

27个快乐开口笑小配方

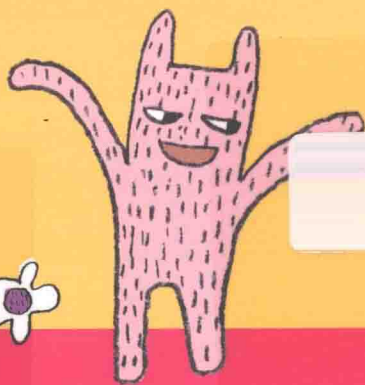
让你忘了什么是烦恼！



# ♥心小小的 快乐就大大的

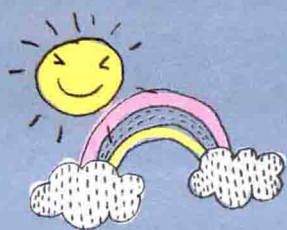
[泰] 明娇 Kawsai ◎著 陈信源 ◎译

重庆出版集团 重庆出版社



不管发生什么事，  
先笑就对了！

俏皮可爱插图 X 温馨内容  
带你走出人生低潮的最佳活力补给书！



[泰] 明 娇 著 陈信源 译

重庆出版集团  重庆出版社

版贸核渝字(2013)第306号

Copyright © 2010 by Kawsai

Original Thai edition published by name of Kaokradod Co., Ltd. (Akara Publishing)

Simplified Chinese translation rights arranged with Chongqing Mind-Wings Cultural Media

Co., Ltd. through Little Rainbow Agency, Thailand.

本书译文由(中国台湾)绘虹企业股份有限公司授权重庆出版社(重庆心翼文化传播有限公司)在大陆地区出版发行简体字版本。

## 图书在版编目(CIP)数据

心小小的,快乐就大大的 / (泰)明娇著;陈信源译. — 重庆:重庆出版社,  
2014.8

ISBN 978-7-229-07762-4

I. ①心… II. ①明… ②陈… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第065148号

心小小的,快乐就大大的

XIN XIAOXIAO DE, KUAILE JIU DADA DE

[泰]明娇著 陈信源译

出版人:罗小卫

责任编辑:刘嘉李梅

责任校对:李小君

装帧设计:江岑子



重庆出版集团  
重庆出版社 出版

重庆长江二路205号 邮政编码:400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: [fxchu@cqph.com](mailto:fxchu@cqph.com) 邮购电话:023-68809452



重庆出版社天猫旗舰店  
[cqpbs.tmall.com](http://cqpbs.tmall.com)

全国新华书店经销

开本:880mm × 1230mm 1/32 印张:5.75 字数:80千

2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

ISBN 978-7-229-07762-4

定价:29.80元

如有印装质量问题,请向本集团图书发行有限公司调换:023-68706683

版权所有 侵权必究



快乐其实就偷偷地  
躲在痛苦的背后！



心小小的,  
快乐就大大的





## 编辑想说 关于出版这本书



那一天晴空万里，是我接近完稿的日子，  
却接到生命中一个晴天霹雳的消息。  
你写e-mail为了延期跟我说抱歉，  
你说“我爸爸过世了”，短短的几个字令我相当震惊！  
当我们生命中失去些重要东西的时候，  
对任何人来说都不是一件好事，  
尤其是当我们失去生命中重要亲人的时候，  
要花多少时间才能抚平内心的伤痛？

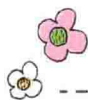
这时候快乐在哪儿？  
在风中？或是在天空里？  
快乐……在眼前吗？  
或远在天边？

那么为何看不到呢？  
还是因为哭泣的关系？  
让快乐变得如此遥不可及，  
为什么不管怎么找，就是找不到？

可是当我们擦干眼泪时就会发现，  
其实快乐就在身边，  
要告诉自己的心，  
学会微笑！  
因此，我想借这个机会，将这个短篇送给她，  
将坚强送给有着灿烂笑脸的她，  
在追寻梦想时永不气馁，  
当抬头看看在天空上的苍苍时，  
就能够展现勇敢且自信的笑容。







