

拥挤、忙碌、压抑、困惑……
我们的幸福到底被谁绑架了？
洗去心灵的尘埃，让灵魂喘口气

给幸福松绑

把苦日子过甜的方法

龙 柒◎主编

HAVE A
HAPPY AND
RELAX LIFE

人生就像赛事

要摆脱顾虑才能冲在最前面

幸福就像鞋子

你要先解开鞋带才能穿上鞋



金城出版社
GOLD WALL PRESS

给幸福松绑

把苦日子过甜的方法

常州大学图书馆
藏书章

HAVE A
HAPPY AND
RELAX LIFE

龙 柒◎主编



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

给幸福松绑:把苦日子过甜的方法/龙柒主编.

—北京:金城出版社,2011.2

ISBN 978-7-80251-834-6

I. ①给… II. ①龙… III. ①压抑(心理学)—通俗读物

IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 014688 号

Copyright©2011 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归**金城出版社**所有,未经合法许可,严禁以任何方式使用。

给幸福松绑:把苦日子过甜的方法

主 编 龙 柒

责任编辑 雷燕青

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 22

字 数 294 千字

版 次 2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

印 刷 北京柯蓝博泰印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-80251-834-6

定 价 36.00 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编 100013

发 行 部 (010)84254364

编 辑 部 (010)84250838

总 编 室 (010)64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

前言

在熙熙攘攘的社会中，我们过着尘埃喧嚣的生活，心灵有着太多的包袱，灵魂有着太多的累赘。如果你普通平凡时能把自己的苦日子过甜，给幸福松松绑，这将是你对得起自己的最大安慰。

正如英国作家萨克雷说的那样：“生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它也对你哭。”面对太阳时，阴影将落在你的背后，背对太阳时，阴影将笼罩你。虽然人生的烦恼大都是在逆境中产生的，但只要你善于在逆境中抓住希望，在绝望中摆脱困扰，在痛苦中抓住欢乐，烦恼也就会随风而散。

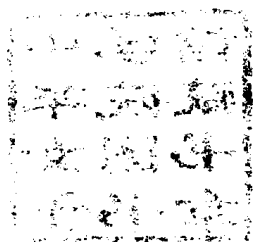
有一个很著名的故事，说的是一个鱼市场上，鱼贩子们在鱼腥味很浓，又不被人们看重的小市场上，快乐地从事着别人看不起的工作的故事。几年前，这个市场还是个没有生气的地方，大家整天抱怨。后来，鱼贩子们感到与其抱怨沉重的工作，不如改变工作的品质。于是，他们开始把卖鱼当成一种艺术。再后来，一个创意接着一个创意，一串笑声接着一串笑声，他们成为鱼市快乐的象征。

人在不能改变环境的时候，就要改变自己的心态。因为只要你及时地改变了心态就一定会抱着一种积极向上的行为，自然而然就去主动地努力学习、工作和打拼自己的新天地。这样你就非常容易改变自身的环境了，有了良好的心态就可以获得更多便利的“机会通道”！那你就肯定会是苦尽甘来的！

给幸福松松绑，把自己的苦日子过甜，即使是酸的在你的嘴里都会咀嚼出甜蜜来；即使是辣的在你的嘴里都会品出醇香来。

给幸福松松绑，把自己的苦日子过甜，是你荣辱不惊的一种恬淡；是你居安思危的一种静谧；是你卧薪尝胆的一种顿悟；是你光明正大的一种珍视；是你胸无城府的一种达观；是你踌躇满志的一种博取；是你运筹帷幄的一种睿智；是你满载而归的一种丰裕！

生活在苦日子里的人不只一个，那么就让我们一起努力吧，一起把生活中苦难的日子当成命运之神赐予我们的厚爱，不管是苦难，还是愉悦，都是生活的一种经历，都是生命的一笔财富，细细品味，给幸福松松绑，把苦日子过甜！





第1章 洗去心灵的尘埃

“人之初，性本善”。刚出生的婴儿，总是最纯洁的，不懂得自私，不知道伤害别人，但随着岁月的流逝，年龄的增长，难免会使心灵染上尘埃。那么，怎样才能剔除心中的杂质，怎样才能净化心灵的尘埃呢？

两个偷羊的人 /3
改变世界从自己开始 /5
与众不同 /6
生命中最重要 /8
保持真诚的本色 /9
做个言而有信的人 /11
好心的看门人 /13
一枕美梦 /15
平凡最难 /16
一滴甘露 /18

演好自己的角色 /20
茶师比武 /22
五枚金币 /25
我们相信你 /27
经过捶打的牛皮 /28
您是我的顾客 /30
一盏神灯 /32
“芬克斯”酒吧的原则 /33
赎回儿时的梦想 /35
上帝已经爱你 /37

