



徐君——著

唯有 快乐不可辜负



无论发生什么，这都是生活
每一个不快乐的日子，都是对生命的辜负



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局



徐君——著

唯有 快乐不可辜负



无论发生什么，这都是生活
每一个不快乐的日子，都是对生命的辜负



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

唯有快乐不可辜负 / 徐君著. -- 北京: 北京时代华文书局, 2016.1

ISBN 978-7-5699-0754-4

I. ①唯… II. ①徐… III. ①随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 301449 号

唯有快乐不可辜负

著 者 | 徐 君

出 版 人 | 杨红卫

责任编辑 | 张彦翔

装帧设计 | 壹品堂 王艾迪

责任印制 | 瞿 敬

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 北京卡乐富印刷有限公司 010-64267397

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880×1230mm 1/32

印 张 | 7.5

字 数 | 197 千字

版 次 | 2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0754-4

定 价 | 38.00 元

版权所有, 侵权必究



推荐序一：徐君·印象

初识徐君，是在一个夏日悠扬的傍晚，几位好友相约在京郊的一个会所，名曰“菩提汇”，这里古香古色、禅意十足、潺潺瑟鸣，令盛夏的小聚显得格外优雅别致。大家寒暄着，一位美丽女子姗姗来迟，她一袭绿色礼服连衣裙，让我感到这个晚宴的隆重。朋友向我介绍说这位就是徐君，央视著名节目主持人，大家叫她“郡主”，听到她从事的工作和自己的职业有些关联，便心生亲近。

席间，气氛活跃，聊起电影，“郡主”就讲起了她人生的三个愿望，第一个愿望是出一本自己写的书（这个愿望已经实现），第二个愿望就是拍一部自己亲自参与制作的电影，我们针对这个话题大聊特聊，甚至席间就锁定了一个题材故事，并商量如何实施方案。谈话间，我今年又多了一项影视“创作任务”。我很惊讶“郡主”的语言表述能力，短短的几句，我已被她所描述的故事吸引，这个貌似孱弱的小女子，亲和且不事张扬，言谈中散发着善意与乐观，我在想象着她的阅历，虽然看起来她如此的年轻貌美、直爽开朗，但又似乎觉得她是一个有故事的女孩儿。

今天，我读到了她书中的文章，让我对才女“郡主”的印象更为清晰，她有着隽秀的文笔和丰厚的文学修养，感知生活点滴中我又看到了她的真实、善良、母爱，一个热爱生活、心向宁静的娴静女子。在这个嘈杂浮躁的时代，实不多见。

我很高兴能有这样一位朋友，我们在一起可以有聊的交流，谈兴趣、谈创作，一起完成她的电影梦想，同时，祝愿徐君永远快乐幸福！希望她的第三个愿望尽快实现！

知名演员、导演 李艳秋

推荐序二：不如守拙以清心

【作者按】杨铎今是我商学院的老师，他聪明、睿智，不仅课讲得生动有趣、深入浅出，还为每一个同学倾情付出，帮助很多同学的企业或者人生找到止损点、转折点，从他成就别人来看，他确实有佛菩萨的慈悲心。杨铎今经历颇丰，他曾经是我的同事，做过中央电视台主持人，后辞职，年纪轻轻做了原香港上市公司第一视频的CEO，现为双志精英会理事长，DG GROUP董事局主席，双志伟业金融控股集团董事长。得知我要出书，他欣然答应帮我写序。

徐君让我为她的新书作序，诚惶诚恐之余，想来还是应该写些关乎幸福的价值与意义。生命中，总有些人，浓烈如酒，疯狂似醉，却是醒来无处觅，来去都如风，梦过无痕。缘深缘浅，如此这般：无数的相遇，频繁的别离，伤感良多，或许不舍，或许期待，或许无奈，终得悟，不如守拙以清心，淡然而浅笑。看花开花落、云卷云舒、缘来缘去。而好在慨叹这些之余，我们的生命里还有些人，安然而来，静静守候，不离不弃；徐君便是如此。