## 作者想说



天地之大，我相信上天赋予我们生命，  
是希望我们能寻找生命的意义及生命的本质，  
能够快乐地生活在这个地球上。

回顾自己一路走来，  
在追寻快乐的过程中总是会伴随着悲伤，  
但是即使如此，我还是会很肯定地说，  
快乐多于悲伤。

因为不论是快乐还是悲伤，都可以由我们的心来决定，  
由心来决定生命想获得什么奖品！

就我而言，我想要的奖品是装满“快乐”的礼盒。

但如果你问我，曾经哭泣过吗？

曾经因为悲伤而难过吗？

答案是肯定的！我也曾经哭泣及伤心，

次数还不少，有一两次甚至到了无法承受的地步。

在本书我也会写下，

刚刚失去我生命中最重要的人的日子，

是怎样的心境。

当我第一次想到“心小小的，快乐就大大的”

这个标题的时候，

其实是我第一次写这类主题的作品。

说真的，我并没有成功的喜悦，反而不断地问自己，

我真的可以吗？

当爸爸过世的那一天，

当爸爸再也回不来的那一天，

我可以怎么写？我又该写下些什么？

今天，我又该怎么回溯那些曾经拥有过的快乐？

但日子还是要过下去，

而且我怎么可以让天上的爸爸失望呢？

我相信在天上的爸爸一定会保佑我，

