

∴ 真正让自己快乐轻松的枕边书 ∴

怎样活

最快乐

懂得快乐的人才会拥有快乐

真正的快乐是内在的，它只有在人类的心灵里才能发现。

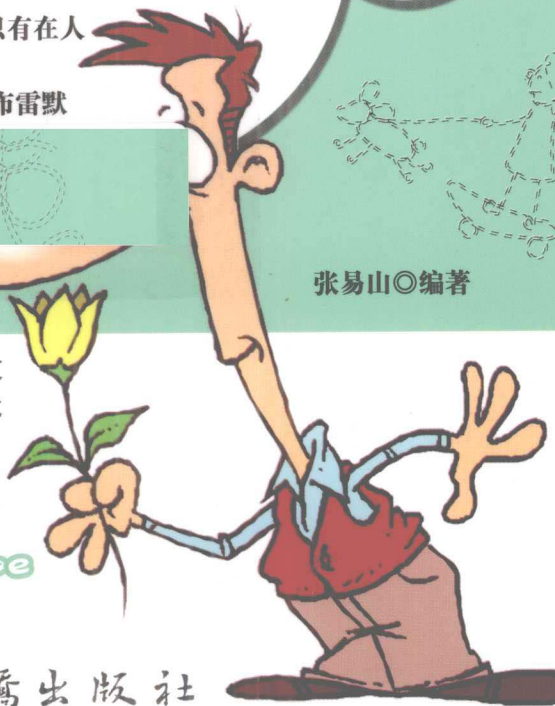
——布雷默

张易山◎编著

悲伤时，可以抚慰你的心灵；消沉时，可以改变你的心境；绝望时，可以点燃你的希望……这就是人生的快乐。

Zen Yang Huo
Zui Kuai Le

中国华侨出版社



真正让自己快乐轻松的枕边书

怎样活 最快乐

懂得快乐的人才会拥有快乐

真正的快乐是内在的，它只有在人类的心灵里才能发现。

张易山◎编著

悲伤时，可以抚慰你的心灵
变你的心境；绝望时，可以点燃你的希望……这就是人生的快乐。

Zen Yang Huo
Zui Kuai Le



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样活最快乐 / 张易山编著. —北京: 中国华侨

出版社, 2010. 5

ISBN 978-7-5113-0434-6

I. ①怎… II. ①张… 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(2010)第089223号

●怎样活最快乐

著 者 / 张易山

责任编辑 / 文 心

装帧设计 / 添翼图文设计室

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张 / 17.5 字数 190 千字

印 刷 / 北京九天志诚印刷有限公司

版 次 / 2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

印 数 / 5000 册

书 号 / ISBN 978-7-5113-0434-6

定 价 / 30.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 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: (010)64439708

网址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



前言

提及当代人在现实生活中的感受，用一个字概括最为恰当：“累”。当代中年人上有老，下有小，肩上的担子是最重的。他们整天为工作而忙碌，为赚钱而奔波。另外他们还要面临孝敬父母、教育子女的任务。一天下来，他们总是心力交瘁，身心俱损。上班时要看老板的眼色，学会和同事打好交道；回家后还要检查子女的作业，监督子女的学习。对于他们而言，每天总是有忙不完的事情。

人生的道路充满坎坷，布满荆棘。可是面对现实中的困难，一个人的心态是最重要的。

有这样一个故事，从前，有一群青蛙准备进行一场攀爬比赛，要求是让参赛的青蛙爬上一个非常高的铁塔的塔顶：面对这么高的塔顶，很多青蛙在私底下纷纷议论：“塔太高了，要想爬上去简直是太难了，凡是参赛的肯定到不了塔顶！”听到这样的传言，大多数青蛙开始泄气，一个个都退缩了，除了情绪高涨的几只还在往上爬。其他青蛙并不是鼓励它们让它们坚持下去，而是继续喊着：“这太难了！没有谁能爬得上顶

