上篇

需要全本请访问 www.ertongbook.com

1

你快乐，生活也变得快乐

人生的快乐与否，有时完全在于心态。你快乐，生活也会变得快乐！

已故的哈佛大学教授詹姆士曾说：

“行动好像是跟随在感觉的后面，其实，行动与感觉是并行的。我们能使直接受意志制约的行动有规律，也能间接地使不直接受意志制约的情感有规律。”

人人都在寻求快乐。但要真正找到快乐，就必须学会控制你的思想。快乐不在乎外界的情况，而是依靠内心的

情况。

林肯有一次曾说“多数人的快乐同他们所决意要得到的差不多。”有一个人曾看到过这句真理的一个生动的例证。一次，当他在纽约的长岛车站走上阶梯的时候，看到前面有三四十个残废的儿童，倚着拐杖勉强上阶梯，有一个男孩还需要人抱着上去，但他们的欢笑快乐使他惊奇，他对他们的一位管理人员提及这种情形：“噢，是的，”他说，“当一个儿童明白他将要终生成为残废的时候，他最初惊惶。但惊惶过后，他就听天由命，比正常儿童还快乐些。”

白德格开始是卡狄纳的第三棒球名手，后来成为一位美国最成功的保险商，他曾说，他多年前研究得出，有微笑的人永远受欢迎。所以，在走进一个人的办公室以前，他总停留片刻，想想他应感谢的许多事，引起一个真实的微笑来，然后当微笑由面上渐失时，再走进去。

他相信这种简单的方法，对于他销售保险的成功，有很大的关系。

下面是赫巴德的一些建议。

每次外出的时候，正正颜，抬高头，肺部充满沐浴阳光对朋友微笑，每次握手集中精神，不要怕被误会，不要想你的仇敌。要在你心中确定你喜欢做什么。然后，不改变方向，直奔目标。精神贯注在喜欢做的事情上，以后，在日月如流之间，你会发觉在不知不觉中就抓住了满足你欲望所必需的机会，正如珊瑚虫由潮流中取得所需要的

营养一样。在脑中想像自己希望成为有能力、诚恳、有用的人，而你所保持的思想时时刻刻地改变你，使你成为那种人……思想是至高无上的。保持一个正确的心理状态——勇敢、诚实和欢悦思想就是创造，所有的事都是由欲望而来，凡真的祈求，都有应验。我们心中贯注的是什么，我们就变成什么。

人生的快乐与否，有时完全在于心态，你快乐，生活也就会变得快乐！

需要全本请访问 www.ertongbook.com

2

知足常乐

快乐就是一种乐天知足
的人生观，就是知足常乐！

瞎爷的左眼是在他 9 岁那年瞎的。一场高烧之后，他忽然对他的爹娘说："我的左眼看不见东西了！"两位老人一惊，忙过来用手在他左眼前晃，而那只左眼果然像坏了的钟摆一样一动不动。他爹娘顿时泪流满面，一个独生的儿子瞎了一只眼睛可怎么办呀！没料到爹娘哭得伤心的时候，他却慢腾腾地说："爹娘，你们哭啥，应该笑才对！这

场病不是只弄坏了我一只眼吗？左眼瞎了，右眼还能看得见呢！总比两只眼都弄坏了要好嘛！你们想一想，我比起世界上的那些双目失明的人，不是要强多了吗？”儿子的一番话，先是把两位老人惊住了，后来想想也有理，于是停止了流泪。

他的家境不好，爹娘无力供他读书，只好让他去私塾里旁听。他的爹娘为此十分伤心，瞎爷当时却劝道：“我如今也已识了些字，虽然不多，但总比那些一天书没念，一个字不识的孩子强多了吧！”爹娘一听也觉得安然了许多。

瞎爷娶了个嘴巴很大的媳妇。爹娘又觉得对不住儿子，瞎爷劝他们说：“能娶到这样的一个媳妇已经很不错了，和世界上的许多光棍汉比起来，简真可以说是好到天上去了！”这个媳妇勤快、能干，可脾气不好，不温柔、不驯服，把婆婆气得心口作疼。儿子劝道：“娘，你这个媳妇是有些不大称你的心意，可是你想想，天底下比她差得多的媳妇还有不少。你的儿媳妇脾气虽是暴燥了些，不过还是很勤快，又不骂人。”爹娘一听真有些道理，呕的气也少了。

