

学会轻松做人 懂得快乐生活

BE AN EASYGOING PERSON

轻轻松松做人 快快乐乐生活

全集

LIVE A HAPPY LIFE

廖勇 编著

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。

中国书店

轻轻松松做人 快快乐乐生活

全 集

廖 勇 编著

中 国 书 局

图书在版编目 (CIP) 数据

轻轻松松做人, 快快乐乐生活全集 / 廖勇编著. —北京:
中国书店, 2006.11

ISBN 7-80568-754-4

I. 轻… II. 廖… III. 做人—生活—通俗读物
IV. B867-54

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 210064 号

轻轻松松做人, 快快乐乐生活全集

编 著: 廖 勇

责任编辑: 王慧敏

装帧设计: 李艾红

文字编辑: 王 焰

美术编辑: 许晓晨

设计总监: 子 木

出 版: 中 国 书 店

地 址: 北京市宣武区琉璃厂东街 115 号

邮 编: 100050

发 行: 全国新华书店经销

印 刷: 北京中印联印务有限公司

开 本: 720mm × 980mm 1/16

版 次: 2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

字 数: 187 千字

印 张: 26.75

书 号: ISBN 7-80568-754-4/G · 389

定 价: 38.00 元

敬告读者

本图书凡印装质量不合格者由本社调换,
当地新华书店售缺者可由本社邮购。

内容简介

“忧心忡忡的人即使对眼前再美丽的风景也无心欣赏。”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、活得真累。其实，做人是一门学问，做人需要轻松，生活是一大难题，生活需要快乐，生命的真谛就在于懂得轻松做人、快乐生活。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。本书从启迪人生智慧、揭开生活面纱的初衷出发，结合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，帮助读者提升人生精神境界，丰盈充实生命历程。读完这本书，你会在莞尔一笑之余，豁然醒悟：原来做人可以这样轻松，生活可以这般快乐！



放松和娱乐，被认为是生活中不可缺少的要素。

——〔古希腊〕亚里斯多德

快乐是生命唯一的意义，没有快乐的地方，人类的生活会变得疯狂而可怜。

——〔美〕桑塔亚耶

一个好好地过生活的人，他的时间应该分做三部分：工作、享乐和放松。

——〔俄〕车尔尼雪夫斯基



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。

擦肩而过中，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自遗憾。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，让你的心灵盛满煦暖春风和灿烂花朵，幸运就会时刻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，你会在莞尔一笑之余，豁然醒悟：原来做人可以这样轻松，生活可以这般快乐！

编 者

2006年12月

目 录

C O N T E N T S

上篇 轻轻松松做人

第一章 先做人，后做事

让梦想照亮人生之旅	1
诚信，攀登未来的阶梯	4
进取者收获最美风景	6
给生命之帆鼓满自信	8
赢在方圆之道	10
谦逊的人最聪明	12
做人要柔，做事要刚	14
老实人并不吃亏	16
让别人满意，让自己成功	18
做负起责任的勇士	20
自尊使你更美丽	22
写好“奉献”二字	24
习性决定成功	26

要成熟而不要世故	29
----------------	----

第二章 做人可以这么简单

微笑如花开放	31
赞美是最好的通行证	34
难得糊涂	36
对批评鞠个躬	38
爱他人，是爱自己	41
给人留一个面子	43
生活需要幽默	45
有一只倾听的耳朵	48
将心比心，换位思考	50
己短人长量一量	53
与病态心理说再见	55
必要时会说“不”	57
笑对误解	59
会说话的诀窍	61

第三章 轻轻松松，做最好的自己

你认识自己吗	63
告诉自己：我是最好的	65
征服自己是最大的胜仗	67
懂得原谅自己	69
求人不如求己	71

幸福是自己创造的	73
自嘲是一种艺术	75
不漂亮,但依然可以美丽	77
变压力为动力	79
你可以更完美	81
另起一行也算第一	83
告诉世界我能行	85

第四章 学会选择,懂得放弃

适合自己的才是最好的	87
不要让机遇从门前溜走	89
舍车保帅,人生好棋	91
何不潇洒走一回	93
并非一定要做第一	95
有一种智慧叫做放弃	97
松手,给他自由的天空	99
拣一枚真善美的钻石	101
忘记,也是一种美丽	103
追求美,但不苛求完美	105
让梦想拐个弯	107

