

生活其实并不累， 幸福其实并不贵

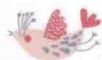
Shenghuo Qishibing Bulei
Xingfu Qishibing Bugui

一个人面对生活的压力，面对生活的曲折是非，
最大的忌讳是过多地抱怨生活。



文 静◎编著

或许我们真的很忙碌，也许会抱怨生活给予我们的快乐和幸福太少，
但其实生活的意义很简单。只要我们对于生活还有向往与追求，你就会发现生活的美。其实幸福就在你身边。



你的生活并没有这样沉重，
只不过是稍不注意擦伤了生活，从而影响了你的心态，以至于感到压抑。

中国华侨出版社

生活其实并不累，
幸福其实并不贵

Shenghuo Qishibing Bulei
Xingfu Qishibing Bugui

文 静◎编著



你的生活并没有这样沉重，
只不过是稍不注意擦伤了生活，从而影响了你的心态，以至于感到压抑。

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活其实并不累, 幸福其实并不贵 / 文静编著. —北京: 中国华侨出版社,
2013. 12

ISBN 978 - 7 - 5113 - 4331 - 4

I. ①生… II. ①文… III. ①人生哲学 - 通俗读物
IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 300212 号

●生活其实并不累, 幸福其实并不贵

编 著/文 静

责任编辑/文 箐

封面设计/智杰轩图书

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 220 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 4331 - 4

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前言



生活的意义何在？人们在疲惫之时难免会这样问自己。或许我们真的很忙碌，也许我们抱怨生活给予我们的快乐和幸福太少，但其实生活的意义很简单。幸福就在你身边，只要我们时刻热爱着，我们对于生活还有向往与追求，就会发现生活的美。

生活，其实并没有什么大道理可言，过日子无非就是一种心情。你能用美丽的心情去生活，好好地打理自己的日子，那么即使忙碌一点，也不会感到苦，也不会觉得累。生活的累与不累主要还在心态。无论你生活在哪个地域，无论你从事什么样的职业，都会有压力。没有压力，那也就不叫人生了。关键是你怎样去看待压力，其实过重的压力都是我们自己给自己的，是我们将生活设置得太过复杂。

想这一路走来，我们都曾快乐过、痛苦过，那种酸甜苦辣的滋味，真是只有自己心里最清楚。快乐时，我们希望这种时光长久下去，充分享受人生的美好；痛苦时，我们又急切地盼望这种心境立即消失，换一种心态去迎接另一天。但其实，生活中大大小小的坑洼太多，甚至还出现人为的陷阱，这些都是你走向成熟、走向成功的必经阶段。



一个人面对生活的压力，面对生活的曲折是非，最大的忌讳是过多地抱怨生活，从而自暴自弃。这种人除了在自己的心中装满委屈和遗憾之外，剩下的就只是浪费大把的光阴。也许，你的生活并没有这样沉重，只不过是稍不注意擦伤了生活，从而影响了你的心态，以至于感到压抑。

许多人的一生都在麻木着、被动着，不知为什么而过。直到恍然大悟的那一天，才发现，突然间世界如水晶般清澈了。可是一切都晚了，你的生命即将被收回。如果你能早一点学会放松，你就不会是那副凄惶的样子；如果你能早一点剔除身上突兀的猛刺，你就不会伤到别人自己也伤痕累累；如果你早一点拿来别人的经验，那么你就不会为自己走了太多崎岖坎坷的道路浪费时光而追悔莫及。

人生不过是顷刻间的事，所以大家淡泊点，快乐地来，满足地去，好像成熟的橄榄果从树上掉落，这是宁静。别再为自己设置一些无谓的绊脚石，给自己留份思考的空间吧！清理一下自己的生活，之后你将会惊奇地发现：其实，生活，不累！幸福，不贵！



