

APPY CONTRACT

快乐 契约书




柳墨娅◎主编

一部心灵成长的励志杰作 一段快乐追求的艰辛旅程


二十年的激情，开始理想的征程；四十年的奋斗，创造辉煌的成就；
六十年的沧桑，默数世间的繁华；八十年的岁月，回忆少年时的风光；
一百年的生命，抒写永恒的快乐。

 金城出版社
GOLD WALL PRESS



如今，我们的工作和生活节奏越来越快，社会竞争越来越激烈，在家庭和事业中常常会遇到烦心之事，不免造成心理上的紧张。我们要学会放松，解脱束缚，升华生命，求得快乐。

本书用充满智慧的语言、感人至深的故事，让我们再次感受心灵的盛宴，感叹人生的奥秘。另外，本书揭示了痛苦的根源和不快乐的真相，告诉我们快乐是人生的终极目标，没有任何事物能让你不快乐，除了你自己的心。所以，抛开一切痛苦，用平和的心态阅读这本书，你就会感到人生更充实，身心更愉悦。



拿破仑说：“最困难之时，也就是离成功不远之日。”

塞缪尔·斯迈尔斯说过：“痛苦，就是用一只强有力的手，操纵一张沉重的铁犁，深深地犁进难以开垦的土地，但是这土地只要翻开，它的肥沃就会让土地结出丰硕之果。”

幸运者，也是苦难者。如果苦难不能使他们低下头，那么苦难就会助他们一臂之力。

幸福是什么？如果你只是满嘴地说你忙，那么冷静下来看看这个忙字吧，忙字拆开是心亡，面对忙碌的生活，必须压缩自己的时间，去奋斗、去争取，为了追赶光明的憧憬。而如果心失去了航行的力量，那么在名利双收的时候仍然迷茫。

给自己的心灵洗澡是一种挣扎和奋斗的艰难历程。人的一生是一个不断挥手的旅程，少年时要告别家乡去远方学习创业；伤心的人要告别那片伤心的土地，开始崭新的生活；雄鹰要告别安逸的巢穴，寻找自己的梦想；快乐就是要告别悲伤。没有告别，就不会有成长，要坚强，就要勇于转身，离别是为了下一次更好地相聚。

后悔是一种耗费精神的情绪，把握上天赐予的每一个机会，靠自己的努力付出，就会有所收获。挫折往往会来的很突然，要越挫越勇，要用最后的一点力气来面对，要相信“有一种失落叫收获”。失落过后会有收获的喜悦，会让我们慢慢长大，让我们感受到这个世界还是公平的。

一百年的完美世界，一百年的生命，抒写着不完美的历史，八十年的岁月，回忆着少年时的风光，六十年的沧桑，默数着世间的繁华，四十年的奋斗，创造辉煌的成就，二十年的激情，开始理想的征程。

漫漫人生中，生命已经被抵押，青春已经被典当，我们如今所展现的一切不过是对未来的提前透支。人生的信用卡上，我们或许早已负债累累了，如今的奔波奋斗只不过是为了偿还这笔越积越多的债，消费之余不妨问问自己：典当的青春，谁在消费？

一个人往往可以容忍别人的一意孤行、自以为是、傲慢无礼、狂妄无知，但却难以容忍别人对自己的恶意诽谤和伤害，但只有以德报怨，把伤害留给自己，让世界少一些伤害和不幸，回归温馨、仁慈、友善与祥和，才是宽容的至高境界。

常常带着微笑出门，的确可以改变很多事情，纵使命运注定了的事情，但是生活的质量可以改变，因为微笑，我们可以使自己短暂的人生更加精彩。

哲学家斯宾诺莎曾说过：“快乐不是美德的报酬，而是美德本身。”

从现在起，我们轻松地愉快地出发，让快乐回到我们的身上，让我们的微笑从心里释放出来，让灿烂的微笑在我们脸上绽放出来。

目 录

前言 快乐多磨难	I
第一章 生活的拦路虎：苦难	1
第一节 当窗外有只叫苦难的眼	3
成功是终极，苦难是前奏	3
苦难的另一种诠释	11
第二节 苦难，是福还是祸	18
苦难是福，也是一种财富	18
苦难，先祸后福	22
第三节 我和苦难那些事	27
被动接受的苦难	27
坚强是面对苦难的唯一选择	31
第二章 幸福是飞翔的神话	41
第一节 幸福是什么	43
幸福就是这样	43
幸福的真正含义	46
第二节 快乐是伤疤的孩子	50
能承受多少苦难就能拥有多少快乐	51
伤疤过后，彩虹才更美丽	56
第三节 学会跌倒	62

