

我老实，我快乐

刘 丰 编著

经济管理出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我老实, 我快乐 / 刘丰编著. —北京: 经济管理出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5096-0158-7

I. 我... II. 刘... III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007) 第 199594 号

出版发行: 经济管理出版社

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

电话: (010)51915602 邮编: 100038

印刷: 北京晨旭印刷厂

经销: 新华书店

组稿编辑: 勇 生

责任编辑: 勇 生 史慧梅

技术编辑: 黄 铄

责任校对: 龙 萧

720mm×1000mm/16

14.25 印张 172 千字

2008 年 2 月第 1 版

2008 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1—6000 册

定价: 28.00 元

书号: ISBN 978-7-5096-0158-7/F·154

·版权所有 翻印必究·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部
负责调换。联系地址: 北京阜外月坛北小街 2 号

电话: (010)68022974 邮编: 100836

序 言

当今社会，人们整日忙忙碌碌地穿梭在一片片由钢筋水泥构筑的“森林”里，疲于应付着各种各样的人和事，失去了和自我的交流，不知道自己是谁，在做什么，不知道怎样享受人生的幸福、快乐。

有这样一句名言：“天才和傻瓜只有一步之遥。”也许有许多人不相信这句话，但如果他知道像牛顿、爱因斯坦、爱迪生等许多伟人都曾被人称做“傻瓜”时，他就不会对这句话再有怀疑了，因为恰恰是这些被称做“傻瓜”的人，创造了人类历史的伟大文明，推动了社会和科学前进的脚步，他们也获得了人们永恒的景仰和纪念。

我们也许并不盼望自己成为天才，但我们应该怎样生活？的确值得我们每个人思考一下。鲁迅先生说过人生存的三种状态：辛苦恣睢，辛苦辗转，辛苦麻木。虽然都是生活，却都是辛苦。难道我们的生活之中就没有了幸福和快乐吗？不是的，我们完全可以找到，这先要看我们抱什么样的心态，如何去生活了。

当今社会，人们都变得十分浮躁，老实人往往会被人嘲笑，甚至被人称做“傻瓜”，那么那些“不老实”的人就过得幸福吗？不见得！这些人往往在辛苦恣睢、辛苦辗转、辛苦麻木的生活状态中挣扎，而老实人却能生活得心安理得，知足常乐，并且很多老实人也都取得了“聪明人”所得不到的成就。

因此，在现实生活中，如果有人说你聪明，你没必要太高



兴；而如果有人说你老实，或说你傻，你千万别悲观！聪明不见得就好，傻也不见得不好，比如人们常说的“聪明反被聪明误”，“傻人有傻福”也说明了这一点。有些自作聪明者想尽办法寻找快乐，不想却染上了恶习和疾病，比如有些人去嫖妓，却染上了性病；有些人去吸毒，却患上了毒瘾；有些人去喝酒，成了一无所用的酒鬼；有些人去赌博，输得倾家荡产……

面对生活，我们真正需要的是摆正态度和心境，这样才能得到幸福快乐。如果我们具有乐观的心境和高尚的品质，我们就能从根本上改变对万事万物的看法，并且通过行为表现出来，同时快乐也将最终支配我们的生活。其实，我们的内心是一个完整的世界，如果我们情绪低落、整日愁眉苦脸，从脸上反映出来的就会是绝望和无助；如果我们乐观地、充满爱心和感激之情地面对生活，那么我们也将是快乐和幸福的，这个世界也将给予我们最美好的一切。

生活中，有许多人看上去非常聪明，也有许多人被称做是老实人，然而大多数的聪明人却可能是不幸福、不快乐的，他们总被这样那样的事纠缠得焦头烂额，不知快乐为何物，最终也无所作为；而那些被视为“老实巴交”的人却可能是幸福的、快乐的、满足的和成功的。这是为什么呢？其实这完全是因为我们的心态和生活方式，而这些因素却是我们所能控制的。

