142

喝斥也是帮忙 / 144

仇恨伤己 / 145

小气有理 / 146

转动下脑筋，生活亦会峰回路转 / 148

“傻瓜”的奇迹 / 150

不做傻瓜的追随者 / 152

轻 信 / 154

第 5 章

珍惜拥有的快乐

幸福的味道 / 157

6

心海拾贝·快乐就在身边

必须在今天 / 159

“有一天”是什么时候 / 160

被责的幸福 / 161

坚持自身品质 / 163

及时享受快乐 / 165

发现爱 / 167

三明治人生 / 169

只做最好的自己 / 171

良好的心态是快乐的源泉 / 172

失去信心，再试一次 / 174

吃亏是福 / 176

知足常乐 / 177

上帝不会让你一无所有 / 179

第6章

让快乐成为习惯

拥抱是慰藉心灵的鸡汤 / 183

让快乐成为一种习惯 / 187

7

目 录

- 宽与窄 / 188
- 改变态度，改变人生 / 189
- 让这些“心理”远离你 / 191
- 自己在劣势 / 193
- 转弯的人生智慧 / 194
- 没有失礼的借口 / 196
- 包容是海 / 198
- 多余的开始 / 199
- 树獭的生存哲学 / 201
- 宽容的睿智 / 202
- 蜜蜂生活 / 204
- 轻松减压 / 206

第 7 章

快乐其实很简单

- 快乐真的就这么简单 / 209
- 带着微笑回家 / 212
- 信任游戏 / 214

- 决定幸福婚姻的五个要素 / 216
- 举手小善 / 218
- 温暖的爱心 / 220
- 点亮一盏灯 / 221
- 琐碎的幸福 / 223
- 量力而行 / 225
- 快乐就好 / 227
- 打错的电话 / 228
- 穿“袜子”的凳子 / 230
- 乐观生活 / 231
- 快乐其实很简单 / 233
- 用听去领会 / 236
- 希望与我们只隔一朵花的距离 / 237

第1章
与快乐拥抱

•
生命本身就是无常的，只要今天还活着，至少可以设法争取「做自己」。

•
微笑是心里发出的阳光。

•
与忧伤为伍，您会愁上加愁，愁肠百结；与快乐拥抱，您会感到满园春色、阳光灿烂。远离忧伤，与快乐拥抱，让我们的生命「再创奇迹」。



展开翅膀

朋友在竞争上岗中因业绩不佳被淘汰了。和我聊天时，从开始到结束一直在不停地抱怨。看着他的失落，我几乎找不到合适的语言来安慰他。

话讲完了，我们就呆呆地看着对面屋顶的鸽子。看它们从屋顶起飞，在两栋房子中间的空地上方盘旋一圈，又落下。然后再起飞，盘旋，再落下，姿势有些笨拙。仔细看来，这是几个鸽子家庭正在练习小鸽子学飞。正看着的时候，朋友忽然来了兴致：你辨认一下，看看哪些是小鸽子，哪些又是大鸽子？

我笑了：要分辨这个，看看大小不就得了？可是，左看右看，被风一吹，羽毛鼓起来，鸽群中的每个个体好像大小都差不多。看了半天，我最终没能将不停扇翅的老鸽新鸽给辨认出来。这回轮到朋友笑了：我告诉你一个最简单的办法，你只要找到哪些鸽子扑腾翅膀的频率更快，那就是正在学飞的新生小鸽子。

看到我的困惑，朋友进一步解释：因为刚刚学飞的雏鸽翅膀力量还不如父母强，加上扇动翅膀的技巧也还不娴熟，为了保证自己在空中不致坠落并与父母保持差不多的飞行速度，它只有更快地扇动翅膀。

接下来的观察很快证实了朋友的说法。我们看着雏鸽被父母甩下，有几次甚至几乎要从空中掉了下来，但它笨拙地努力扑腾，迅速加快振动翅膀的频率，终于慢慢跟上了父母的步伐。

原来如此！一个简单的振翅速度方面的差距，却有效弥补了与父母在速度、技巧、力量方面的差距。笨鸟先飞，勤能补拙，倒与这个鸽子学飞的道理有些类似了。

几乎在同时，我和朋友都笑了：事情其实就是这么简单。可遗憾的是，道理摆在那里，却不是谁都能明白。

假如你确实想飞，而又觉得自己的翅膀还不够硬，力量还不够强大，或者翱翔技术还不够熟练的话，不妨学会更快地扇动翅膀。