

李昊轩◎著

生活中从不缺乏快乐，
只缺少自寻快乐的心态



趁一切还来得及， 做一个快乐的自己

有些事 现在不做，一辈子 都做不了

人生如野花，不必在乎有没有人关注你，
不必在意是不是受到重视，只要活出自己的
个性和风采，你便是一道最靓丽的风景，快乐和
幸福也会时刻萦绕在你左右。

李昊轩◎著



趁一切还来得及， 做一个快乐的自己

有些事 现在不做，一辈子 都做不了

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

趁一切还来得及, 做一个快乐的自己 / 李昊轩著. —北京: 中国商业出版社, 2012. 11

ISBN 978 - 7 - 5044 - 7928 - 0

I. ①趁… II. ①李… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 261099 号

责任编辑: 张振学

中国商业出版社出版发行

010 - 63180647 www. c - cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京毅峰迅捷印刷有限公司

*

710 × 1000 毫米 16 开 16 印张 150 千字

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

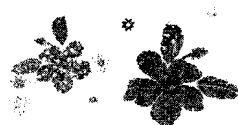
定价: 32.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

Preface



人生在世，谁都希望自己活得幸福，幸福的人生是一次成功的旅行。拥有快乐的心情你就会感到生活的美好，也只有理解了快乐的真谛，才可能拥有真正的幸福人生。

很久以前，有一个有钱人，他每天早上经过一个豆腐坊时，都能听到屋里传出愉快的歌声。这天，他忍不住走进豆腐坊，看到一对小夫妻正在辛勤劳作。富人恻隐之心大发，说：“你们这样辛苦，只能唱歌消烦，我愿意帮助你们，让你们过上真正快乐的生活。”说完，放下了一大笔钱，送给小夫妻。这天夜里，富人躺在床上想：“这对小夫妻不用再辛辛苦苦做豆腐了，他们的歌声会更响亮的。”

第二天一早，富人又经过豆腐坊，却没有听到小夫妻俩的歌声。他想，他们可能激动得一夜没睡好，今天要睡懒觉了。但第二天、第三天，还是没有歌声。富人感到非常奇怪。就在这时，那做豆腐的男主人出来了，拿着那些钱，一见富人便急忙说道：“先生，我正要去找你，还你的钱。”富人问：“为什么？”年轻的豆腐师傅说：“没有这些钱时，我们每天做豆腐卖，虽然辛苦，但心里非常踏实。自从拿了这一大笔钱，我和妻子反而不知如何是好了——我们还要做豆腐吗？不做豆腐，那我们的快乐在哪里呢？如果还做豆腐，我们就能养活自己，要这么多钱做什么呢？放在屋里，又怕它丢了；做大买卖，我们又没有那个能力和兴趣。所以还是还给你吧！”富人非常不理解，但还是收回了钱。第二天，当他再次经过豆腐坊时，又听到里边传出了小夫妻俩的歌声。

也许这个故事并不符合现在许多人的思想。他们会说，钱多还不好



趁一切还来得及，做一个快乐的自己

——有些事现在不做，一辈子都做不了

么？没听说过钱多会咬手的——但事实是，“钱多”的确会“咬你的手”。就像故事中的小夫妻一样，就是因为“钱多”的缘故，所以思虑也多——又想多拥有钱，又担心别人谋算他们的钱——竟连个踏实觉也睡不成。

的确，人的一生总是在盼望中度过，盼望富有，盼望幸福，盼望成功。可是，会享受人生的人，不会在意拥有多少财富，不会在意住房大小、薪水多少、职位高低，也不会在意成功或失败。正如这对做豆腐的小夫妻，他们的幸福和快乐恰恰是源自于普普通通的生活。

追求快乐，是人的本能。著名作家福楼拜曾经说过：“快乐好似生命的温度计，快乐多，生命中的乐趣也更多。”快乐是一种身心愉悦的状态，快乐是一种心境，快乐无处不在，就看你是不是善于去寻找。因此，趁一切还来得及，从现在开始，做一个快乐的自己吧！



