

一切都是小事，莫为小事而烦恼

别为小事烦恼

周云芳 / 编著

凡在小事上对真理持轻率态度的人，在大事上也是不足信的。
——爱因斯坦

为了微不足道的小事就苦恼无量，人生实在太短促了。
——哲学家



全球最佳
畅销书

善待自己 善待人生

中国大地出版社

别为小事烦恼

善待自己 善待人生

周云芳 / 编著 ●



全球最佳
畅销书

中国大地出版社

图书在版编目(CIP)数据

别为小事烦恼/周云芳编著. -北京:中国大地出版社,2004.2

ISBN 7-80097-623-8

I. 别... II. 周... III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 121294 号

责任编辑:刘建华

出版发行:中国大地出版社

地 址:北京市海淀区大柳树路 19 号 100081

电 话:(010)62183493(发行部)

传 真:(010)62183493

印 刷:山西新华印业有限公司

开 本:880mm×1230mm 1/32

印 张:10.375

字 数:205 千字

版 次:2004 年 2 月第 1 版

印 次:2004 年 2 月第 1 次印刷

印 数:1-3000 册

书 号:ISBN7-80097-623-8/Z·139

定 价:18.00

(凡购买中国大地出版社的图书,发现印装质量问题,本社发行部负责调换)

如果你每天呐喊二十一遍“我用不着为这点小事而烦恼”，你会发现心里有一种不可思议的力量。试试看，很管用的。



前 言

我们活在世上的光阴只有短短几十年，但我们却浪费了很多时间，为一些一年内就会被忘了的小事发愁，这是多么可怕的损失。

——卡耐基

在人生的道路上，人们往往能勇敢地面对生活中那些重大的危机，却常常会被芝麻小事缠绕得苦不堪言，所以经常有人颇为无奈地说：“使我们不快乐的常常是一些芝麻小事。我们可以躲开一头大象，却躲不开一只苍蝇。”这些人无疑是悲观主义者，他们不愿意相信：命运掌握在自己手里，快乐藏在自己心中。只要自己愿意就可以随时放飞快乐，享受人生的美好。

快乐是一种思想，只有思想快乐了，你才是一个快乐的人。思想不快乐，你就永远也快乐不起来！生活每天都在继续，事实上，没有比现在更适于快乐的时间了。哲人说：“性格决定命运。”但性格不全是天生的，也有后天培养的，只有铸造健康、良好的性格，始终用微笑面对坎坷与挫折，才能始终保持快乐、愉悦的心情。

一位心理学家曾做过这样的试验，他将一辆崭新的汽车



摆放在某社区,几天过去了,这辆汽车完好无损。这天心理学家将这辆汽车的挡风玻璃砸碎了,于是第二天晚上,这辆汽车的一个窗户就被打破了;第四天,又一个窗子被打破了;又过了几天,这辆车子身上划痕累累;没多久,这辆汽车就被人偷走了。

对于这件事,有关专家说:一辆崭新的汽车的挡风玻璃被打破了,可是没有人对其进行及时的更换维修,于是人们就可能受到某种暗示性的纵容,去打破车上更多的玻璃;再后来,这些破玻璃就给人造成一种杂乱无章的感觉,于是人们开始破坏车子的其他部位;再后来有人认为这辆车对它的主人来说肯定是不重要的,或者说它已经被淡忘或遗弃了,即便是被偷走了,反应也不会太激烈,于是它就被盗了。专家们据此提出了一个“破窗理论”:如果什么东西被打破,就会暗示别人去打更多的东西。这个理论警醒人们:对于任何消极的或破坏性的现象,应防微杜渐,一旦发生则需及时制止或补救,否则将后患无穷。同样的道理:如果你心中有了不快,那么赶快将其处理掉,否则,日积月累,就会让你的人生充满伤感和忧郁。

面对生活,也许你已经觉得疲惫不堪了,但这种不幸的境界,又何尝不是你每天积累的忧虑所造成?也许,你生命中确有难言的苦涩,以致使你对以后的人生失去了很多的兴趣,但是,你完全可以用快乐这把钥匙去打开幸福之门,一改你往日痛苦、憔悴的形象。

