



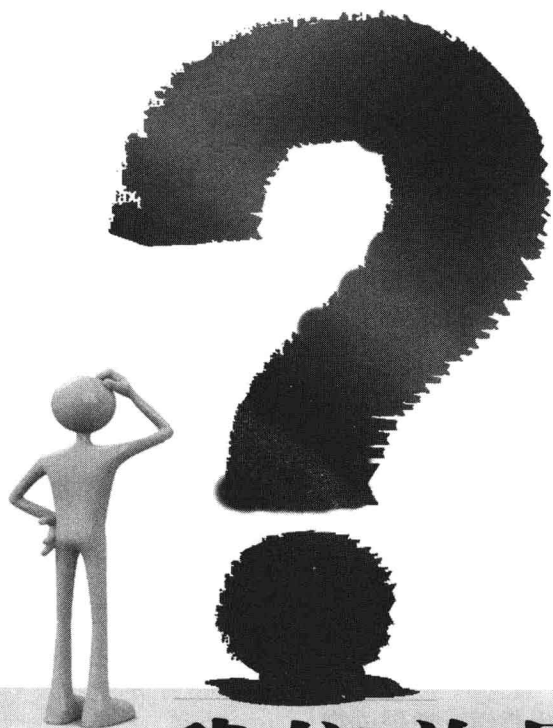
我们总是忘了， 简单才会乐活

姜 越●编著

简单才会快乐。

让快乐为我们五彩绚烂的生活锦上添花，用简单化解一切烦恼。

快乐来自心灵，为快乐而歌，灵魂也会翩翩起舞。



我们总是忘了， 简单才会乐活

姜 越 ● 编著

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

我们总是忘了,简单才会乐活 / 姜越编著. —天津: 天津
科学技术出版社, 2011. 9

(“忘忧草”系列)

ISBN 978-7-5308-6617-7

I. ①我… II. ①姜… 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(2011)第 184192 号

责任编辑: 张萍 徐洪鹏

责任印制: 兰毅

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编: 300051

电话: (022)23332398(事业部) 23332697(发行)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京柯蓝博泰印务有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 15 字数 199 千字

2011 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



前言

Preface

《卧虎藏龙》中有一句很经典的台词：当你紧握双手，里面什么也没有；当你打开双手，世界就在你手中。在我们愁眉深锁，握紧双手的时候，或许我们拥有的只是愁云惨淡。这时不妨换种方式，张开双手，敞开心扉，或许会发现快乐就在我们身边，世界原来就在我们手中。

生活中没有绝对的快乐与不快乐。其实在很多时候，快乐只是我们的一种内心感受。拥有快乐是一件很轻松的事情。简单就是让你拥有快乐心情的最好方法。

简单是一份超然，快乐是一种心境，用简单拥有快乐更是一份豁达。当我们在生活中苦苦挣扎，当我们不得不面对现实的残酷，当我们在水深火热中备受煎熬……在我们埋怨的同时，请静下心来想想，生活的本质是什么，我们这样愁苦下去有何意义？

