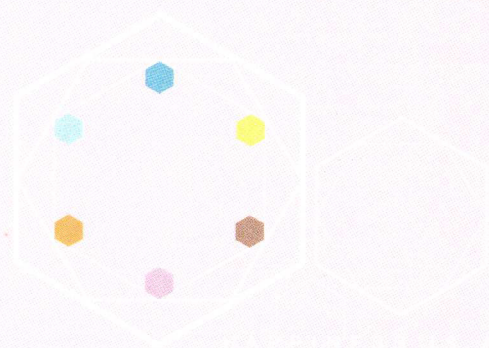


改变人生的一句话

笑泪交织的幸福语录

[台湾] 简大为 × 编著



COURAGE

古今中外，名人轶事，金句宝典，写作必备

很多人不敢讲出自己要什么。就是因为这样，他们才得不到想要的。

—— 麦丹娜

现实可以摧毁梦想；难道梦想就不能拿来摧毁现实吗？

—— 乔治·莫尔

如果命运递给我们一颗柠檬，我们就努力挤出柠檬汁来。

—— 卡耐基

一个人如果自己想当虫，就不要抱怨有人踩他。

—— 伊曼努尔·康德



改变人生的一句话： 笑泪交织的幸福语录

[台湾] 简大为 × 编著



海天出版社 (中国·深圳)

图书在版编目 (CIP) 数据

改变人生的一句话：笑泪交织的幸福语录 / 简大为
编著. — 深圳：海天出版社，2015. 10
(名家心灵小语系列)
ISBN 978-7-5507-1329-1

I. ①改… II. ①简… 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(2015)第052586号

图字：19-2015-160号

本书中文繁体字版本由城邦文化事业股份有限公司电脑人文化/创意市集在台湾出版，今授权深圳市海天出版社有限责任公司在中国大陆地区出版其中文简体字平装本版本。该出版权受法律保护，未经书面同意，任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

项目合作：锐拓传媒copyright@rightol.com

改变人生的一句话：笑泪交织的幸福语录

Gaibian Rensheng De Yijuhua: Xiao Lei Jiaozhi De Xingfu Yulu

出品人 聂雄前
责任编辑 林凌珠 许全军
责任校对 陈少扬
责任技编 梁立新
装帧设计 知行格致

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天综合大厦7-8层 (518033)
网 址 <http://www.htph.com.cn>
订购电话 0755-83460202(批发) 83460239(邮购)
设计制作 深圳市知行格致文化传播有限公司 Tel: 0755-83464427
印 刷 深圳市新联美术印刷有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/32
印 张 6.75
字 数 95千字
版 次 2015年10月第1版
印 次 2015年10月第1次
印 数 1-4000册
定 价 35.00元

海天版图书版权所有，侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

CHAPTER 1

决定幸福的关键：调整心态，转换想法

留意身边幸福 / 002

态度决定人生 / 004

知足常乐 / 006

豁达看世事 / 008

感恩最能幸福 / 010

用美丰富生活 / 012

幸福不必强求 / 014

旧的不去，新的不来 / 016

珍惜幸福 / 018

不幸凸显幸福 / 020

幸福靠自己 / 022

信心就是力量 / 024

保持年轻有秘诀 / 026

停止过度担忧 / 028

聪明难保幸福 / 030

乐观向前 / 032
欣赏美是青春源泉 / 034
笑就能喜乐 / 036
生命由自己开创 / 038
不过度期望 / 040
勇于做自己 / 042
幸福是自己的 / 044
幸福会再来 / 046
性格决定命运 / 048

CHAPTER 2

幸福的必备条件：订下目标，积极行动

种下幸福果实 / 052
在实践中成长 / 054
目标要够高 / 056
要幸福得有决心 / 058
说出心中所想 / 060
行动才有希望 / 062

顺其自然 / 064
最好的副产品 / 066
立刻改变 / 068
勇于作战 / 070
把握当下 / 072
鞭策自己 / 074
播下幸福之种 / 076
金钱不是全部 / 078
期待幸福 / 080
磨难隐藏祝福 / 082
秉持热情做到底 / 084
每天都是一生 / 086
接纳生命的一切 / 088
一成看人，九成靠己 / 090
悲喜取决于己 / 092
自己找出路 / 094
分享幸福会更幸福 / 096
常怀希望 / 098