我要说的是：不妨做个简单的自己，诚恳待人，踏实做事，不过多计较，这样我们方能心态平和，快快乐乐。其实老实人不是傻，正所谓“大智若愚”，有时“傻”反倒是真正的聪明。因为“傻瓜”们所具有的积极心态和生活方式，对我们的健康，进而对我们的生活和工作都起着重要的作用。而本书即是一本启发人们在新时代、新生活中如何改变自己，如何保持良好心态，如何快乐地工作和生活的一部实用手册，有关获得幸福快乐的秘诀，则需要尊敬的读者朋友在书里去领悟和感受了。

目 录

第一章 为什么老实人最快乐	1
第 1 节 上帝最宠老实人	1
第 2 节 老实人才会有踏实的成功	4
第 3 节 老实人有颗“平常心”	7
第 4 节 知足者，常乐也	10
第 5 节 老实人其实最幸福	14
第 6 节 老实人的心境最开阔	18
第 7 节 老实人更能创造奇迹	21
第 8 节 老实人最懂勤奋的价值	23
第二章 老实人其实最达观	25
第 1 节 实现自我，达到快乐	25
第 2 节 超然面对成功与失败	30
第 3 节 掌握平衡，方活得健康	33
第 4 节 因小失大才是真傻	36
第 5 节 不计小失，方有大得	39
第 6 节 对错之间放眼观	42
第 7 节 改变自我，就能改变世界	47
第 8 节 老实人的勇气最可怕	49
第 9 节 老实人的“傻瓜心情调适法”	52



第 10 节	老实人的“傻瓜激励法”	56
第 11 节	不妨学会“傻笑”	59
第 12 节	凡事看得开，幸福自然来	62
第三章	老实人的快乐处世术	65
第 1 节	老实人处世以原则取胜	65
第 2 节	最得人心的“傻瓜”交际法	67
第 3 节	爱别人，才能被别人爱	71
第 4 节	老实人与爱情最有缘	75
第 5 节	不会忌妒过得好	77
第 6 节	老实人结交多益友	84
第四章	老实人的快乐生财法	91
第 1 节	老实人最能招财进宝	91
第 2 节	修炼赚钱的“傻瓜”心态	94
第 3 节	老实人最能规划赚大钱	97
第 4 节	用“傻瓜定律”获取财富	99
第 5 节	“知识傻瓜”的赚钱妙法	106
第 6 节	比尔·盖茨的“傻瓜生财经”	110
第五章	老实人的快乐成功法	119
第 1 节	老实人才能为希望指引	119
第 2 节	成功之窗最爱为老实人开启	123
第 3 节	机会最容易被老实人把握	128
第 4 节	坚持不懈，大器晚成	132
第 5 节	发挥潜能，成就自我	136
第 6 节	逆境中奋进才是真精神	138
第 7 节	老实人最明白失败是成功之母	143



第 8 节 老实人知道怎样使美梦成真	146
第六章 老实人工作乐趣多	151
第 1 节 老实人不只为钱工作	151
第 2 节 职场中老实人才吃香	156
第 3 节 “傻干”才最出成绩	160
第 4 节 将“傻瓜精神”进行到底	168
第 5 节 把复杂的工作简单化	170
第 6 节 心情愉快，工作轻松	173
第 7 节 热情享受工作情趣	177
第七章 老实人生活幸福多	183
第 1 节 老实人的阳光生活	183
第 2 节 老实人的幸福大道	191
第 3 节 美好生活，用心感受	200
第 4 节 有颗真心，生活也会真诚对你	204
第 5 节 忘掉琐事，享受时光	207
第 6 节 掌控心灵，掌控生活	212
后 记	217

第一章 为什么老实人最快乐

快乐老实人寄语：

你相信吗？这是一个只有老实人才容易快乐，才容易成功的世界。无论在中国、美国、欧洲、日本，还是其他国家均是如此，无一例外。因为有许多获得肯定、取得成功的人，在一开始的时候，都是许多“聪明人”眼中愚蠢的傻瓜。结果，那些所谓的聪明人都庸俗地过了一生，而那些被视为太老实的人却都达到了成功的巅峰。