第2章 温暖人生的恩情

在人生的长河中，总是有许多的恩情温暖着我们的身心。父母对儿女的拳拳之爱，儿女对父母的眷眷之情，兄弟姐妹之间的血浓于水，

朋友邻里之间的友爱互助。生活中，这些无需言表的恩情总是无处不在。即使时光远去，也能留在人们的心中，历久弥新！

弓着背的鳝鱼 /41

没有上锁的门 /42

圣诞礼物 /44

与人平分生命 /46

仁慈的谎言 /47

关爱没有贵贱 /50

母爱无处不在 /51

你是不是付出了爱 /53

鲍伯节的由来 /55

红色玻璃球 /57

一位母亲写给世界的信 /60

无价的孝心 /61

一副肖像画 /63

重复 25 次的回答 /65

漂亮的披肩 /67

爱让生命永恒 /69

一杯牛奶 /72

生命的礼物 /74

五块钱与五千块钱 /76

为了七千英镑的奖金 /78

鸚鵡救火 /80

永恒的承诺 /82

千万别这样结束 /83

被遗忘的父亲 /86

钻石耳环 /88

一罐健力宝 /89

第 3 章 多爱自己一点点

人的一生中可以得到的太多，而我们需要得到的太少，所以，有一种重要的东西是放下。放下的不是不好的，相反有时还对我们充满了诱惑，可痛定思痛，却不是我们最需要的。多爱自己一点点就是要放弃多余的东西，留下自己最需要的东西。这样才能使自己活得幸福，过得潇洒。

相信自己 /93

学会选择，懂得放弃 /94

鹅卵石和钻石 /96

被蚊子叮了一口 /98

正视自己的恐惧 /100

找到自己就找到了世界 /101

侍者与大师 /103

人生无绝境 /105

人生在零度也能沸腾 /107

只有你可以帮你 /109

选择在我 /111
世界上最难说的字 /112
贴上标签的狮子 /114
一枚指南针 /116
谁是富翁 /117

不要做工作的奴隶 /119
能与不能来自信心 /121
思想的力量 /122
山东公子 /124

第4章 别把得失看得太重

人生艰难，总是会遇到无数的坎坷，如果把得失看得太重，就会感到特别疲惫。当你怀着忐忑不安的心情，为了某些得失，回过头去看时，便会发现自己太过看重的东西对这个世界来说根本就不值一提，别人的生活照样继续着，地球照样运转着，没有谁会因为你的得失而停止前进的步伐。

肯特尔的三次机会 /129
一箱珠宝 /130
亚述的大钟 /132
鞋匠的理论 /135
贝丝的观念 /137
女人的需要 /139
龙门子的至宝 /141
死人嘴里的金钱 /143
篮球教练的执教方式 /145
一份礼物 /146
瘦羊博士 /148
一件红色运动衫 /150

有爱就会有一切 /153
墨西哥渔夫 /154
草会长出来 /156
漂浮的蚁球 /158
爱钱的禅师 /159
对手不仅仅是敌人 /160
三棵树的梦想 /162
防盗网 /165
真正的朋友 /167
面对意外之财 /169
农民和中书令之死 /171

第5章 让灵魂喘口气

人生在世，纷纷扰扰的事情太多太多，无意中就会给自己的心灵

套上了枷锁，困在其中，无从松绑。有些时候，只要我们轻松地去看
待每一件事情，就会发现，原来生活可以更美好。就像风筝一样，如
果你的线拉得越紧，风筝就会飞得越低。相反，如果手中的线可以无
限地放长，风筝就可以自由地飞向天空了。

给心灵松绑 /175

学会给自己减压 /176

不知道生气的人 /178

共同的信赖 /180

心急吃不了热豆腐 /181

买油的小和尚 /183

苍蝇和牛虻 /184

让心灵先到达那个地方 /186

在心灵的球场上驰骋 /188

坚持到底成大器 /189

人生没有失败 /191

多虑的代价 /192

千里马 /194

昼夜荣辱各半 /195

跳河的兔子 /197

自责的神父 /198

轻松地承受压力 /200

永不休息的鬼 /202

要学会忙中偷闲 /204

第6章 活着就是幸福

对于时间长河来说，人生是短暂的，它如流星般转瞬即逝。生活
在这个世界上的人，没有谁不希望自己拥有更多的快乐而不是痛苦，
但生活是一个五彩缤纷的万花筒，有欢乐也有痛苦，有幸福也有悲哀。
然而，只要我们能活在这世上，就应该感到幸福快乐，因为活着的本
身就是幸福。

