

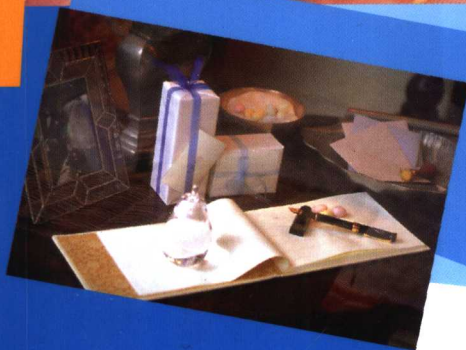
Wo Jian Dan Wo Kuai Le

2007
时尚生活
系列

我简单

我快乐

禹
蓝
主
编



湖北长江出版集团
湖北人民出版社

Wo Jian Dan Wo Kuai Le

我
简
单

我
快
乐

禹
蓝
主
编

湖北长江出版集团
湖北人民出版社

鄂新登字 01 号
图书在版编目(CIP)数据

我简单 我快乐/禹蓝主编.
武汉:湖北人民出版社,2007.2
(2007 时尚生活系列)
ISBN 7-216-05003-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 158100 号

我简单 我快乐

禹 蓝 主 编

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:湖北恒泰印务有限公司
开本:787 毫米×980 毫米 1/16
字数:256 千字
版次:2007 年 2 月第 1 版
印数:1-6 000
书号:ISBN 7-216-05003-7

经销:湖北省新华书店
印张:11
插页:1
印次:2007 年 2 月第 1 次印刷
定价:20.00 元

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

致读者

现代生活的脚步如此快捷又如此紊乱,有时会让我们手忙脚乱。工作与生活的不断变化使我们不得不承受很大的压力。大家每天与时间赛跑,以致无法享受生活中许多简单的快乐。

人生是一段旅程,只是大家都在匆匆赶路,忽略了生活中的基本渴求与基本欢乐。这没有关系,我们可以把它找回来。

其实,生活可以很繁复,也可以很简单。

本书要告诉您的就是一些能让您快乐的简单而具体的方法。我们尽力去触及那些充满人性、生动活泼的人生经验,这些难得的人生感悟和生命律动中的真情之语,会带领我们每一个人进入静谧的心灵深处。

聪明的读者一定会发现,这些简单的启发其实就是您自己的体会。您可以按自己的理解去认识,您还可以进行发展、创新。

生活中的快乐随处可得,用您的手和心就可以找到它,拥有它。

赶快敞开心扉、放手去寻找吧,快乐就在您的身边。

有一点需要特别说明:本书在编辑过程中,资料收集范围广泛,且辗转引用,无法与部分原作者取得联系,请有关作者见书后告知我们通信地址,我们即付稿酬。在此,我们向原作者表示衷心的感谢和由衷的歉意。

编者

总目 ZongMu

1 追寻人生意义 001

2 体会成功喜悦 026

3 增长生活智慧 059

4 感受温柔尘缘 094

5 学会善待他人 123

6 常煲心灵鸡汤 144



细目

1

追寻人生意义 /001

- 人生与旅行 /002
- 人生与下棋 /002
- 人生的比喻 /003
- 人生五件事 /004
- 人生两支笔 /005
- 人生的缺憾 /005
- 生命的含义 /006
- 对死亡的理解 /006
- 人生经验 /006
- 同在 /006
- 最重要的几个字 /007
- 填写人生空白 /007
- 精致与粗糙 /008
- 今天最好 /008
- 生活“只有今天” /009
- 活在今日 /009
- 生存之道 /010
- 信任的感觉 /010
- 名声 /011
- 魅力 /011
- 努力与否 /011
- 潮涨潮落 /012
- 专心 /012
- 埋头与出头 /012
- 一尺的正中不是五寸 /013
- 没有免费的午餐 /013
- 业余时间产生差距 /014
- 人生态度 /014
- 寻找方向 /014
- 羡慕 /015
- 勇敢是什么 /015
- 节约 /016
- 认真是一种人生态度 /016



