



别烦！

一天只有24小时

何必浪费在讨厌的人身上！

【泰】努姆·塔沙那 Noom Tassanai ©著
林璟玫 ©译



重庆出版集团

重庆出版社

让你改变心态
保持乐观的38个快乐法则

别烦！
一天只有24小时
何必浪费在讨厌的人身上！

努姆·塔沙那 Noom Tassanai◎著

林璟玟◎译

让你改变心态
保持乐观的38个



版贸核渝字(2012)第080号

Copyright©2010 by Akara Publishing

Simplified Chinese language version of this book is granted by Akara Publishing through
Sichuan Yilan Culture Promulgation and Advertising Co., Ltd
Simplified Chinese language© 2012 by Chongqing Publishing House
本书经同四川一览文化传播广告有限公司获Akara Publishing授权中文简体版权。

图书在版编目(CIP)数据

别烦!一天只有24小时,何必浪费在讨厌的人身上 / (泰)塔沙那著;林璟玟译. — 重庆:重庆出版社,2013.3
ISBN 978-7-229-05932-3

I. ①别… II. ①塔… ②林… 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(2012)第284549号

别烦!一天只有24小时,何必浪费在讨厌的人身上
BIEFAN! YITIAN ZHIYOU 24 XIAOSHI,
HEBI LANGFEIZAI TAOYANDE REN SHENSHANG

(泰)塔沙那 著 林璟玟 译

出版人:罗小卫

策划:李子

责任编辑:李子 李梅

责任校对:李小君

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路205号 邮政编码:400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL:fxchu@cqph.com 购书电话:023-68809452

 重庆出版社天猫旗舰店
cqpbs.tmall.com
全国新华书店经销

开本:880mm×1230mm 1/32 印张:6 字数:60千

2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷

ISBN 978-7-229-05932-3

定价:29.80元

如有印装质量问题,请向本集团图书发行有限公司调换:023-68706683

版权所有 侵权必究

出版社序

我曾听过一句话：

“世界上并没有快乐，只有可以承受的痛苦。”

真的是这样吗？

这听起来真的很悲惨，令人忍不住思考

如果真是这样

如果世上没有所谓的“快乐”，会如何呢？

人们脸上还会有“笑容”这种表情吗？

.....

不过，那只是假设罢了，因为我们认识“笑容”

而且我相信，无论是谁的脸上出现了笑容

都表示那个人

正因某件事情而感到快乐

我常常看见努姆·塔沙那的脸上挂着笑容

这不是说他从不认识痛苦，或生命中只有快乐存在
而是他喜欢以**乐观**的态度看待世界，胜过于以悲观的态度

他每天创造快乐，来填满内心

我每一次遇见他，总能看见他那会微笑的眼睛

因此，即使他的生活并非事事如意

这本书中的文字，却是那些笑容的答案

因为快乐，是如此靠近我们

我曾听过一句话：
“世界上并没有快乐，只有可以承受的痛苦。”

才不是这样
因为如果这世上没有“快乐”

那么初为人母者
第一眼看到自己的孩子时，脸上所浮现的笑容
父亲看见孩子穿着学士袍时，脸上所浮现的笑容
看见自己爱慕的人对我们笑时，脸上所浮现的笑容
这些笑容又是什么呢？

.....
痛苦就是痛苦，快乐就是快乐
每个人在有生之年，每天都会遇到这两样东西
有时我们无法避免痛苦
无法选择一辈子都不出现“不快乐”的感觉
但是请相信，“快乐”是唾手可得的
只要尽量不去理会痛苦，把快乐留在心中
慢慢累积身边的小小快乐
就能筑成大大的快乐田园

因为笑容的距离并不远，它就在我们心里

邓达·当初翁
主编



作者序

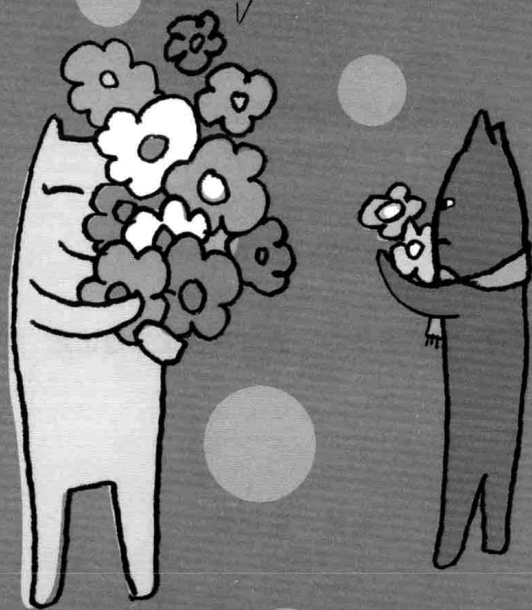
“快乐”是每个人都想要和追求的感觉
只要是快乐的事，全都是好事
是不会对别人造成困扰的快乐
是让自己开怀大笑的快乐