目录

第一章 虚掩的生活之门

- | | |
|-----------------|---------------|
| 沿途有风景 / 2 | 我的吻在哪里 / 17 |
| 谁捡到这张纸条,我爱你 / 3 | 还俗和尚 / 20 |
| 幸存者 / 4 | 多看了一眼 / 21 |
| 朋友 / 5 | 亚历山大的双手 / 22 |
| 说出那句话 / 6 | 窗口 / 23 |
| 微笑 / 8 | 永不休息的鬼 / 23 |
| 草 / 10 | 富兰克林的价值观 / 25 |
| 衣兜里的灯 / 11 | 成功来自创新 / 26 |
| 小偷和他的母亲 / 12 | 快乐 / 27 |
| 花 / 13 | 非走不可的弯路 / 28 |
| 母亲的账单 / 14 | 我爱你 / 29 |
| 相同的想法 / 16 | 报恩 / 30 |
| 最美的南瓜 / 17 | 油伞 / 31 |





第二章 爬上人生斜坡



- | | |
|----------------|--------------|
| 桥 / 34 | 生命里的放过 / 47 |
| 我没有鞋他却没有脚 / 35 | 我们生命中的雪 / 48 |
| 让我们先肃立一分钟 / 37 | 人生有岸 / 49 |
| 人权 / 37 | 心灵的珍藏 / 50 |
| “一”和“十万” / 38 | 花开了就感谢 / 51 |
| 满掌阳光 / 39 | 女士,您富有吗 / 52 |
| 喜悦 / 40 | 人性的光荣 / 53 |
| 天堂 / 41 | 等待 / 54 |
| 学会欢呼 / 42 | 彩票 / 56 |
| 爱和自由 / 43 | 疯狂的现象 / 57 |
| 为自己掌舵 / 44 | 米袋子 / 58 |
| 跳蚤与爬蚤 / 45 | 生命的真相 / 59 |
| 最后的话 / 46 | |



第三章 弹拨真实的心态



- | | |
|----------------|-----------------|
| 诚实的艺术家 / 62 | 摔坏小提琴 / 64 |
| 失败了也要昂首挺胸 / 63 | 每个人失去了一枚金币 / 65 |