- 压力的功绩 /017
- 承受痛苦 /017
- 感觉的重量 /018
- 真实最高尚 /018
- 人生的误区 /019
- 忍受埋没 /019
- 存在的价值 /019
- 一刃之隔 /020
- 放弃虚荣 /020
- 清闲不等于幸福 /021
- 天堂何在 /021
- 不完美是人的一部分 /021
- 乐极生悲 /022
- 更大的悲哀 /022
- 别找借口 /023
- 无需太多 /023
- 分寸感 /024
- 温吞水 /024
- 缠绕 /024
- 一切都会过去 /025

2

体会成功喜悦 /026

- 梦想的力量 /027
- 敢于梦想 /027
- 努力梦想成真 /028
- 点燃希望之火 /029
- 期待是美好的 /029
- 立志的重要 /030
- 掘井及泉 /030
- 拟定目标 /031
- 走向成功四原则 /031
- 成功之前 /032
- 成功之道 /033
- 金玉良言 /034





成功与不成功的距离 /034

鸡蛋与篮子 /035

从兴趣出发 /035

成功受时间左右 /036

体验“忘我”的快乐 /036

自信是铸就成功的源泉 /037

信心 /037

要了解自己的特长 /038

只要你想到你就能做到 /038

以成功者的姿态出现 /039

选一个英雄做榜样 /039

小成就与大成就 /040

心态与成功 /041

成功的原动力——热情 /041

勇气催促你成功 /042

有责任感才能成才 /042

胆识 /043

有胆气,也要有骨气 /043

成功需要不顾一切 /044

把握时机 /044

抓住属于自己的“金钥匙” /045

相信自己创造机会 /045

聪明的人 /046

勇于自我尝试 /046

不要抱怨机会不降临 /047

不要留恋已失去了的机会 /047

我们的恩人——困难 /047

把身后的门关上 /048

失败者的魅力 /048

闯过逆境是强者 /049

不要惧怕失败 /049

另起一行 /050

挫折是最好的礼物 /050

休息是为了走更远的路 /050

抉择需要勇气 /051

要创造环境 /051

真正的努力 /051

做事是一种成功 /052

千里之行,始于足下 /052

立刻去做 /053

把握时间的意义 /053

不要拖延时间 /054

坚持在自己的跑道上 /054

注意持之以恒 /055

紧紧抓住,轻轻放开 /055

扎进去 /056

竭尽全力 /056

尽善尽美 /057

坚持,不放弃 /057

永不放弃 /058

3

增长生活智慧 /059

愿生命像海一样博大 /060

生命是一面镜子 /061

生命是人生最大的资本 /061

智者的四句箴言 /062

生活的启示 /063

生活的误区 /063

25 条人生建议 /064

智慧的重要 /065

获得智慧的步骤 /065

四十岁的不惑 /066

命运在自己手里 /067

世上的门很多 /067

地狱或天堂 /068

参照标准 /068



细目

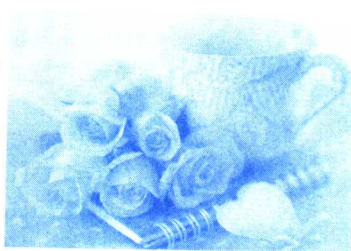
香蕉从哪一头吃 /069
 活得要有质量 /069
 坐在生活的前排 /070
 谦卑的内涵 /071
 乐观者常乐 /071
 咀嚼平淡 /072
 淡然的滋味 /073
 美貌是一封推荐信 /073
 请直奔你的主题 /074
 心理准备的重要 /074
 懂得欣赏 /075
 悠着点 /075
 要有耐心 /076
 寻找平凡中的不凡 /076
 打好坏牌 /077
 芝麻小事 /077
 感谢你的敌人 /078
 学会斜视 /078
 明日的苦难 /079
 贫困不是坏事 /079
 处理好取与舍 /080
 忘与记 /080
 努力的意义 /081
 努力的人生 /081
 做现实主义者 /082
 每天的事情 /082
 不要自欺欺人 /083
 好好预算时间 /083
 细节 /084
 随遇而安 /084
 保持缄默 /085
 最初 7 秒钟 /086
 再试一次 /086