所以，每天早晨醒来
请想着“时间”除了正在往前走
同时也在倒数中
我们在地球上呼吸的时间，其实不算多
一眨眼，一天就过了
再眨一眼，一个月也过了
然后一年就这样过去了
过了这么多年
我们也许根本还没做到真正令自己快乐的事

生活中的种种变化
都是我们无法预料的变数
我们无法知道现在与未来会有什么事情发生
正因为如此
没有什么比改变自己的想法
和**转换看事情的角度**更重要了
打开心窗吧
接纳生活中曾忽视的小小事件
让每一秒的呼吸，都充满快乐
让自己活得很“**值得**”
祝每一位读者的心，都是快快乐乐地运转

努姆·塔沙那

My happiness
is equal to yours.
我们的快乐一样多





目录

出版社序

作者序

我们的快乐一样多

每个人都有的东西 1

人生就是要持续前进

过去，不是用来执著的 7

我不要懒惰！

别让惰性误了未来 11

需要我帮忙吗？

让爱随处可见 15

那不重要

是多是少，决定在心 21

手机并非必需品

适度使用高科技产品 27

可以慢慢来吗？

为什么要匆匆忙忙……最后白忙一场 33

启发我的人

欣赏偶像 不等于要模仿 37

别理他们

别在乎别人的诽谤 要提升自己的价值 41

好的，我会提升自我

指责，是一种善意 45

别轻易生气

烦闷，越烦越闷 51

让你烦恼的人

解决掉让你烦恼的人 57

拒绝购买奢侈品

少买一点，降低你的欲望 61

为未来储蓄

快乐储蓄，储蓄快乐 67

我的名字叫“机会”