成功来自信誉 / 67

可怜的露珠 / 68

雁过长空 / 69

对手 / 70

替代 / 71

农夫和他的孩子们 / 71

蚂蚁胜蛇 / 72

我很重要 / 73

取胜之道 / 74

游向高原的鱼 / 75

成败之间 / 76

生命中的暗礁 / 77

四个饥饿的人 / 78

水手 / 79

马鞍藤与马蹄兰 / 80

走出森林,才能看到森林 / 81

分解成功 / 82

完人 / 83

支撑 / 84

母狮子和猎手 / 85

坚持与放弃 / 85

第四章 解开你的心灵枷锁

为自己勾画出一幅清晰的蓝图 / 88

人不会永远倒霉 / 89

不落入自怜的罗网里 / 90

态度会决定将来的机遇 / 92

把每一件事做得尽善尽美 / 93

明确的目标是成功的起点 / 94

不会跑的马 / 94

其实你也有问题 / 95

报复 / 96

聪明的“爱国者” / 97

此岸彼岸 / 98

倘若拾到钱 / 99

一只山羊 / 100

生命的得失 / 101

一个人的一生 / 103



欲念与需氧量 / 104

大胡子 / 105

快乐的根源 / 106

可悲的马 / 107

相貌问题 / 108

生搬硬套 / 109

一杯茶 / 111

玄奘大师的马 / 112

一道难题 / 113

五滴蜂蜜 / 114

恶作剧的小孩 / 115

第五章 储藏生活道理

忙碌与悠闲 / 118

把悲痛藏在微笑下面 / 119

相映成趣 / 120

将挫折变成游戏 / 121

绿洲里的老先生 / 121

蔷薇的启示 / 122

痛感与生命 / 123

利润 / 125

最后的交易 / 126

把眼泪变成画 / 127

增加一个休止符 / 127

碰壁的鲑鱼 / 129

开心一家 / 130

心中有景 / 131

睡袍 / 132

焉知非福 / 133

重复的风景 / 134

爱的力量 / 135

停下 / 136

幸福像一块砖 / 136

安之 / 137

盒子 / 138

一棵树出名之后 / 140

真理常常很简单 / 141

涵养是一种力量 / 142

感觉的重量 / 143

艺术家 / 144



第六章 发掘自我力量

- | | |
|-----------------|------------------|
| 保持本色 / 146 | 自尊无价 / 158 |
| 捧着空花盆的孩子 / 146 | 用短即长 / 159 |
| 焦尾琴 / 148 | 你不是小鸡 / 160 |
| 尊重一盏灯 / 149 | 两个淘金者 / 160 |
| 帮他找回自尊 / 151 | 爱因斯坦与司机的故事 / 162 |
| 精心策划的“意外” / 152 | 奇怪的改变 / 163 |
| 礁石的本色 / 152 | 人比地板尊贵 / 164 |
| 神与魔鬼的博弈 / 154 | 朴素 / 165 |
| 不识乐谱 / 155 | 真正的财富是什么 / 165 |
| 以退为进 / 156 | 伟大与愚蠢 / 166 |
| 第十二块纱布 / 157 | |

第七章 掌握生存的法则

- | | |
|---------------|---------------|
| 沙漠里的中暑者 / 168 | 抉择 / 171 |
| 不可一世的猴子 / 169 | 谁快谁就赢 / 172 |
| 必须有一方投降 / 170 | 用上所有的力量 / 173 |



父亲的电话 / 174

启示 / 176

秩序 / 177

三十六计 / 178

公平 / 179

一流与二流 / 180

声誉是一种投资 / 181

两只蠢山羊 / 182

博士与船夫 / 182

一枚五戈比的铜钱 / 183

盖房子的故事 / 185

毛虫的愿望 / 186

石上题辞 / 187

黄金 / 188

承受极限 / 189

珍爱 / 190

第八章 挖开智慧通道

智慧之源 / 194

面对诽谤 / 195

鹤和小狐狸 / 195

错而不误 / 197

倒过来想 / 198

生死攸关的烛光 / 199

分段实现大目标 / 201

月光是照在脸上还是后脑勺
上 / 202

花的效应 / 204

弃老山 / 205

受骗的骗子 / 207

楼顶上的疯子 / 208

福尔摩斯和华生 / 210

换个方式思维 / 211

好话胜似良药 / 212

聪明的盲人 / 214

十万元的创意 / 214

傻瓜天才 / 215

谁最有智慧 / 217

机智的爱 / 218

高原苹果 / 219



第九章 善于经营梦想

- | | |
|---------------|----------------|
| 高扬信念 / 222 | 做一个梦 / 235 |
| 探险家 / 222 | 学会种瓜 / 236 |
| 儿子的电话 / 223 | 人生魔术 / 237 |
| 种花 / 225 | 君子报仇 / 238 |
| 留住希望的种子 / 226 | 希望之弦 / 239 |
| 信念值多少钱 / 227 | 上帝不敢辜负信念 / 241 |
| 鸟与树 / 228 | 见好不收 / 242 |
| 不再害怕失败 / 230 | 二十年前的作业 / 243 |
| 经营梦想 / 231 | 寻找价值 / 244 |
| 窗景 / 232 | 杯子的故事 / 245 |
| 生命旅行的真谛 / 234 | 我能应付过去 / 246 |
| 生命 / 235 | 不灭的信念之火 / 247 |

第十章 自己拯救自己

- | | |
|---------------|-------------|
| 推开椅子 / 250 | 转化 / 251 |
| 你就是你的上帝 / 251 | 踮起脚尖儿 / 252 |



- 只需弯一弯腰 / 253
- 只剩下一办法 / 253
- 大力士阿喀琉斯与马车夫 / 255
- 蝴蝶的勇气 / 256
- 经营自己的长处 / 258
- 上帝的手 / 258
- 企业家的三明治 / 259
- “聪明”的小男孩 / 261
- 自己的伤口自己舔 / 261
- 彼岸 / 263
- 支配别人不如支配自己 / 264
- 命运 / 265
- 挺住,再坚持一下 / 267
- 阴影是条纸龙 / 268
- 锯掉椅背 / 269
- 赳赳父子 / 270
- 跨栏人生 / 271
- 合格 / 272
- 痛之喜悦 / 273
- 上帝给谁的都不会太多 / 274





