

找回自我的80则都市心灵修养小故事

让你脱离执着枷锁

快乐密码

The code of happiness

人，如果是一辆车，
那么，这辆车不可能永远向前进，它要能停下来，也要能后退，
停下来才能维修或看地图找路，向后退则可以让你从死胡同里出来，重新出发。
然而，太多人没有煞车和倒车档，例如，股市被套牢就跳楼自杀；
爱不到就要对方死；八卦周刊看到黑影乱开枪，名誉受损就跳海；
错估形势事业崩盘破产，杀子杀妻全家一起下地狱……
如果项羽是辆只能加速的跑车，刘邦就是可进可退的免费公交车。
如果成功来自于不断前进，让人知足、感恩的快乐，则来自向后退。

黄桐 汪采晴◎著

身心灵修行畅销书作家

湖南人民出版社

找回自我的 **80** 则都市心灵修养小故事 让你脱离执着枷锁

快乐 密码

I

The code of happiness

人，如果是一辆车，
那么，这辆车不可能永远向前进，它要能停下来，也要能后退，
停下来才能维修或看地图找路，向后退则可以让你从死胡同里出来，重新出发。
然而，太多人没有煞车和倒车档，例如，股市被套牢就跳楼自杀；
爱不到就要对方死；八卦周刊看到黑影乱开枪，名誉受损就跳海；
错估形势事业崩盘破产，杀子杀妻全家一起下地狱……
如果项羽是辆只能加速的跑车，刘邦就是可进可退的免费公交车。
如果成功来自于不断前进，让人知足、感恩的快乐，则来自向后退。

黄桐 汪采晴○著

心灵修行畅销书作家

湖南人民出版社

中文简体字版 ©《快乐密码.1》,原著名《成功来自前进,快乐则来自向后退》2009 年本书由采舍国际有限公司正式授权,经外图(厦门)文化传播有限公司,同意由湖南人民出版社有限责任公司出版中文简体字版本。非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

图书在版编目(CIP)数据

快乐密码.1 / 黄桐, 汪采晴著. —长沙: 湖南人民出版社, 2010. 6

ISBN 978 - 7 - 5438 - 6579 - 2

I. 快… II. ①黄…②汪… III. 故事 - 作品集
- 中国 - 当代 IV. I247. 8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 098997 号

快乐密码.1

黄 桐 汪采晴 著

出 版 人: 李建国

责 任 编 辑: 廖 铁

装 帧 设 计: 黎 珊

出版、发行: 湖南人民出版社

网 址: <http://www.hnppp.com>

地 址: 长沙市营盘东路 3 号

邮 编: 410005

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 湖南贝特尔印务有限公司

印 次: 2010 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 710 × 1000 1 / 16

印 张: 13. 75

字 数: 130000

印 数: 1 - 6000

书 号: ISBN 978 - 7 - 5438 - 6579 - 2

定 价: 22. 00 元

〈编辑室报告〉

不管前进或后退，都是人生

人如果是一辆车，那么，这辆车不可能永远一直在前进，它有可能停下来，也有可能要后退，因为，停下来可以维修或看地图规划行车路线，向后退则可以让你从死胡同里出来，重新再找新的路。然而，我看过太多车子没有刹车和倒车档，只能拼命往前冲，即使前面路况不好，它一样不减速，让轮胎和避震器耗损严重，甚至让车后的行李掉到路上也不知。

我认识一位白手起家的建设公司老板，对他来说，事业就是他的全部，每天在战场上厮杀破敌，是他一生最大的乐趣，他停不下来关心家庭和感情，最后妻子和他离婚，子女也一起带走；

他无法减速或倒车，即使遇到不景气或事业瓶颈，他也不惜本钱地要硬拼到底。

几年后，他误判形势，全军覆没，在没有家人和朋友安慰的孤寂中，跳楼自杀。当我听到他自杀的消息，感觉他就像是一辆无法减速而冲下悬崖的车，似乎唯有如此，才能让这辆车真正停下来。

我高中时的一位女同学，家境不好，但很会读书。从小穷怕了的她，立志要当生物科技专家，因此她努力考上一流大学，又考上一流研究所，眼看就要拿到学位，但毕业论文总是过不了，后来学姊暗示她，指导教授的死穴在年轻女孩的胴体，她挣扎了许久，最后下定决心，不计一切代价要完成自己的愿望。于是，她主动去教授家里献身，果然论文就过关了。

后来，当她开始在事业上冲刺，而且也遇到真命天子陷入热恋时，突然间一封把她用身体交换论文过关的黑函，让她跌入地狱深渊，她的事业垮了，爱人也跑了，人脉尽断，甚至还要接受校方及教育部的调查。

当一个人太执着于眼前的东西时，就会忽略一切，包括自我。当一堆潜能激发或强调金钱至上的训练机构，一直逼你往前冲时，如果你自己不知道要踩刹车，下场通常是冲下悬崖或撞山、撞墙，粉身碎骨。成功，是所有人的梦想，成功，当然需要强大的动力和冲力，但成功只是人生的一部分，拥有快乐知足的人生，才是人生圆满的基础，而这个圆满，却是来自〔停下来〕和〔向后

