

KUZHEGUO
BURUXIAOZHEHUO

◎ 那些快乐地生活、整天拥有好心情的人，不如意的事情和遭受的磨难真的比别人少吗？答案是否定的，他们笑对生活，并非生活中到处都是顺心的事，而是因为他们选择了快乐，选择了笑，笑成了他们的生活态度。

哭着过 不如笑着活

「选择了快乐 *Kuzheguo Buru Xiaozhehuo*
你就能拥有快乐」

生活的智者不让环境和别人左右自己的情绪，进而统治自己的生活。
他们快乐，只是因为他们想快乐，
他们笑，只是因为他们认为与其哭着过，不如笑着活。

孙郡锴◎编著



KUZHEGUO
BURUXIAOZHEHUO

◎ 那些快乐地生活、整天拥有好心情的人，不如意的事情和遭受的磨难真的比别人少吗？答案是否定的，他们笑对生活，并非生活中到处都是顺心的事，而是因为他们选择了快乐，选择了笑，笑成了他们的生活态度。

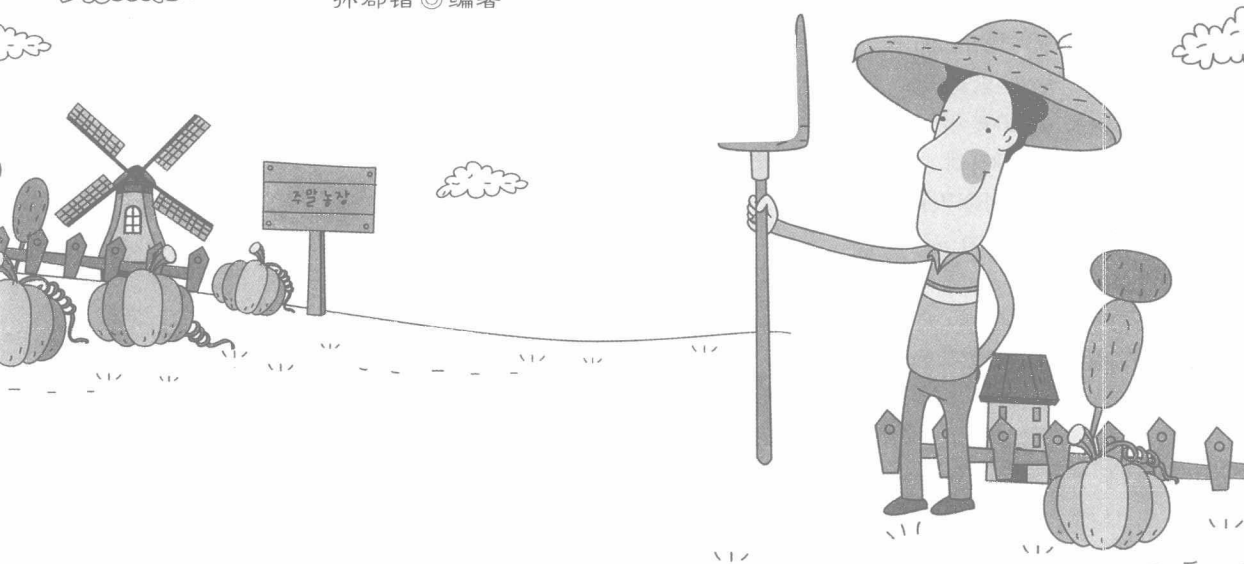
哭着过 不如笑着活

生活的智者不让环境和别人左右自己的情绪，进而统治自己的生活。

他们快乐，只是因为起们想快乐，
他们笑，只是因为他们认为与其哭着过，不如笑着活。

「选择了快乐 *Kuzheguo Buru Xiaozhehuo*
你就能拥有快乐」

孙郡锴◎编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哭着过不如笑着活/孙郡锴编著. —北京: 中国华侨出版社, 2008. 9

ISBN 978 - 7 - 80222 - 657 - 9

I. 哭… II. 孙… III. 故事—作品史—世界 IV. I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 084345 号

●哭着过不如笑着活

编 著/孙郡锴

责任编辑/文 心

封面设计/纸衣裳书装

责任校对/王京燕

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 280 千字

印 刷/利森达印务有限公司

版 次/2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

印 数/5000 册

书 号/ISBN 978 - 7 - 80222 - 657 - 9/G · 502

定 价/28.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



前言

哭与笑是人生中的两种常态，一种代表痛苦、阴郁，一种代表快乐、阳光。一个人是烦闷多于快乐，还是快乐多于烦闷，反映出他的生存质量。

有的人可能会说，我当然也想快乐多一点呀，可是生活、工作中有那么多的不如意，怎么能乐得起来？还有人说，我遇到这么大的人生磨难，不痛苦才怪呢。

这些人肯定忽略了一个事实：那些快乐地生活，整天拥有好心情的人，不如意的事情和遭受的磨难真的比别人少吗？答案是否定的，他们笑对生活，并非生活中到处都是顺心的事，而是因为他们选择了快乐，选择了笑，笑成了他们的一种生活态度。