希望我坚强，并过得快快乐乐的；

希望我永不放弃，是的，我相信爸爸一定是这样想的。

因此我相信我可以做得到，时时保有一颗坚强的心，

并坚信最后一定会战胜脆弱。

我是真的以快乐的心情写出这本书，

真的抱持“快乐可以由小地方去寻找”的心情来写的；

寻求快乐真的很简单，只要我们的内心够坚定。

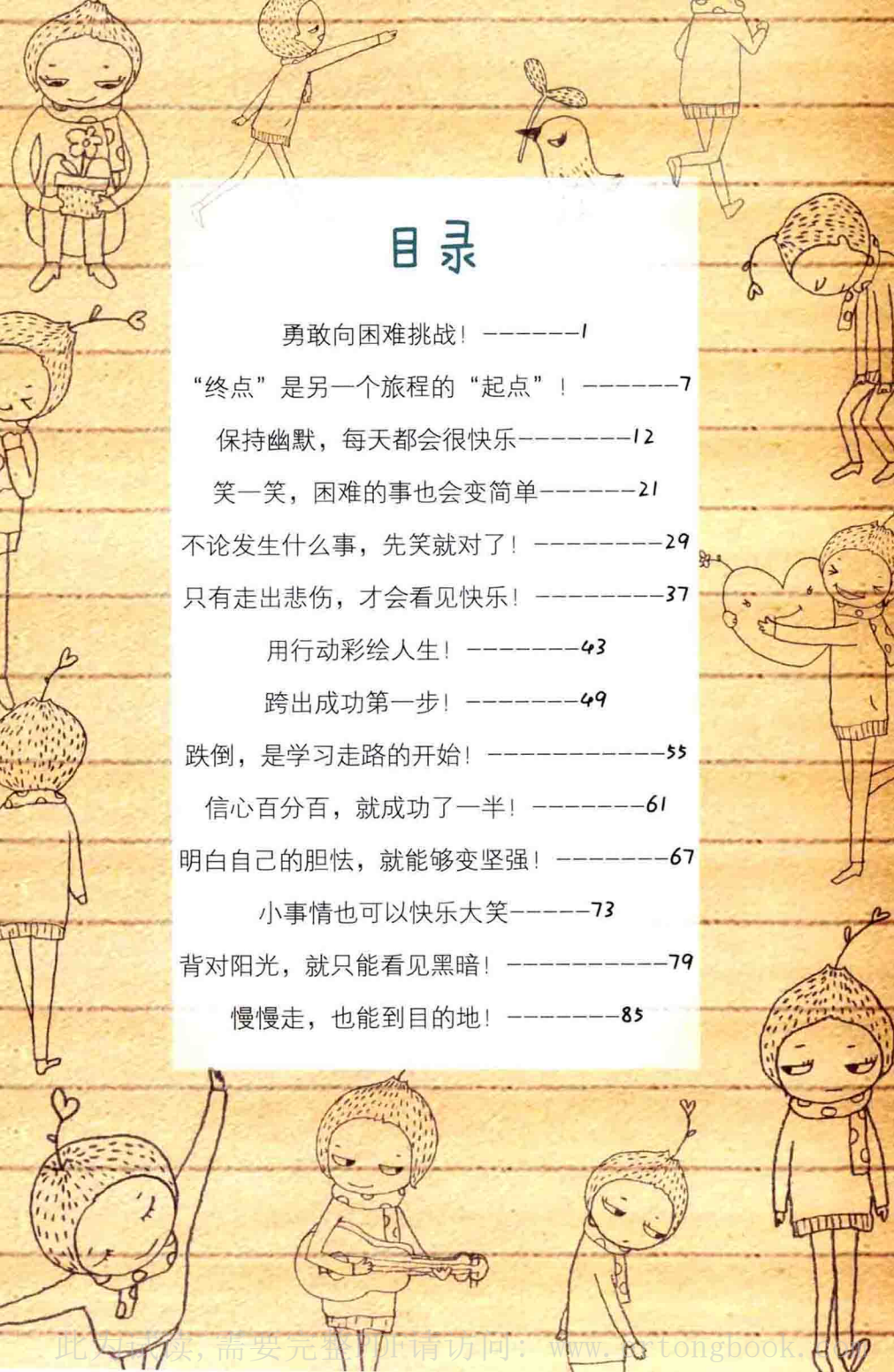
我也相信这本书中所说的小快乐，

得或多或少地帮助那些正处于低潮的朋友。

明娇(kawsai) 2011.7.30

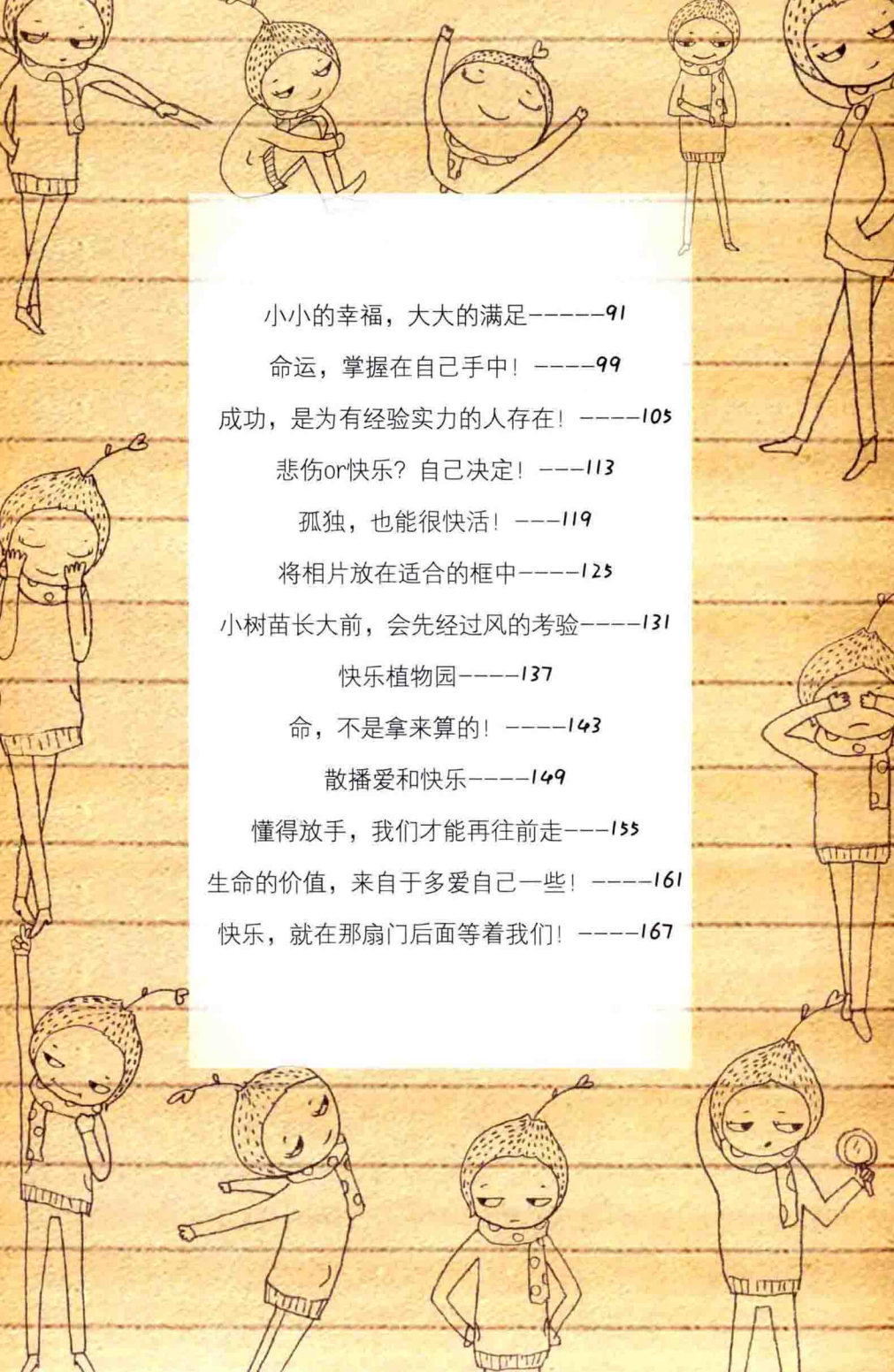
特别感谢

愿将此功劳献给在天上的爸爸，也感谢妈妈一直以来给我信心写作，  
并祝福每个人小小的心中都能够有大大的快乐！



## 目录

|                  |    |
|------------------|----|
| 勇敢向困难挑战！         | 1  |
| “终点”是另一个旅程的“起点”！ | 7  |
| 保持幽默，每天都会很快乐     | 12 |
| 笑一笑，困难的事也会变简单    | 21 |
| 不论发生什么事，先笑就对了！   | 29 |
| 只有走出悲伤，才会看见快乐！   | 37 |
| 用行动彩绘人生！         | 43 |
| 跨出成功第一步！         | 49 |
| 跌倒，是学习走路的开始！     | 55 |
| 信心百分百，就成功了一半！    | 61 |
| 明白自己的胆怯，就能够变坚强！  | 67 |
| 小事情也可以快乐大笑       | 73 |
| 背对阳光，就只能看见黑暗！    | 79 |
| 慢慢走，也能到目的地！      | 85 |



小小的幸福，大大的满足——91

命运，掌握在自己手中！——99

成功，是为有经验实力的人存在！——105

悲伤or快乐？自己决定！——113

孤独，也能很快活！——119

将相片放在适合的框中——125

小树苗长大前，会先经过风的考验——131

快乐植物园——137

命，不是拿来算的！——143

散播爱和快乐——149

懂得放手，我们才能再往前走——155

生命的价值，来自于多爱自己一些！——161

快乐，就在那扇门后面等着我们！——167





勇敢向困难挑战!

