

一个心中充满无限欲望的人，失去的
不仅仅是快乐，还有很多
更珍贵的东西。
看开一些，少些欲望，也就少些烦恼，多些满足与快乐。

快乐在满足中求 烦恼从多欲中来

打开心结，寻找快乐与幸福的金钥匙

让烦恼像尘埃一样被风刮走，让快乐像砂砾一样在我们心中积淀，
让我们轻轻卸下沉重的行囊，轻松地赶路，给自己的人生多添一份快乐吧！

文 齐◎编著



中国商业出版社

文
齐◎编著



快乐在满足中求 烦恼从多欲中来

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐在满足中求 烦恼从多欲中来/文齐编著. —北京:
中国商业出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5044-7258-8

I. ①快… II. ①文… III. ①人际关系—女性读物
IV. ①C912.3—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 059050 号

责任编辑: 郭 强

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京燕龙印刷有限公司

* * * * *

710×1000 毫米 16 开 19 印张 275 千字

2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

定价: 32.80 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)



前言

快乐是张曲谱，是段旋律，你先要找到它，然后填上你自己的歌词。快乐还是只小鸟，如果你抓到它，藏在掌心，它将不会歌唱；如果你摊开手掌，它就会展翅而去，随风留下一串银铃般的歌声。如果你活得坦然、放松，有一双善意的眼睛，快乐的小鸟还会回到你的手掌上，细细的脚爪勾在你的掌心，这一次它将尽心尽力地为你而唱。快乐是一种心情，只有心性坦然，不去过多地计较生活中的得失，心胸才能如大海般宽广，心情才能如蓝天般明净。

在人生的道路上，每个人都在不断地累积着令自己烦恼的东西，包括名誉、地位、财富、亲情、人际关系、健康、知识、事业等等，也包括烦恼、郁闷、挫折、沮丧、压力等等。这些东西压得人们喘不过气来，使人们失去了原本应该享受的乐趣。很多时候是我们小肚鸡肠，斤斤计较那些虚无的名利，而把所有的责任推卸到别人的身上。我们为什么不想想，如果我们足够优秀，别人还会对我们冷眼相待吗？

一个人的心情是否舒畅，直接关系到这个人的工作、学习、生活和健康状况。好心情能使人精力充沛、思维活跃，工作效率提高数倍，从而更出色地完成自己的各项工作任务。一个人心情好时，会显得心胸开阔，能和谐地处理好与他人的关系。好心情会令人愈显豁达、宽容、大度，更易理解他人；好心情能帮人战胜疲劳，增强免疫力，使身体早日痊愈；好心情还能减缓人体细胞的新陈代谢速度，延缓人体



衰老，让人永葆青春活力，从而愈显年轻，更加健康、长寿。

相反，一个人在心情不好的时候，说话办事容易冲动，容易走极端，从而说出一些不理智的话和做出一些不理智的事情。一个人心情不好时，大脑思维会受到抑制，因而什么事都无法做，什么事情都做不好，做什么事情都不如意，工作效率也大大降低，其后果是既伤人又害己。一个人在心情很坏的时候，心中还可能平添怨气和仇恨，故而殃及周围的无辜者。一个人如果长期郁闷、孤僻、暴躁，心情不好，还会引发身体的一系列的疾病……

为了能使你更好地工作、学习、生活，也为了你的身心健康，请停止一切无谓的争斗，放下心中一切的不快。将一切都想开点、看开点，自然内心也就释然了，同时快乐的心情也就跟着来了……



目 录

壹 吃亏是福，不要斤斤计较

人生在世，即使什么也学不会，也得学会吃亏。只要学会吃亏，烦恼就不会缠身，处事游刃有余，心底坦坦荡荡，吃得香，睡得甜。这种神仙般的滋味，是爱占小便宜的人根本体会不到的。

做人不要斤斤计较 /3

亏，要吃在明处 /6

把吃亏当福 /10

不妨吃点“眼前亏” /13

退一步，进百步 /17

放长线，钓大鱼 /21

“巧诈”不如“拙诚” /25

贰 糊涂多一点，烦恼少一点

俗话说得好：人无完人。在人与人的交往中，如果我们总是睁大眼睛，像用显微镜似的观察，计较别人的缺点和不足，那么，我们永远不会满意对方。如果我们闭上一只眼睛，以一颗糊涂的心看待别人的缺点和不足，给别人一份信心，