第五章 挑战逆境,笑对命运

点一盏信念之灯	109
挣脱心灵的锁链	111

劣势有时能成为优势	113
四个字：坚持到底	115
来一次破釜沉舟	117
理智的心潭无风	119
改变自己，改变世界	121
失败，另一种收获	123
空想之树结不出硕果	125
带一枚指南针上路	127
每天种一棵希望草	129
鱼竿与鱼的启迪	131
不以成败论英雄	133

第六章 低调做人，高标做事

做人要无为	135
学会进退	137
不要四处树敌	139
没有任何借口	140
用实力说话	142
沉默是金	144
要善始善终	146
掌握以小搏大的技巧	147
从现在做起	149
不为薪水而做事	151
做事多，机会多	153

敢想敢做敢成功	155
---------------	-----

第七章 轻松行走每一天

心有多大，舞台就有多大	157
忙·盲·茫	159
放下多余的包袱	161
让你的心打个盹	163
打开“得过且过”的枷锁	164
放慢我们的脚步	166
太清闲，会无聊	168
心底永远藏着春天	170
吃亏是福	172
牛角尖里调个头	174
后退一步，海阔天空	176
换工作不如换心情	178
提防内心的蛀虫	180
满怀着爱拥抱今天	182
清理你心上的石头	184
在自然中放松自我	186

下篇 快快乐乐生活

第八章 享受工作，快乐人生

点燃工作的激情	189
带着乐趣工作	192
全力以赴赢得成功	193
抓住方法是关键	194
发挥特长，挖掘潜力	196
以创新求双赢	198
竞争让你更优秀	200
细节决定成败	201
用心，就加薪	203
合作打造天堂	205
让上司欣赏你	207
让同事喜欢你	209

第九章 心态好，活得好

揣一颗火热的心	211
捧紧掌心的珍宝	213
带着乐观上路	215
怀一颗感恩的心	217

不因鸡毛蒜皮烦恼	219
事实面前, 不当逃兵	221
走出自闭的荒原	223
远离仇恨的烈火	225
斩断嫉妒的毒蛇	227
告别逆反的狭路	229
沐浴浮躁的心魂	231
人贵知足常乐	233
顺其自然, 风轻云淡	235
快乐就是现在	237

第十章 笑看得与失

欲望是一个无底洞	239
不做金钱的奴隶	242
名利如风	244
与诱惑对峙	246
快乐花钱	248
抛下虚荣的面具	250
淡看功名, 笑对荣辱	252
别让掌声冲昏头脑	253
平平淡淡才是真	255
失之东隅, 收之桑榆	257
聚敛你的心灵财富	258
淡泊, 不是把红尘看破	259

第十一章 真情快乐一生

亲情无价	261
爱的礼物	263
献上你的第一朵玫瑰	265
浪漫醉你一生	267
真情超越生死	269
“得不到的”与“已失去的”	271
激情直到永远	273
爱人渴望赞美	275
轻松应对矛盾	277
朋友，不亦乐乎	279
爱能改写悲剧	281
挤点时间给家人	283
对孩子说“你真棒”	285

第十二章 你在笑，他才笑

传染“快乐”	287
助人乃快乐之本	290
会分享，也会分担	292
学会善意地批评	294
得理也饶人	296
打开你的心扉	298
与人为善，与己方便	300
赠弱者一缕阳光	302

大家乐，才是真的乐	304
让爱洒满人间	305

第十三章 放松自己，活出自我

坚持做不盲从的人	307
练习热爱你自己	310
做本色的“我”	312
给自己鼓掌	314
走自己的路，让别人去说吧	315
错了，就承认	317
别跟自己过不去	319
秀出你的光彩	321
安排自己的生命时序	323
不做别人的影子	325
解开面子的束缚	327
把嘲笑照单全收	329

第十四章 阳光总在风雨后

在痛苦中抓住欢乐	331
苦难是成功的磨刀石	333
你要看得开	335
把困苦看成孕育幸福的土壤	337
让出发代替徘徊	339
用时间抹平伤痕	341

快乐的回忆是去除沮丧的良药	343
别抱怨没有鞋子	345
事情并没有想象中的那么糟	347
每个人都有 1000 万	348
人生是桥下的流水	350
未来闪耀着光明	351

第十五章 给身心泡泡温泉

做情绪的主人	353
释放压力的秘诀	355
用健康亮丽你的人生	357
给心灵沏杯去火茶	359
养一个宰相的肚子	361
生气就是惩罚自己	363
学会抵抗忧郁	365
生活拒绝厌倦	367
熄灭冲动的火焰	369
笑一笑，十年少	371
让怒气随风而去	373
“忍”者无敌	375
与斤斤计较分手	377
快乐方法	379