一步一步慢慢走 /087
 见好就收 /088
 绕道而行 /088
 不垫后就是成功 /089
 从反思中获益 /089
 双向思考 /090
 不要悔恨忧虑 /090
 不要抱怨 /091
 面对厄运 /091
 忍受灾难和悲剧 /092
 必须爬起来 /092
 留住时光 /093
 战胜自己 /093

4

感受温柔尘缘 /094

爱的基础 /095
 恩比爱长 /095
 感动 /096
 信任 /096
 可遇而不可求 /097
 静静相守的时刻 /097
 爱要及时 /098
 人生如果没有爱 /098
 手牵手 /099
 爱情 CT /099
 五全五美 /100
 爱情不是惟一 /100
 一捧沙 /101
 啄破蛋壳的爱 /101
 幸福的因素 /102
 选择幸福 /102
 幸福是自己的事 /103
 做一个最幸福的人 /103





XiMu



平安是福 /104
“不幸”的幸福 /104
幸福在你身边 /105
幸福在家中 /105
家是一片风景 /106
认识自己不容易 /106
做出类拔萃的“普通人” /107
学会自我欣赏 /107
认识自己 /108
为自己高兴 /108
最好的你 /109
你是独一无二的 /109
自我嘉奖 /110
想像自己的颁奖典礼 /110
想像自己的葬礼 /111
专注于自己 /111
美好的自私 /112
靠你自己 /112
自强不息 /112
爱你自己 /113
要获得讲礼貌的美名 /114
对自己负责 /114
过自己想要的生活 /115
走好自已的路 /115
好好活着 /115
怜悯自己 /116
顺其自然 /116
经营内心世界 /117
收拾心情 /117
笑对你的错误 /118
留点余地 /118
拍拍自己的肩膀 /119
坚强独立 /119
不要怀旧 /120

一天以后,已成往事 /120
不必强求 /121
我不要介入你的美丽 /121
保持年轻的心 /122

5

学会善待他人 /123

学会聆听 /124
该说些什么 /125
及时去做 /125
照亮别人 /126
行善不求回报 /126
远远的欣赏 /127
沟通的重要 /127
赞美像阳光 /128
理解——珍贵的礼物 /128
心存感激之情 /129
表达你的谢意 /129
安慰的艺术 /130
笑一两人间最短的距离 /130
幽默不可少 /131
社交中聚谈九忌 /131
要懂得如何欣赏他人 /132
宽容是伟大的品质 /132
宽恕是一种修养 /132
谅解的力量 /133
学会同情 /133
学会制怒 /134
练习谦虚 /134
学会放弃 /135
言行需谨慎 /135
学会面对现实 /136
不要世故 /136
学会拒绝 /137
位居第二 /137



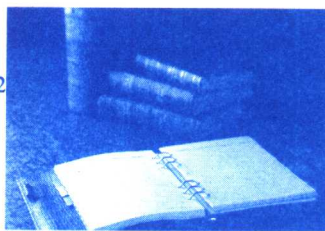
细目

求人也无妨 /138
大智若愚 /138
退一步 /139
要有朋友 /139
赢得朋友的秘诀 /139
结交益友 /140
亲近益友 /140
单独的机会 /141
知己难求 /141
交朋友的方法 /141
闭一只眼看朋友 /142
朋友是你给自己的礼物 /143
友情的力量 /143

6 常煲心灵鸡汤 /144

心灵的力量 /145
信念无敌 /145
心境的魔力 /146
宁静洗涤心灵 /146
绚烂而静美 /147
心灵的平静 /148
安静沉着 /148
转换心灵素质 /149
年轻是一种心态 /149
年轻的真谛 /150
阳光 /150
期待的力量 /150
心灵的门 /151
牺牲 /151
书卷长留 /152
书的意义 /152
书本是现实的东西 /152
热爱书籍 /153