给自己一份轻松，生活就变得可爱多了。

活在当下没烦恼 /31

人生不要太圆满 /35

解开心“结”，不要跟自己过不去 /39

正视缺点和错误 /42

一分糊涂，一分超脱 /45

再苦也要开怀一笑 /49

培养自己的“糊涂”意识 /52

“糊涂”有利于身心健康 /56

保持一种“清心”的状态 /59

叁 解开心“结”，快乐自己

人生中似乎困扰太多，快乐太少。其实，只要卸下思想上的包袱，想通了，就没有什么烦心的事了。只有会解思想上的“结”，人生才能走得更轻松，才能得到更多的幸福和快乐。

快乐是一剂良药 /65

生活是快乐的源泉 /68

保持一份好心情 /72

战胜自己，走出自卑的阴影 /75

不要让欲望毁掉你的快乐 /79

让快乐成为一种习惯 /83

烦恼完全是自找的 /88

转个弯，会看到更好的风景 /92



肆 海纳百川，宽容豁达

宽容并不是对他人的恩赐和无原则的宽恕，而是一种理解，一种将心比心。一个人有肚量，凡事看得淡一点，不那么斤斤计较的话，就省去了许多不必要的烦恼。

用宽厚来拯救你的朋友 /97

宽恕别人，快乐自己 /100

让你的心胸宽广些 /103

善待他人就是善待自己 /105

宽以待人，严以律己 /108

宽容是一种无声的教育 /112

习惯性的宽容可以带来平静 /115

谦让是一种美德 /118

感恩与宽容是一种非凡的气度 /121

伍 以“合”为贵，一团和气暖人心

和谐是什么？和谐就是人与人之间友好相处，和谐就是减少矛盾，少有误会，即便产生了误会，也能和平地解决。和谐是一股暖暖的春风，吹化你冰封的心灵；和谐是一场滋润万物的春雨，使你粗糙的心思变得细腻；和谐是一支支美妙动听的乐曲，使你听着听着就随着它舞动起来。

爱你的对手 /125

给对手留下一个回旋的余地 /130

联合对手，共同发展 /133

世界上没有永远的敌人 /137

多与别人携手合作 /141

取人之长，补己之短 /145



以和为贵，和气生财 /148

强强联手，打造辉煌 /151

得饶人处且饶人 /155

陆 忍一时风平浪静

忍让，是一种美德。让一步，宽一分，也就自然海阔天空。人生好比一条路，争强好胜，路就变得很窄；假如能退让一步，路自然就会宽平许多。

要把“忍”字用到适当处 /161

忍一时，风平浪静 /165

小不忍，则乱大谋 /169

适当地弯曲一下 /172

以退为进是一种明智的选择 /175

退一步，海阔天空 /177

保持内心的平静 /182

为了美好人生，我们需要忍耐 /185

柒 与人方便，自己方便

你有一个苹果，我有一个苹果，相互交换后每人仍然只有一个苹果；你有一种思想，我有一种思想，彼此交换后每人就拥有了两种不同的思想。俗话说：“送人玫瑰，手留余香。”在帮助别人的过程中，我们也许会得到更多的快乐。

对朋友的帮助要心存感激 /191

救人一定要救急 /193

多个朋友多条路 /197

助人就是助己 /201

满足人们渴望被尊重的心理 /204



多多播种“感情” /208

平时“多烧香”，急时有人帮 /212

不要把自己的意见强加给别人 /216

捌 适可而止，多给人留点面子

许多人总是希望别人给自己留面子，但却忘了给别人留面子。所以，不管做什么事，都不要揭别人的短，不要让别人下不来台，不要让别人没有面子。

处处留意给人面子 /221

恰到好处地赞美别人 /224

尊重是人际交往的基础 /228

与上司开玩笑，一定要注意场合 /231

不要把话说得太满太绝 /234

充分尊重朋友的隐私 /237

多讲“良言”，少说“恶语” /241

大胆而真诚地承认错误 /245

直率不等于“痛”言无忌 /249

玖 拿得起，放得下

拿得起是一种勇气，放得下是一种肚量。做人做到佳处，须是清心忘我，不计成败得失，不计荣辱功过，一切但求自然，绝不过分执著。拿得起，实为可贵；放得下，才是人生处世之真谛。只有放得下，才能将该拿得起的东西更好地把握住。