学会把所有的事情简单化！

在当今社会，简单不仅是一种从容的心态，更是一种优雅的智慧。在闲庭信步之间，品味生活的乐趣，一杯清茶，一本好书，一段名曲……你会发现快乐如此简单。

给自己一个梦想之瓶，用简单、快乐封口。带着这个梦想之瓶出

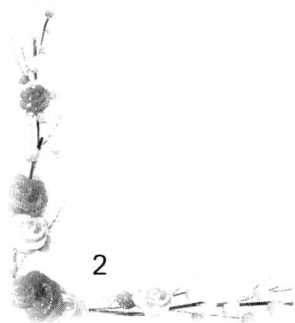


我们总是忘了，
简单才会乐活



发，用美丽的心情轻装上路，试着将简单快乐进行到底，你会发现乐活的真谛。

找到最真实的自己，感悟最真切的幸福，让我们的生活每天面朝大海，春暖花开。



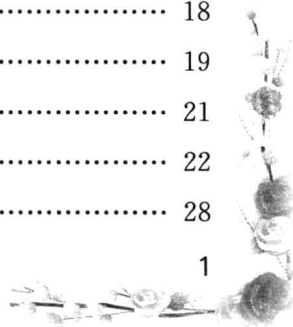
目 录

Contents

第一章 带着快乐出发

一滴水蕴涵无垠的大海，一则短小的故事包含博大的智慧，感动于每次的草木枯荣，感恩于每天的日升月落。欣赏雾霭流岚，雨后新荷；看遍夕阳无限，秋色连波。快乐是一种胸怀，一种气度，更是一种享受，一种满足。带上好心情出发，快乐就是如此简单。

当生活把我们打哭的时候	3
别致的浪漫	5
有伞才淋雨	6
请留下你的微笑	7
工作的乐趣与价值	9
跳出心灵的圈套	11
带着笑脸回家	13
在简单平凡中领略快乐	15
两种态度	17
每一个细胞都快乐	18
快乐不允许勉强	19
养成快乐的习惯	21
有一种快乐叫不幸	22
今夜没人来开车	28





我们总是忘了，

简单才会乐活

梦想瓶子	30
让心灵逛逛街	32
给自己的生命配乐	33
雨中的小贩	35
北极熊照镜子	36
心灵的阳光	37

第二章 简单解答快乐方程式

一缕春天的阳光，一句亲切的问候，一次美好的约会，一次不经意的邂逅……所有的一切显得如此平淡，如此简单，然而却有一种真实的快乐伴随身边。乐活作为一种现代健康的生活方式，在我们享受与品味的同时，或许感受到的不是馥郁的芬芳，而是淡淡的幽香。

笑是免费的	41
站在烦恼里仰望幸福	42
写出你的愤怒	44
人散曲未终	45
尊重简单	47
免费的阳光	48
欣赏卑微的自己	50
让完美歇着去吧	52
自己安慰自己	53
你说什么？我听不到哦	55
善心获得的恩赐	56
一罐子美	57
能躺着就绝不坐着	59
别伤害了金子般的心	62
为自己而活	65



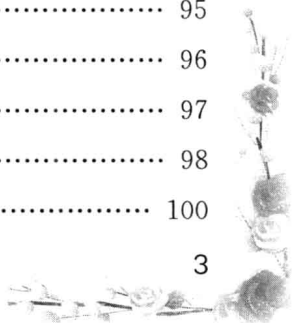


我不会倒下	67
每天都好好活着	68
简单就是快乐	70
生活其实很简单	72

第三章 学会提升快乐指数

每个人都希望每天可以快快乐乐，然而生活中有太多的措手不及，太多的不尽如人意。生活就是这样有人欢喜有人愁，我们无法改变的是事实，但是我们可以改变自己的心境。面对烦忧请勇敢说“不”，给自己一个心灵密境，让快乐指数节节攀升。

快乐的黄金法则	77
让悲伤愤怒转身	78
玻璃与镜子的区别	81
每天做好一件事	83
请不要开错窗	84
微笑的价值	85
敞开心扉发现快乐	86
自寻烦恼	88
心灵的栅栏	89
巧避克拉克现象	91
拉自己一把	92
把我的花留下	94
人生的四大良方	95
自我发泄	96
放逐情绪	97
与自己沟通	98
一杯醋和一缸醋	100



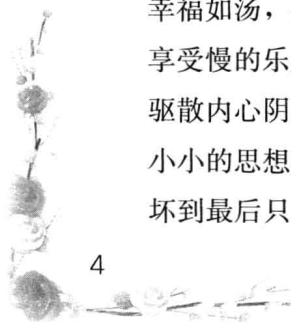


最美的公主·····	101
粉红色的信笺·····	102
如花的心情·····	104

第四章 乐活：你的幸福提案

乐活作为一种时尚的生活理念，逐渐被越来越多的时尚达人所接受，在我们把这个概念演绎得淋漓尽致时，请不要忘记，简单的心情，从容的心态总是让我们带着自信的笑容去迎接每天新的挑战。