他们不在乎吃亏，不过分计较得失，不让环境和别人左右自己的情绪，进而统治自己的生活。他们快乐，只是因为他们想快乐，他们笑，只是因为他们认为与其哭着过，不如笑着活。

他们是真正的智者，是生活的真正主宰者。

本书要传达的正是这样一种理念：世界不会因为你的哭而改变，但你的人生一定因为你的笑而改变轨迹。围绕这一理念，本书从以下几个



方面进行了解读：

一是选择决定快乐。谁都希望过得快乐，但并非谁都知道快乐是可以选择的。生活中总有这样那样的不如意，是哭着过还是笑着活，不在于这些不如意的事情，而在于你如何面对它。

二是让健康心态给生活带来阳光。心态是一个人面对事情的心理状态，心态不好的人，喜欢斤斤计较，容易着急上火，即使物质上并不比别人缺少什么，但精神上总是紧张兮兮，自然是哭的时候多，笑的日子少。而健康的心态是一束阳光，即使在寒冷的冬天，你也能感受到温暖。

三是看淡得失才能轻松快乐。人有欲望不是坏事，坏就坏在欲望过多，得失之心太重。生活中的诱惑本来就很多，如果你这也强求，那也不想放下，必然身心俱疲，又哪来快乐可言？俗话说，命里有的终须有，命里无时莫强求。我们不能信命，但放下生命中的诸多负累，轻装前进，的确是获取快乐的良方。

四是换一种态度换一种心情。有的人看问题喜欢钻牛角尖，在别人眼里完全可以忽略或绕过的问题，在他这里却成了翻不过去的大山，这种人生活、工作中多的是猜疑、嫉妒、生气。要想从中解脱其实并不难，只需要换一种态度，就能即刻拥有了不一样的心情。

五是追求一种自然和谐的生活状态。我们在生活的过程中，自觉不自觉地选择了一种属于自己的状态：有紧张忙碌，有悠闲自得，有苦中求乐，很难说哪一种状态是好的或是坏的。但可以肯定的是，顺其自然物我相谐的状态，是一种最能使身心愉悦的状态。

六是笑对挫折。平稳的日子里，面对人情冷暖、是非得失，仍能保持乐观的心态也许不难做到，但当面临巨大的人生变故和挫折，照样笑对人生、勇敢前行，就不是一般人能做到的了。但是，你一旦拥有了这样一种勇气和力量，你也就拥有了一生快乐的资本。

本书没有长篇大论、深奥晦涩的说教，而是通过一个个生动、鲜活的小故事来说明道理，让读者在精神的放松与愉快中有所悟、有所得。



目录

► 一、选择快乐：笑中度过每一天

谁都希望过得快乐,但并非谁都知道快乐是可以选择的。
生活中总有这样那样的不如意,是哭着过还是笑着活,不在于这
些不如意的事情,而在于你如何面对它。

微笑的力量	/ 2 /
生活调味剂	/ 3 /
主动给人以爱	/ 5 /
积极地选择正面	/ 6 /
小肚鸡肠的人难有笑容	/ 8 /
把自己放在好心情中	/ 9 /
一笑了之	/ 10 /
不为失去的马惋惜	/ 11 /
幸福	/ 12 /



烦不烦呢	/ 13 /
还有一锭金子	/ 14 /
生活中的“绳子”	/ 16 /
心有阳光	/ 17 /
定期解开“包袱”	/ 18 /
从别人的快乐中体验快乐	/ 19 /
丢掉坏脾气	/ 20 /
都是我不好	/ 21 /
装着骨灰的陶罐	/ 22 /
体会生命中的情趣	/ 23 /
幸福就在你身边	/ 24 /
别为打翻的牛奶哭泣	/ 25 /
微笑着生活	/ 26 /
跌碎的兰花	/ 28 /
快乐长寿	/ 29 /
怨恨循环	/ 30 /
自取烦恼	/ 31 /
用脚踩冰淇淋	/ 32 /
微笑的潜能	/ 33 /
把悲痛藏在微笑下面	/ 34 /
我少了一双鞋,却有人缺了两条腿	/ 35 /
快乐的根源	/ 36 /
快乐	/ 37 /
光明	/ 37 /
18 年后的改变	/ 38 /
笑医百病	/ 40 /



