

QINGSONG ZUOREN
KUAILE SHENGHUO

学会轻松做人 懂得快乐生活

轻松做人 快乐生活

做人是一门学问，轻松做人是一种境界，更是一种处世智慧；
生活是一大难题，快乐生活是一种艺术，更是一种人生追求。
做人难，做人累，学会轻松做人，做最好的自己；
生活烦，生活苦，再苦也要笑一笑，快乐每一天。

廖 勇◎编著

光明日报出版社

QINGSONG ZUOREN
KUAILE SHENGHUO

学会轻松做人 懂得快乐生活

轻松做人 快乐生活

廖 勇 编著

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松做人 快乐生活 / 廖勇编著. -- 北京: 光明日报出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5112-1869-8

I. ①轻… II. ①廖… 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 225278 号

轻松做人 快乐生活

编 著: 廖 勇

出 版 人: 朱 庆

策 划: 温 梦

责任编辑: 李 娟

责任校对: 文 朔

封面设计: 盛小云

责任印制: 曹 诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区 (原崇文区) 珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078247 (咨询), 67078945 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn lijuan@gmw.cn

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷: 三河市延风印装厂

装 订: 三河市延风印装厂

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 720 × 980mm 1/16

字 数: 203 千字

印 张: 15

版 次: 2012 年 1 月第 1 版

印 次: 2012 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-1869-8

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

前言

P R E F A C E

红尘世间，纷纷扰扰，人来人去，步履匆匆。

擦身而过中，有人一声哀叹“做人真难”，又有人几句抱怨“生活太累”。

歌中唱：“你我皆凡人，生在人世间。终日奔波苦，一刻不得闲……”它或许为我而写，为你而写，为他而写。

在人际关系日益复杂、生存压力越来越大的今天，越来越多的现代人感叹：做人真难、活得太累！其实，做人是一门学问，做人应该学会轻松；生活是一大难题，生活不能没有快乐。在年复一年、日复一日的忙碌后，你若停下来，扪心一问：我多久未静看日升日落的壮美了，我多久未细听花开花谢的声音了，我多久未朗读震撼心魂的诗歌了，我多久未陪伴爱人走过繁华的大街了……你就会为错过不少生活中的美好而深感遗憾。其实，你完全可以暂且卸下沉重的包袱，让心灵喘个气、打个盹。生命的真谛就在于懂得轻松做人、快乐生活。

轻松是真诚微笑，由衷赞美，难得糊涂，将心比心。

轻松是拒绝借口，老实做人，刚柔并济，方圆有度。

轻松是认识自己，征服自己，舍车保帅，适时放手。

快乐是把握当下，珍惜已有，昂首厄运，苦中一笑。

快乐是笑看得失，冷却心欲，知足常乐，大肚能容。

快乐是活出自我，仁者爱人，追逐情趣，放松身心。

轻松、快乐本身就是世间成本最低、风险最小的成功，却能让人真正受用；而且，它们还是可以“传染”的，你的悲喜能感染你周围的每一个人。轻松做人是一种境界，一种处世智慧；快乐生活是一种修为，一种生存艺术。心灵为名利所役，终日患得患失，你会错过多少美好的风景！给生活一些空间，让自己轻松一点，你会发现快乐无处不在！

本书从启迪人生智慧、揭开生活面纱的初衷出发，通过寓意深刻的人生哲理故事来揭示轻松做人、快乐生活的秘诀，帮助读者提升精神境界和品性修养。学会轻松做人、懂得快乐生活，我们就能够享受到生命底蕴的醇味，超越悲观，以最好的精神状态去迎接生活。

做自己的主人吧，轻松快乐每一天，再苦也要笑一笑，当你的心灵盛满煦暖春风和灿烂花朵时，幸运就会洋溢在属于你的每一个寻常日子里。幸福的遥控器在你手中，就看你是否能将心灵的视窗准确地调放到快乐频道。交给你一把快乐的钥匙，幸福的大门等待你打开……

愿本书如一丸良药、一掬清泉、一场甘霖、一束阳光，能温暖滋润你的心灵家园，丰盈充实你的生命历程。

读完本书，你会在真心一笑之余，豁然醒悟：原来做人可以这样轻松，生活可以这般快乐！

目 录

C O N T E N T S

上篇 轻松做人

第一章 先做人，后做事

让梦想照亮人生之旅	2
诚信，攀登未来的阶梯	5
给生命之帆鼓满自信	7
赢在方圆之道	9
谦逊的人最聪明	11
做人要柔，做事要刚	13
写好“奉献”二字	15