木匠师傅的话 /209

珍惜生命 /210

临终的忏悔 /212

秀才赶考前的三个梦 /213

两个陌生人 /215

砌墙工人的命运 /216

过自给自足的生活 /218

我会和你在一起 /220

做一些苹果馅饼 /222

抓住自己的幸福 /223

商人的好日子 /225

卖玉米的小女孩 /227

感悟生活的美 /230
感谢生命 /232
幸福人生的秘诀 /235
乐在奋斗中 /236
不能流泪就微笑 /238

喜剧大师和心理医生 /240
潘多拉的匣子 /242
逆流而上的树叶 /243
活着就是幸福 /245

第 7 章 善待别人就是善待自己

宽容是一种美德，更是一种财富。在与人相处的时候，多一份宽容和理解，就能减少一份误会和摩擦；多一份宽容和理解，人与人之间就会多一份舒适和温馨；多一份宽容和理解，彼此都能心情愉快。因为，善待别人也就是善待自己。

帮助别人就是帮助自己 /249
多点宽容，少点苛责 /252
用更大的心去对待一切 /254
乌鸦喉咙里的金项链 /255
飞来的横财 /257
孔子的裁判 /259
让爱心节节传递 /261
科斯和他的堂兄 /263

报复的眼睛 /265
狐狸的遭遇 /266
十二次微笑 /268
成为富翁的道路 /270
自己的床铺不要钱 /271
一张五块钱的汇票 /273
诚实无价 /274
百万富翁的遗嘱 /275

第 8 章 学会忘却才能活得潇洒

每个人都会有理想和追求；每个人都渴望生活中的真诚和美好，但生活从来都不是完美的，它有太多的烦恼与痛苦、有太多的缺陷与不足、有太多的悔恨与遗憾。如果太在意生活中的这些不完美，那么，我们的生活就不会有开心的时刻。因此，我们要学会忘却，忘却生活中不好的东西，才能发现生活的乐趣，体验人生的真谛。

水晶大教堂 /281	学习煮豆子 /311
没有烦恼的地方 /283	数学王子高斯 /313
一道选择题 /284	花岗岩上的题词 /315
给心灵换水 /287	龅牙不是罪过 /317
引人关注的明信片 /288	天文学家后面有什么 /318
终生成就奖 /290	罗斯福的勇气 /320
千万富翁的秘密 /292	阿伦的不幸 /322
我的炮弹打偏了 /294	生命的灯光 /325
糖槭树的感悟 /296	起死回生的拉尔夫 /326
再试一次就成功 /298	不相信命运的人 /328
结果并不重要 /301	成功来源于积极的态度 /330
敢于承认错误 /303	长大后的志愿 /332
身高只有 1.60 米的 NBA 球星 /305	世界上没有比脚更长的路 /334
别把快乐丢了 /307	享受苦难 /336
伤心的舞会 /309	租个老公来做工 /338

第1章

洗去心灵的尘埃

“人之初，性本善”。刚出生的婴儿，总是最纯洁的，不懂得自私，不知道伤害别人，但随着岁月的流逝，年龄的增，难免会使心灵染上尘埃。那么，怎样才能剔除心中的杂质，怎样才能净化心灵的尘埃呢？

两个偷羊的人

每个人都有错，但只有愚者才会执迷不悟。

——图利乌斯·西塞罗（古罗马）

人生在世，不可能不犯错误。所不同的是，有的人在错误面前一蹶不振，有的人却敢于积极面对。其实，在人生的道路上，跌倒了一万次并不可怕，可怕的是你在跌倒了一万次以后，第一万零一次你没有爬起来，而当这一万零一次你站了起来，你就成功了。

在南美洲，有两个人因为偷羊而被官府抓获，官府要将他们刺字、发配。家人不想就此见不到自己的亲人，于是筹了钱款来赎他们，结果这两个人都被赎了回来，可是烙在前额的两个英文字母 ST 却再也不能去掉。ST 是“偷羊贼”（Sheep Thief）的缩写，这种刑罚在现在的人们看来有些不人道，但在当时却被认为是惩罚犯罪的最佳手段，因为烙在前额上的字母永远都去不掉，所以人们要想不遭受这种羞辱，不到万不得已就不会以身试法。

可是这两个偷羊人却因为一时贪心，犯下了偷盗之罪，所以就不得不带着那两个代表着耻辱标记的字母，继续在人们面前生活和工作。这对于任何一个有羞耻之心的人来说，都是一种难堪，也是一种考验。

当时，在这两个偷羊人之中的一位，每天从镜子中看到自己前额上的烙印，都觉得这实在是一种奇耻大辱。他简直不能想象自己无时无刻都要带着这种耻辱去面对异样的目光。他成天都不敢出门，最后终于连家里人看自己的眼神他也忍受不了，于是他移居到了另一个国家，希望到一个从来没有人认识自己的地方去开始新的生活。