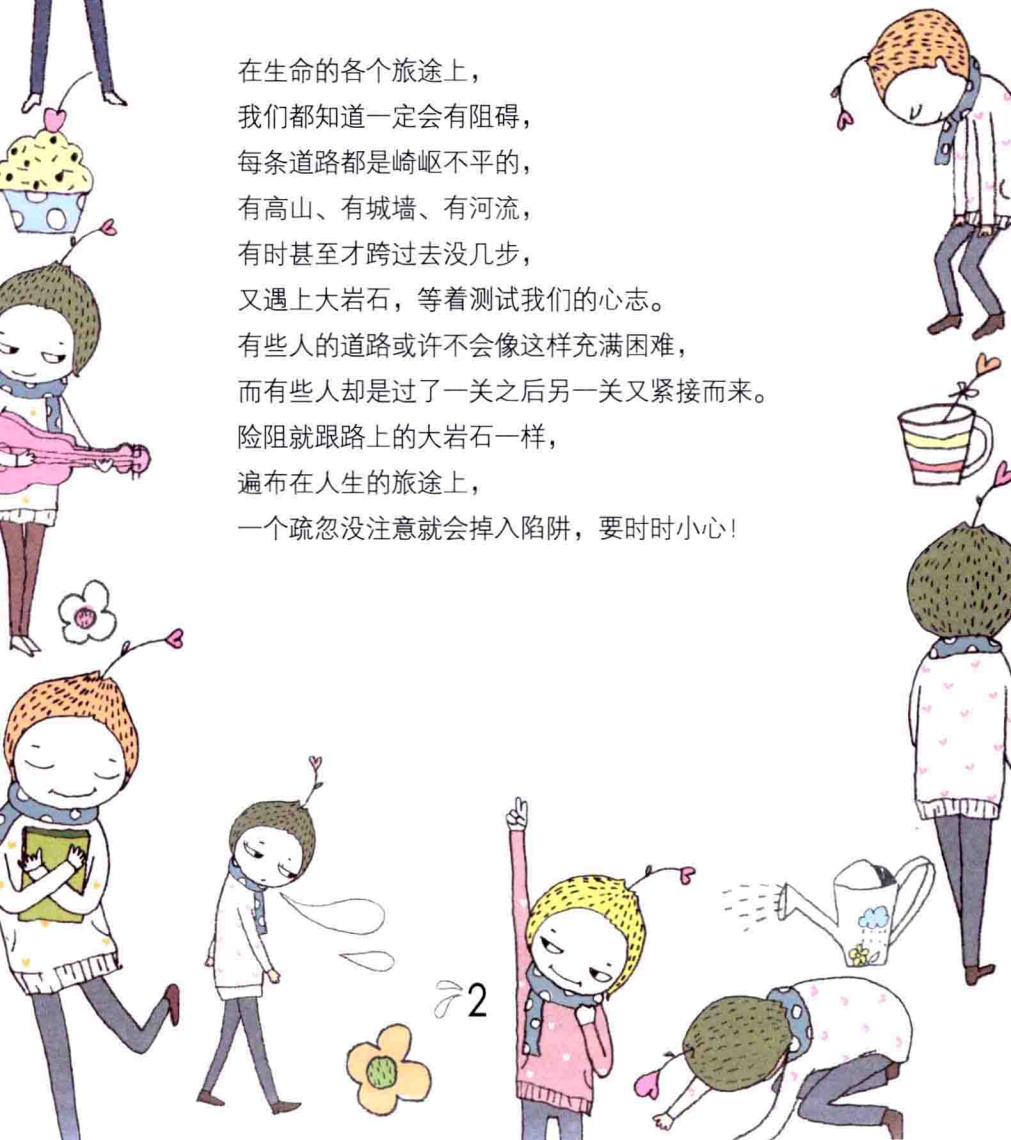


遇到困难就举双手投降的人，  
终究会变成失败的人，  
挫折只会使得勇敢的人获得成功。





在生命的各个旅途上，  
我们都知道一定会有阻碍，  
每条道路都是崎岖不平的，  
有高山、有城墙、有河流，  
有时甚至才跨过去没几步，  
又遇上大岩石，等着测试我们的心志。  
有些人的道路或许不会像这样充满困难，  
而有些人却是过了一关之后另一关又紧接而来。  
险阻就跟路上的大岩石一样，  
遍布在人生的旅途上，  
一个疏忽没注意就会掉入陷阱，要时时小心！