第二章 做人可以这么简单

微笑如花开放	17
赞美是最好的通行证	20
对批评鞠个躬	22
爱他人，是爱自己	25

生活需要幽默	27
有一只倾听的耳朵	30
将心比心，换位思考	32
必要时会说“不”	35
笑对误解	37

第三章 轻轻松松，做最好的自己

你认识自己吗	39
告诉自己：我是最好的	41
征服自己是最大的胜仗	43
幸福是自己创造的	45
自嘲是一种艺术	47
变压力为动力	49

第四章 学会选择，懂得放弃

适合自己的才是最好的	51
不要让机遇从门前溜走	53
舍车保帅，人生好棋	55
有一种智慧叫做放弃	57
拣一枚真善美的钻石	59
忘记，也是一种美丽	61

第五章 挑战逆境，笑对命运

点一盏信念之灯	63
---------------	----

挣脱心灵的锁链	65
劣势有时能成为优势	67
四个字:坚持到底	69
理智的心潭无风	71
失败, 另一种收获	73
空想之树结不出硕果	75
不以成败论英雄	77

第六章 轻松行走每一天

心有多大, 舞台就有多大	79
放下多余的包袱	81
打开“得过且过”的枷锁	83
放慢我们的脚步	85
后退一步, 海阔天空	87
提防内心的蛀虫	89
满怀着爱拥抱今天	91

下篇 快乐生活

第七章 享受工作, 快乐人生

点燃工作的激情	94
---------------	----

带着乐趣工作	97
全力以赴赢得成功	98
发挥特长,挖掘潜力	99
竞争让你更优秀	101
细节决定成败	102
合作打造天堂	104
让上司欣赏你	106
让同事喜欢你	108

第八章 心态好,活得好

带着乐观上路	110
怀一颗感恩的心	113
走出自闭的荒原	115
远离仇恨的烈火	117
斩断嫉妒的毒蛇	119
人贵知足常乐	121

第九章 笑看得与失

欲望是一个无底洞	123
不做金钱的奴隶	126
与诱惑对峙	128
抛下虚荣的面具	130
淡看功名,笑对荣辱	132
平平淡淡才是真	133

失之东隅，收之桑榆	135
聚敛你的心灵财富	136

第十章 真情快乐一生

亲情无价	137
爱的礼物	139
浪漫醉你一生	141
真情超越生死	143
爱人渴望赞美	145
轻松应对矛盾	147
爱能改写悲剧	149
挤点时间给家人	151

第十一章 你在笑，他才笑

助人乃快乐之本	153
会分享，也会分担	155
学会善意地批评	157
得理也饶人	159
与人为善，与己方便	161
赠弱者一缕阳光	163
让爱洒满人间	165

第十二章 放松自己，活出自我

坚持做不盲从的人	167
做本色的“我”	170
走自己的路，让别人去说吧	172
别跟自己过不去	174
秀出你的光彩	176
不做别人的影子	178
解开面子的束缚	180
把嘲笑照单全收	182

第十三章 给身心泡泡温泉

做情绪的主人	184
释放压力的秘诀	186
用健康亮丽你的人生	188
养一个宰相的肚子	190
笑一笑，十年少	192
让怒气随风而去	194
与斤斤计较分手	196

第十四章 享受灿烂生活

读书有乐子	198
情趣人生	201
身边的幸福点滴	204

留一点童心	206
学习智者的阳光生活	208
投奔大自然	210
时刻充电，迎接挑战	212
做你最爱做的	214
生活离不开眼泪	216
与岁月赛跑	218
好好打扮自己	220
凡事过犹不及	222

上篇

轻松做人

QINGSONG ZUOREN

第一章

先做人，后做事

古今中外，做人可谓人生的第一命题、第一学问。它是一个从呱呱坠地到风烛暮年所面对的事情，既包括对物质的追求，又包括对精神的塑造。小到一言一笑、举手投足，大到安身立业、扭转命运，无一不被烙上“做人”的印迹。怎样做人？如何轻松做人做事？这需要我们静心思考，用心揣摩。其实，无论你想成就什么样的事业，做人都无法被忽略。学会做人，你才能轻松渡越人生之海！

让梦想照亮人生之旅

【 梦想是人生的太阳 】

俄国大作家列夫·托尔斯泰说：“梦想是人生的指路明星。没有它，就没有坚定的方向；没有方向，就没有美好的生活。”

梦想是什么呢？梦想是对美好未来的向往与追求，它在我们的生命中是不可或缺的。没有泪水的人，他的眼睛是干涸的；没有梦想的人，他的世界是黑暗的。

我们幼年时，都对这个多彩的世界充满好奇；当我们步入20岁，满眼都是梦幻。有人想当科学家，探寻世界的奥秘；有人想做将军，指挥千军万马；有人想成为诗人，讴歌人生的美妙……这种内心的图景是一种对未来的渴望，是人类生命中永远的光亮。

