

XIN DONG + XING DONG

一凡 明琪 编著

快乐并没有想象得那么复杂，快乐并没有消失，快乐本来就存在于我们生活中的每一个小小的驿站中，只是由于我们自身的原因忽略了这些驿站。只要重新找回这些驿站，我们就能够变得更加快乐！

心动 + 行动

生活中的快乐驿站

一凡 明琪 编著

心动+行动

生活中的快乐驿站

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

心动+行动:生活中的快乐驿站/ 一凡,明琪编著.
—哈尔滨:哈尔滨出版社,2008.6
ISBN 978-7-80753-187-6

I. 心... II. ①王...②于... III. 人生哲学-通俗
读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 191497 号

责任编辑:邢万军 范淑梅
装帧设计:中鹤书装

心动+行动:生活中的快乐驿站

一凡 明琪 编著

哈尔滨出版社出版发行
哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号
邮政编码:150090 营销电话:0451-87900345
E-mail:hrbcbs@yeah.net
网址:www.hrbcbs.com
全国新华书店经销
黑龙江省文化印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 16 字数 228 千字
2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-80753-187-6
定价:28.00 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-87900272
本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

前言

FOREWORD



快乐也是一天,不快乐也是一天,那么我们为什么不让自己的每一天都在快乐中度过呢?

我们的生活一天一天变得富裕起来,可很多人都感觉快乐并没有随之增加,相反,烦恼却越来越多:升职、加薪、婚姻、健康、环境……无休无止的烦恼。这到底是怎么回事?是快乐本身消失了吗?我们如何才能改变这一切?

生活中的烦恼如果越积越多,就会使人变为行尸走肉,生活在绝望和痛苦之中。一切盲目的哀鸣与挣扎都不能将它驱除,它会像蜘蛛网一样将人裹紧,并吸尽他的活力、信心和勇气。烦恼不但使我们的的心灵饱受煎熬,同时也会摧毁我们的肉体,造成疾病,甚至将人推向自杀。

在这个时候,我们是如此渴望能够生活得简单、快乐!

其实快乐并没有想象的那么复杂,快乐并没有消失,快乐本来就存在于我们生活中的每一个小小的驿站中,只是由于我们自身的原因而忽略了这些驿站。只要我们能重新找回这些驿站,我们就能够变得更加快乐。这些驿站,有思想的驿站,有行动的驿站。思想的驿站:有许许多多烦恼的事情,只要我们能想开了,就获得了快乐。行动的驿站:就是通过生活中一些小小的行动,我们就能获得快乐!

本书分上、下两篇。上篇为“心动”,即心态篇。下篇为“行动”,即行动篇。

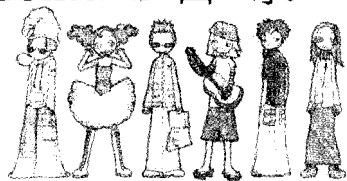
上篇 46 小节侧重理论,以“故事 + 点评”的形式剖析了 46 个人生小哲理。只要你想通了,你就一定会获得快乐!

下篇 40 小节侧重具体行动,以“具体行动 + 点评”的形式来剖析获得快乐的 40 件具体可行的生活小事。这些小事,只要你亲自去实践,就能获得快乐!

本书旨在帮助你摆脱烦恼的纠缠,走出自我封闭的怪圈,迈向原本就属于自己的快乐的光临大道。在本书的编写过程中,许芳、陈强、贾君、张璐等人做了协助编写和校对工作,在此表示感谢!

编者





上篇 心态篇

快乐就是一种心态,有钱未必快乐,快乐的人未必都有钱。国外一项调查表明:人的快乐程度和金钱的多少没有直接的比例关系。人生快乐与否,在很大程度上取决于心态!要真正找到快乐,就必须学会提高自己的思想境界。快乐不取决于外界情况的好坏,而是依靠内心对外界的认知。同样一件事情,如果我们以乐观的心态去对待,那么我们获得的就是快乐;相反,如果我们以悲观的心态去对待,我们就会陷入痛苦!