第1节 上帝最宠老实人

现实生活中，一个人被别人称为“实在”的人，往往也会被称为老实人，讲难听些则可能会被称做“傻瓜”，仿佛人一老实就要犯“傻”。其实并不是这样，就拿“傻瓜”这个词来说，它本来也不是贬义的，而是特指那些诚实而快乐的人。

“傻瓜”一词的来历，在古籍《史林杂识》中有记载：古时候，有个叫瓜州的地方居住着一个叫“瓜子族”的部落，瓜子族



的人们忠诚老实，十分厚道，也十分快乐，别人雇他们干活时，他们不怕苦，不怕累，终日不停地劳动，并且还以此为乐，这在大多数人看来是十分愚蠢的，于是人们就称他们是“傻瓜”，由此便演绎出“傻瓜”一词！意指不懂得为自己谋福利的爱做“傻”事的人。



一直以来，人们都将那些头脑蠢笨，不谙事理，缺乏机智，不能随机应变的人称为傻瓜。对这样的老实人，人们一般称男性叫“傻小子”或“傻汉子”，女性则叫“傻妞”或“傻大姐”。不过现在的“傻瓜”比以前增多了许多，许多女人叫自己的男人为“傻子”或“呆子”，意为有钱不会赚，有权不会揽。对那些由于自己的懵懂上了当受了骗还自以为是的人，大家一般都调侃他为“傻大头”或“傻帽儿”。还有一些脑瓜挺聪明的人，可就是“给钱不要，给官不做”，人们便称之为“傻心眼”，意为不开窍。另外还有一些人被称为“傻乎乎”、“傻呵呵”、“傻不愣登”、“傻啦吧唧”、“冒傻气”，等等。

不过，究竟谁傻谁不傻，却并不是人人都看得清和识得准的。我们要知道，很多取得大成就的人，以及一些生活愉快、对人生



知足的人其实都是些老实人，但他们的老实其实是一种大智若愚。比如“瓜子族”人的行为在别人看来是愚蠢的，但在他们心里却是劳作所带来的满足和欣慰，是取得报酬时那份无愧于心的成就和快乐！而且，创造世界、创造生活的不就是众多的“瓜子族”吗？不就是一个个、一群群这样的“傻瓜”吗？做一个“傻瓜”又何妨呢？要知道，很多的成功人士在还未成功时，都是默默无闻地从一个勤劳的“傻瓜”做起的。

所以，如果你想要成功，就不要只是困扰于如何成为天才，更不要处心积虑于怎样变得更聪明，而要相信勤奋、毅力和意志的力量，做一个脚踏实地的“傻瓜”。

几十年前，美国有一个住在犹他州盐湖城的青年，他是一个勤勉的人，工作非常努力，生活非常节俭，他的朋友经常笑他太傻，他却对此一笑置之。

有一天，这个青年又做了一件反常的事，他取出了全部积蓄，一共 4000 多美元，到纽约的汽车展销处买了一辆新车。在其他人的眼中，这个青年显然又做了一件蠢事。而紧接着他做了一件人们认为更蠢的事，当他把新车开回家之后，立即就将其拆卸掉了。

这个青年在将那些零件认真研究一番之后，又将其组装好。此后的很长一段时间，这个青年将他的车反复地拆了装，装了拆。他身边所有人都没法理解他在做什么，只是不约而同地达成了这样一个共识——这小子确实是一个不折不扣的大傻瓜。

直到很多年后，那些曾嘲笑这个青年的人不得不彻底改变对他的看法，因为这个青年创建了以自己名字命名的汽车公司，他的产品因为有很多有价值的改进和创新，在当时领导了整个美国汽车工业的发展方向。即便是现在，他创立的这家汽车公司也是世界上屈指可数的几大汽车厂家之一。