喜欢看徐君的书，是因为她秀外慧中的品性与匠心独运的观点。在她

的书里，“幸福”和“智慧”从来都是一体的两面，是分不开的，只是它的功能和表现不同而已。“有智慧”的人，她的内心世界经常能保持平静、清楚、明白，不受任何环境的情况所困扰，同时能关怀他人，主动释放善意，做他人的知音、知心，在意别人的在意，让自己深入他人的内心世界，观照幸福的缘起。

所以懂得经营幸福是一份观照。一份莫向外求的观照。如果让自己的心平静如无波之湖，我们就能以明朗清澈的心情来照见这个无边的复杂世界中最简单的幸福，在一切优美、败坏、清明、污浊之中找到幸福。幸福的人，一切烦恼都会带来觉悟，而一切小事都能使我们感知它的意义与价值。真正的幸福是一点一点争取的，一天一天积累的；懂得经营幸福是一种成熟。因为它不是看我们的年龄有多大，而是看我们的肩膀能挑起多重的责任。不去伤害喜欢我们的人，也不要让我们喜欢的人受到伤害；喜欢一个人要用心，真心交流，恒心相守；不计较得与失，用一颗宽容的心包容他人的缺点与失误。

懂得经营幸福是一点陪伴。多花些时间和能让我们快乐的人在一起，少一些时间和那些让我们感到压力的人相处；不要说别人的梦想是不可能的，当他们用成功证明我们错的时候，那将是一件难堪的事；不管我们犯了多少错或者进度多慢，仍然比那些没有开始的人领先；所以，一个人幸运的前提，是他有能力改变自己；心境可以归于平和，但不能趋于死寂。

懂得经营幸福是断除烦恼。在我们的生命中烦恼犹如盗贼，迟早偷走

心中的善财。贪欲会偷走知足之财，让我们饱受贪婪之苦；嗔恚会偷走爱心之财，让我们饱受怨恨之苦；愚痴会偷走才智之财，让我们饱受无明之苦；妒忌会偷走随喜之财，让我们饱受嫉妒之苦；傲慢会偷走恭敬之财，让我们饱受消福之苦。于是，经营幸福，就是认识烦恼；珍视幸福，就是解决烦恼；成就幸福，就是战胜烦恼。以此为序。希望大家通过内心与本书的相应，拥有更多的幸福。共勉。

双志精英会理事长、DG GROVP董事局主席 杨铎今



推荐序三：像公主一样去爱，像女王一样生活

我和徐君是商学院的同学，她是我们班里的沙龙委员，开始我认为，中央电视台主持人身上一定有傲娇之气，不好接触，但她竟然是如此平和谦逊，组织沙龙活动非常认真负责，对待同学们也很热情关心，同学们都对她评价很高。

作为大家公认的才女，她马上要出第二本书了，委托我为她写序，我有点儿受宠若惊，我们曾搭档主持过班里的新年晚会，那次的主持经历很愉快，也让我感受到她身上的细致和才气。她很认真地说：“大勇，你文笔好，对我也了解，帮我写个序吧。”

我愉快地应承下来，通过点点滴滴接触，忠实地写下她给我以及同学们的印象：

徐君是个让人羡慕的女子。她活得简单幸福。做着自己喜欢的工作，有着自己喜欢的生活，被人爱着，也爱着人，有个聪明伶俐的儿子，有一群至情至性的朋友，经济自由，无忧无虑。她身上总有一种不属

于媒体界的淡定和悠然。在她许多同行急功近利地追求速成的成功时，她依然能安逸优雅地按照自己的节奏过着人生。

她热爱生活。我本来觉得，生活就该是随遇而安的，大事上靠谱，小事上随意。但徐君给我展现了另一种生活态度。她是个认真生活而且精致生活的女人。每次见面她都穿得隆重而有格调。有时是典雅的礼服，有时是粉嫩的套裙，她是个在生活细节上严格要求自己的人。她的业余时间安排得充实而有意义，为大学生做讲座，与观众交流，参加慈善公益活动。一个认真生活而且懂得生活的女人，她的魅力是无处不在的。

