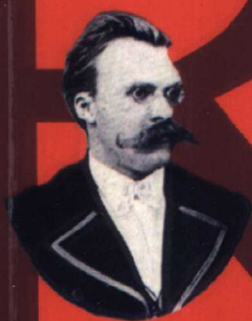


聪明的傻瓜拥有的是快乐，
是歌声、是翅膀，
是春天的暖风和冬天的瑞雪，
是被低吟的短诗，是热唇上的亲吻，
是无论如何
也不会忘记的美好往事和时光。



毛 人 编著

人生傻瓜哲学

RENSHENG SHAGUA ZHIXUE

傻瓜之所以快乐无忧
是因为他有一颗乐天知足的心。

地 震 出 版 社



人生傻瓜哲学

RENSHENG SHAGUA ZHIXUE

毛人 编著

地震出版社

11/18/08

图书在版编目(CIP)数据

人生傻瓜哲学 / 毛人 编著. —北京: 地震出版社,
2004. 2

ISBN 7-5028-2439-1

I. 人... II. 毛... III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 006784 号

人生傻瓜哲学

毛人 编著

责任编辑: 李和文

责任校对: 庞娅萍

出版发行: **地震出版社**

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467972

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京市顺义康华福利印刷厂

版(印)次: 2004 年 2 月第一版 2004 年 2 月第一次印刷

开本: 880×1230 1/32

字数: 223 千字

印张: 10.5

印数: 00001~10000

书号: ISBN 7-5028-2439-1/Z·280 (3043)

定价: 22.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



前言



前言

中国人常用“傻瓜”来形容一个人带点愚笨跟天真。

说你像个傻瓜,或许是表现在工作上不会转弯,或许是对感情非常执着,或许不擅长交际,或许是做了愚蠢的决定。如果有一天你被这么说,不要急着难过,至少,这代表你活得很真实,忠于原味,不虚伪世故。这样的人或许不容易一步登天,但永远随性自在,像水里悠游的鱼,永远简简单单、快快乐乐。

快节奏的都市生活让我们面临着巨大的精神压力,紧张、烦躁、忧郁、多疑……一旦让这些不健康的心理主导了生活,往往会引发严重的后果。据悉,城市中处于亚健康状态的人高达 70%。越来越多的人已经意识到,快乐的生活和工作比权势、高薪更为重要。可是,单有意识是不够的,我们必须从身边的每一件事,每一



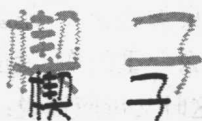
种习惯，每一次行动做起，享受真正的自我快乐的人生。

《傻瓜哲学》并没有什么高深的理论，很多道理也是常被他人提及甚至提及多次，但我们只是想让那些常常被人们忽略的关于生存、生命与生活的真理再次被提醒，使读者朋友通过阅读的快感使自身的心灵再次得到梳理和升华，让终日奔波忙碌、迷失自我的人们能够静下心来，重新品味平凡人生的美丽与精彩。

进入新世纪，我们已经进入了“心经济时代”，即从物质消费为主转向了追求精神消费为主，毕竟仅有物质的富足还不足以拥有美满的人生。

想要快乐幸福，从明天起，就做个快乐的傻瓜吧！

编者



寻根究底说快乐

喜好快乐是人的天性，人活着，大概没有几个人愿意在忧愁苦闷中辗转。一个衣食无愁的人，如果他没有特别的爱好的，他的生活一定空虚无聊；相反，一个清贫的农夫，每日早出晚归，在风霜雨雪中穿梭劳作，或许有着连皇帝也享受不到的快乐。

孤独忧闷，往往是由于人的梦想太高，欲望过多所致。他们不能安于恬适，严修操守，而是为着一种梦想中的事物茶饭不思、抑郁寡欢。他们错了吗？或者他们对了？这些都让人们在认识上失之毫厘而差之千里。

人类天生不安于现状，然而还是碰壁者居多，人碰壁的次数多了，就要不断修正自己的认识和想法，以求与现实的通融。

每个人的内心都是一座寂寞的城市。中国人受儒道影响较多，太习惯于隐忍和沉默，太习惯于步步为营，从小就灌输了把责任推给别人。只要摔跤了就把责任推到地上，撞到桌脚就是桌脚不好，因为我们不懂得

负责任。

对于幼儿园的早期教育，专家认为应在进行智力教育之前，先帮他认识什么是情绪？举个例子来说，比如孩子不小心撞到桌脚就会哭，想要父母安慰她，这时父母只要看她没什么严重的伤，就应先处理她的情绪，那比擦药更重要。这时父母应该说：“请问我的宝贝，你为什么哭呢？”她说：“我撞到桌脚了！”“那是桌脚撞你还是你撞它？”“我撞它。”“那是谁的错？”“我的错。”人首先要知道是谁的错误。现在的父母只忙着带小孩去麦当劳，好让她不要哭，但并不知道孩子哭的真正原因是什么。