成功需要快乐的心来支撑·····	109
那些绚烂的花儿·····	111
快乐的事·····	113
放松心情·····	114
喜剧大师和心理医生·····	115
简单的生活是一种极致享受·····	117
清洗自己的心灵·····	119
看淡些，才能过得有滋味·····	122
生命需要平衡·····	125
每天你都有两种选择·····	126
生活不相信抱怨·····	129
培养自己的幸运人格·····	130
长夜如歌·····	133
幸福的味道·····	137
幸福如汤，要趁热喝·····	139
享受慢的乐趣·····	140
驱散内心阴影·····	142
小小的思想卡·····	144
坏到最后只有转好·····	147



幸福的计算法	149
--------------	-----

第五章 左手简单，右手快乐

在竞争愈加激烈的今天，我们已经没有闲看窗外云卷云舒、花开花落的心情；没有“采菊东篱下，悠然见南山”的兴致……但是我们完全有理由拥有一份简单乐活的心情，相信太阳每天都从窗前升起，相信乐活一样可以创造奇迹。

快乐即成功	155
规则的美丽	156
微笑是走遍世界的通行证	157
蚂蚁的救助	158
借你一个微笑	160
烦恼的小黑点	162
不过是一块钱	163
让笑容稍息	164
神圣之美	166
呵护孩子的梦	167
你是不是付出了爱	168
小信封里的大勇气	170
不要心存报复	171
两个人的天堂	174
误会善良	176
意料之外的报答	177
太阳照常升起	179
勿以善小而不为	180
善良是正确的事	181
无用的慈善雕塑	183

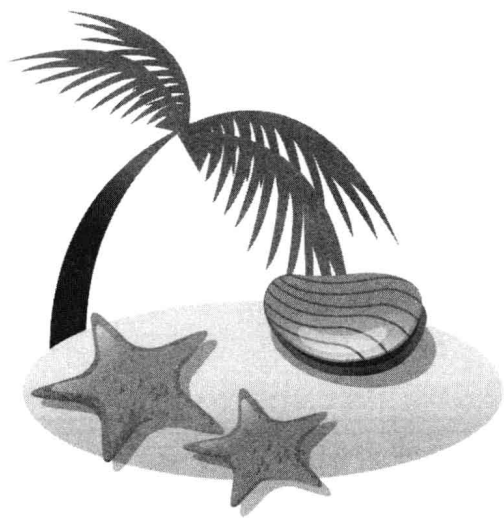


我们总是忘了，
简单才会乐活

第六章 在简单中打造乐活人生

在失败的时候我们没有勇气再去歌唱，在绝望的时候我们没有心情回忆喜欢的歌词。人生的失意在所难免，关键是看我们是否因为荆棘满路就驻足不前？请学会用微笑把痛苦埋葬，当我们摊开双手迎接阳光的时候，乐活的心态定会为我们谱写一篇关于生命的礼赞。

收藏阳光·····	189
多一句赞美·····	192
智慧的美·····	194
快乐是如此简单·····	196
小馒头的宝贝们·····	198
有什么比捉迷藏更好玩·····	200
和陌生人说话·····	203
天堂的歌声·····	205
温馨“骗子”·····	207
清扫心灵的垃圾·····	208
快乐是心的天堂·····	211
微笑蛋糕店·····	214
快乐的距离·····	215
可别这样结尾·····	216
解放自己·····	218
好好活着就划得来·····	220



第一章

带着快乐出发

一滴水蕴涵无垠的大海,一则短小的故事包含博大的智慧,感动于每次的草木枯荣,感恩于每天的日升月落。欣赏雾霭流岚,雨后新荷;看遍夕阳无限,秋色连波。快乐是一种胸怀,一种气度,更是一种享受,一种满足。带上好心情出发,快乐就是如此简单。