CHAPTER 3

幸福的实现过程：活在当下，知足常乐

多干活，少抱怨 / 102

人要健康，心要健忘 / 104

无债一身轻 / 106

享乐要趁早 / 108

工作与玩乐都认真 / 110

量入为出 / 112

拓展兴趣，保持善意 / 114

简单就是好 / 116

奉献的喜乐最真 / 118

不要盲从 / 120

放下白日梦 / 122

以做自己为乐 / 124

笑口常开 / 126

阅读解千忧 / 128

幸福藏在日常琐事里 / 130

计算喜悦 / 132

细水长流 / 134
踏实的幸福 / 136
丰富胜过长久 / 138
活得可敬 / 140
自然的疗愈 / 142

CHAPTER 4

幸福的最美境界：享受爱情，投资婚姻

幸福的氛围 / 146
爱可以弥补欠缺 / 148
爱使人年轻 / 150
释放爱的能量 / 152
被爱最幸福 / 154
用爱对待不完美 / 156
完美的一对 / 158
婚姻有赖妥协 / 160
各退一步 / 162
拥有共同目标 / 164

缩小自我，成就融和 / 166
婚前要谨慎，婚后要宽大 / 168
爱要及时说出来 / 170
每天重新经营关系 / 172
简单的幸福 / 174
投资婚姻 / 176
付出才能拥有 / 178

CHAPTER 5

幸福的最大收获：珍惜亲情，维系友情

爱你的家人 / 182
和乐的幸福 / 184
尊重家人 / 186
笑容增加亲密 / 188
拥有朋友的奇效 / 190
主动交友 / 192
朋友贵在知心 / 194
患难见真情 / 196
用心交友 / 198
坚定维持友谊 / 200

CHAPTER 1

决定幸福的关键： 调整心态，转换想法

要想获得幸福，唯有以健全的心态靠自己努力去争取。别只是浑浑噩噩地上下班，多留意与关心身旁美的事物，幸福感就会油然而生。

如果对于任何来自他人的帮助或施予，无论是大是小，都能抱感谢之心的话，生活中自然就事事喜乐、事事幸福了。

CHAPTER 1

留意身边幸福

“当一扇幸福之门关上时，另一扇就会开启。但我们却常盯着那扇关上的门，而看不到另一扇为我们开启的门。”

每天醒来迎接太阳 / 122

简单的幸福 / 131

拥有婚姻 / 136

付出才能得到 / 173

CHAPTER 6

幸福的敌人是谁：珍惜亲情，维系爱情

爱是最好的礼物 / 182

Helen Keller

——海伦·凯勒

“When one door of happiness closes, another opens; but often we look so long at the closed door that we do not see the one which has been opened for us.”

海伦·凯勒（1880 ~ 1968）是作家、教育家、演说家，因病从小又瞎又聋又哑，但她以坚强的意志创造生命奇迹，不但完成大学学业，更成为精通英、法、德、拉丁、希腊等语言的作家和教育家。她生平共有 14 部著作，包括《海伦·凯勒自传》（*The Story of My Life*）、《黑暗中的光》（*Light in my Darkness*）、《老师》（*Teacher*）等。

海伦·凯勒出生于美国阿拉巴马州北部，19 个月大时生了大病发高烧，失去了视觉与听觉，后来又失去语言表达能力。父母因而事事顺着她，造成她刁蛮任性的性格，一直到 6 岁时安妮·苏利文（Anne Sullivan）老师来到她家，情况才有所转变。

苏利文本身也是半瞎，是马萨诸塞州一所盲人学校的老师。她把海伦隔离在一个小房间，教好海伦的坏脾气后，以冷水注于海伦手上，并写上“water”一词，成功教会海伦认字。10 岁时，透过触碰别人讲话时的嘴形与振动，海伦终于克服万难学会说话。24 岁那年，她努力完成学业，从雷克利夫学院（Radcliffe College）毕业。海伦热爱生活，会骑马、滑雪、下棋，还与苏利文老师同游 39 国。她在 1915 年成立非营利机构，以预防眼盲为宗旨。

海伦·凯勒因为生病导致视觉、听觉与说话能力受损，如果这是一扇关上的幸福之门，那么她日后在种种不便下活出自己，还成为激励群众的人物，正是她所发现的另一扇幸福之门。任何不好的事一发生，沮丧是正常的，但如果因而封闭自己，忘了去发掘生活中无处不在的其他幸福线索，那就很可惜了。

金句补给站 ▶ 只要面向阳光，便不会看到阴影。

—— 海伦·凯勒，身障教育家

“Keep your face to the sunshine and you cannot see a shadow.”

— Helen Keller

态度决定人生

“你过得如何，不是以人生给了你什么来决定，而是以你给人生什么态度决定；不是以什么事发生在你身上决定，而是以你怎么看待这些事来决定。”

Kahlil Gibran

——纪伯伦

“Your living is determined not so much by what life brings to you as by the attitude you bring to life; not so much by what happens to you as by the way your mind looks at what happens.”