的！”越来越多的青蛙感到自己累坏了，陆续退出了比赛。但有一只却越爬越高，根本没有放弃的意思。最后其他所有的青蛙都退出了比赛，而那只青蛙却费了很大的劲，成为唯一的一只到达塔顶的胜利者。比赛后其他所有的青蛙都想知道它成功的秘诀，究竟它是凭着什么精神爬完全程的。当它们跑上前去问那位胜利者时，它们不禁大惊失色，原来胜利者是个聋子。

现实中很多人就是这样，总是习惯于听取别人的建议，从来不去从自己出发看待事物。只要是别人认为他不行他便丧失信心，永远不能亲信那些习惯消极悲观看问题的人，因为他们只会粉碎你内心最美好的梦想与希望。当有人告诉你，你的梦想不可能成真时，你要变成“聋子”，充耳不闻，要始终相信自己：我一定能做到。怀着阳光的心态，抱着积极乐观的态度，就会笑对眼前的是是非非，这样，生活就会感到无比愉悦。

春秋思想家老子说：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋畋猎令人心发狂，难得之货令人行妨。”现实生活中，每个人都要面对各种各样、林林总总的诱惑，它们让人眼花缭乱，迷失方向，很多时候人们把宝贵的时间消耗在一些无谓的追求上。很多人年纪轻轻就背上了沉重的包袱，承担了过多的责任。其实只有审时度势后纠正方向，深思熟虑后卸下包袱，才会拥有没有包袱后的轻松自在，享受先前难得的快乐。一位老人有两个女儿，分别嫁给了菜农和陶工。有一天，父亲到菜农家看望女儿，他关心地问女儿最近生活过得是否顺心。女儿告诉父亲，自己家里一切很好，就是最近天气干旱，希望天公作美，多多下雨，这样蔬菜才能长得更快更好。不久他又来到陶工家里，他同样问女儿过得如何，女儿也是说什么都不缺，但她希望的是阳光充足，天高气爽，这样陶器会干得更快。这时父亲无奈地对女儿说道：“你盼望阳光明媚，而你的妹妹期待阴雨连绵，那么我又为谁祈求呢？”这则小故事意在说明一个人如果同时想做两件事，那么他会一事无成。所以人生就要学会选择，敢于扔掉一些无足轻重的东西，这样活得才会无比惬意。

在人生前进的道路上，每个人不可能一帆风顺、一马平川。他总要



遇到林林总总、各种各样的问题与难处。面对现实中的困难与不幸，选择逃避与抱怨是懦夫的表现，注定他一生将毫无建树；而选择坦诚与接受则是强者的举动，决定他迟早会有所作为。一个人只要是怀着乐观豁达的态度，再大的困难在他眼前也是小菜一碟，再远的路途在他眼中也是无济于事。有一个年轻人，他的家中一贫如洗，他是靠父母辛苦劳动赚钱来供自己上学的。可是他每天总是在同学面前乐呵呵的，总是以笑容来对待他人。尽管在学校他和其他家境优越的同学相比，他穿的衣服会不上档次，他吃的饭菜会比较便宜，可是他从来不和同学比较。他也从来不会感到自卑。有一天，有一位同学问他：“你为什么整天十分高兴，好像你从来没有烦恼？”他哈哈一笑，说道：“任何人都会有自己的烦恼，我也不例外呀。可是我与众不同的是会乐观去对待。可能我自己的条件不是很好，可是在别人面前我觉得无所谓，一个人不能只是看他的穿衣打扮，更要看重他的精神气质。一个人即使穿的是名牌衣裤，可是他一副萎靡不振的样子，给别人的印象就会很不好。我每天以笑容面对他人，就一定会给别人留下阳光朝气的印象。”那位同学听后，不禁对他肃然起敬。原来一个人只要怀着乐观的心态，就会生活得很愉快，就会看淡一切的不幸与烦恼。