学会放弃是一种解脱 /255

放弃会让我们拥有更多的美好 /259

造就一种“知足”的性格 /262



快乐在满足中求
烦恼在多欲中来

kuailèzàimǎnzúzhōngqiú
fánnǎozài duōyùzhōnglái

- 生命之舟需要轻载 /267
有选择，就要有所失 /270
选择幸福 /273
不要让爱成为我们的枷锁 /276
放得下，才能走得远 /279
舍得是一种大智慧 /283
拿得起，放得下 /286



吃亏是福,不要斤斤计较

人生在世，即使什么也学不会，也得学会吃亏。只要学会吃亏，烦恼就不会缠身，处事游刃有余，心底坦坦荡荡，吃得香，睡得甜。这种神仙般的滋味，是爱占小便宜的人根本体会不到的。



做人不要斤斤计较

俗话说，人非圣贤，孰能无过。每个人都难免会有过失，因此每个人都需要别人原谅的时候。

有的人遇到一点委屈或很小的得失便耿耿于怀、斤斤计较，听到与自己相左的意见或碰到比自己强的人就受不了。在日常生活中我们经常会遇到这样的人，也有过误解他人和被人误解的经历。

大部分人一旦身陷争斗的漩涡，便不由自主地焦躁起来，有时为了自己的利益，甚至是为了面子，也要强词夺理，一争高下。一旦自己得了“理”，便决不饶人，非逼得对方鸣金收兵或自认倒霉不可。然而这次“得理不饶人”虽然让你吹着胜利的号角，却也成了下次争斗的前奏。因为这对“战败”的一方也是一种面子和利益之争，他当然要伺机“讨”还。

在这种时候，我们即使自己有理，也应让别人三分。其实，有些时候给他人让出了台阶，也是为自己攒下了人情，留下一条后路。

宽以待人，要有主动“让道”精神，宽容他人。在与他人交往中，常常会因为个性、脾气、爱好、要求的不统一，价值观念的差异，而产生矛盾或冲突。此时我们应记住一位哲人的话：“航行中有一条公认的规则，即操纵灵敏的船应该给不太灵敏的船让道。我认为，这在人与人的关系中也是应遵循的一条规律。”

因此，做一个能理解、容纳他人优点和缺点的人，才会受到他人。



的欢迎。那些只知道对人吹毛求疵，又没完没了地批评说教的人，怎么会拥有亲密的朋友呢？人们对他只有敬而远之！

有这样一个女人，总在喋喋不休地向人们说邻家的污秽不堪。有一次她故意将一位朋友领到家里，指着窗外说：“您看那家绳上晾的衣服多脏！”可那位朋友却悄悄地对她说：“如果你看仔细点儿，我想你能弄明白，脏的不是人家的衣服，而是你自家的窗子。”

是啊，我们在同一蓝天下生活，为什么不学着去宽厚地待人，放弃对别人的指责呢？即使脏的真的是邻家的衣服，为什么不能表示理解和容忍呢？要知道，这样做并不会对自己造成任何的损失；相反，狭隘的行为却总会让我们在某些事情上吃亏。

小李毕业后初入社会，在某合资公司外贸部就职，不幸碰上一个爱拍马屁、什么本事都没有的主管。此人每天下班后没有什么事儿也要跟着日本课长拼命“加班”，把白天理好的文件弄得一团糟，转眼出了错，又把责任全部推给小李。小李不是一个会“争”的女孩子，只好忍气吞声等日本课长长出“火眼金睛”，结果等了三个月，还是等不来一句公道话。

