



忽略小事件中的大快乐，是人生最大的缺憾！

享受生活 始于小事件

XIANGSHOUSHENG
HUOSHIYU
XIAOSHIJIAN

方 洲◎主编

一个人的成就以大事件为标志，
一个人的生活以小事件为单元。
一旦与小事件“零距离”接触，
那么你就会惊喜地大呼：
“原来生活如此美丽！”

美国《生活》周刊
特约评论员
——乔治·哈特

中国华侨出版社

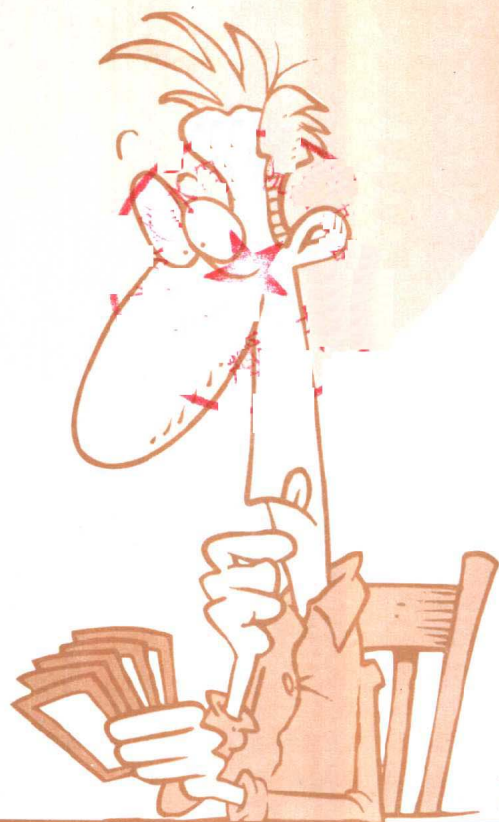


忽略小事件中的大快乐，是人生最大

B825

F278

享受生活 始于小事件



方 洲◎主编

S H I Y U X I A O S H I J I A N

©中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

享受生活始于小事件/方洲主编. —北京: 中国华侨出版社,
2002.4

ISBN 7-80120-607-X

I. 享… II. 方… III. 个人-修养-普及读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 021158 号

● 享受生活始于小事件

主 编/ 方 洲

责任编辑/ 杨 郁

装帧设计/ 李 栋

责任校对/ 刘 芳

经 销/ 新华书店总店

开 本/ 850×1168 毫米 1/32 印张 11.5 字数 230 千字

印 刷/ 三河市利森达印务有限责任公司印刷

版 次/ 2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

印 数/ 7000 册

书 号/ ISBN7-80120-607-X/C·5

定 价/ 20.00 元

中国华侨出版社 北京安定路 20 号院 邮编 100029

E-mail: overseashq@sina.com

发行部: (010)64443051 传真: 64443051

给你的忠告

生活是一本大书，我们都是它的读者。无论怎样，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。不管你的理由有多么充分，我们都说：消除痛苦，才能更好地享受生活；或者说，真正享受生活是从痛苦中挣脱出来，真可谓大悲才能大喜！

朋友——尽管我们未曾见面，但是我们的心是相通的，因为我们都渴望人生的美好，实实在在享受生活，把每一天都过得有价值。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、走向成功的障碍，因此，我们苦恼、痛苦。记得“俄国诗歌的太阳”——普希金有一首小诗是这样写的：“假如你曾忧

郁，请不要悲伤，相信快乐的日子就会到来。”这是一种精神的安慰，也是一种生活的希望。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，从而影响你的心态，以致于略感压抑。如果是这样的话，我们劝告你从每一个小事件开始善待自己吧，其中总能有你享受的因素。

捷克著名作家米拉·昆德拉提出了“承受生活之重”的问题，而我们则更加关注“享受生活之美”的主题。假如你不能处理好小事件，那么必然会引起更大烦恼。

好了，最后我们愿意拉着你的手说：享受生活不在于从大得惊人的事情开始，而是关注你眼前的每一个小事件，只要你认真对待它，聪明地对待它，都会让你有很多满足感和幸福感。或者说，一个人生活的满足感和幸福感是从细节开始的。祝福你，事事如意！