让跌倒美丽起来	62
还有坚强在身后	65
第三章 苦难与快乐狭路相逢，谁胜？	73
第一节 输什么也不能输快乐	75
为自己的心灵洗洗澡	75
宽容让你时时刻刻感受快乐的真谛	79
输什么也不能输快乐	83
第二节 过去，现在，未来，你要得起谁	86
过去是纪念碑	86
珍惜现在就是缅怀过去和把握未来	88
未来是需要自己去赚的	93
第三节 鱼如何学会使用鱼刺	96
学会自救	96
学会“舍”，才有可能“得”	99
预知未来的自己	103
第四章 微笑面对挫折	107
第一节 跌倒了该怎么办	109
失败，来吧	109
青春，不相信失败	112
失败后的成功技巧	116
第二节 失败与成功近在咫尺	120
失败离成功就差一点的坚持	120
有一种失败叫做成功	124
成功就是从地上捡起一张请柬	127
第三节 分清手里的牌	130

分清自己拥有哪些牌	130
打好自己手里的牌	134
第五章 镜子里的甲乙丙	137
第一节 你有几面镜子	139
好镜子、坏镜子	139
我们害怕镜子，我们依然需要镜子	142
我们需要第二面镜子	143
第二节 完美是镜子给的谎言	147
完美是一种缺陷	147
完美是巨大的谎言	150
不完美就是一种完美	153
第三节 人生过不去的只有自己	155
自己才是最大的敌人	156
苦难不是永远的	159
人生苦短，别和自己过不去	163
第六章 抓一把时间消费	165
第一节 消费者，你够格吗	167
我们是消费者还是耕耘者	167
典当的青春，谁在消费	170
消费，我们还不够格	173
第二节 可怕的欲望	177
欲望是魔鬼	177
满足是天使	180
欲望和满足的天平	183
第三节 生活天平，怎么均衡	186

正确人生的价值观	186
意外事件，如何面对	189
生活利弊，如何均衡	192
第七章 别不把自己当回事	195
第一节 美丽，你有多少	197
拥有美丽的人生态度	197
最美丽的东西叫智慧	200
宽容，美丽的另一种解释	203
第二节 珍惜是快乐的手套	206
有些事不会重来	206
失去的无法改变，抓住现在的幸福	210
第三节 换个姿态，继续跳舞	215
勇于突破刻板的生活	215
换个角度，换个姿态	219
第八章 我的青春，我做主	223
第一节 男人女人，哭泣都不是罪过	225
哭泣论	225
泪水是为了更好的微笑	228
第二节 可怕的冲动	230
冲动是魔鬼	231
生气是用别人的错来惩罚自己	234
不要在生气和冲动的时候做选择和决定	236
第三节 把微笑和眼镜带上	243
不要把微笑落在角落里	243
戴着眼镜出门	245

快乐多磨难

苦难一向都是很隐秘的，大多都是隐藏在人们的心里，不像快乐，有形有声。

人的一生就像一场从迷幻之雾通向明朗晴空旅行，而苦难则像制造迷雾，是人生必不可少的一项任务。明朗的晴空，大多是人生追逐的终极罢了。迷幻或许是明朗的前奏。

苦难其实是人生的一种迷幻。它让迷失方向的我们在黑夜里不断摸索，使本来正常的人变得神经错乱，甚至是痛不欲生。它是迷途之树结的恶果，是混水里的吸血鬼，但是苦难最终是迷幻的，所有的明朗者都是从迷幻中走出来的。

迷惘、失落和空虚都是产生苦难的因素。

迷惘就像迷离的夜色，在远处模糊地闪烁着；又好像是夜幕中遥远的天光，有色却无形，看不到尽头。没有目标和方向，就是迷惘。迷惘的人就像是街灯下寻找灵魂的心，目光中带有呆滞，面无表情，内心却充满痛苦。

失落是心里长久堆积的苦水，无法释怀的痛苦，它不是秋天里飘落的红叶，洒脱轻盈，也不是石头落水，既有水花，

又有声响。失落就失落，只是别跟针一样扎在心里，不能取出。

空虚是人生最大的陷阱。落入其中的人，是最为痛苦的。空虚的人总是怀疑自己，也常常会感觉不到自己的存在，对所有积极的事物都毫无热情，生活盲目不堪。能跳出空虚陷阱的，唯有坚强者。

苦难通常是隐藏起来的，在沉默中的人总是不喜欢，也不善于把痛苦写在脸上。

在传统观念中，沉默者通常都是思索者、追寻者。但是现在，沉默者都已经成为迷惘、失落、空虚的一种征兆。沉默成了遮掩痛苦的面纱。

我们遭遇苦难；我们沉默不语；我们迷惘失落，空虚绝望。我们在痛苦中不停地挣扎，然后用沉默来掩饰痛苦的存在。我们遥望看不见的未来，默默悲伤。我们在喧嚣的人群中舞动着，来掩饰孤独。我们痛苦着，在痛苦中求索。

苦难是人生必不可少的一种迷幻，沉默也只不过是短暂的遮掩。

其实阳光离我们很近，触手可及。草原离我们也不远，只要越过一条河流，就可以到达目的地。春天也许就在我们身边，蜜蜂常在，花香飘逸。

命运有的时候对我们确实不公平，所以痛苦总是无法避免的，在悲伤和后悔中，我们一定也可以找到属于自己的快乐，就像西绪弗斯的那只蝴蝶一样，这就够了。我们在命运中痛苦并快乐着。

第一章

生活的拦路虎：苦难