► 二、调整心态：让健康的心态给生活带来阳光

心态是一个人面对事情的心理状态，心态不好的人，喜欢斤斤计较，容易着急上火，即使物质上并不比别人缺少什么，但精神上总是紧张兮兮，自然是哭的时候多，笑的日子少。而健康的心态是一束阳光，即使在寒冷的冬天，你也能感受到温暖。

“报复”丈夫的办法	42 /
自己若不气哪里来的气	42 /
√ 心就是快乐的根	44 /
√ 甜蜜的樱桃	45 /
快乐的钥匙	46 /
快乐是“比”出来的	48 /
心中有景	49 /
快乐需要用自己的眼睛去发现	49 /
保持一颗清净的心	50 /
以平常心交友	51 /
不要期待完美	53 /
以平常心泰然处之	54 /
金子与石头	55 /
重要的是心	56 /
一切都将过去	57 /
都是人生的旅客	57 /
完美是一声叹息	58 /
烦恼如沙	60 /
心中的花园	62 /
收藏阳光	64 /



心态改变人生	/ 65 /
沙漠游记	/ 66 /
内心世界的大与小	/ 67 /
只在乎“现在”	/ 68 /
面对闲言碎语	/ 70 /
大哲学家谈失恋	/ 71 /
“高明”的猎食	/ 73 /
麦田里的守望者	/ 74 /
不回头	/ 75 /
虚拟的光环	/ 76 /
换种心态思考	/ 77 /
寺院的婴儿声	/ 78 /
将快乐与人分享	/ 80 /
给自己“解套”	/ 81 /
人掉手指,焉知祸福	/ 82 /
利润	/ 85 /
人比地板尊贵	/ 86 /
穷汉的梦	/ 87 /
相貌问题	/ 88 /

► 三、看淡得失:欲望的负累会让你疲惫不堪

人有欲望不是坏事,坏就坏在欲望过多,得失之心太重。生活中的诱惑本来就很多,如果你这也强求,那也不想放下,必然身心俱疲,又哪来快乐可言?俗话说,命里有时终须有,命里无时莫强求。我们不能信命,但放下生命中的诸多负累,轻装前进,的确是获取快乐的良方。



轻松上路	/ 90 /
寻找快乐	/ 91 /
打开心灵之门	/ 91 /
不同的选择	/ 92 /
三个旅行者	/ 93 /
苹果的诱惑	/ 94 /
人生中的“红绿灯”	/ 95 /
平分财产	/ 96 /
不可执迷太深	/ 97 /
贪婪让生命受累	/ 98 /
“有所得”时的贪念	/ 99 /
告别总统之位	/ 100 /
五颗金牙	/ 102 /
房间里的老鼠	/ 103 /
欲念与需氧量	/ 104 /
舍得舍得 有舍有得	/ 105 /
提着与放下	/ 106 /
一院的美丽与一村的菊香	/ 106 /
错过了美丽,收获的不一定是遗憾	/ 107 /
形可变性不可变	/ 108 /
放下心中的屠刀	/ 109 /
色即是空	/ 111 /
难得“放下”	/ 111 /
落日	/ 112 /
不要抱怨已经得到的	/ 113 /
淡有淡的味	/ 114 /
一切随缘任他去	/ 115 /
得与失的辩证法	/ 115 /



学会与人分享	117 /
肯做糊涂事 方为明白人	118 /
吃亏的人情味	118 /

④ 四、豁然开朗：换一种态度换一种心情

有的人看问题喜欢钻牛角尖，在别人眼里完全可以忽略或绕过的问題，在他这里却成了翻不过去的大山，这种人生活、工作中多的是猜疑、嫉妒、生气。要想从中解脱其实并不难，只需要换一种态度，就能即刻拥有了不一样的心情。

快乐源于自嘲	122 /
做人做事的糊涂准则	124 /
善恶全在一线间	125 /
不必伤心	127 /
不同的比较换来不同的心境	128 /
太好了	128 /
让心里的大佛转身	129 /
自己的行为自己决定	130 /
灯芯将尽	131 /
损失了两个马克	133 /
想买货的人才会挑毛病	134 /
欲念一生福自去	135 /
知道自己有什么	136 /
善待别人的缺点	137 /
以美的眼光看周围的人	138 /
不要报复你的敌人	139 /



与人方便才能与己方便	140 /
给人面子是最大的尊重	141 /
美丽的裙子	142 /
也要给别人一个权利范围	142 /
看到的与真实的	144 /
三文钱买饼	145 /
如此养生	146 /
水满则溢,月盈则亏	146 /
我也可以为你忙	148 /
虚心才能学到真本事	149 /
学会低调入世	150 /
追求完美的魂灵	151 /
理解带来奇遇	152 /
“扔掉”缺点	153 /
面子与生命	155 /
“不如学生”的琴师	156 /
以退为进	157 /
记住恩惠,忘记怨恨	158 /
倾听别人的声音	159 /
误会的伤害	160 /
和为贵	161 /
区别	162 /
忍让	163 /
大师雇民工	164 /
善意的谎言	165 /
爱摔跤的总统	167 /
接受自己不喜欢的事	168 /
√心与心的共鸣	169 /