如果一个人从来不懂得满足，让欲望填满自己的心窝，他就会被功名利禄所迷惑，就会感到活得很累。只有消除欲望、懂得满足后，他才会有时间去欣赏沿途的美景，才会体会到身边的快乐。很多人在欲望的驱使下迷失自我，浑浑噩噩，过着花天酒地的生活。当他们觉得劳累的时候，如果能停下自己忙碌的脚步，去休息片刻，细数自己的拥有，感受身边的鸟语花香，才会体验到人生难得的乐趣。从前有一位青年，他随身带着一个沉重的背包，千里迢迢来到寺庙里找大师。他告诉大师：“我整天觉得十分孤独与寂寞，特别是这几天长途跋涉让我厌倦到了极点。为了来到寺里，我的鞋被磨破了，手也受伤了，嗓子也沙哑了，但是我还是觉得自己不是很快快乐。”大师问道：“你的包里装的是什么呀？”青年答道：“这里面装的东西对于我来讲特别重要。它装着我每一次摔

倒时的苦痛、受伤后的酸楚以及孤寂时的烦恼。正是依靠它们，我才来到了这里。”接下来，大师和青年来到了河边，一起坐着船过河。他们上岸后，大师让青年扛着船赶路。青年听后大吃一惊：“这么重的船，我哪里能搬得动呀！”

大师笑了笑，说道：“孩子，它的确是很重，你也确实搬不动它。过河时，船是有用的。但过河后，我们就要放下船赶路，否则它会变成我们的包袱。痛苦、孤独、寂寞、灾难、眼泪，这些对人生都是有用的。它能使生命得到升华，但须臾不忘，就成了人生的包袱。放下它吧！孩子，生命不能负重太多。”于是青年放下肩上的包袱，他一下子觉得自己轻松了很多，继续赶路。他也因此得到一个结论：生命里填塞的东西越少，就越能发挥潜能。从此，到了人生的各个阶段，他都会定期放下包袱，寻找减轻负担的方法。

学会忍让是人生的一大智慧，是成就事业的金钥匙。学会了忍让，一个人才会在隐忍中寻求机会，蓄势待发，他的事业才会日益强大，他的人生将会更加精彩。在人生的征途上，要想到达成功的彼岸，一定会遭受各种各样逆境的磨炼。面对它们，有的人不是沉着应对，而是整天忧心忡忡，觉得自己前途渺茫。坚强的人绝不会让困难成为自己发展的绊脚石，他们会用忍耐来默默地做准备，等待时机的转变。有这样四个兄弟，老大的名字叫心，老二的名字叫言，老三的名字叫上，老四的名字叫刀。老大心心地善良，处处为他人着想。俗语说：“器量各相悬，贤愚不同科”。心总是尽其所能对别人很好，可总是不尽如人意。有一天，一位名叫讥讽的人不相信世上会有心那样的好人，他遇到心后千方百计诽谤心。面对讥讽的讽刺，心虽从不计较，但还是不悦，他去问好友豁达：“有人骂我、辱我、欺我，我应该怎么办？”好友告诉他：“你只要随便他、避开他、莫理他，便是最佳方法。”于是心开朗起来，见善必行，见过必改。当心的四弟刀知道心的委屈后，他年轻气盛，脾气暴躁，性情倔强，刀冲动要去拼命，为兄长出气报仇。心挺身上前，准备阻挡刀。可是刀离心越来越近，就在此时，心逐渐变大变厚，像盾牌一



样把刀堵在屋里。言和上赶紧前去，站在大哥身后，肩并肩形成第二道防线。刀怕心流血，于是他悬挂在心上面永远不敢落下。为了彼此不受伤害，只好往刀口上加滴水，使之慢慢锈去锋芒，“忍”和“让”便出现了。有了“忍让”二字，天地变得更高更广，人生变得更加美妙。忍一时风平浪静，让一步海阔天空。人生的征途中，总会遇到风浪袭击的时候，只要怀着容人之心，就一定会化险为夷，就一定会处理好任何事情。