书——记忆和想象的延伸 /153
知识的力量 /153
生命的需要 /154
书籍是良师 /154
没有书不好过日子 /155
读书的美妙 /155
阅读之乐 /156
读书的快乐 /156
多读书 /156
雅趣 /157
爱书 /157
读书足以…… /157
读书的态度 /158
阅读宁缺勿滥 /158
读书与生活 /159
读书的艺术 /159
读书箴言 /160
求知取决于自己 /160
关于快乐 /161
知足常乐 /161
“没有”的快乐 /162
生活在快乐的日子 /162
快乐十秘诀 /163
快乐在自己手中 /163
快乐人生指南 /164
快乐只能靠自己 /164
快乐不用花钱 /165
予人快乐,自己快乐 /165
快乐要付出代价 /165
不想一下拥有太多 /166
啥也不干 /166
珍惜快乐 /167
不妨一笑 /167



一、 追寻人生意义

最宝贵的莫过于“今天”。

——歌德

人类总是对他自己筑起堤防。

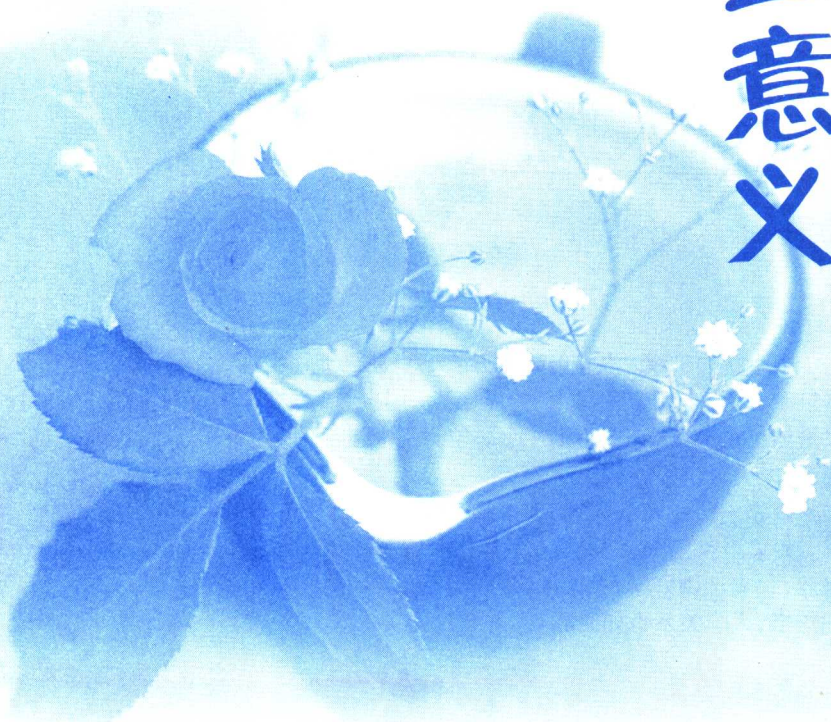
——泰戈尔

不能克服自己的人，便没有自由。

——毕达哥拉斯

一味忙是不够的，问题是我们在忙些什么。

——梭罗



人生与旅行

懂得旅行乐趣的人，往往对平坦好走、容易达到的地方没有兴趣，而偏偏喜欢去那些险峻的山、未开发的林或没有人烟的岛。他们认为旅行的乐趣在于克服那些途中的困难，在于达到别人所不易达到的地方，在于发现新的佳境。

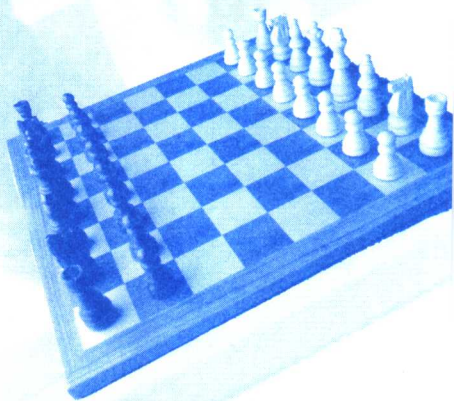
懂得人生的人也是一样，他们往往不喜欢平稳平庸的生活，而多半有胆量去试一些困难的、冒险的但却有意义、有内容的生活。因为他们知道，困难克服了，险境过去了，他们才会尝到一些人生的真味，他们才会真正懂得人生的苦是怎样的苦法，乐又是怎样的乐法，贫穷的滋味怎样，失恋的滋味如何，而他们最大的收获却往往是成功的快乐。