这个获得巨大成功的青年就是沃尔特·珀西·克莱斯勒，他创立的公司也是美国三大汽车公司之一的克莱斯勒汽车公司。

现实生活中，没有人愿意被别人当成傻瓜。可是，那些获得巨大成功的人，就像克莱斯勒一样，在一开始的时候，却往往是许多“聪明人”眼中愚蠢的傻瓜。结果，那些所谓的聪明人都庸俗地过了一生，而那些被称为“傻瓜”的老实人却都达到了成功的巅峰。

所以，不管你相不相信，这个世界都是一个只有老实人才容易获得快乐和成功的世界。无论在中国、美国、欧洲、日本，还是其他国家均是如此。因为上帝最宠老实人，他会把幸福、快乐和成功赐予他们。

实话实说：

如果我们能仔细研究一下那些成功人士，我们就可以明白，他们之所以成功，就在于有被别人当傻瓜的勇气，不怕别人的嘲讽，始终坚持自己的理想，并且积极地完成任务。正因为他们敢想，敢做，勇于尝试，敢于失败，不怕碰壁，不怕丢丑，有着绝不回头的毅力和胆魄，他们才有着比常人多着许多倍的机会，成功也因此而属于他们。

第2节 老实人才会有踏实的成功

第1节内容告诉我们：老实人才是容易成功的人，那么为什么这类人比其他人更能快乐、更容易成功呢？就因为老实人往往



人际关系良好，身体健康，快快乐乐，有时还会被别人笑称为“傻瓜”，可他们的确生活得很幸福，而许多人费尽心机地算计却只能维持生计，搞得自己身心疲惫，难道这类人就应该比别人过得好吗？

其实，人与人之间并没有多大的区别。但为什么有许多人能获得成功、能克服万难去建功立业，而有些人却不行呢？不少心理学专家发现，这个秘密就是人的“心态”。一位哲人说：“心态是人生的画笔。”是的，只有好的心态，才能描绘出壮丽的人生风景。还有一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态将决定谁是坐骑，谁是骑师。”

很多人都看过《阿甘正传》这部美国经典的生活影片，之所以说其经典，是因为它在让人开怀大笑之后能够使人对人生的哲理产生深刻的思考。

影片中的阿甘是一个智商低下的普通美国人，一个受鄙视，一个在别人眼里没有希望的“傻瓜”，但他却愣是在残酷的美国社会闯出了一番天地。

在他的生活中，他傻傻的、单纯的性格使他结识了许多美国的名人。他告发了“水门事件”的窃听器，也曾作为美国乒乓球队的一员到了中国，为中美建交立下了功劳。猫王和约翰·列侬这两位音乐巨星也是通过与他的交往而创作了许多风靡一时的歌曲。最后，阿甘通过捕虾成了一名企业家。为了纪念死去的布巴，他成立了布巴·甘公司，并把公司的一半股份给了布巴的母亲，自己却做了一名园丁，因为这是他喜欢的工作，他喜欢照顾那些花草。

阿甘的人生信条是“说到就要做到”，即使那件事情要投入很多而对他毫无益处，他也要把事情办好；他的心态是知足常乐，他满足于平静的乡村生活，从来不懂功名利禄的价值。他可以为朋友出生入死，可以对恋人保持永恒不变的关心，正是这



使他获得了真正的友谊和爱情。

在旁人看来，阿甘的一些举动无疑是很傻的，但他却又无疑是成功而快乐的，人生在世，取得理想的成功和生活的快乐是所有人的梦想，然而能达到者有几何？

作为一个公认的“傻瓜”，阿甘获得的巨大成就以及享受的人生快乐不禁让很多各方面都健全的人感到惊诧，这样的一个有智障的人凭什么会成功？凭什么会快乐？于是很多人把原因归为幸运女神对阿甘的格外眷顾。如果仅仅是这样理解阿甘这个人物，那么这部电影算是白看了。