怎样生活才会快乐？摆正心态，勇于放弃，乐观豁达，懂得知足，适时忍让以及战胜自我，这是人生的六大快乐秘诀。只要做到以上几点，相信你的人生就能摆脱劳累，告别烦恼，拥有健康幸福的一生。



目 录



前言 001

第一章 摆正心态，面对世间一切

不论做任何事情，如果连自己都不相信自己，那么一开始他便注定要失败。或许他会遇到各种各样的困难，有时甚至会让他喘不过气来。可是面对困难，一个人最重要的是他的心态。选择积极的心态，他就会笑对一切，迎难而上；选择消极的心态，他只能是自暴自弃、唉声叹气。心态不同，结局就会不同。摆正心态，用阳光的心态去看待现实中的阴晴冷暖，他就会迎接成功，到达胜利。

1. 好心态胜过一切 003

2. 永远保持一份好心情 005

3. 从平淡中寻找快乐	007
4. 换个心态看事情	009
5. 一切是最好安排	012
6. 在不幸中看到幸运	016
7. 努力发现身边的幸福	019
8. 要学会珍惜现在	021
9. 快乐在一念之间	025
10. 命运由自己主宰	028
11. 心病还须心药医	031
12. 珍惜眼前的一切	033
13. 保持积极的心态	036
14. 没有过不去的坎	037
15. 把压力化为动力	040
16. 人生是道选择题	043
17. 凡事多从好处想	046

第二章 勇于放弃，卸下肩上重担

歌德说：“生命的全部奥秘就在于为了生存而放弃生存。”如果没有当机立断的放弃，就不会有以后难得的良机，选择更是无从谈起。人活一辈子，与其拼命挣扎获得功名利禄，不如放弃名利平凡度过一生。如果一个人在错误的道路上大声疾呼永不言弃，那么他就只能是落个南辕北辙的下场。现实中人们经常把真理和错误混在一起去教人，而坚持的却是错误。所以学会放弃不失为一种明智之举。

1. 人生要懂得放弃	051
------------------	-----



2.放下就是快乐	053
3.忘记没有意义的烦恼	055
4.不要无端的为自己增加负担	058
5.人生有舍便有得	060
6.发现身边的快乐	062
7.放弃是有效选择	064
8.吃小亏赚大便宜	066
9.有付出就有收获	069
10.要拿得起放得下	071
11.忘记过去的愉快	073
12.发现自己的钟爱	075
13.人生得失寸心知	077
14.苦难总会有过去的一天	081

第三章 乐观豁达，赢得一身轻松

一个人只要保持乐观豁达的心情，任何困难与不幸在他面前也会显得不值一提。他会把人生道路上的重重困难当做是磨炼自己的机会，他会把人生最失意绝望的时刻看做是黎明来临前的曙光。尽管重担压在身上，但是他依然乐对一切。正是这样良好的心态才会让他摆脱困境，战胜不幸，迎接胜利时刻的到来。

1.福祸相依，乐观看待	085
2.静下心来体味生活的真正味道	088
3.因小失大不可取	090
4.该做决断时别犹豫	094
5.失利未必是坏事	096

6. 不幸是必经之路 099
7. 避实就虚击要害 101
8. 命运在自己手中 103
9. 身处顺境要知足 106
10. 心情会改变你的一切 108
11. 把握现在最重要 111
12. 苦难是进身之阶 114
13. 时间是疗伤的良药 118
14. 微笑是交往名片 120
15. 心境是成功法宝 123
16. 经历是无形财富 127

第四章 懂得知足，快乐萦绕身旁

现实生活中有的人十分注重名利，往往得陇望蜀，欲整难填。有的还为了名利千方百计，不择手段。一旦没达到个人目的，要么耿耿于怀，疑窦丛生；要么心事重重，一蹶不振。如果一个人总是和别人斤斤计较，把名利看得太重，其结果只能是导致心理失衡。懂得知足，一身的担子便会减轻，快乐便会伴随左右；看淡名利，劳累的身心便会放松，幸福便会与你相约。