● 罗兰

人生与下棋

人生犹如下棋。高者能看出五步七步甚至十几步，低能者只能看两三步。高手顾大局，谋大势，不以一子一地为重，以最终赢棋为目标；低手则寸土必争，结果辛辛苦苦地屡犯错误，以失败告终。

赢家一般能表示谦虚，输家却往往不服，弄得赢家不舒服。如果赢家盛气凌人，双方必然伤和气。最好是赢家宽容谦雅，输者恭谦好学，共酿斯文气氛，教者、学者都愉快。学问之道，人际关系也如此。



人生亦忌恋战。有些事，大局既已无望了，宜速放弃，另谋出路，不可空耗自己，不可空耗一生。一个人想干什么和能干什么，是两码事，必须在能干的范围内选择想干的事。人生也要利落，有时还可同时下两盘棋：本职工作和业余爱好。两盘棋相得益彰，即使一盘失利，心里也能平衡。

真正的大家能置己于胜败之外，敢于赞叹对手，也敢于指点对手，容许对方悔棋，达者聪明也。可惜人生往往不能悔棋，但遇事大度些，也很有好处。让人就是让己，爱人就是爱己。

下棋须超脱，方能得享乐，应该把它作为一种休息方式，轻松一下。看到有的人为一盘棋绞尽脑汁，真为他颠倒了的人生感叹！人生应该有更值得认真的大事，凡在小事上过于认真的人，其人生价值必然不高。

● 苍桑

人生的比喻

人生像一盒火柴，把它看得太严重固然没有必要，然而不予重视，却又非常危险。

人生好像一部脱页的书，不能说是一本完整的书，但无论如何，它还是一部书。

人生好像狂人主办的奥林匹克大会。

在人生的竞技场里，无法承受比赛的人，不妨迅速退出场外，如果想留在场内，就得接受一切考验，认真地比赛下去。

人生经常被“做过的事”、“想做的事”、“必须做的事”所左右、勉励、困扰。

● 芥川龙之介

人生五件事

其一，读透一本书。读书可以破万卷，但万卷书不可能都精读，而且真正值得精读的书也并不是很多。能够震撼你心灵的好书，一本足矣。

其二，长于一技。身怀一技，我们的人生就脚踏实地。足可以养家糊口。不要小看雕虫小技，只要独到，便有价值。

其三，拥有一个和睦的家庭。古时候，读书人讲究“修身、齐家、治国、平天下”，对大多数人来说，治国平天下似乎远了一些，而建立一个和睦的家庭却力所能及。家庭是社会的缩影，假如你在家庭里是一个好成员，那么你在社会上的境况也不会太坏。

其四，心存一份美好感情。只要我们的心灵是晴朗的，世界便永远充满阳光。而使心灵晴朗的办法只有一个，那就是拥有一颗爱心，心存一份美好感情。

其五，做一个好人。“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。一点一滴的好事做多了，便可以成为一个好人。这个世界也许不需要很多英雄，很多天才，但却需要很多好人。

做好这五件平常事，你的人生便会焕发出寻常的光彩。也许你生活得并不轰轰烈烈，但你心存坦然，对于自己应该做的事，你尽了力。你没有辜负自己对世界和自己的情份，这样的人生不是很圆满吗？