纪伯伦（1883 ~ 1931）是黎巴嫩哲学家和艺术家。他早期的创作以小说为主，后期则以散文诗居多，此外还有诗歌、诗剧、文学评论、书信等。作品有散文诗集《先知》（*The Prophet*）、《沙与沫》（*Sand and Foam*）、《折断的翅膀》（*The Broken Wings*）等。

纪伯伦出生于黎巴嫩北部山区的一个农家，12岁时随母亲移居美国波士顿。14岁时，他只身回到贝鲁特（Beirut）学习阿拉伯文、法文以及绘画。1908年，他发表小说《叛逆的灵魂》（*Spirits Rebellious*），因“戕害青年”等理由遭查禁焚毁，他不但遭教会除名，还被驱逐出境。之后他前往法国巴黎学习绘画和雕塑，结识法国艺术大师罗丹（François-Auguste-René Rodin）。当时罗丹就认为，纪伯伦将成为伟大的艺术家。纪伯伦一生共有七百多幅画作，具有浓厚的浪漫主义色彩。

纪伯伦的代表作是出版于1923年的《先知》一书，但初稿却是他在1898年15岁时就以阿拉伯文写下的。该书包括26篇散文诗，以寓言体方式借书中先知穆斯塔法（Almustafa）阐述对生命及人的热爱，主题涉及由生至死的许多事项与情感归属，展现生活中的智慧与哲理。《先知》在全球以二十余种语言流传，45年间就再版了80次，《芝加哥邮报》曾誉其为“小圣经”。

人生的幸福与否，和我们以什么态度去过生活有很大的关系。就算人生给了你不甚如意的先天条件，但只要态度积极乐观，不受这些限制所困，一样拥有享受幸福的权利；反之，如果人生给了你丰厚而多样的先天条件，但你的态度却是嗤之以鼻、不屑一顾，或是恣意糟蹋浪费这些条件的话，幸福反而不会有到来的一天。

金句补给站 ► 悲伤不过是两座花园间的一面墙。

——纪伯伦，黎巴嫩哲学家、艺术家

“Sadness is but a wall between two gardens.”

— Kahlil Gibran

知足常乐

“人最大的财富就是满足于所拥有的些许东西。”

Plato

——柏拉图

“The greatest wealth is to live content with little.”

柏拉图（前 427 ~ 前 347）是古希腊唯心主义哲学家和数学家、教育家，他创造辩证法，也是西方哲学史上将唯心主义哲学系统化的第一人。他曾师从苏格拉底（Socrates），又是亚里士多德（Aristotle）的老师，居承先启后地位。他有近四十篇对话体作品，包括《理想国》（*Republic*）、《会饮篇》（*Symposium*）、《政治家篇》（*Statesman*）、《法律篇》（*Laws*）等。

柏拉图出生于雅典城邦衰落的时期，是名门望族出身，幼时即接受良好教育。据说他本名是 Aristocles，因体格强壮敦实、前额宽广，才有人叫他“柏拉图”（有“宽广”之意）。柏拉图认为，哲学家应该是政治家，政治家也应该是哲学家。他曾三度到西西里岛与叙拉古（Sarausa）统治者打交道，希望落实这种“哲学家政治”的理念，但都失败。

苏格拉底遭诬陷处死后，万念俱灰的柏拉图跑到埃及、西西里岛等地游历与考察，并在公元前 387 年回到雅典，创办欧洲史上第一所高等教育机构“柏拉图学园”（Plato's Academy）。该学园前后维持九百多年，直到东罗马帝国的查士丁尼大帝下令关闭为止。柏拉图曾亲自讲学达 40 年，直至去世。数学上，柏拉图受到毕达哥拉斯学派的影响，学园门口还挂着“不懂几何者不得入内”的牌子。

许多人虽然生活清贫，却能怡然自得，就是因为他们能满足于自己拥有的些许东西。如果动辄不满于自己所拥有，只一味想要更多、更好，烦恼自然就由此而生了。唯有知足，才能常乐。

金句补给站 ► 要看你还拥有什么，别看你失去了什么。

—— 罗伯特·舒勒，美国基督新教牧师

“Always look at what you have left. Never look at what you have lost.”

— Robert H. Schuller

豁达看世事

“遭窃盗而一笑置之的人，
从小偷身上偷回了一点东西。”

William Shakespeare

——威廉·莎士比亚

“The robbed that smiles, steals something
from the thief.”