1. 欲望是无底之洞 131
2. 简化自己的人生 133
3. 唯有知足才会常乐 135
4. 浇灭心中的贪婪 136
5. 贪心不足害人害己 139
6. 淡然看待一切物 142



7. 为欲望设置底线	144
8. 最佳生存哲学：善于满足	147
9. 做事要适可而止	149
10. 不要有非分之想	153
11. 身在福中要知福	156
12. 幸福的最美诠释	159
13. 人生难免有失败	161
14. 不要让自己活得太累	163
15. 给心灵放个假	165

第五章 适时忍让，方可风平浪静

“退一步海阔天空，忍一时风平浪静。”现实中，只要和別人打交道，难免会发生小冲突。如果一个人斤斤计较，从不懂得忍让别人，他就会为许多没必要的争执所烦恼，为一些无聊的事情所困扰。懂得适时忍让，就会化干戈为玉帛，避免冲突的发生；学会让人三分，就会保持和睦友好的关系，最终能够握手言和。

1. 心胸宽广成大事	171
2. 用耐力战胜困难	174
3. 缺乏耐性难成事	176
4. 得让人处且让人	180
5. 让人三分又何妨	183
6. 谅解别人，宽容自己	186
7. 忍耐一时，成就一世	189
8. 宽恕他人不计较	192

- 9. 退步为求进步，宽人是为利己 195
- 10. 做人最好要低调 199
- 11. 在隐忍之中累积 201
- 12. 要学会适当示弱 204

第六章 战胜自我，到达成功彼岸

人生最大的敌人不是别人，而是自己。要凭借自己的努力去改变世界，而不是一味依赖别人。金无足赤，人无完人。只有克服自己的缺点，不断完善自我，才会逐渐向成功靠近。不过如果过于苛求自己，提出一些不合理的要求也是不足取的。那样只会让人陷入无比的自卑之中，难以走出失利的阴影。

- 1. 宽容的认识自我 209
- 2. 经常进行自我鼓励 212
- 3. 多替别人去考虑 215
- 4. 遇到问题，多多自我反省 217
- 5. 聪明反被聪明误 219
- 6. 心胸开阔体谅人 221
- 7. 宽待别人多理解 225
- 8. 得饶人处且饶人 228
- 9. 做人不要光想自己 231
- 10. 以貌取人容易误事 233
- 11. 将心比心才能得到知己 235



第七章 休闲娱乐，增添生活情趣

人的一生只有劳逸结合，才会获得轻松自在。在紧张的工作之余，要学会适当地休闲娱乐，放松疲乏的神经，缓减沉重的压力。这样，生活就会多了一份别样的情趣，不再单调乏味，而是五颜六色，充满情趣。

1. 多读书扩大视野 241
2. 听音乐陶冶性情 244
3. 练书法增加素养 247
4. 常跳舞有益身心 248
5. 放风筝活动筋骨 250
6. 旅行中寻找乐趣 253
7. 常打球锻炼身体 254
8. 上网要有所尺度 259
9. 养花草怡心养性 262



第一章

摆正心态，面对世间一切

不论做任何事情，如果连自己都不相信自己，那么一开始他便注定要失败。或许他会遇到各种各样的困难，有时甚至会让他喘不过气来。可是面对困难，一个人最重要的是他的心态。选择积极的心态，他就会笑对一切，迎难而上；选择消极的心态，他只能是自暴自弃、唉声叹气。心态不同，结局就会不同。摆正心态，用阳光的心态去看待现实中的阴晴冷暖，他就会迎接成功，到达胜利。



一个人的特色就是他存在的价值，不要勉强自己去学别人，而要发挥自己的特长。这样不但自己觉得快乐，对社会人群也更容易有真正的贡献。

——罗曼·罗兰

我们曾经为欢乐而斗争，我们将要为欢乐而死。因此，悲哀永远不要同我们的名字连在一起。

——伏契克