阿甘成功和快乐的内在原因就在于他的“傻”，在于他的大脑够简单，简单到不知道如何为自己谋利益，简单到对曾经侮辱自己的人没有仇恨。正是这种旁人看来是不正常的简单，才使得他具备了良好的心态，让他的心灵像水晶一般纯净，既没有普通人的贪婪和势利，也没有普通人的狡猾和虚伪，甚至没有普通人的仇恨。

影片中，那些认识阿甘的人都知道他是个有些“傻”的老实人，而且我们看过这个电影的人也都认为阿甘是个智力不健全的人，但导演塑造这个角色的目的在于让生活在这个利益世界中的人们深思一下自己活着的价值。为什么“傻瓜”能成功？为什么“傻瓜”才会幸福，才会快乐？这个世界究竟什么才是我们要追求的？是否聪明就能成功，就能快乐？是否功成名就是唯一让我们满意的人生终点？当我们这些所谓的聪明人在生活中逐渐感到一种烦乱的时候，是否也该向往一下阿甘的简单和真诚？是否只有一个摆脱了世俗功利束缚的“傻瓜”才能在这个世界里体验到真正的幸福与快乐？这的确值得我们每个人深深地思考……

阿甘的事迹可谓是创造了一个奇迹，但却在情理之中。虽然他曾被人称为“傻瓜”，但他却以老实人的心态创造了奇迹。正如阿甘在影片中所说：“只有做傻事的人才是真傻！”一个人不做



傻事，只坚持自己正当的追求，又怎么能被称为“傻”呢？

现实生活中我们也能发现有很多阿甘这样的人，他们虽然看上去傻傻的，但却以良好的心态走向了成功，得到了快乐。所以，让自己拥有一颗踏实的心吧，因为这样的心态才是最容易掌握心理平衡的好心态！

实话实说：

有些人总喜欢说，他们现在的境况是别人造成的，他们的想法是无法改变的。但事实是，我们的境况不是周围环境造成的。说到底，如何看待人生、把握人生，则是完全由我们自己来决定的。

第3节 老实人有颗“平常心”

现实生活中，每个人的内心世界或多或少地都有一些不平衡。某人赚了钱，某人升了官，某人买了车，某人盖了别墅……有人说：“我本来比他们强，可我却不如他们风光体面！”这些对比使人产生了心理不平衡，而这种心理不平衡又驱使着人们去追求一种新的平衡。

倘若在追求新的平衡中，你能不昧良知、不损害别人，自觉接受道德的约束和限制，通过正当的努力奋斗去实现人生的自我价值，达到一种新的平衡，倒也是值得称道和庆幸的；倘若在追求新的平衡中，不择手段，毫无廉耻，丧失道义，膨胀自私贪欲之心，让身心处于一种失控的状态中，那么就必然会产生一些意想不到的可怕后果。由此，你的人生必将陷入难以回旋的败局之