之后，父母再问孩子：“既然你撞到桌脚，你脚硬还是桌子硬？”“当然是它硬啊！”“所以现在是你痛还是他痛？”“当然是我痛啊！”“那就对了，所以你现在哭是很正常的。”顺便告诉她烦恼忧虑伤心是对的事，因此应该哭，而且会哭很久，做父母的应蹲下来陪她哭，而不是威吓她不许哭。每个人的情绪一定要自己处理，别人最多只能分享。

这样经过3个问题的处理后，情绪已经缓和了，接着要教她马上自己处理情绪。可以这样发问：“请问我家的小宝贝，你要哭10分钟或5分钟？”这么一问，孩子马上哭得不那么厉害了，因为这问题对她来说是很严重的。此时她会说：“我要哭3分钟！”甚至是“8万分钟！”“好，那妈妈（爸爸）陪你哭！”像这样，当情绪来时都这样地接受、拥抱、享受之后，过不了半分钟，她自己就不耐烦地站起来说：“妈妈（爸爸），我们去看卡

通好吗？这不是由她自己处理得很清楚了？

同样地，平常与父母争执，夫妻吵架时，我们没有得到一个训练：“我到底哪里不舒服？我们不清楚自己为何发脾气，找不出原因，不清楚是他的错或自己的错；最后会发现很多夫妻争吵，到后来真正为何生气已不记得了。当初的疑团像雪球一般愈滚愈大，可是当初可能只是小事情，就因为我们将情绪加以管理，就忍耐着不讲出感受，终至爆发。所以，绝对要很清楚自己的情绪。如果现在你失恋了，真的很痛苦，这时候不是找朋友玩3天，而是到某一个僻静的角落自己去哭3个钟头。可以跟老板请一天假呆在家痛哭，只要哭半天就会不耐烦了。所以说，一个人的情绪必须要确认它、拥抱它、发泄它、接受它。这样才能从根本上得到快乐。

一个老掉牙的故事

有个人到海边钓鱼时，来了个聪明人跟他说：“你应该租条船到河流经过的地方，就可捞到更多的鱼啊！”

钓鱼的人紧张地问：“可是要那么多的鱼怎么办？”

聪明人说：“你真笨啊！你可以租个工厂做鱼罐头行销全世界，变成大老板啊！”

钓鱼人说：“当老板要干什么？”

聪明人说：“那你就会有私人飞机，可以飞到海岛上悠哉悠哉地度假啊！”

钓鱼人问：“那我度假要干嘛？”

聪明人又说：“你度假可以拿罐啤酒，悠哉悠哉地在海边钓鱼啊！”

钓鱼人很生气地说：“那不就是我现在在做的事情吗？为何你要叫我绕个大圈子，再回来做我本来就可以做的事？”

这说明了什么？你本来就可以快乐，但你舍近求远。今天我们所以活得很辛苦，就是因为我们太聪明了，都想高人一等，这就是好比“站着看电影”——看电影时，如果前排的坐着的人想要站起来看，后排的人要不要站？结果大家全站起来了。看电影就像看人生嘛！人生本来是很有趣的事，但因为大家都要“站着看电影”使得大家都很累。因为聪明人不能输在起跑点上，所以很可能会踩着高跷看电影，到时候也许他活得更聪明，但会更累，比现在更不快乐。

所以，请你一定要把这个老掉牙的故事永远带在身边。如果你天天失眠、胃痛、不舒服，觉得自己做的事都是对的，那请你照镜子时看看，如果连自己都讨厌自己时，就不要怪别人不喜欢你。当你照镜子时，你喜欢看自己吗？只要喜欢，就别管其他，至少你已经对自己的人生负责。

你是否是个快乐的傻瓜

请你根据自己的实际情况，对下面 15 个问题如实回答，然后对照后面的分数统计表计算分数，再看分数



评语,你就会知道自己是否是个快乐的傻瓜,善于交朋友,以及人缘如何。

1.你和朋友们在一起时过得很愉快,是不是因为:

A.你发现他们很有趣,既爱玩又会玩?

B.朋友们都很喜欢你?

C.你认为不得不这样做。

2.当你休假的时候,你是否:

A.很容易交上朋友。

B.比较喜欢自己一个人消磨时间。

C.想交朋友,但发现这不是一件很容易的事情。

3.当你安排好见一个朋友,但你又感到很疲倦,却不能让朋友知道你的这种状况时,你是否:

A.希望他会谅解你,尽管你没有到朋友那儿去。

B.还是尽力去赴约,并试图让自己过得愉快。

C.到朋友那儿去了,并且问他如果你想早回家,他是否会介意。

4.你和朋友的关系一般都维持多长时间?