做一件事情,你可以高高兴兴、快快乐乐地去做,也可以



很痛苦地去做,假如你能够选择快乐,为什么要选择痛苦?要知道:快乐是一种选择,痛苦也是一种选择。

快乐和幸福有别,幸福是“命运安吉,境遇顺遂”,快乐则需我们主动去追求。快乐是一种感觉,它与出身无关,与金钱无关,与权势无关,与际遇无关。沙漠中找到绿洲是迷途的游人最大的快乐;得到一块面包是忍饥挨饿的乞丐最大的快乐;看一看自己所置身的世界——哪怕只是一眼,是盲人永远的快乐;听一听音乐——哪怕只是一段,是聋人永远的快乐;跳一跳舞——哪怕只是一支曲,是下肢瘫痪者永远的快乐……

决定了去快乐的时候,你还必须懂得什么是真正的快乐,怎样才能快乐!也许很多应该明白的事情,我们都懂得太晚了,这使一些悲剧的发生在所难免。不过好在我们终会懂得,尽管为“懂得”一个很普通的道理,却要让生命去接受一些严峻的挑战。

你选择一种生存方式,你就得接受一种人生结局:或生或死、或喜或悲、或光明或黑暗、或成功或失败、或快乐或痛苦……除了你自己之外,这是其他任何人也无法变更的,所以为完成这生生不息的生命过程,让我们选择快乐吧!选择了快乐,就意味着你从此不再为小事而烦恼。



目 录

前言.....	(1)
第一章 享受生活.....	(1)
让快乐伴你一生.....	(5)
学会欣赏自己的优点	(10)
不为名誉和权力所累	(13)
不要抱怨生活乏味无趣	(18)
拥有自信才会快乐	(23)
在等待中突围	(27)
不做时尚的奴隶	(30)
找对欣赏自己的角度	(34)
坚持一会儿再松手	(37)
不要抱怨命运的不公平	(40)
有时放弃也如花般美丽	(45)
卸下生命中不能承受之重	(48)
不必太在乎别人的冷眼嘲讽	(54)
把烦恼关在门外	(60)
生活中的捷径有时就是顺其自然	(64)
沉着应对人生的挑战	(67)



在平凡的日子里对生活感恩	(71)
第二章 放飞心灵	(77)
用轻松的心态向目标迈进	(79)
富裕并不等于快乐	(82)
信念可以战胜一切困境	(90)
改变旧的思维模式,路会越走越宽	(94)
忘记所受到的伤害	(98)
自控能力决定着你能否成功	(101)
锻炼自己承受不幸的能力	(105)
不要让悔恨侵蚀了你的心灵	(109)
挑战自己的弱点	(114)
不要太把自己当回事	(117)
多学几招没坏处	(122)
不要受愤怒的摆布	(125)
决不能向欲望妥协	(130)
不要为虚荣付出代价	(135)
不要以为自己很卑微	(139)
第三章 智慧工作	(145)
苦于没有机会,其实是不善于抓住机会	(147)
从悲剧中找出挽救悲剧的办法	(151)
不要自暴自弃	(155)
做一个善于倾听的人	(161)



不被别人的意见所左右·····	(167)
换个方向试试·····	(172)
不要被一时的失败击倒·····	(176)
有时成与败就是耐力的较量·····	(180)
工作中没有道具·····	(183)
商战中的“懒蚂蚁效应”·····	(187)
找准自己的位置·····	(190)
别给心灵上锁·····	(194)
学会享受工作·····	(198)
不一定非要成为最好·····	(202)
第四章 关爱他人 ·····	(207)
对别人要充满爱心·····	(209)
不要吝啬你对他人的安慰和鼓励·····	(215)
在平凡中感动着·····	(222)
善待他人等于善待自己·····	(226)
不要常常指责或轻视别人·····	(230)
善待你的对手·····	(233)
多从别人的角度想问题·····	(237)
人际互动中要保持“豪猪距离”·····	(241)
我豁达我快乐·····	(245)
打开善良之门·····	(247)
人际交往中的跷跷板·····	(252)