第一章 用心体会，快乐就在身边

人世间许多东西都不易获得，比如金钱、名利、地位等等。但有一样东西，要想获得它却很简单，因为它源自于人的心灵，只要你的心灵不复杂，那么获得它也就轻而易举。即便这样，还是有很多人发现不了它，这就是——快乐！

- ◎ 快乐是积极的人生态度 / 3
- ◎ 快乐是一块神奇的魔方 / 6
- ◎ 用心去感受身边的风景 / 8
- ◎ 返璞归真，不与别人攀比 / 10
- ◎ 快乐需要用心去体会 / 13
- ◎ 学会减压，放下就是快乐 / 16
- ◎ 快乐就是简简单单 / 19
- ◎ 将快乐传播给他人 / 21
- ◎ 微笑给生活带来阳光 / 23
- ◎ 快乐无需理由 / 26
- ◎ 把快乐当成一种习惯 / 28



趁一切还来得及，做一个快乐的自己
——有些事现在不做，一辈子都做不了

第二章 感受幸福，让心灵沐浴阳光

幸福就像空气，时时刻刻都围绕着我们，却常常被我们忽略了它的存在。但是，只要我们拥有一颗感受幸福的心灵和一双发现幸福的眼睛，我们就会知道，我们的生活中并不缺少幸福，它一直都在。

- ◎ 简单的就是幸福的 / 33
- ◎ 其实幸福就在你身边 / 35
- ◎ 幸福来自平凡生活中 / 38
- ◎ 活在当下，珍惜眼前的幸福 / 41
- ◎ 幸福就在我们的生活中 / 44
- ◎ 有阳光的地方便有幸福 / 46
- ◎ 幸福就是要好好活着 / 48
- ◎ 敞开心扉，选择幸福 / 51
- ◎ 把握幸福，不去自寻烦恼 / 53
- ◎ 勿把幸福拿来攀比 / 56
- ◎ 学会变通，幸福就在转弯处 / 58
- ◎ 别让固执挡住幸福之门 / 61



第三章 为心灵松绑，让快乐由心而生

积极乐观的人无论遇到什么样的难题，都会将其往好的方面想，他们始终相信世界上的一切、自然界的所有都是美好的。一位哲人曾经说过：“世界上总有路可走。”如果以乐观作为心灵的指路标，那么人生就无所谓坎坷，无所谓荆棘，心灵就会朝着快乐的方向走去，永远不会迷途。

- ◎ 快乐源自乐观的心境 / 65
- ◎ 别让心情像落叶 / 67
- ◎ 内心强大才是真正的强大 / 70
- ◎ 开启心灵的窗户 / 72
- ◎ 为心灵留一片净土 / 75
- ◎ 选择一种好心态 / 77
- ◎ 以积极的心态面对生活 / 80
- ◎ 淡泊名利，别让虚荣心作祟 / 84
- ◎ 乐观的心态值百万 / 86
- ◎ 用乐观为心灵导航 / 88



趁一切还来得及，做一个快乐的自己
——有些事现在不做，一辈子都做不了

第四章 糊涂处世，在豁达中体会快乐

俗语说：“大智若愚。”糊涂是一种处世大智慧，它不是昏庸，不是愚昧；相反，它是一种气度，一种修养，一种智慧的体现。古人说：“水至清则无鱼。”世上有些事情必须是非确凿，泾渭分明；而有些事情却不必过分较真，甚至还需装点糊涂，表现出豁达的一面，这样才会收获更多的快乐。

- ◎ 糊涂是处世大智慧 / 93
- ◎ 人生在世，难得糊涂 / 95
- ◎ 糊涂是荣辱不惊的“傻瓜”精神 / 97
- ◎ 水至清则无鱼，人至察则无徒 / 99
- ◎ 为人处世不能太精明 / 101
- ◎ 忍耐是成功者的必备品格 / 102
- ◎ 示弱是一种处世智慧 / 105
- ◎ 小聪明不是真聪明 / 107
- ◎ 做一个谦卑低调的人 / 110
- ◎ 以退为进是一种糊涂战术 / 112