她投入工作。她在央视主持《道德观察》栏目。工作量很大，还要到处奔走，研究不同的案例，与不同的人对话。但她从来不觉得辛苦，她愿意并且敢于尝试，并不想待在一个舒服、安全的小圈子里墨守成规，她迷恋工作、热爱工作，在工作时，工作就是她的恋人。也许正是因为这样的一份投入，才让她在屏幕上永远熠熠生辉。

无论是主动申请走出演播室到基层采访，还是认真对待每一期稿件，徐君身上体现了一个山东女人的认真可爱。工作和任何一件事嘱托给她尽可放心，因为没有把握的事儿，她绝不轻易允诺，但答应了的事儿，纵有再大困难，她也尽力去做。

她酷爱读书。她喜欢看中外历史、人物传记，还爱看艺术类、工具类读物，也会看自我成长和与家庭健康相关的书。我常常惊讶她哪里来

的时间读那么多的书。她告诉我说，闲暇时，她最喜欢的事就是泡一杯花茶，捧一本好书，放一曲悦音，慢慢品茗，细细读书，静静赏乐。腹有诗书气自华，这句话用在她身上再合适不过。

她温婉贤淑。按说一个央视的主持人肯定是热爱社交的。她却喜欢和家人待在一起。一日三餐，营养搭配，精心地为家人准备。在一铲一勺一粥一菜中倾尽对亲人的关心和爱，在一桌一椅一床一被里倾尽了对家庭的眷恋，在柴米油盐酱醋茶里倾尽了一个贤妻良母的爱与情。出去和朋友聚会时，她常常把自己六岁大的宝贝儿子带在身边，眼里流露的满满的都是一个妈妈深深地爱。她说，当了妈妈以后，你会真正理解，给予是不需要回报的，你的爱就是为了爱，这是一种非常纯粹、非常有成就感的快乐，会带来很强烈的幸福感。

她坚定努力。很多人看到徐君的幸福，却忽视了她背后的努力。她一路走来，虽然总体看起来顺风顺水，却也经历了许多不为人知的压力和挑战。但她从来都不曾放弃。无奈后、委屈后、沮丧后、疼痛后、流泪后，她依旧会让自己笑颜如花。她说，今天承受再大的痛苦，未来上天必会用成倍的幸福、快乐来补偿，只要我们满怀信心、只要我们坚持正确的方向。

她善良真诚。她时刻在证明着真诚的可贵。她曾经在301医院门口遇到一个女子，声称自己要给孩子治病但是身上没有钱，她就把身上所有的钱都掏出来交给那个女子，还寻求自己朋友们的帮助。朋友们都说她一定是被人骗了，她却淡然地说：“万一人家是真的需要帮助

呢？”她在自己老家的中学资助了几十个家境贫寒但是勤奋上进的学生。她觉得这小小的帮助也许能温暖他们，改变他们一生的命运。她说：“希望他们相信，虽然这个社会越来越浮躁，但依然有真情在，依然要相信美好。”

有一种力量，从她身上散发出来；有一种关怀，从她眼中流露出来。她说：“这个世界上，每个人都怀有自己的算计，每个人都握紧自己的心事，所以人与人之间不再容易信任。如果这世界大家都只有怀疑和猜忌，还有什么意义？”她内心这份真实和真情，令人动容。

这是她第二次出书。其实写作是一个与自己对话的过程。让人在这个浮躁的世间静下心来倾听自己，真正面对自己，把那些平日里不能与人交流的、生活中点滴的喜怒哀乐掰开揉碎细细咀嚼，把内心沉积的情绪梳理清楚。读她的文字，可以体会到的都是她生活中随处偶拾的感悟。在春日里看到繁花似锦，便有了她的陌上花开；在黄昏里看到耄耋老人牵手散步，便有了她的玉渊潭游园有感。她的文字，都是不经意的产物，是一种随意、一种放达、一种简洁的自我表现。她是细腻的，敏感的，常常能抓住一个关键性的细节，将美的事物凸现出来。虽然所叙之事、所述之理，也是我们屡见不鲜的小事，但却透出一种令人感动的人文关怀、折射出朴素的人生哲理。