一气之下，小李就去了另一家外资公司。在那里，她出色的工作表现博得了许多同事的称赞，但无论如何也没法使苛刻、暴躁的经理满意。心灰意冷间，她又萌生了跳槽之念，于是向总裁递交了辞呈。总裁先生没有竭力挽留小李，只是告诉她自己处世的一条经验：如果你讨厌一个人，那么你就要试着去爱他。总裁说，他就曾鸡蛋里挑骨头一般在一位上司身上找优点，结果，他发现了老板两大优点，而老板也逐渐喜欢上了他。但是，狭隘的小李还是无法忍受下去，最终还是递交了辞呈，跳到了另一家公司。听说，这家公司的上司也十分令她受不了，她还想跳槽。我们可以想见小李的一生，由于忍受不了别人而永远在跳槽。放不下狭隘，斤斤计较的她难成大事。

从前有一位住在山中茅屋修行的道士。有一次他在林中散步，有一个小偷光顾了他的茅舍。道士回家时，正看到小偷在偷东西。他怕惊动小



快乐
满足
烦恼
多欲
中来

偷，一直都在门外等着。小偷出来了，看见了道士马上慌了起来。道士对他说：“你走老远的山路来探望我，总不能让你空手而归啊！夜凉了，你带着这件衣服走吧！”道士把身上的衣服给了他，小偷逃走了。第二天，道士看到门口放着昨天披在小偷身上的外衣，被叠得整整齐齐。

道士以宽容之心感化了小偷，让小偷改邪归正。“以爱对恨，恨自然消失”。

宽容不但是做人的美德，也是一种明智的处世原则，是人与人之间交往的“润滑剂”。将心比心，才能做到宽以待人、推己及人。推己及人，是以自己为标尺，衡量自己的行为举止能否为人所接受，其依据是人同此心，心同此理，将心比心，设身处地。还可以用角色互换的方法，假设自己站在对方的位置上，想一想对方会有什么反应、感觉，从而理解他人，体谅他人。懂得了这点，当别人理短时就会大度地宽容他人，他人也才会在你理短时容让你。常有一些所谓厄运，只是因为对他人一时的狭隘和刻薄，而在自己的前进路上自设的一块绊脚石罢了；而一些所谓的幸运，也是因为无意中对他人一时的恩惠和帮助，而拓宽了自己的道路。

法国作家雨果曾经说过，“世界上最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空还要浩瀚的是人的心灵”。的确，人的心灵是最广阔的，它可以包容一切，宽容所有人。“宽容”这一词对于我们并不陌生，可又有多少人能做到对别人宽容呢？我们应该放开心胸去包容一切，爱一切，去选择明智的处世原则——宽容。



一点通

人非圣贤，孰能无过？每个人都难免会有过失，因此每个人都有需要别人原谅的时候。做一个能理解、容纳他人优点和缺点的人，才会受到他人的欢迎。



吃亏是福，
不要斤斤计较



亏，要吃在明处

“吃亏是福”是我们的祖训之一，至今被广泛认同与传扬。不少文章把“吃亏”描述成无私的奉献、牺牲精神、豁达心态、成全他人的品德、潇洒的生活态度、恬淡处世的行为等崇高的境界，所以不仅要甘心吃亏，还要勇于吃亏。

王佳为公司勤勤恳恳地干了六年，马上就要升职加薪了，却一不留神吃了大亏：她到山东出差期间，公司分配了需要指导的新人。等她赶回广州，好一点的新人都被别人“认领”了，只剩下一个典型的“歪瓜裂枣”，一个据说只在民办大专里读了两年就跑出来混的小男生。

人事经理对她说：“王佳，这个人是临时招进来的，你随便指导指导，不出错就好了。”

王佳笑眯眯地点头，心里却把人事经理骂了个狗血淋头：“混了那么多年，还不明白你们的伎俩？就算我呕心沥血把他教成了优秀员工，你们也不见得满意，我要真的随便你们还不把我给杀了？再说，升职指标只有一个，同部门的小李也是虎视眈眈，如果这时候输给了他，说不定就输得一败涂地。”

可要想赢过小李简直是太难了。人家小李指导的新人是正规大学毕业生，还在多家知名企业里实习过。看来，这个亏王佳是吃定了。

同事们都很同情王佳。大家都看得出来，她指导的那个小男生真