第一辑 解开你的心灵枷锁

站得直挺挺的	[3]
人不会永远倒霉	[5]
不落入自怜的罗网里	[7]
态度决定将来的机遇	[9]
把每一件事做得尽善尽美	[10]
明确的目标是成功的起点	[12]
不会跑的马	[13]
其实你也有问题	[14]
懒惰的青年人	[15]
报复	[16]
聪明的爱国者	[18]
此岸彼岸	[20]
倘若拾到钱	[21]
算命	[23]
一只山羊	[24]
生命的得失	[25]
一个人的一生	[27]
欲念与需氧量	[29]
穷汉的梦	[30]
大胡子	[32]
快乐的根源	[33]
可悲的马	[34]
相貌问题	[36]



攻击的力量	[38]
生搬硬套	[39]
一杯茶	[41]
玄奘大师的马	[42]
五滴蜂蜜	[44]
恶作剧的小孩	[45]

第二辑 掌握生存的法则



沙漠里的中暑者	[49]
不可一世的猴子	[50]
必须有一方投降	[51]
抉择	[53]
谁快谁就赢	[54]
公牛和野山羊	[55]
用上所有的力量	[56]
父亲的电话	[58]
启示	[60]
秩序	[62]
猎羊	[63]
三十六计	[64]
公平	[65]
勇者	[67]
一流与二流	[69]
声誉是一种投资	[70]
羊之狼性	[72]
两只蠢山羊	[73]



博士与船夫	[74]
一枚五戈比的铜钱	[75]
盖房子的故事	[77]
毛毛虫的愿望	[79]
心灵对话录	[81]
承受极限	[83]
珍爱	[85]
弄拙成巧	[88]

第三辑 善于经营梦想



高扬信念	[93]
探险家	[94]
成败之间	[95]
儿子的电话	[96]
石上题辞	[98]
种花	[99]
留住希望的种子	[100]
信念值多少钱	[101]
不再害怕失败	[103]
经营梦想	[104]
窗景	[105]
生命旅行的真谛	[108]
生命	[109]
做一个梦	[110]
学会种瓜	[111]
人生魔术	[113]



君子报仇	[114]
希望之弦	[116]
上帝不敢辜负信念	[118]
拆迁故事	[120]
20年前的作业	[122]
寻找价值	[124]
杯子的故事	[126]
我能应付过去	[128]
吃掉自己的幼崽	[130]
不灭的信念之火	[132]

☐ 第四辑 自己拯救自己



推开椅子	[135]
你就是你的上帝	[136]
转化	[137]
踮起脚尖儿	[138]
只需弯一弯腰	[139]
尊重	[140]
只剩下一种办法	[141]
大力士阿喀琉斯与马车夫	[143]
蝴蝶的勇气	[144]
上帝的手	[146]
富翁的三明治	[147]
“聪明”的小男孩	[149]
你,就是你自己的上帝	[150]
彼岸	[152]



支配别人不如支配自己	[154]
命运	[156]
挺住,再坚持一下	[159]
阴影是条纸龙	[161]
赵赵父子	[162]
跨栏人生	[164]
合格	[165]
痛之喜悦	[166]
上帝给谁的都不会太多	[167]

第五辑 发现人生失误



失败的原因——无知	[171]
丧失的力气	[172]
吐唾沫的猩猩	[174]
别忘了,拔掉那根刺	[175]
忙	[176]
发脾气	[177]
狐狸和土拨鼠	[178]
造就与迷失	[179]
东面在西面	[181]
关于生活的三条忠告	[182]
助人和扰人	[184]
意外之财	[185]
外婆的秘密	[187]
原则	[188]
群鼠的会议	[190]