当生活把我们打哭的时候

五六岁时，小伙伴们经常把他打哭。他一把鼻涕一把眼泪地回家向爸爸告状。原以为爸爸会帮他“出气”，哪知道爸爸不光没有给他撑腰，还从商店里买了许多糖果给那些打他的小朋友。

爸爸说，有时候“消灭”拳头的武器不一定是拳脚，还可以是“糖果”。

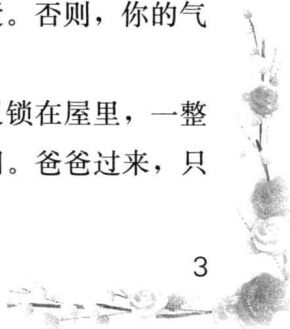
当时的他，怎么也无法理解爸爸的这套“哲学”，总以为是爸爸怕那些小朋友的爸爸妈妈，甚至还猜想在爸爸年幼时，也被那些小朋友的爸爸打过。后来，他才逐渐发觉，那些打他的小朋友逐渐对他友好起来。遇到别的小朋友欺负他时，他们还能帮着他对付那些浑小子呢！

他第一次在心里暗暗对爸爸竖起了大拇指。

后来，他上了高中。高一高二时，他在班级里的成绩一直名列前茅。到了高三时，班级里突然从外校转来一个女生。他只看了一眼就喜欢上这个女生了。从此，他的成绩一落千丈。开家长会时，班主任和他的爸爸在办公室里单独谈了近半个小时的话。

他原以为向来严厉的爸爸一定会打他，在一旁等候的他心里一直忐忑不安。然而，令他万万没有想到的是，爸爸从班主任办公室出来后，只冲他笑了笑，抚摸了一下他的头说：“孩子，很高兴看到你长大了。然而，早恋就像蒲公英，只能远远地看着，千万别靠近。否则，你的气息会把她吓跑的。”

他落榜了！他独自一个人哭了很久，然后把自己反锁在屋里，一整天没有出来。妈妈给他送来了饭菜，但他始终都不开门。爸爸过来，只丢下一句话，他就把门打开了。





我们总是忘了，

简单才会乐活

爸爸说，不要怪针毡上的刺太锋利，只怪自己脚上的老茧不够坚硬。一个一挨打就喊疼的人，注定要疼一辈子！

23岁，他考上了梦寐以求的大学，主修戏剧文学。他是一个羞涩的男生，在表演课上，他总是扭扭捏捏放不开。老师让模仿动物时，他觉得害羞。所以，每到期末，其他科目全是优秀，唯有表演一门挂了“大红灯笼”。因此，大学毕业时，他丧失了宝贵的保送电视台的机会。他只得效力于一家广告公司，偏偏他遇到了一个不怎么有眼光的老总，仿佛处处跟他过不去，他的方案总是通不过，心情沮丧的他总是喝闷酒。

爸爸从家乡赶过来，看到他这种情形，一把夺过他手里的酒瓶说：“你上大学时撕不破脸皮，走向了社会，你冲生活端架子，生活肯定对你‘跷二郎腿’呀！”

在爸爸的指引下，他仔细梳理了自己的从业经历。这才发现自己书生气太重，恃才傲物，孤僻，有时甚至是一意孤行。因此，他总和团队的风格不一致，甚至是唱反调，当然得不到老总的青睐。

找到自己缺点的他，及时调转了“船头”，一门心思扑在公司的团队远景上，一口气接下几个大单子。由他领衔制作的栏目剧卖到多家电视台，都在黄金档热播。

他成了圈子里人人崇拜的名人。

现在的他，已经做上独立制片人了。许多电视台和影视剧制作中心纷纷向他抛来“绣球”，他都回绝了。理由是，他不想效力于任何一种固定的模式。他渴望创新、突破，在成就中愉悦自己。