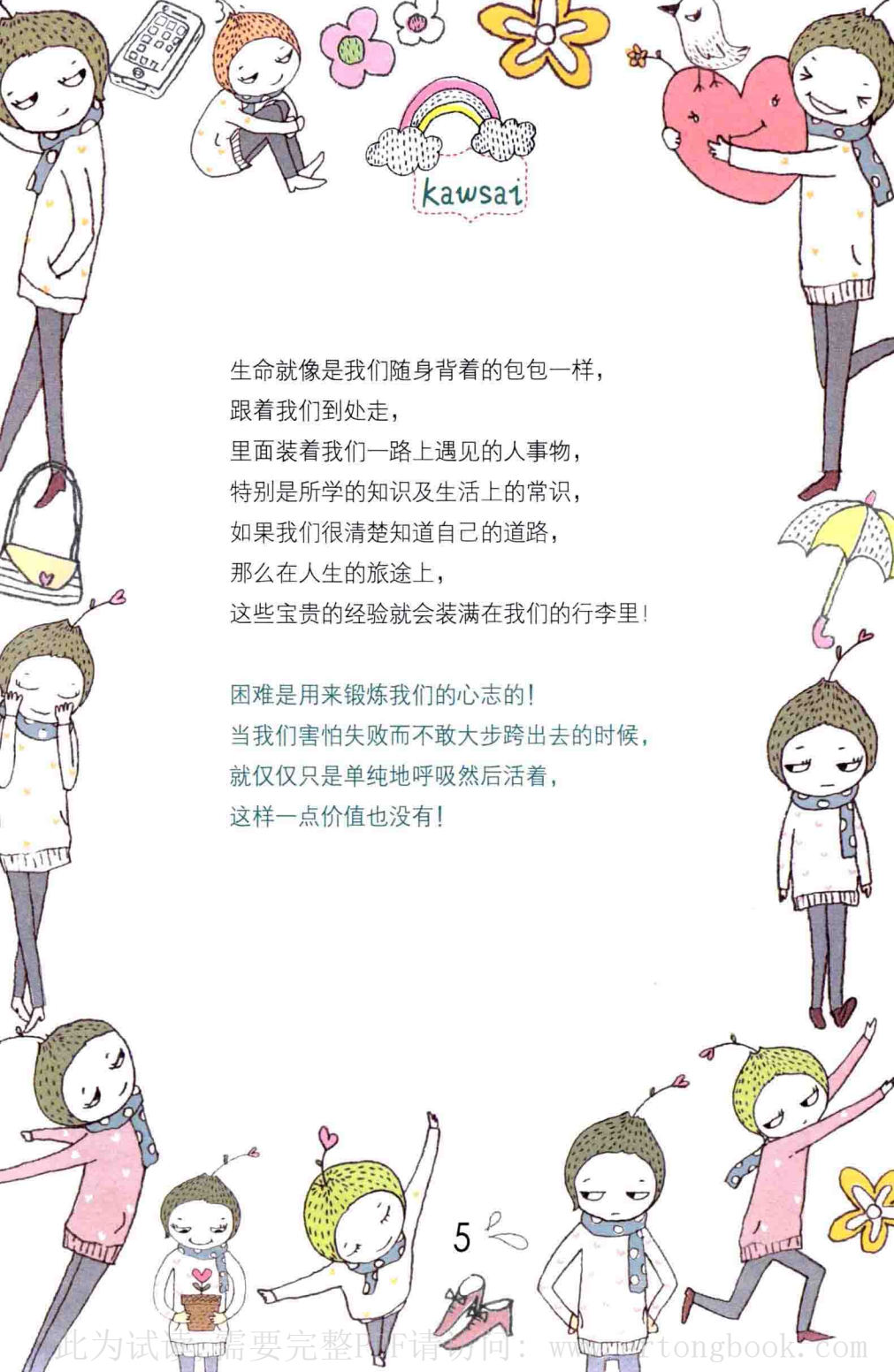
外在的困难总是让我们尝到痛苦的滋味，  
尽管这些外在的伤痛不若心痛来得严重，  
但也正因为是这样，所以我们更要坚强。

很多人都将勤勉及坚忍握在手中，  
当作人生旅途上保护自己的武器，  
如此一来，这些阻碍将不会对我们造成影响。



我也喜欢为自己的人生奋战，  
为自己的心找个出口，  
然而要战胜自己的心却是一大挑战，  
不像随手摘朵花那么的容易。  
但也因此产生出另一种值得去挑战的魅力，  
这会让我们大开眼界，头脑更清晰，  
心灵也会更加细细体会并牢记于心。





生命就像是我们随身背着的包包一样，  
跟着我们到处走，  
里面装着我们一路上遇见的人事物，  
特别是所学的知识及生活上的常识，  
如果我们很清楚知道的道路，  
那么在人生的旅途上，  
这些宝贵的经验就会装满在我们的行李里！

困难是用来锻炼我们的心志的！  
当我们害怕失败而不敢大步跨出去的时候，  
就仅仅是单纯地呼吸然后活着，  
这样一点价值也没有！