第五章 为人生定位，在实现中追寻快乐

航行在生活的大海中，人生定位就是我们的导航图，没有它我们就无法到达幸福的彼岸。人生定位可以引领我们披荆斩棘、开创未来，创造美好的明天。在实现人生目标的同时，我们也会收获很多的快乐！

- ◎ 从满足中寻找快乐 / 117
- ◎ 有定位的人生不迷茫 / 119
- ◎ 人生定位要切实可行 / 121
- ◎ 积极的人生最快乐 / 123
- ◎ 以积极的心态面对挫折 / 125
- ◎ 与其抱怨，不如积极进取 / 127
- ◎ 工作中也有很多乐趣 / 130
- ◎ 快乐需要积极去找寻 / 133
- ◎ 乐观坦然，用微笑面对生活 / 135
- ◎ 做好小事才能成就大事 / 137
- ◎ 眼光看多远就能走多远 / 140
- ◎ 走自己的路，坚守自己的信念 / 142



第六章 赢得人缘，让人生左右逢源

现代社会形势瞬息万变，下一分钟我们会遇到什么情况便很难预测，当生病、失恋、失业等人生的不幸降临到我们身上时，如果能有知心的朋友对我们伸出援手，雪中送炭，给予温暖的鼓励，那么我们心中便会感动不已，我们也会充满信心走出困境。

- ◎ 朋友是人生的一面镜子 / 147
- ◎ 朋友多了路好走 / 150
- ◎ 诚实是交际的基础 / 153
- ◎ 谦和的人最受欢迎 / 155
- ◎ 多站在他人的角度考虑 / 157
- ◎ 适者生存，学会适应和迁就对方 / 160
- ◎ 人际关系要靠平日积累 / 163
- ◎ 受人点滴之恩，当以涌泉相报 / 165
- ◎ 以宽容的胸怀对待朋友 / 167
- ◎ 宽容助你收获更多友谊 / 170
- ◎ 虚心接受朋友的意见 / 173
- ◎ 和朋友分享你的快乐 / 175
- ◎ 用微笑面对每一个人 / 178



第七章 因为爱情，生活才会如此甘甜

有人说生活就像一杯茶，越品越有味道；也有人说生活像一杯苦咖啡，它的苦涩让人回味；还有人说生活就像一杯白开水，虽然它没有任何的味道，可是它很解渴，我们离不开它。要我说，生活就是一杯新鲜的梨汁，因为爱情，生活才会如此甘甜！

- ◎ 爱情的真谛在于付出 / 183
- ◎ 爱情同样需要信念的支持 / 185
- ◎ 珍惜是爱情的有力保障 / 187
- ◎ 眼前的才是幸福的 / 190
- ◎ 将幸福紧紧握在自己手中 / 192
- ◎ 学会谦让，家和方能万事兴 / 195
- ◎ 爱情需要互相包容 / 198
- ◎ 多一些信任，多一些忠诚 / 200
- ◎ 理解和宽容让爱情更美满 / 203
- ◎ 对爱人不要吝啬你的赞美 / 206
- ◎ 倾听也是一种沟通方式 / 208
- ◎ 爱情离开时要坦然面对 / 210
- ◎ 失去爱情不是失去全部 / 212



第八章 趁一切还来得及，做个快乐的自己

如何做一个快乐的自己，不为物所惑，不为事所迷？人生有太多的风景闪现，有太多的诱惑迷惑。保持着一颗平淡的心，坚持自我，不去想所谓的对错与否，不去计较得失拥有，快乐就会自然而然。

- ◎ 乐观的人生最幸福 / 217
- ◎ 选择乐观，展现积极的人生 / 218
- ◎ 快乐的秘诀是学会欣赏自己 / 221
- ◎ 微笑是最好的通行证 / 223
- ◎ 珍惜时光，活在当下 / 225
- ◎ 坚持原则，不被他人所左右 / 227
- ◎ 坚持自己，活出自己的个性 / 229
- ◎ 相信自己就是一道风景 / 231
- ◎ 学会分享才能得到快乐 / 233
- ◎ 适合自己的，才是最好的 / 235
- ◎ 将命运掌握在自己手中 / 238
- ◎ 你就是人生舞台上的主角 / 240



第一章

用心体会,快乐就在身边

人世间许多东西都不易获得,比如金钱、名利、地位等等。但有一样东西,要想获得它却很简单,因为它源自于人的心灵,只要你的心灵不复杂,那么获得它也就轻而易举。即便这样,还是有很多人发现不了它,这就是——快乐!