快乐宣言

当生活总是打哭我们时，我们要学会把自己逗笑；当生活不能逗笑我们时，我们就把生活逗笑！快乐就这么简单。



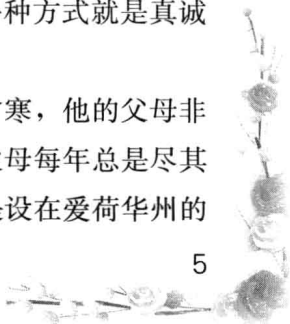
别致的浪漫

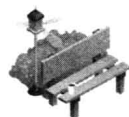
生活得快乐与否，完全决定于个人的心态。有一千个读者就会有一千个哈姆雷特，同样一件事，一个人想着它的积极方面便会快乐，而想着它的消极之处便会烦恼。所以，要想让自己快乐，就要凡事多往好处想。

一天晚上，一位年轻人闲暇无事，独自散步，当他走到天桥边，看到一个小伙子正吃力地背着一个姑娘上天桥。男子已经累得满头大汗，年轻人赶忙过去准备帮着搀扶，并且问小伙子是否需要叫车送医院。让年轻人失望的是小伙子竟然置之不理，继续往前走。当到了天桥上，那位姑娘哈哈大笑起来，小伙子也赶忙道歉：“对不起，谢谢你的好心，我们在玩游戏。”这让年轻人显得有点尴尬，觉得自己刚才多此一举。原来那天是小伙子和姑娘的结婚纪念日。他们现在身无分文，于是决定通过男子背女子上天桥来惩罚男子。其实那姑娘相貌平平，然而此刻在男子眼里，她就像一位娇贵的公主，真是“情人眼里出西施”！大多数人认为浪漫一定和鲜花、烛光、音乐息息相关，原来世上还有这样一种别致的不用花钱的浪漫。其实生活中快乐无处不在，只要用一双慧眼去发现它们，你便会觉得世界是如此的美好！

快乐是生活的调味品。在紧张的工作之余，快乐会消除一天工作后的烦劳，会减少沉重工作后的压力。而寻求快乐的另一种方式就是真诚施恩而勿图回报，享受施予的快乐。

演讲大师卡耐基曾经有过这样的体会：尽管家境贫寒，他的父母非常喜欢乐于助人，尽管有时会因此而债台高筑。他的父母每年总是尽其所能送点钱到孤儿院去，以贡献自己的微薄之力。那是设在爱荷华州的





一座基督教孤儿院，他的父母从来没有到那里去看过，或许也没有人为他们所捐的钱谢过他们——除了写信。可是他们所得到的报酬却非常丰富，因为他们得到帮助孤儿的快乐，他们享受的就是这样一个过程，他们并不希望或等着别人亲自登门来表示无比的感激。

卡耐基长大离开父母后，每逢圣诞节他总会寄一张支票给父母，让他们买一点比较奢侈的东西。然而他们很少这样做。当卡耐基每个圣诞节前几天回到家里时，父亲就会告诉他又买了一些礼物，专门送给天真的孩子们。他们送礼物时会得到无比的快乐，一种只知付出不图回报的快乐。卡耐基坚信他的父母有资格做亚里士多德理想中的最懂得快乐的人。所以要想得到快乐，就不要一直企图别人如何感恩，只要能够享受施予的快乐即可。

快乐宣言

现实中学会以积极的心态来面对突如其来、猝不及防的事情，阴霾天空中的乌云不久便会被抛到九霄云外，快乐元素组成的阳光便会普照大地。快乐与心态有关，生活中的快乐无处不在，只要我们用心就一定可以携手快乐度过每一天。

有伞才淋雨

三个旅行者早上出门时，一个旅行者带了一把伞，另一个旅行者拿了一根拐杖，第三个旅行者什么也没有拿。

晚上归来，拿伞的旅行者淋得浑身是水，拿拐杖的旅行者跌得满身是伤，而第三个旅行者却安然无恙。这两个旅行者很纳闷，问第三个旅