退】。

最近，看到新闻报道，一名白手起家，二十五岁就赚进人生第一桶金，三十岁不到拥有千万资产的金融集团总裁，他的事业版图横跨证券、期货、银行等领域，却在累积百亿身价的同时，突然抛下所有，选择结束宝贵的生命！很多人不解，创业的千辛万苦他都能熬过，还有什么难关过不了？原来，他自创业以来，一帆风顺，几乎没有失败过，然而，要求完美的个性，让他非常在意外界的眼光与评价，给自己相当大的压力。

只准成功不许失败的他，就像一辆只能往前冲，中途不能喊停，更不允许向后倒退的车子。当挫折接二连三，情绪崩溃的他最后采取激烈的手段画下了人生的句点，实在让人唏嘘不已。

相反的，我也看到一位在黑白两道“喊水会结冻”的知名立委，他在入监服刑前还上综艺节目当特别来宾，圆滚滚的身材不仅当场秀了下腰的好身手，还轻轻松松的同时抱起两个女艺人，逗得主持人与现场来宾哈哈大笑。当被问到就要吃牢饭时，他一派乐天的说着：“遇到了，就是要面对。”

懂得暂停的智慧，不只可以让人喘口气，甚至还可以发现高速前进时我们一直忽略的美好景致。因此，如果成功靠的是你能向前冲多快，那么，快乐、知足和抗压力靠的就是你能退多远。不管你是什么车，就算是千万级的世界名车，但只要没有刹车和倒车档，充其量也只是一个铁制的高级棺材。

我们的社会，长久以来都鼓励大家拼命追求物质、金钱、名

位和成功，等于是大家要都把刹车和倒车档都拔掉。因此，每天的社会新闻里，我们可以看到有愈来愈多的冲锋飞车，自杀、杀人、恐吓、强盗、贪污、贿赂或诈骗，为了成功，不仅没有刹车，甚至不择手段，连命都不要。

事实上，人生不应该只有〔成功〕这个绝对价值，人生，应该还包含相对的〔知足〕和〔快乐〕。当别人吃了一碗饭就饱，而你吃了五碗还嫌少，这时，你应该知道问题不在饭，而在你的肚子。如果你还是拼命怪饭太少，只会让你更痛苦，如果你懂得向后退，把过度或不正常的欲望降低，那么，即使你吃半碗饭，细嚼慢咽地吃，你就会发现，原来饭的美好不在多，而在如何吃。

如果人是一辆车，那么，我们这一生要学习的，不会只是踩油门，而是前进、停车、向后退三种功课。本书搜录很多在这方面让人深省的小故事，希望大家可以从这些小故事中，得到一个启示：人生不管前进或向后退，都不要失去自我。如果你不会自我迷失，相信你就能完全领悟我想说的道理：成功来自前进，快乐则来自向后退。

〈作者序〉

你紧握的是青鸟，还是毒蛇？

传说世上有一种“幸福的青鸟”，每个看到青鸟的人，终其一生，都能过着幸福快乐的生活。一个小男孩决定起程寻找青鸟。他走了千万里路，跋山涉水，四处询问幸福青鸟的下落，但却一无所获。

最后，小男孩终于遇到一名老者，愿意带他去看青鸟。

“你要找的鸟，就在那儿！”老人指着树梢。

小男孩一看，差点没昏倒过去。因为幸福青鸟竟是家乡常见的鸟类，自己几乎每天都看得到！

一直以为，“幸福青鸟”只是个寓言故事，不料，最近却真实

发生在—个朋友身上。我有个高中时代就认识的朋友，他热爱文学，喜欢美术，但却出乎大家意料地报考财经系，理由是“据说前景大有发展”。往后—次同学会，他说财经业收入不如预期，所以辞去金融公司业务工作，正在补习，准备转考公职，理由是“收入比较稳定”。后来听说他重考多年，终于如愿进入理想的单位服务。

前几天，我们在街头巧遇，—起喝了杯咖啡。我原以为，他应该对自己现在的生活十分满意，不料他—开口就是抱怨，抱怨工作内容—成不变、抱怨升迁制度有瑕疵、抱怨同事不好相处……他说自己很不快乐，严重到要去看心理医师，每天吞药丸。他叹了口气，说：“我—直以为这是理想生活，不料真正进入公职后，才发现自己根本不—适合这种生活形态。”

“如果你这么不快乐，就换个工作吧！”我如此建议。

“这怎么行？我好不容易才考上的！”他毫不考虑地说，接着又是永无止尽的抱怨。看着他，我感触良多。从学生时期开始，他便—直在替“理想生活”下定义，认为理想人生蓝图，“多金”、“稳定”等条件理当俱足，为了达到目标，不惜汲汲营营……其实，他很清楚自己愈来愈不快乐，也发现抓到的不是幸福青鸟，而是毒蛇，却仍固执地不肯放手。