❖ 快乐是积极的人生态度

人的快乐，是人们对它的理解和感觉所赋予的。这种快乐的感觉是属于自己的。你自己认为快乐就快乐，你认为不快乐就不快乐，关键取决于你是否有一种积极向上的心态。

在爱情的王国里，最吸引人的不是妖艳的玫瑰，也不是振振有词的誓言，而是对彼此的真切关怀，以及由此而生的快乐感觉。在现实的生活中，最令人向往的不是华丽的房屋，也不是令人垂涎的美食，而是让人无忧无虑的享受生活所带来的快乐感觉。所以，快乐是一种感觉，它源自心灵。

在古代流传着这样一个故事，一年寒冬，一个财主的公子和一个非常柔美贤淑的女子结婚了。但新婚没有几日，这公子就觉得夫妻生活很是乏味，要休妻。但财主不准，公子没办法就和其妻常常打闹。

一日晚饭后，两人又吵闹起来，公子打完了妻子又把室内的东西砸了一堆，长啸一声悲怆地说：“我的命好苦啊！”而妻子也委屈地在墙角里伤心哭泣。此时，他俩好像是这个世界上最不幸的人。

这时，一个衣衫破烂饥肠辘辘的乞丐悄悄走到财主的马棚里。乞丐偷吃了喂马的豆饼，填饱了肚子；又用喂马的草料把自己的身体盖起来，身上也不冷了。他感到头上有些凉风，就把旁边一个给牲口喂食的瓢扣在头上，于是头上的凉风也没有了。乞丐觉得自己此时是天底下最



幸福的人，竟悠悠然唱起了小曲儿。最后他竟然慨叹：“我身披马草头戴瓢，丢下那些穷哥们可怎么着？”

快乐好比一只蝴蝶，你若伸手去捉它，往往会落空；但如果你静静地坐下来，它反而会在你身上停留。幸福快乐是一种感觉，财主的儿子有宽敞的房子住，有锦衣暖裘穿，有美味佳肴吃，有柔美贤淑的娇妻相伴，仍悲怆自己的命苦。而乞丐却因为生活境遇的一个小小改变而变得快乐起来，不禁让人钦佩。

一名养路工在五年内先后经历过儿子大学落榜、妻子患重病住院半年、父亲去世、家中最值钱的东西被盗、在马路上工作时被汽车撞断胳膊。

如果你不认识他，你可能会为他担忧，觉得这人的日子快没法过了，但他的同事们却知道，他依然很快乐。

养路工的生活清贫而又忙碌。冬天，他要踩冰冒雪上路；夏天，他得头顶烈日施工。收入不算很高，只可以维持家用。他的妻子没有工作，儿子刚刚踏入社会，四处打工。但是，在单位里，在同事面前，每次谈到家里的事，养路工都显得满足，他会告诉你：我老婆这人特贤惠，有一次，我们只剩下一块钱了，她居然还要上菜市，买回一把青菜、一把韭菜和一根黄瓜，做出丰盛的晚餐，而且，韭菜还没有用完，她腌了一部分，第二天早上吃稀饭就有了咸菜！哈哈！

在别人看来，这名养路工的笑容饱含着辛酸，因为他说话的时候，胳膊还没有恢复，得用布带吊在胸前。在正式回到工作岗位前，每月的奖金是拿不到的，但他不在乎，也不去走后门找领导要求额外的照顾，每天都是乐呵呵地上班，笑咪咪地下班。

一天，他的妻子上单位来了，说：“儿子来电话，要求紧急支援一百块钱！”他哈哈笑道：“我敢打赌——这小子谈恋爱了！工资不够花，要老子掏钱帮他买玫瑰哟！”妻子说：“我没现钱。”他叫道：“各位，