>> 第一章

虚掩的生活之门

沿途有风景

有一位在金融界工作的朋友，立志要读名校的研究生。三大本《中国金融史》几乎被他翻烂了，可是连考数年他都未考中。在这期间，不断有朋友拿一些古钱向他请教，起初他还能细心解释，不厌其烦。后来，朋友、朋友的朋友来得多了，他索性编了一册《中国历代钱币说明》，一为巩固所说的知识，二为朋友提供方便。这年，他依旧未考上研究生，然而，他的那册《中国历代钱币说明》却被一位书商看中，现在这位朋友已是个中产阶级了。

无独有偶，美国有位叫霍华德·休斯的工程师，原想开采石油，可是头一仗就碰上了硬岩石，损坏了很多钻头。他转而发明了一种能钻透硬岩石的钻头，结果石油虽然没打出，却在经营钻头上发了财。

听说那位发明派克笔的人也是歪打正着。他本是一个人寿保险公司的推销员，好不容易谈了一笔大生意，却因自来水笔漏水玷污了合同而丢了生意。这位先生下决心制造不漏水的自来水笔，结果造出了名扬天下的派克笔。

在心境被破坏的情况下，你的人生目标、你的理想、你的目的地也许空无一物，然而，只要你像登山者那样不惧艰难、持之以恒地攀爬下去，说不定在沿途你会看到美丽的彩虹，采集到甜美的野果——它们都是你人生的风景。





谁捡到这张纸条，我爱你



落叶一地。又一个夏天来了，又去了……一个老人孤独地行走在一条寂静的街道上。“快了，还有一年。”他喃喃自语。

街口是一个孤儿院。一阵风吹过，孤儿院门前的落叶随风扬起，飞舞的黄叶之中夹杂着一张纸条，落在老人脚旁。

老人用颤抖的手拾起了它。纸上歪歪斜斜几行稚嫩的笔迹。望着这稚嫩的笔迹，老人的泪水不禁掉了下来——

“谁捡到这张纸条，我爱你。谁捡到这张纸条，我需要你……”

孤儿院矮墙的背后，一个小女孩的脸庞紧紧地贴在玻璃上。老人看着小女孩，心里默默地想着：“我也一样，孩子。”

落叶一地。又一个夏天来了，又去了……小女孩在矮墙背后默默地等了又等，老人却再也没能出现。

最后，小女孩似乎明白了什么。她黯然地回到了她的小房间，拿起蜡笔，又开始写着：

“谁捡到这张纸条，我爱你。谁捡到这张纸条，我需要你……”

每当我们凝视静穆的天宇，生命就像一道流星遽然地划过天际。若不是为了爱，若不是有人需要我们，我们又何必来这人世间走一遭呢？



人的生命渺小如蜉蝣，只因有了爱才变得这么亮丽、富有质地。

幸存者

邻居养了几只小鸡，它们叽叽喳喳地叫着，在门前的草地上嬉戏。一天晚上，电闪雷鸣，倾盆大雨从天而降。第二天发现只剩下一只小鸡还活着，它奄奄一息地捱了半天，总算打起了精神，鸣叫了几声，仿佛宣告新生命的开始。

从此，草地上这只小鸡跑来跑去。开始的时候，它还能够自得其乐地捉些小虫，梳梳羽毛，但慢慢地，它的神情有些呆滞，只是在踱来踱去，像一个满腹心事的老人。

我可以想象得出它在那个狂风暴雨之夜，缩紧全身，紧闭嘴巴与风雨抗争，又是怎样在同伴死后仍积聚身上的一点热量，苦苦坚持着，最后它幸存了下来。而现在呢，看着它那病恹恹的样子，我想，也许有一种比闪电惊雷更可怕的东西在逼近它。

几天后，这只幸存者还是死了。它不是死于外来的打击，而是死于没有依靠、没有爱。

小鸡没有死于外来的打击，却死于没有依靠、没有爱，可见感情的重要性。我们的人生之旅若是没有了爱，真的无法想象。生活在一个冷冰冰的物质世界里，机械地活着，那又有什么意义？爱是我们生活的依托，也是我们生活的意义。