1. 名利如浮云	002
2. 贪心越大,失去越多	006
3. 失去的不一定是最好的	009
4. 该说谎时就说谎	013
5. 有很多东西是钱买不到的	016
6. 别当时间的救火队	019
7. 勤扫心地,心清则静	022
8. 不妨自嘲	026
9. 懂得感恩的人活得更快乐	029

目 录 Contents



10. 勇于认输和认错	033
11. 有舍才有得	036
12. 用衡量自己的标准衡量他人	040
13. 做最好的自己	043
14. 塞翁失马,焉知祸福	047
15. 公平不公平	050
16. 苦难是通向成功的天梯	052
17. 最坏不过如此	056
18. 何必追求完美	059
19. 物质生活、精神生活同样重要	062
20. 失败是一笔宝贵的人生财富	066
21. 不要为明天忧虑	068
22. 何必患得患失	071
23. 做事不必有始终	074
24. 琐碎之事何必计较	077
25. 是花是刺? 取决于看的视角	080
26. 不要轻视你自己	084
27. 经历了风雨才能见彩虹	088
28. 人穷心富	091

Contents 目录



29. 让内心回归平静	095
30. 简单生活, 自由快乐	099
31. 拿得起, 放得下	102
32. 任何事情都有两面性	106
33. 不要轻易换工作	110
34. 工作并快乐着	114
35. 挫折是必不可少的人生经历	118
36. 何不喜怒形于色	121
37. 学会善待自己	124
38. 幽默对人生	127
39. 活在当下	129
40. 当好自己的角色	132
41. 随机应变, 化解尴尬	135
42. 外貌不是最重要的	138
43. 别为面子活着	141
44. 学会宽容	144
45. 退一步海阔天空	148
46. 有希望就会有失望	151

目录 Contents



下篇 行动篇

当我们在生活中遭遇困境和不幸时,如果一味地只陷于“想”而不去采取具体行动,你会发现我们越想越消极,发现生活变得越来越乏味,焦虑与不安越积累越多!甚至让我们彻夜难眠!其实克服焦虑的最好的方法就是马上行动起来。把注意力由心理转到生理,通过生理活动使人忘却心理的烦恼。

47. 每天大笑一分钟	158
48. 买一大堆零食来吃	160
49. 做个白日梦	163
50. 郊区一日游	165
51. 做一天义工	167
52. 邀请老朋友在家聚餐	170
53. 看一场电影	172
54. 到老地方寻找过去的记忆	174
55. 蒸次桑拿洗个澡	176
56. 做一天小孩,重返童真	179
57. 去经历一次冒险	181

Contents 目录



58. 读一本童话书	183
59. 给家具来个“乾坤大挪移”	185
60. 去野餐	188
61. 边看云彩边神游	190
62. 和爱人共做一件浪漫的事	192
63. 去游泳	195
64. 关掉手机, 拔下电话线	197
65. 到户外打羽毛球	199
66. 在酒店住一天	201
67. 翻看和整理旧物	203
68. 换上称心的旧衣服	205
69. 与不同层次的人交朋友	208
70. 做一天隐士	210
71. 饲养一只宠物	212
72. 无偿献一次血	214
73. 行走在风雨中	216
74. 和父母一起享受天伦之乐	219
75. 把自己好好打扮一番	221
76. 列出你所拥有的一切	223

目录 Contents



77. 完成一件拖了很久的事	225
78. 去疯狂购物	227
79. 练习瑜伽	229
80. 欣赏落日,回归自然	231
81. 听听久违的收音机	233
82. 清理杂物,让心变得清爽	235
83. 去茶馆休闲一日	238
84. 对着某件东西大骂一场	240
85. 养花:怡情、装饰兼得	242
86. 痛痛快快地大哭出来	244



上篇 心态篇

人活在世,谁都希望自己活得快乐、幸福一些。人人都在寻求快乐。可是快乐是什么,到底有了怎么样的条件才会得到快乐?

快乐就是一种心态,有钱未必快乐,快乐的人未必都有钱。国外一项调查表明:人的快乐程度和金钱的多少没有直接的比例关系。

人生的快乐与否,在很大程度上取决于心态!

因此要真正找到快乐,就必须学会提高自己的思想境界。快乐不取决于外界情况的好坏,而是依靠内心对外界的认知。同样一件事情,如果我们以乐观的心态去对待,那么我们获得的就是快乐;相反,如果我们以悲观的心态去对待,我们就会陷入痛苦!

每天多给自己一点儿快乐的理由,不要被过去的烦恼所牵连。要学会用自己的人生理念和生活方式去寻找快乐的手段和途径。

多接触、注意、欣赏、流连大自然,如高山流水、大漠云天、海潮汹涌、湖光如镜、花开花落、月亏月盈、四季消长、三星在天。

郑板桥说“难得糊涂”,因此在小事情上傻一点儿;该健忘的就健忘,该粗心的就粗心,该糊涂的就要糊涂。“水至清则无鱼,人至察则无徒”,因此糊涂些会更加快乐。

常言道:知足常乐。因此心里时常充满着感恩和满足,就容易获得快乐。

“宠辱不惊,坐看庭前花开花落;去留无意,漫随天边云卷云舒”,如果你把一切金钱、功名利禄都看做过眼烟云,那么你就已经是快乐的化身……

还有哪些心态影响了我们的快乐呢?