卖牛奶的女人和牛奶罐	[191]
你真傻	[192]
立真	[194]
钓鱼	[195]
三个有关陌生人的故事	[196]
带黑点的珍珠	[198]
贪婪的豺	[199]
这一个是狮子	[201]
两角钱的尊严	[202]
另一只耳朵	[203]
半瓶威士忌	[205]
库兹亚	[208]
杀群牛	[210]



第六辑 体验明亮境界

推开之后的醒悟	[213]
起步与等待	[215]
提醒自我	[217]
经验	[218]
狮子和熊	[219]
老师比总统重要	[221]
合格的收银员	[222]
最后一条西裤	[223]
钉子	[224]
平衡的哲学	[226]
不甘贫穷的福勒	[227]



猴子小姐和它的眼镜	[228]
付出和收获的比例	[229]
多种一块田	[231]
阿托搬家公司	[232]
醉酒者	[235]
第三种办法	[236]
为他有那样的敌人而爱他	[238]
走出求同的圆圈	[239]
医师有仁心	[240]
一个孩子告诉我们的	[241]
数学家的威力	[243]
一把豌豆和一颗豌豆	[245]
是谁赢得巨额奖金	[246]



第七辑 善待他或她

一颗爱心	[249]
投之以桃	[251]
上帝装作没听见	[253]
考验	[256]
第六枚戒指	[257]
一念善心	[259]
高贵的怜悯	[261]
一点人情味	[262]
一句悦耳的话	[264]
藏下善良	[265]
狮子的答谢	[267]



大师的风范	[269]
闻起来像妈妈一样	[271]
很小的善	[274]
获救	[275]
关照别人就是关照自己	[277]
愿女儿有颗善良的心	[278]
仁慈	[280]
名声无价	[282]
袋鼠和乞丐	[284]
买票	[285]

☐ 第八辑 虚掩的生活之门



沿途有风景	[289]
谁捡到这张纸条,我爱你	[291]
幸存者	[293]
朋友	[294]
无心插柳	[296]
说出那句话	[297]
微笑	[299]
草	[302]
衣兜里的灯	[303]
小偷和他的母亲	[305]
花	[306]
母亲的帐单	[308]
相同的想法	[310]
最美的南瓜	[311]



我的吻在哪里	[312]
还俗和尚	[315]
多看了一眼	[316]
金子与大蒜	[318]
亚历山大的双手	[319]
窗口	[320]
永不休息的鬼	[321]
富兰克林的价值观	[323]
成功来自创新	[325]
快乐	[326]
非走不可的弯路	[327]
“我爱你”	[329]
报恩	[331]
油伞	[333]

第一辑

解开你的心灵枷锁

站得直挺挺的

一位名叫威廉·丹佛斯的人，他是一家名为布瑞纳公司的老总。威廉·丹佛斯小时候很瘦弱，就好像许多健身广告里“练习前”的那种瘦身体型。他告诉我，他的志向也不远大。他对自己的感觉很差，加上瘦弱的身体，这种不安全感加深了。

但是，后来一切都改变了。他在学校里遇到一位好老师。有一天，这位老师私下把他叫到一旁说：“威廉，你的思想错了！你认为你很软弱，就真会变成这样一个人。但是，事实并非一定会这样，我敢保证你是一个坚强的孩子。”

“你是什么意思？”这个小男孩问，“你能吹牛使自己强壮吗？”

“当然可以！你站到我面前来。”

小丹佛斯站到老师的面前去。“现在，就以你的姿势为例。它说明你正想着自己弱的一面。我希望你做的是考虑自己强的一面，收腹挺胸。现在，照我所说的做，想象自己很强壮，相信自己做得到。然后，真正去做，敢于去做，靠自己的双腿站在世上，活得像个真正的男子汉。”

小丹佛斯照着他的话去做了。我最后一次见到他时，他已经 85 岁，仍然精力充沛、健康、有活力。当我们分手时，他对我讲的最后一句话是：“记住，要站得直挺挺的，像个大丈夫！”