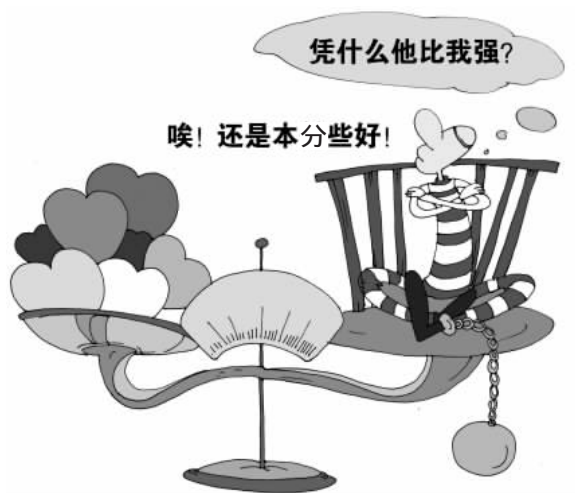
中，应该慎之又慎。

某报载：李某原先曾是个表现不错，工作很能干也很有实力的地方官员，因政绩突出，不断受到提拔。但在最近几年，当他知悉过去的同事、同学的生活条件都比他好时，心里总不是滋味，想想自己能力至少不比他们差，职位也比他们高，可钱却比他们挣得少。而且自己作为一地之长，担子比他们重，责任比他们大，工作也比他们辛苦，经济上却不如他们，因此内心里深感不平衡。于是也就有了一定要超过他们的想法。在他任职期间，大肆收受贿赂。他思想上警惕的闸门在不平衡心理的驱动之下终于倾斜了，欲望的洪水顿时倾泻而下，一发不可收，最终成了一名“死缓”的囚犯。

又如某报报道的下面这个例子：

张某是一名年轻的教师，原先在教学上精益求精、兢兢业业，对学生无私奉献，赢得学生和家長的一致好评。但在一次朋友聚会的晚宴上看见一些人很富有时，心里不舒服起来。此后他总在想，我怎样才能富有？于是，经常利用上班的时间做发财的梦，开始对教书不负责任。学生和家長意见很大，他得到了学校的黄牌警告，但他不知悔改，每天还是想着发财，一次在一个朋友的鼓动下去做走私生意而被抓获。其结果是财没发成，还沦为阶下囚。

平常心是非常重要的，不平衡则十分危险，因为不平衡使得一部分人心理自始至终处于一种极度不安的焦躁、矛盾、激愤之中。使他们牢骚满腹、不思进取，工作中得过且过、心思不专，更有甚者会铤而走险，玩火烧身，走上了危险的不法之路。因



此，我们必须走出不平衡的心理误区。

怎样才能从这种不平衡的心理误区中突围出来呢？以下两点值得考虑：

第一，要心底无私。心理不平衡可能导致人生创伤，而心底无私则是治愈心理不平衡的良药。

在当今社会种种诱惑特别是金钱美色的诱惑面前，一些人头晕目眩，忘记了做人的起码标准和人之所以为人的基本守则，在追求心理平衡的过程中，向腐败、堕落的目标迈进。在他们身上缺少的是—种圣洁的信念、奋斗的理想，缺少的是—种世界观和人生观的持续刻苦的改造。不能够自重、自省、自警、自励，也就不能够达到—种高尚的人格。

第二，要学会如何比较。不平衡心理缘于比较，缘于比较方式的不当，缘于比较“参照系”选择的失误。比如前文所说的地方官员和教师，他们所选择的“参照系”自然是那些风流倜傥、—掷千金的有钱人，自认为能力、才华不比他们差，而收获却比他们少，这是多么不公平啊！而其实，只要我们多想一想那些普通劳动者，我们的心里又怎么会有这么多的焦灼、急躁与失落，



我老实，我快乐

甚至是愤愤不平呢？面对着众多不如我们的人，我们的心灵又必然会多一分平静豁达，甚至多一分愧疚，还有什么不平衡可言呢？

实话实说：

要想快乐，不见得就必须有钱、有权、有地位，而在于一个人的心境如何。告别痛苦的手得由你自己来挥动，享受今天的快乐，其捷径只有一条，那就是坚决与过去的痛苦分手。

第4节 知足者，常乐也

相对于人生来说，快乐不是目的，而是方向。当你用一种新的视野观察生活，对待生活，你会发现许多简单的东西才最美，而许多美的东西也就是那些最简单的事物。为什么傻瓜们都很快乐？因为他们知足，“知足常乐”才会产生一种轻松的心情。

有一位老先生经常对人说他是世上最富有的人。这话被人传到了税务局，引起了税务人员的注意，他们就派了一个人去调查他。

税务员问道：“请问你都有什么财产？估价多少？”

老人说：“我有健康的身体，它使我不需要依赖别人照顾自己，使我有心情欣赏饭菜的美味、花草的清香。”

税务员问：“我不是说你的健康，是在问你有什么财产？”

老人回答道：“我还有一个贤惠的妻子，每天把家布置得十分