您请继续阅读——



1. 名利如浮云

快乐驿站

世界是喧嚣的：天下熙熙，皆为名来；天下攘攘，皆为利往。名利如浮云，对名利要摆正心态，简单地说，就是：要追求，但不强求。所谓“君子爱名利，但不牵挂于心，得之则不骄，失之则不忧”。没有名利场上尔虞我诈之所累，也就没有名利场上明争暗斗之所苦。心静如水，笑对生活。

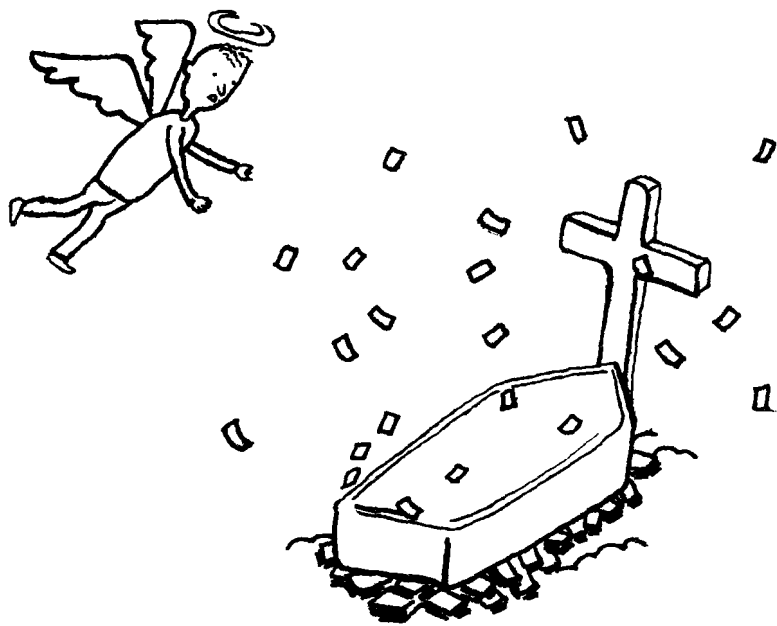
人生于世，来的时候是赤裸裸的，死的时候呢？古人死去尚有遗骨，今人死后却只能化做一缕轻烟。问世间名利为何物？答曰：皆为身外之物，生不带来，死不带去。所以人生在世，我们要根据自己的实际能力和各种综合客观条件去积极地奋斗和努力，从而实现自己的人生价值。在这个奋斗的过程中，得到名利我们会感到欣然，得不到我们亦无所谓。最重要的是：我们活得健康、快乐！

居里夫人获得第一次诺贝尔奖之后，毅然将原来的 100 多个荣誉称号统统辞掉，专心研究，终于又第二次荣获了诺贝尔奖。有一天，一位朋友来她家做客，看见她的小女儿正在玩英国皇家学会刚刚颁发给她的一枚金质奖章，大惊道：“居里夫人，能得到一枚英国皇家学会的奖章是极高的荣誉，你怎么能给孩子玩呢？”居里夫人笑了笑说：“我是想让孩子从小就知道，荣誉就像玩具，只能玩玩而已，绝不能永远守着它，否则将一事无成。”

人，应该在名利面前保持心境平和、宁静和淡泊。来到手中的，欣然接受；

从手中溜走的,怡然放手。换言之,我们只要对名利看得淡一点儿,再淡一点儿,才能专注于自己喜爱的事业,用心走好每一步,保持一颗平常心,倾力挥洒自己的聪明才智,在倾情挥洒中,享受美好的人生,这才应该是生活的本真状态,这样才能真正享受到人生乐趣!

当今的社会,人们的物质生活越来越丰富,面临的诱惑也就越来越多。所以,名和利也就越来越具有吸引力。但是我们的欲望是永远不会满足的,我们



名利如浮云 (吴量 / 图)

的贪欲是没有止境的。繁华市井、灯红酒绿、宝马香车、丽人情影，我们原本就生活在一个物欲横流的名利场。尤其是随着社会的变革，现代人们的价值取向和观念的嬗变，自然而然地就把追求名利放在突出的思想位置上。于是在官场上、生活中，便有了口是心非、口蜜腹剑、人云亦云的一类人。

一个人过分沉溺于“名”会找不到充实感，让人备感生活的空虚与落寞。过分沉溺于“利”也不会让人获得真正的幸福。在生活中我们经常会发现：在人没有钱的时候，很容易发现生活的情趣，一旦发了财，就从此成了金钱的奴隶，生活反而失去了原来的快乐。