可是，当他来到了这个陌生的国家后，每逢碰到不认识的人时，对方仍旧会奇怪地问他这两个字母究竟是什么意思，他的心情始终不

能平静，每天都感觉生活痛苦不堪，终于抑郁而终。死后，有好心人按照他的遗愿将他埋在了一处荒山野岭之中。那个地方只有他的一座孤坟，也许从此以后他才算免去了心头的羞辱，因为那个地方几乎没有人去。

与前面那个偷羊人不一样的是，他的那个伙伴虽然也深知自己以后的处境，而且他同样对自己过去犯下的罪行感到羞愧，可是他并没有像前面的那位一样远走他乡，而是在人们异样的目光下和一些明里暗里的嘲讽中留了下来。他心想：虽然我无法逃避偷过羊的事实，但我仍旧要留在这里，赢回我曾经亲手葬送的声誉，赢回众人对我的尊敬。

从此以后，他靠自己的双手辛勤地劳动，用自己的劳动果实来孝顺父母、养育家人，而且每当邻居有困难的时候，他都会义不容辞地主动帮助。一年一年过去，他又重新建立起正直的名誉。邻居们每逢有困难时，首先想到的就是他这个大好人，在邻居的介绍下他还娶了一位温柔美丽的妻子，并且生下了一个聪明可爱的孩子。

时间一晃而过，他的孩子也已经长大成人，而他则成了一位白发苍苍的老人。

有一天，有个陌生人看到这位老年人头上有两个字母，就问当地人，这究竟是什么意思。那个当地人说：“他的额上有两个字母，这已经是多年以前的事了，我也忘了这件事的细节，不过我想那两个字母是‘圣徒’（Saint）的缩写吧。”

米心灵甘露

面对自己已经犯下的错误，逃避永远只是胆小者的选择。这也是一种最不明智的选择，因为逃避不能改变任何事情，而只会使自己的心灵受到更大的伤害。此时更需要的是面对现实的勇气，只要勇气还在，错误就可以得到改正，失去的一切就有可能重来。

改变世界从自己开始

人的生命就是不断的适应，再适应。

——托马斯·哈代（英）

作为社会群体中的一分子，每个人都有着与周围的人、周围的环境不协调的一面，这样就会不可避免地产生大大小小的矛盾和冲突。在这种情况下，大多数人总是想着要去改变周围的人、周围的环境，使之与自己步调一致，而不是想着从自己着手，改变自己。殊不知，要改变世界还得从自己开始。

萧伯纳说：“明智的人使自己适应世界，而不明智的人只会坚持要世界适应自己。”的确，现实生活中就有许多这样不明智的人。

“我要离婚！”一个中年男人对民政官员说。

“为什么？”官员开始了例行问话。

“我和妻子性格不一样，我急，她慢。我让她改，她却置之不理；我喜欢吃辣的，她却喜欢吃甜食，我让她改变口味，她反对……”

“我要辞职！”一名员工对老板说。

“为什么？”老板问。

“和我同一个宿舍的员工大多来自安徽，晚上他们都喜欢听黄梅戏，可我喜欢看功夫片，我让他们改，他们集体抗议……”

看！我们总是喜欢去改变别人，但是，这样的结局总是徒劳的。因此，明智的人总是喜欢先改变自己。

在威斯敏斯特教堂地下室里，英国圣公会主教的墓碑上写着这样的一段话：

当我年轻自由的时候，我的想象力没有任何局限，我梦想改变这个世界。

当我渐渐成熟明智的时候，我发现这个世界是不可能改变的，于是我将眼光放得短浅了一些，那就只改变我的国家吧！

但是我的国家似乎也是我无法改变的。

当我到了迟暮之年，抱着最后一丝努力的希望，我决定只改变我的家庭、我亲近的人——但是，唉！他们根本不接受改变。

现在在我临终之际，我才突然意识到：如果起初我只改变自己，接着我就可以依次改变我的家人。然后，在他们的激发和鼓励下，我也许就能改变我的国家。再接下来，谁又知道呢，也许我连整个世界都可以改变。

※心灵甘露

与其改变别人，不如改变自己。当你试图改变别人时，肯定会遭到抗拒；当你一点点改变自己时，就能用自身良好的言行去影响周围的人和事，从而达到“润物细无声”的效果。

与众不同

对于创新来说，方法就是新的世界，最重要的不是知识，而是思路。

——郎加明

在生活中，有些人总是喜欢照着别人的样子来做事，不知道变通，也不知道创新。其实做任何事只要不一味模仿，多动一动脑子，你的想法也会创造奇迹。

两个青年一同开山，一个把石块砸成石子运到路边，卖给建房的人；一个直接把石块运到码头，卖给杭州的花鸟商人，因为这儿的石