悲泣的牧羊人	/ 170 /
信誉与荣誉	/ 171 /
战胜欲望的高度	/ 173 /
不同的听力	/ 174 /
心“热”的代价	/ 175 /
不要替别人开门	/ 176 /
化敌为友	/ 177 /
欣赏你的对手	/ 178 /
分享目标	/ 179 /
假币的启示	/ 180 /
感恩的心	/ 181 /
三小时的方便与不便	/ 183 /
经验	/ 184 /
把最坏的日子捱过去	/ 184 /
倘若拾到钱	/ 185 /
只需弯一弯腰	/ 186 /

► 五、顺其自然：追求一种坦然与和谐的生存状态

我们在生活的过程中，自觉不自觉地选择了一种属于自己的状态：有紧张忙碌，有悠闲自得，有苦中求乐，很难说哪一种状态是好的或是坏的。但可以肯定的是，顺其自然物我相谐的状态，是一种最能使身心愉悦的状态。

漂亮的死鱼	/ 188 /
生活是公平的	/ 190 /
有与无	/ 191 /



怎么爬出来比如何跌进去更重要	/ 192 /
顺应自然	/ 194 /
放弃奢华	/ 195 /
活得粗糙点儿	/ 196 /
随爱“远行”	/ 197 /
完美计划	/ 199 /
道德与享乐	/ 200 /
提醒自己	/ 201 /
不当银行家的厨师	/ 202 /
保持开放的心	/ 203 /
享受生活	/ 204 /
无知者无忧	/ 205 /
给心灵放假	/ 206 /
构筑精神“战壕”	/ 207 /
心动则气散	/ 209 /
选择好自己的对手	/ 210 /
脱离容貌的阴影	/ 211 /
杯子的故事	/ 212 /
自己愉快也能带给别人愉快的人	/ 213 /
把生活当成一种艺术	/ 214 /
凡人的禅心	/ 216 /
我很重要	/ 217 /
山羊还是老虎	/ 218 /
先改造自己	/ 219 /
一匹马带来的烦恼	/ 220 /
只要适合自己就不糟糕	/ 221 /
孩子身上的尘埃	/ 223 /
半年人生	/ 224 /



没时间老	/ 224 /
这样的感觉	/ 225 /
人生何妨随缘而定	/ 226 /
水的形状	/ 227 /
进退的智慧	/ 228 /
把美丽种在心里	/ 229 /
保持距离的智慧	/ 230 /
活得天然就精彩	/ 231 /
小心精神崩溃	/ 232 /
简单生活	/ 234 /

⑥ 六、笑对挫折：不要轻易被困境打倒

平稳的日子里，面对人情冷暖是非得失，仍能保持乐观的心态也许不难做到，但当面临巨大的人生变故和挫折，照样笑对人生勇敢前行，就不是一般人能做到的了。但是，你一旦拥有了这样一种勇气和力量，你也就拥有了一生快乐的资本。

不放弃就能找到出口	/ 238 /
把位置放低	/ 240 /
行善也需平常心	/ 242 /
命运线全在自己的手上	/ 243 /
局部的失败	/ 243 /
真正的男子汉	/ 244 /
人生的意义需要自己确定	/ 245 /
度人度心	/ 246 /
贤者之心有如山石	/ 247 /



泥泞留痕	/ 248 /
2500 个“请”	/ 249 /
长成一颗珍珠	/ 251 /
盲童的执著	/ 251 /
追随你的心灵	/ 253 /
丢掉悲观情绪	/ 254 /
不要偏离轨道	/ 255 /
真正的男人	/ 256 /
拥抱自由	/ 258 /
麻烦人生	/ 259 /
作家的悲剧	/ 260 /
人生和打牌	/ 261 /
迎接潮水	/ 262 /
奇迹	/ 263 /
真诚地帮助别人	/ 265 /
走出“环境”的阴影	/ 266 /
失败了也要昂首挺胸	/ 267 /
将挫折变成游戏	/ 268 /
玄奘大师的马	/ 269 /
蝴蝶的勇气	/270/



选择快乐 笑中度过每一天



谁都希望过得快乐,但并非谁都知道快乐是可以选择的。生活中总有这样那样的不如意,是哭着过还是笑着活,不在于这些不如意的事情,而在于你如何面对它。

K u Z h e G u o B u R u X i a o Z h e H u o

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com