前阵子，我也在偶然的—机会下，接触了—位全职环保志工。以前他是一名成功的商人，年收入以数百万计。他说，当时的自己，掏出几十万买—只茶壶也面不改色，但他的生活却很空虚。

后来他生了一场大病，彻底改变了对人生的想法。他关掉公司，投身环境运动。他从应酬寒暄的高级社交场合，转而迈入荒山野地；他收起名牌西装，每天穿着洗到褪色的T恤。他比从前更忙，但不是为钱而忙，也不是为自己而忙，而是整日忙着为台湾的环境发声。几年来，他几乎花光所有积蓄，目前只靠着微薄的演讲费用维生。

我问他后不后悔？他肯定地说：“我不后悔。因为，我很快乐。”他说这些话时，眼中闪烁着璀璨的光芒。我想，他松开紧握金钱、欲望的手之后，也无需再苦寻幸福的青鸟。因为，幸福的青鸟早已自动在他的肩上停栖。

打开电视，翻开报纸，常看见报道有钱有权的大亨买豪宅、开好车、拥娇妻；嫁入豪门的少奶奶买名牌、戴钻戒、参加时尚派对……我常感觉，这是媒体对我们的洗脑。曾几何时，许多美好的字眼，例如“成功”、“幸福”、“快乐”、“爱”，都在不知不觉之中，与“物质”二字画上了等号？当然，我们不是要当圣人，必要的物质自然不容匮乏；但当我们的人生只剩下物质，却又是何其可悲？

衷心希望，这本书可以提醒你已经被逐渐遗忘的美好价值。你的“幸福青鸟”飞到哪儿去了呢？其实，它就在不远处，快把它唤回来吧！



【编辑室报告】

不管前进或后退，都是人生 / 001

【作者序】

你紧握的是青鸟，还是毒蛇？ / 005

PART 1

懂得暂停， 才能发现快乐的路标

寻找“快乐镜” / 003

巴士会不会迟到？ / 006

死神的钟声 / 008

白天为什么看不到星星？ / 011

手表的心跳声 / 014

水果是很难吃的东西 / 016

校长室的不速之客 / 019

妈妈，请借我五十元 / 022

一百根钉子 / 025
只是到色情酒店做会计 / 028
不怕被打倒的男孩 / 031
木匠的最后一栋房子 / 034
富翁的四个妻子 / 036
抽屉里的五毛钱 / 039
牛奶怎样才不会洒出来? / 042
自卑的麻雀 / 045
第一百个发夹 / 048
一碗面的启示 / 050
魔鬼接班人 / 053
最便宜的一句话 / 056

PART 2

如果不能成为太阳， 就当最亮的星星吧！

发亮的不一定都是金子 / 061
谁能帮我修改衬衫? / 064
明天的落叶 / 066
为什么螃蟹逃不出来? / 068
耶稣像被偷了! / 070
无法破蛹而出的蝴蝶 / 073
谁发明了牛仔裤? / 075

失去双脚的士兵 / 078
乞丐买包子 / 080
寻找声音的老公 / 083
无用的兵书 / 085
困在悬崖上的樵夫 / 087
洗手间里的一盆花 / 090
世上最宁静的画 / 092
最富有的穷人 / 094
成功的关键在于呼吸 / 096
可恶的媳妇和可怜的女儿 / 098
烤鸡好吃的秘诀 / 100
十元的电脑 / 102
忧郁的企业家 / 104

PART 3

淡泊的生活， 是人们最美好的枕头

最丑的女人 / 109
为了你好，只好一枪打死你 / 111
少了轮子的三轮车 / 113
受骗的快乐地主 / 115
价值百万的两分钟 / 117
不钓大鱼的钓客 / 119

泡泡糖女孩 / 121
吃剩菜的陈太太 / 123
不能心疼的母亲 / 126
感谢你们放弃了我 / 128
一碗米粉汤 / 130
感谢玫瑰带刺 / 133
最可敬的对手 / 136
幽默的惊人力量 / 138
长不大的小男孩 / 140
我明白你的伤痛 / 143
野孩子与老太婆 / 145
猫头鹰的真心话 / 147
谢谢，请多开几枪 / 149
虚心才能听得见真心话 / 151

PART 4

快乐是一把梯子， 伸出双手才爬得上去

失去狐狸的老虎 / 155
听不见的语言天才 / 158
相敬如冰二十年 / 160
爸爸的真心话 / 162
老板的赚钱秘诀 / 164

卡内基的快乐哲学 / 166

福祸都是自找的 / 168

穷人特别容易生气? / 171

最完美的，往往最危险 / 174

立志不当百万富翁的银行家 / 176

大男人与他的小情人 / 178

九死一生的小和尚 / 181

清洁工的人生风景 / 184

从不加班的上班族 / 187

应该被剃脚的男人 / 189

会放屁的“完美娇妻” / 191

老爸的祖传秘方 / 193

压力就是生命力 / 195

永远到不了吴国的人 / 197

只有蚂蚁最像 / 199



• PART •

1

懂得暂停，
才能发现快乐的路标