别只是等待机会上门 71

现在不做，就永远也不会做了

不要拖拖拉拉 75

管理时间，管理生活

快乐来自良好的时间管理 79

享受新鲜体验

重新调制生活配方 83

送自己一份礼物

送份礼物，犒赏自己 87

别让时间飞走了

用快乐填满空闲时间 91

没营养的东西也能让你开心

来自无意义的色彩 95

祝你工作愉快

别让工作吞噬你的生活 101

透过照片回到过去

照片时光机 107

用音乐疗愈心灵

音乐疗法 111

改造旧物 改造快乐

旧物改造 115

跟大自然变成好朋友 119

快乐展览室

快乐展示 125

你让我开心地笑了

培养人际关系，提升快乐指数 129

书中自有快乐屋

来自文字的鼓舞 133

时光无法倒流

我犯了错 137

没有人能决定你的命运

创造自己的命运 141

打开你的心

勇于接受改变 145

确保你的心没有筑起城墙

抗拒的并发症 149

有时人需要一点私人空间

不！不！不！ 153

我有自信！

一步步踏出自信 157

在自己的国度快乐遨游

在当地旅行 161

你能拯救地球

拯救地球，找回快乐 165

呵护你的爱情

为爱灌溉，使爱成长 169

培育快乐

每天在心中埋下快乐的种子 173



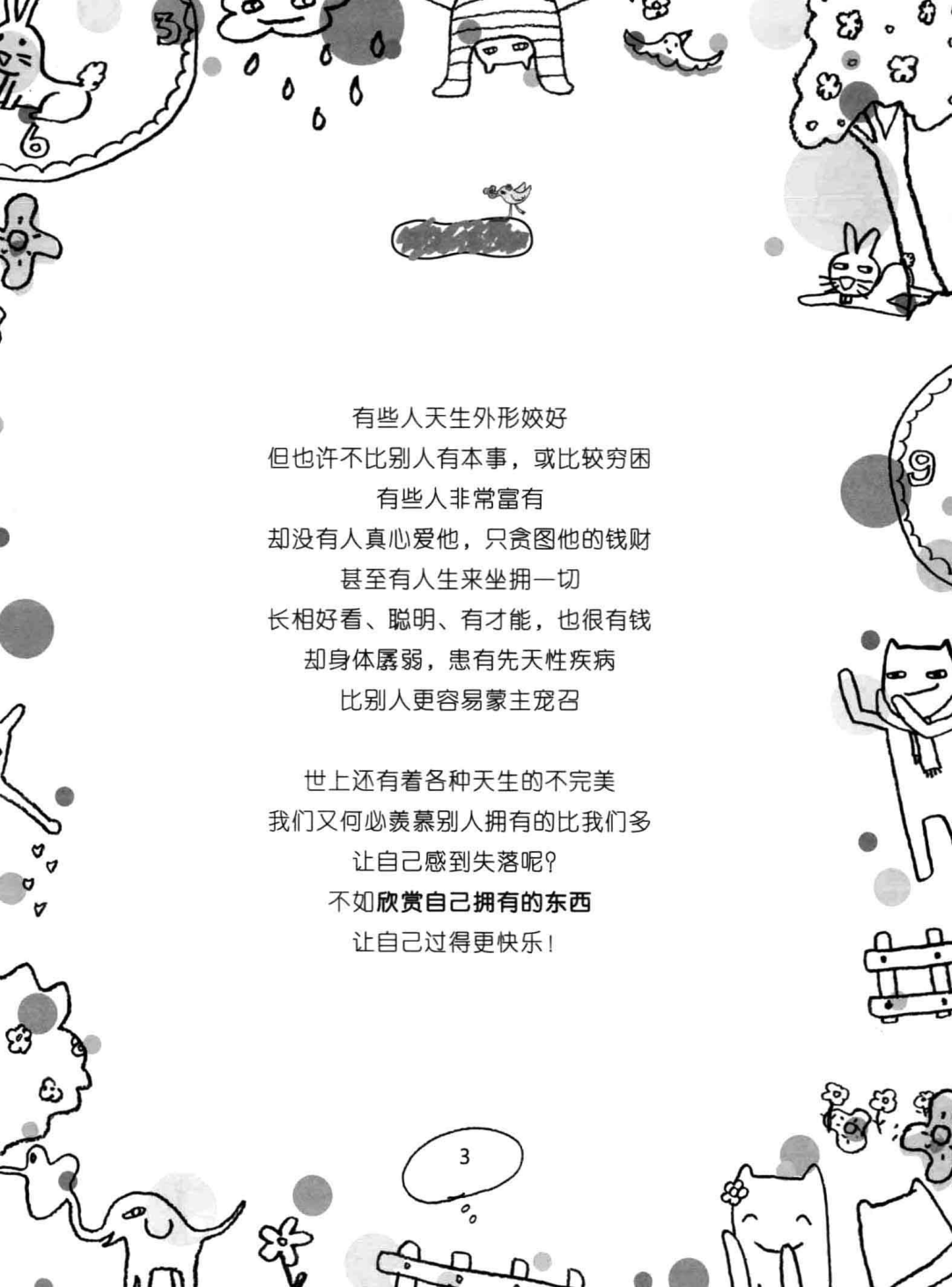
每个人都有的东西

人与人之间，天生就是不平等的
有些人拥有的东西，别人或许没有
甚至有人什么都没有
上帝从不会赋予任何人完美的形态
一些部分多给了，就会取走一点其他的
甚至还有人被夺走所有东西，什么都没有留下



别烦！一天只有24小时
何必浪费在讨厌的人身上！

每个人都有最令人羡慕的地方
也会有最令人同情的地方
我们总是为失去的感叹
却忽略了手中所拥有的



有些人天生外形姣好
但也许不比别人有本事，或比较穷困
有些人非常富有
却没有人真心爱他，只贪图他的钱财
甚至有人生来坐拥一切
长相好看、聪明、有才能，也很有钱
却身体孱弱，患有先天性疾病
比别人更容易蒙主宠召

世上还有着各种天生的不完美
我们又何必羡慕别人拥有的比我们多
让自己感到失落呢？
不如欣赏自己拥有的东西
让自己过得更快乐！



别烦！一天只有24小时
何必浪费在讨厌的人身上！

也许你偶尔会想
自己没有值得欣赏之处
为了自己欠缺的部分闷闷不乐
你怎么知道
那些拥有你不足之处的人
是否就比较快乐？

我们拥有的东西或许比别人少
但只要能够知足，并充分又快乐地加以运用
就绝不会活得比别人逊色



努姆·喀沙那

至少在这一秒钟里
世上有许多人因视力障碍，必须活在黑暗里
有许多人因身体严重残障而无法谋生
我们却很幸运的有视力可以阅读
可以看见世界上的美丽景物
如果还在原地自叹不如
上天也不会同情你的
请善用自己拥有的东西去奋斗
并快乐地与自己相处吧！

或许正有人嫉妒你的人生
认为你比他拥有的多
你说是吧？

5

Life
goes
on.

人生
就是要持续前进