瞎爷的孩子都是闺女，于是媳妇总觉得对不起他们家，瞎爷又劝他的媳妇道：“这有什么值得愧疚的呢？我认为你还是个很有能耐的女人哩！世界上有好多结了婚的女人，压根儿就没有孩子，别说 5个女儿，她们连一个女儿都生不出来咱们这 5个女儿，等到长大之后就会有 5

个女婿，日后等咱们老了，逢年过节的时候，5个女儿女婿一起提了酒、拎了肉回来孝敬咱们两个老人，那该多热闹！那些虽有儿子几个，却妯娌不和，婆媳之间争得不得安宁，我们与这样的家相比，不知要强多少倍！”

可是，瞎爷家确实贫寒得很，妻子实在熬不下去了，便不断抱怨。瞎爷说：“你只跟那些住进深宅大院、家有万贯资财、顿顿吃肉喝酒的人家相比，你自然是越比越觉得咱这日子是没法过了，但是你只要瞧瞧那些拖儿带女四处讨饭的人家，白天饱一顿饥一顿，晚上睡在别人家的屋檐下，弄不好还会被狗咬一口，你就会觉得咱家这日子还真是不赖。虽然咱没有馍吃，可是咱们还有稀饭可以喝；虽然咱们家买不起新衣服，可是总还有旧的衣裳穿，我们家这房子虽然有些漏雨的地方，可总还是住在屋子里边，和那些讨饭维持生活的人相比，我们家的日子可以算是天堂了……”

瞎爷老了，想在合眼前把棺材做好，然后安安心心地走。可做的棺材属于非常寒酸的那一种，妻子愧疚不已，瞎爷劝说：“这棺材比起富豪大家们的上等柏木是差远了，可是比起那些穷得连棺材都买不起，尸体用草席卷的人，不是要强多了吗？”

瞎爷活到72岁，无疾而终。在他临死之前，对哭泣的老伴说：“有啥好哭的，我已经活到72岁，比起那些活到八九十岁的人，不算高寿，可是比起那些四五十岁就死了的人，我不是好多了吗？

瞎爷死的时候，面孔安祥，两个眼角还留有笑容……

瞎爷的人生观，正是一种乐天知足的人生观，一种只和那些境况不如自己的人相比，而永远不和那些比自己强的人攀比，并以此而找到了快乐的人生哲学。

3

放下就是快乐

“放下就是快乐”是一个开心果，是一粒解烦丹，是一道欢喜禅。

有一个富翁背着许多金银财宝，到远处去寻找快乐。可是走过了千山万水，也未能寻找到快乐，于是他沮丧地坐在山道旁。一农夫背着一大捆柴草从山上走下来，富翁说：“我是个令人羡慕的富翁。请问，为何没有快乐呢？”

农夫放下沉甸甸的柴草，舒心地揩着汗水：“快乐很

简单,放下就是快乐!”富翁顿时开悟 自己背负着那么重的珠宝,老怕别人抢,总怕别人暗算,整天忧心忡忡,快乐从何而来 ?于是富翁将珠宝、钱财接济穷人,专做善事,慈悲为怀。这样滋润了他的心灵，他也尝到了快乐的味道。

人们成天名利缠身，谈何快乐？成天心事重重，阴霾不开，快乐又在哪里？成天小肚鸡肠，心胸如豆，无法开豁,快乐又何处去寻？

“放下就是快乐”是一个开心果,是一粒解烦丹,是一道欢喜禅。只要你心无挂碍,什么都看的开、放的下,何愁没有快乐的春莺在啼鸣，何愁没有快乐的泉溪在歌唱，何愁没有快乐的白云在飘荡，何愁没有快乐的鲜花在绽放！

需要全本请访问 www.ertongbook.com

4

快乐的密码

信任别人，也值得别人
信任，这就是快乐的密码。

我住在姐姐家里的时候，常常去买菜。

一次，我去买菜，市场上有个中年男子，笑得让人觉得不买他的菜就欠了他的情似的。他给我选了几个番茄，“四块。”他说，我交给他一张百元大钞。“找不开啦，小姐。”可是我当时确实没有零钱。“这样吧，你先拿去，明天再给我钱，好吗？”我想了一下，说：“还是不买吧，我明天

清早要回乡下,两三天不回来,怕不方便吧?"他豁达地一笑:"没事没事,只要你记得,一个星期也可以。"于是我坦然地把那几个番茄拎回了家。

三天后,我在众多的摊贩中找到了他。他一见我就笑了:"买点什么吗?"并不提钱的事。我选了几条黄瓜,连那天的4元算在一起,给了他7元。他照样笑了:"小姐好讲信用啊!"我说:"是你首先信任我的。"