A.一般情况下不少于一年。

B.有共同感兴趣的東西时,也可能一起呆几年。

C.一般时间都不长,有时是因为迁居到别处。

5.一位朋友向你吐露了一个非常有趣的个人问题,你是否:

A.尽自己最大努力不让别人知道。

B.根本没有想过把它传给别人听。

C.当朋友离开,你就马上找别人来议论这个问题。

6.当你有问题的时候,你是不是:



A.通常感到自己完全能够应付这个问题。

B.向你所能依靠的朋友请求帮助。

C.只要问题十分严重时,才找朋友。

7.当你的朋友有困难时,你是否发现:

A.他们马上来找你帮助。

B.只有那些和你关系密切的朋友才来找你。

C.通常朋友们都不会麻烦你。

8.你要交朋友时,是不是:

A.通过你已经熟识的人。

B.在各种场合都可以。

C.仅仅是在一段较长时间的观察、考虑,甚至可能经历了某种困难之后才交朋友的。

9.在这里的三种品质中,哪一种你认为是你的朋友应该具备的:

A.使你感到快乐和幸福的能力。

B.为人可靠,值得信赖。

C.对你感兴趣。

10.下面哪一种情况对你最为合适,或者接近你的实际情况:

A.我通常让朋友们高兴地大笑。

B.我经常让朋友们认真地思考。

C.只要有我在场,朋友们会感到很舒服、愉快。

11.假如让你应邀参加一次活动,或者在聚会上唱歌,你是否:

A.找借口不去。

B.饶有兴趣地参加。

C.当场就直率地谢绝邀请。

12.对你来说,下面哪个是真实的?

A.我喜欢称赞和夸奖我的朋友。

B.我认为诚实是最重要的,所以我常常不得不持有与众不同的看法,我讨厌鹦鹉学舌。

C.我不奉承也不批评我的朋友。

13.你是否发现:

A.你只是同那些能够与你分担忧愁和快乐的朋友们相处得比较融洽。

B.一般说来,你几乎和所有的人都能相处得比较融洽。

C.有时候你甚至和对你漠不关心、不负责任的人都能相处下去。

14.假如朋友对你恶作剧,你是否:

A.跟他们一起大笑。

B.感到气恼,但不溢于言表。

C.可能大笑,也可能发火,这取决于你的情绪。

15.假如朋友想依赖你,你有什么想法?

A.在某种程度上不在乎,但还是希望和朋友保持一段距离,有一定的独立性。

B.很不错,我喜欢让别人依赖,认为我是个可靠的人。

C.我对此持谨慎的态度,比较倾向于避开可能要我承担的某些责任。

A3分 B2分 C1分

A3 分 B2 分 C1 分

A1 分 B3 分 C2 分

A3 分 B2 分 C1 分

A2 分 B3 分 C1 分

A1 分 B2 分 C3 分

A3 分 B2 分 C1 分

A2 分 B3 分 C1 分

A3 分 B2 分 C1 分

A2 分 B1 分 C3 分

A2 分 B3 分 C1 分

A3 分 B1 分 C2 分

A1 分 B3 分 C2 分

A3 分 B1 分 C2 分

A2 分 B3 分 C1 分

分数评语

36~45 分 你对周围的朋友很好，你们相处得不错。而且，你能够从平凡的生活中得到很多乐趣。你的生活是比较丰富多彩的而且充实的，你很可能在朋友中有一定的威信，他们很信任你。总之，你会交朋友，你的人缘很好，你是一个自信的人，是个快乐的傻瓜。

26~35 分 你的人缘不怎么好，你和朋友们的关系不牢固，时好时坏，经常处于一种起伏的状态中，这就表明，一方面你确实想让别人喜欢你，想多交一些朋友，尽管你作出很大努力，但是别人并不一定喜欢你，

朋友跟你在一起可能不会感到轻松愉快。你只有认真坚持自己的言行,虚心听取那些忠言逆耳,真诚对待朋友,学会正确地待人接物,你的处境才会改变。建议你换一份童真的心情,慢慢去感悟快乐的因由。

15~25分 那就太糟糕了!可以说你基本与“傻瓜”无缘。你很可能是一个孤僻的人,思想不活跃、不开朗、喜欢独来独往。但是,这一切并不意味着你不会交朋友,更不能武断地说你人缘差。其主要原因在于,你对于社交活动,对人和人之间的关系不感兴趣。但是,请你记住,一个人生活在社会中,就不可能不和人交往,认识到这一点,你就会积极地改善自己的交友方式了。

快乐的傻瓜总是心平气和，笑容灿烂，
永远不会和是非沾边。因为他们做得
到凡事一笑置之。人生万事变化莫测，
快乐的日子要珍惜。

做个快乐的傻瓜，做个知足的人，
做个懂得感激的人，你的人生
就会有所变化。当你停止疲于奔命时，
你会发现生命中未被发掘出来的快乐；
当生在欲求无止静的状态时，
我们无法体会到更高一层的生活。



录

目录

前言 / 1

楔子

- ◆寻根究底说快乐 / 1
- ◆一个老掉牙的故事 / 3
- ◆你是否是个快乐的傻瓜 / 4

第1章 幸福定律

贪欲之心是个无底洞，占有的越多失去的也就越多。傻瓜之所以快乐无忧正是因为他有一颗乐天知足的心。

当然，在寻求快乐的路上，傻瓜也并非裹足不前，守株待兔，而恰恰是主动地去寻找那份属于自己的快乐，主宰并拥抱这份快乐。

- ◆幸福就是自己感觉幸福 / 3
- ◆快乐人生的障碍 / 5
- ◆避免过分忙碌 / 8
- ◆改变过高的期望 / 10