现在的徐君，有着磨砺后的干练，经历后的知性，历练后的成熟，沉淀后的大气。心有琴弦，雅意一生，绽放着自己，美丽着世界。任世上风云来去，她自悠然娉婷，安之若素。她曾说：“幸福的目的是不是

为了被人看见，让人羡慕，幸福只跟自己内心的感受有关。”衷心地祝福这个内心安宁的女子。

前外交官、普拓资本执行董事 刘致勇



推荐序四：把快乐当信仰

我和徐君是商学院的同学，在学校的时候，我们就叫她“郡主”，她是我们公认的大才女。

很高兴看到她在这本书中分享着她的快乐。

读到这些文字的时候，更能感受到她对快乐的追求和崇尚，也如我们一直感受到的她，面对任何生活和工作中的压力总能自然化解，以从容、和气的状态示人。她和气、有朝气，再加上才气，有这几种“气”集一身，想不快乐都不行。我一直都佩服她这点，曾经想知道她用什么法子让自己在高压的生活状态中处变不惊、从容应对，看了这些文字才明白，这一切一定与她有着崇尚快乐的信念有关，把快乐当信仰，自然就把压力从体内“净化”了。

“郡主”在书中提到了采访《甄嬛传》编剧流潋紫的事，写成了《倾我一生一世念》一文。“郡主”说：“实在很爱甄嬛这个女人，她的智慧、美貌、机敏、隐忍简直成为我成长的教科书。”我在剧中扮

演的温太医也是深爱着甄嬛，愿意为她做任何事。剧中的甄嬛是美貌的、智慧的，但是隐忍更多、快乐就少了一些；而生活中的“郡主”则是快乐和真实的，完全不必羡慕甄嬛娘娘——那样多累啊，还是快乐点儿的好。

曾有媒体问我，为什么能一直保养这么好？我回答说：“心态最重要”。很多人说保持一个良好的心态这种说法太官方了，但其实你心情好，自然就不会老；你天天郁闷，这也不舒服那也不舒服，你自然不会好。我经常跟身边的朋友说你干嘛整天这么郁闷，郁闷容易生病。我当然是开玩笑，但如果要让自己好，别惩罚自己，一定要让自己快乐。你看，我们对快乐的理解是一样的。

我们的工作和生活中总是遇到各种压力，当然要尽量想办法去解决，把负面的屏蔽掉。每个人都会有不如意，我当然也会有，可能也不比别人少。但我努力让生活中的自己一脸阳光，我感恩生活。身边的朋友说：“你怎么会这么快乐？”我说：“因为我记忆力不好，总能把不好的事忘了。”

读完“郡主”的文字，才明白原来大家的追求其实是一样的。

“生活如此博大丰盛，我们应该像个贪吃的孩童，面对一桌子美味佳肴，有一种深深的陶醉和幸福。”

“每个不快乐的日子，都是对生命的事负。”

.....

字里行间，“郡主”用清丽的语言阐释爱、阐释快乐，用悲悯和关切的情怀告诉我们：到底怎样的一种活法，才能获得真正的快乐？

我想，就如同“郡主”在书里表达的意思一样：争其必然，顺其自然，简简单单，不慌不忙，就这样快乐地活着。

著名演员、《甄嬛传》温实初扮演者 张晓龙

目录



推荐序一：徐君·印象 / 001

推荐序二：不如守拙以清心 / 003

推荐序三：像公主一样去爱，像女王一样生活 / 006

推荐序四：把快乐当信仰 / 011

第一辑 都是美好的画面

01 每个不快乐的日子，都是对生命的辜负 / 003

02 时间会把你带到正确的人身边 / 008

03 被情所伤，但不要为情所困 / 014

04 你若不离不弃，我必生死相依 / 019

05 爱对了是情义，爱错了是人生 / 024

06 回忆起来都是美好的画面 / 027

07 如果不想他会怎么样 / 031

08 爱是恒久忍耐 / 034

09 找一个好人，自己做一个好人 / 038

10 诗和远方 / 042

11 这辈子不是为别人而活 / 044