彼此道了再见,我转身往回走,忽然发现自己心情很好。

信任别人,也值得别人信任,这就是快乐的密码。

快乐其实就在你我之间。

5

快乐法则

快乐其实很简单。

我们可以用一个每天能产生快乐而富有建设性的思想方法，来增添我们的快乐。如果我们能够照着这种方法做，就能消除大部分的忧虑，大量地增加“生活上的快乐”：

(1)要让自己适应一切，而不是去试着调整一切来适应自己的愿望。要以这种态度接受自己的家庭、自己的事业和自己的运气。

(2)要爱护自己的身体。要多运动，妥善照顾，善加珍

惜，不损伤它，不忽视它，使它能成为自己争取成功的良好基础。

(3) 做个讨人欢喜的人，外表要加以修饰，衣着要尽量得体，说话低声，行动优雅，丝毫不在乎别人的毁誉。对任翼事都不挑毛病，也不干涉或教训别人。

(4) 林肯曾说，“大部分的人只要下定决心都能很快乐,快乐来自内心,而不是存在于外表”。

(5) 要用三件事来锻炼自己：要为别人做一件好事，但不要让人家知道；还要做两件自己并不想做的事。这就是詹姆斯所建议的，只是为了锻炼。

(6) 要心中毫无惧怕。尤其是不要怕快乐，要去欣赏美的一切。去爱，去相信自己爱的那些人也爱自己。

(7) 要善于思考。要学一些有用的东西，不要做一个胡思乱想的人。要看一些需要思考、需要集中精力才能看的书。

(8) 要试着只考虑怎么度过今天，而不把一生的问题都想一次解决。因为一个人虽能连续 12 个小时做一件事，但若要一辈子都这样做下去，是永远不可能的。

(9) 要为自己留下安静的半个小时，轻松一番。在这半个小时里，要想到未来，使自己的生命中充满希望。

(10) 要订下一个计划。要写下什么时候该做什么事。也许不会完全照着做，但还是要订下这个计划，这样至少可以免除两种缺点——过分仓促或犹豫不决。

6

察见渊鱼者不详

“古者有谚曰：知渊中之鱼者不祥。夫曰子将有大事，而我之知微，我必危矣。”

——《韩非子·说林上》

中国古代的道家和儒家都主张“大智若愚”，而且要“守愚”。愚并非真愚，大智若愚的人给人的印象是虚怀若谷，宽厚敦和，不露锋芒，甚至有点木讷。其实在“若愚”背后，隐含的是真正的智慧或大聪明。大智若愚，这是兵家的计谋，也是处世的方略。

古人以为做一个真正明智的人，察又有“好察非明，

能察能不察之谓明”。什么叫‘能不察’呢？就是在一群人中，唯有自己洞察了这件事的本质，而又偏偏有人不愿你把事情的真相说出来，于是只好装作不知，以免自己的智慧太过而遭不测。

春秋时，齐国有位智者叫隰斯弥。当时当权的大夫是田成子，颇有窃国之心。一次，田成子邀隰斯弥谈话，两人一起登临高台浏览景色，东西北三面平野广阔，风光尽收眼底，唯南面却有一片隰斯弥家的树林翁蓊郁郁，挡住了他们的视线。隰斯弥在谈话结束后回到家里，立即叫家仆带上斧锯去砍树林。可是刚砍了几棵，他又叫仆人停手，赶快回家。家人望着他感到莫名其妙，问他为什么颠三倒四的？隰斯弥说：“国之野唯我家一片树林突而列，从田成子的表情看，他是不会高兴的，所以我回家来急急忙忙地想要砍掉，可是后来一转念，当时田成子并没有说过任何表示不满的话，相反倒十分的笼络我。田成子是一个非常有心计的人，他正野心勃勃要谋取国位，很怕有比他高明的人看穿他的心思。在这种情况下，我如果把树砍了，就表明了我有知微察著的能力，那就会使他对我产生戒心。所以不砍树，表明不知道他的心思，就算有小罪而可避害；而砍了树，表明我能知人所不言，这个祸闯的可就太大啦！”

这是一种典型的自保之术，所谓“察见渊鱼者不详”是也。如果过份地强调‘事不关己，高高挂起’，它也自有其一定的合理性，尤其是作为有一定地位的领导者，对

需要全本请访问 www.ertongbook.com