在美国洛杉矶郊区，有一个15岁的孩子叫约翰·戈达德，他把自己这一辈子想干的大事列了一个表，他给那张表命名为《一生的梦想》。

表上的内容如下：

到尼罗河、亚马逊河和刚果河探险；

登上珠穆朗玛峰、乞力马扎罗山和麦特荷恩山；

驾驭大象、骆驼、鸵鸟和野马；

探访马可·波罗和亚历山大大帝走过的道路；

谱一部乐曲；

主演一部像《金刚》那样的电影；

读完莎士比亚、柏拉图和亚里士多德的著作；

游览全世界的每一个国家；

结婚生孩子；

参观月球；

……

每一项都编了号，一共有127个目标。

当时，很多人都以为他发疯了。

在戈达德把梦想庄严地写在纸上之后，他就开始抓紧一切时间来实现它们。16岁时，他和父亲到了佐治亚的埃弗格莱兹去探险。20岁时他已经在加勒比海、爱琴海和红海里潜过水了。他还成为一名空军驾驶员，在欧洲上空做过33次战斗飞行。

21岁时他已经到21个国家旅行过。22岁刚满，他就在危地马拉的丛林深处发现一座玛雅文化的古庙。同一年他就成为“洛杉矶探险家俱乐部”有史以来最年轻的成员。26岁时，他和另外两名探险伙伴用10个月的时间，经历种种生死考验，穿越了6000多公里的长河，从尼罗河口进入了美丽的地中海。

从此，戈达德接连不断地向他的目标进军：

乘筏漂流了整个科罗拉多河；探查了长达4300公里的全部刚果河；他爬过阿拉拉特峰和乞力马扎罗山；驾驶超音速两倍的喷气式战斗机飞行；写成了一本书《乘皮艇下尼罗河》；他结了婚并生了五个孩子；他担任过专职人类学学者，拍了电影，成为了演说家。

到现在为止，戈达德已经完成了大部分的目标。

他未来的计划仍然是充实的，其中包括游览长城（第49号）和攀登麦金莱山（第53号），他绝不轻易放弃任何一个目标。“这样，一有机会到来时，我总是‘准备完毕’。”在他的内心深处，他坚信有一天终能实现他的第125号目标——参观月球。

戈达德的故事告诉我们：人生中目标的设立与你的最终成就紧密相关，要想取得成功，就要尽量为自己树立一个高远的目标。

有人曾问三个砌砖工人：“你们在做什么？”第一个工人说：“砌砖。”第二个工人说：“我正在挣工资。”第三个却说：“我正在建造宏伟壮丽的大厦。”

从中我们可以发现各人的工作态度：第一个工人是为工作而工作；第二个工人是为赚钱而工作；第三个工人则是为创造目标而工作。后来，前两人一生都是普普通通的砌砖工人，而第三个工人则成了有名的建筑师。

由此可见，最早立下的目标决定了最后得到的结果。

流沙河曾经这样赋诗：

理想是石，敲出星星之火；

理想是火，点燃希望之灯；

理想是灯，照亮夜行之路；

理想是路，引你走向黎明。

让我们彼此共勉，带着缤纷多彩的梦想，开始漫漫的人生之旅吧！

人生妙悟：

人因为梦想而伟大。有了梦想，我们可以在任何情况下，都拥有希望，坚信未来，不轻言妥协，不轻言放弃。

诚信，攀登未来的阶梯

【 诚信——无形的力量，无形的财富 】

人生在世，“必诚必信”。要做一个堂堂正正的人，必须诚实守信。诚实是忠诚老实，言行一致；守信是恪守信约，说到做到。

生活中，诚实的人是可以信任的人。

三国时，孙策任用吕范主管东吴财政大权。孙策的弟弟孙权此时年少贪玩，总是偷偷地向吕范要钱，吕范则一定要请示孙策，从不独自答应孙权，因此孙权对他很不满。后来孙权任阳羨县令，建立了自己的小金库以备私用。孙策有时来查账，功曹周谷总是为孙权涂改账目，造假单据，使孙策没有理由责怪孙权，孙权这时很感激周谷。

后来，孙权统管东吴大事，因为吕范忠诚，特别受到孙权的信任；而周谷却因为善于欺骗和更改账目，始终没有得到孙权的重用。

从中可见，虚假终难持久生存。

其实，只要我们真诚地对待别人，别人也会同样对待我们。有这样一个久为流传的故事：

有一天，农夫弗莱明在田里工作时，听到附近泥沼有求救哭喊声。于是他放下农具，跑到泥沼边，发现一个小孩掉到粪池里，弗莱明就把这个小孩从粪池里救了出来。

第二天，有一辆崭新的马车停在农家，车里走出来一位优雅的绅士，他自我介绍是那个被救小孩的父亲。绅士说：“我要报答你救了我孩子的生命。”农夫却说：“我不能因救你的小孩而接受报酬。”

这时，农夫的儿子走进茅屋，绅士问：“那是你的儿子吗？”农夫很骄傲地回答说：“是。”绅士说：“我们订个协议，让我带走他，并让他接受良好的教育，假如这个孩子能像他父亲一样，那么他将来一定会成为一位令你