一个人如能养成淡泊名利和平和的人生态度，那么面对生活，他也就更易于找到乐观的一面。要想保持平和的心态，就要有通达的人生态度。所谓通达的人生态度，就是指“穷亦乐，通亦乐”，即身处贫穷之中能够找到生活的乐趣，并感到快乐；身处富裕之中也能够心态平和，享受生活之乐。说到底，在生活中我们应该始终保持乐观的生活态度。达则兼济天下，穷则独善其身！不管是处于顺境还是逆境，我们都能过快乐的、自由自在的生活，而不会庸人自扰，更不会一味羡慕他人。

人生的道路是宽阔的，人生的价值也不是能够用名和利来完全衡量清楚的。因此，若想活得轻松自如些，就应该淡泊名利，活出生活的本色来。

古语云：淡泊以明志，宁静而致远。

“淡泊”并不是要人不去奋斗，或是整天无所事事。人的一生，必须去奋斗，去拼搏，去努力实现自己的人生价值，否则人生也就失去了意义。但是我们奋斗的目标是实现自己的人生价值，而不是去追逐名利。在奋斗的过程中，如果能够顺其自然而获得名利，不牵挂于心，得之则不骄，失之亦不忧，权当游戏人生，这样的人生才是快乐的人生。

当我们在万籁俱寂的深夜，身居一间斗室，一盏台灯陪伴着属于自己心灵的世界时，那种惬意、那种境界，实在是难以用语言表述得清楚。手捧书卷，思如泉涌。我们可笑看庭前花开花落，闲望天上云卷云舒。那时，我们还有多少交际场上杯盏交斟的心情呢？淡泊是一个人的修养，是一个人的精神境界，是一种灵魂的典雅。淡泊于名利的沉浮与得失，以自己的生存方式和生活习

惯平静地对待生活，面对朋友、同事和亲人，不卑微，不凡俗，那有多好。

我国古典巨著《红楼梦》中有一首《好了歌》，道出了对“淡泊名利”的感悟：

世人都晓神仙好，只有功名忘不了。古今将相在何方？荒冢一堆草没了！
世人都晓神仙好，只有金银忘不了。终朝只恨聚无多，及到多时眼闭了！
世人都晓神仙好，只有娇妻忘不了。君生日日说恩情，君死又随人去了！
世人都晓神仙好，只有儿孙忘不了。痴心父母古来多，孝顺儿孙谁见了！

最后送一首红楼梦中《好了歌》的注释，个中滋味须细细品味！

陋室空堂，当年笏满床。
衰草枯杨，曾为歌舞场。
蛛丝儿结满雕梁，绿纱今又糊在蓬窗上。
说什么脂正浓、粉正香，如何两鬓又成霜？
昨日黄土陇头送白骨，今宵红绡帐底卧鸳鸯。
金满箱，银满箱，展眼乞丐人皆谤。
正叹他人命不长，那知自己归来丧！
训有方，保不定日后做强梁！
择膏粱，谁承望流落在烟花巷！
因嫌纱帽小，致使锁枷扛。
昨怜破袄寒，今嫌紫蟒长。
乱哄哄你方唱罢我登场，反认他乡是故乡。
甚荒唐，到头来都是为他人做嫁裳。

2. 贪心越大,失去越多

快乐驿站

古人云:“贪欲者,众恶之本;寡欲者,众善之基。”这很好地说出了一个永恒的道理:贪婪,是人性的恶习,也是一个正常人走向毁灭的根源,贪得无厌者,终毁其己。贪婪往往会给我们造成精神上无止无休的压力,并最终导致无谓的伤害,损人不利己。少些物欲会使精神富有,看淡名利能增强心理承受能力,不计较个人得失就会有一个平和的心态。

《郁离子》中曾记录了这样一个故事:一只老虎追赶一只鹿,鹿为了生存狂奔不止,仓皇之际从悬崖上跳了下去。它是不得已而为之,因为前面是悬崖,后边是老虎,向前是死,后退也是死,但万一还有一线生的希望呢?也胜过坐以待毙,被老虎吃掉的好。而老虎进退完全可以由自己决定,只是由于贪欲,随鹿一起摔死了。

人是有欲望的动物,人类社会文明的产生与发展,其动力主要来自于人们对物质利益、精神享受的欲望和追求。但是,欲望过度就成了贪欲,一个人追求贪欲不择手段就成了难以驯服的猛兽,欲望最终变成开启地狱之门的钥匙。贪欲能够使我们由高尚变为卑鄙,由善良变为凶恶。

托尔斯泰讲过这样一个故事:有一个人想得到一块土地,于是他便去找地主。地主对他说,明天清早,你从这里往外跑,跑一段就插一根旗杆,只要你在太阳落山前赶回来,插上旗杆的地就都归你了。第二天,那人就不要命地跑