● 阿民

人生两支笔



如果说人生是一本书的话,那么写这本书的是两支笔。

一支笔写成长,一支笔写衰老。成长不是为了衰老,但成长必然走向衰老。成长的时候不要怕,成长的时候不要悔。

一支笔写前进,一支笔写后退。大街、车站、机场,看那些来来往往的人群,谁能说清,哪一个是在前进,哪一个在后退?有的后退是为了前进,有的前进导致了后退。

一支笔写快乐,一支笔写烦恼。我们期盼快乐,但不害怕烦恼。屈服于烦恼会更烦恼,战胜烦恼才能孕育新的快乐。

一支笔写成功,一支笔写失败。没有人不希望成功,因为成功是对自己辛劳最好的报答,是对自己能力最好的证明。但我们许多的智慧却来源于失败。

一支笔写他人,一支笔写自己。任何一个人都不能离开他人而独立生存。所以,在人生这本书上,应该写自己的梦幻,自己的奋斗,自己的辉煌;也应该写他人的价值,他人的慷慨,他人的奉献。

因为越是抬高自己,自己就越孤立。

●汪金友

人生的缺憾

人生的缺憾,最大的就是和别人比较,和高人比较使我们自卑;和俗人比较使我们下流;和下人比较使我们骄满。外来的比较是我们动荡不能自在的来源,也使得大部分的人都迷失了自我,障蔽了自己心灵原有的氤氲馨香。

●林清玄

生命的含义

生命如同没有组合的串珠一般,任你随意组合,均可生活得有意义。

生命如同玩扑克牌。有时你坐庄,有时别人坐庄,这其中包含许多牌技与运气。你下赌注,核对牌局,虚张声势,甚至提高筹码。在输赢之中,你获取许多教训。有时,你拿的牌不好却赢了;有时,你拿副好牌却反而输了。但无论如何,你必须坚持不断地洗牌。

●(美)罗杰·冯·伊区

对死亡的理解

我们的友人和我们,像被邀请到了一个无限期的筵席里,因为他较早入席,所以他就比我们先离开,我们是不会如此凑巧地同时离席的,但我们知道我们迟早也得跟他一样离开欢乐的筵席,并且还一定会知道将在何处可以找到他,我们对于他的先走一步为什么要感到悲哀呢!

●富兰克林

人生经验

同在

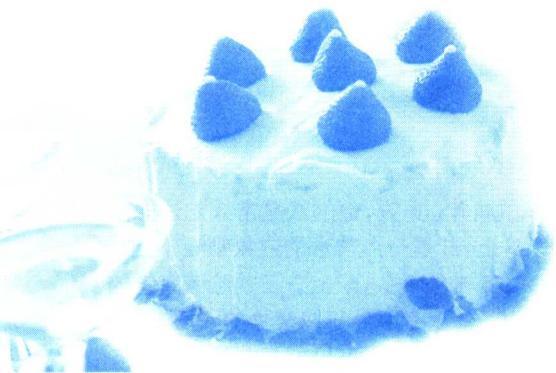
老的树最好烧,老的马最好骑,老的书最好读,老的酒最好喝,老的朋友最可信赖。

●莱特

人与信心同青,与犹豫同老;与希望同青,与绝望同老;与自信同青,与恐惧同老。

●麦克阿瑟

最重要的几个字



最重要的六个字：“我承认我划了。”
最重要的五个字：“你做得很好。”
最重要的四个字：“你觉得呢？”
最重要的三个字：“麻烦你……”
最重要的两个字：“谢谢。”
最重要的一个词：“我们。”
同时应记住最不重要的一个字：“我。”

● 佚名

填写人生空白

书有正文，正文之外是空白。

人生是一本书，有的人爱在正文之外再作利用，正如钱锺书先生所说的像“旧书上的眉批”，在人生边上感叹，或者叫做“写在人生的边上”。他说，人生“这本书真大！一时不易看完，就是写过的边上也还留下好多空白”。

人生的空白又何止在人生的边上，密密麻麻的各种人生符号之间不是还有许多空白么？不同的理解，空白的面积也会有大小的不同。不要以为自己在某个得意时候写上几个简化字，就充实了自己那篇幅很有限的人生；也不要以为在将来某个时刻还可以在人生的边上写眉批，而留出过多的人生空白。能重读人生的机会是不会很多的，千万不要把今天的机会寄托在明日的眉批上。

今天要做的事，乃是在人生的空白上写上最丰富的一笔。

● 杨子明