不要嫉妒.....	(255)
微笑着说“不”.....	(257)
寻找别人感兴趣的话题.....	(260)
第五章 沐浴爱情.....	(267)
不要苛求爱情的浪漫.....	(269)
女人不能为爱情而丧失自我.....	(274)
女人不能太柔弱.....	(278)
女人在家庭中不能过于颐指气使.....	(282)
不能爱不该爱的人.....	(285)
男人应给予妻子温情.....	(292)
不要报复负心人.....	(296)
爱情的本质是怜惜.....	(301)
夫妻间要多沟通.....	(305)
婚姻需要经营.....	(308)
不要轻言离婚.....	(312)
结束语.....	(319)

第一章 享受生活

不管怎样的事情，都请尽情地愉快吧！这就是人生，我们要坦然接受生活，勇敢地、大胆地，而且永远地微笑着。

——卢森堡

一个古老的故事说：从前有一位国王，虽然过着奢靡的生活，可是总觉得自己活得一点都不快乐，这时就有大臣给他献计说：拥有了世界上最快乐之人的衬衫，就会变得快乐。于是国王派出大批人马四处寻找，几经查访，终于找到了最快乐之人，可是他是一位农夫，贫穷得连一件衬衫都没有。

国王问这个人说：“你如此之穷，为什么还活得这么快乐？”他回答说：“我每天不但靠挖野菜，可以填饱肚子，而且还常常可以打到猎物，从而品尝到各种野味；我每天不但可以住在山洞里躲避风雨，冬天还可以披上兽皮取暖；晴天可以远眺美景，雨天可以漫步细雨中享受浪漫，雪天可以赏美丽无穷的雪中景色……我还有什么理由不快乐呢？”

快乐，就是这样无法言表和难以捉摸。无所不有、无所不能的国王把快乐看做是一种难以企及的幻想，而一贫如洗的穷人却天天沐浴在快乐的海洋中。国王的不快乐是因为他生在福中不知福，因为他得陇望蜀、欲壑难填，他身在幸福之中，却感受不到快乐，反而自诩为不幸的人，这无疑是可悲的，因为他连近在咫尺的快乐也无法把握和体味；穷人的快乐是因为他对生活的感恩，

因为他的知足常乐、随遇而安，他从不让无休止的名利杂念消解他的快乐，他远离攀比的嫉妒荆棘，免得它们侵吞了他的快乐，他无疑是聪明、智慧的。最快乐的人并不是拥有一切美好的事物的人，他们只是充分利用了自己已有的东西而已。

生活中有太多的人认同尼采的“人生就是一场苦难”这句话，他们觉得生活充满艰难和坎坷：必须为学业而辛劳，为工作而奔波，为温饱而挣扎，为子女而操劳，为婚姻解体而烦恼，为疾病缠绕而痛苦，为亲人离世而悲伤……总之，不尽人意之事纷至沓来，人生烦恼太多；痛苦太甚，遗憾和忧伤终日萦绕在心头，挥之不掉，荡之不去，哪里还有快乐和愉悦的影子！是的，人来到这个世界不容易，人要活在这个世上更不容易，酸甜苦辣、喜怒哀乐，人生百味都要尝尽。可是在困境中，我们完全可以不甘寂寞，时时感受激情，时时感受快乐，在承受风雨如磐的危难时刻，我们的内心依然可以充满信心、充满希望、充满阳光。当我们在茫茫红尘中奔走，陷在名与利的泥潭里不能自拔时，蓦然回首，才发现真正的快乐恰恰就在出发的原点，而当初我们却坚信它在更遥远的前方！

生活是平凡、平淡的，多少人因为忍受不了生命中没有奇迹而死去，却不知道生活本身就是奇迹，人类最伟大、最光荣的杰作就是知道如何恰如其分地生活。其实，上苍不会给我们快乐，也不会给我们痛苦，它只会给我们真实的生活。

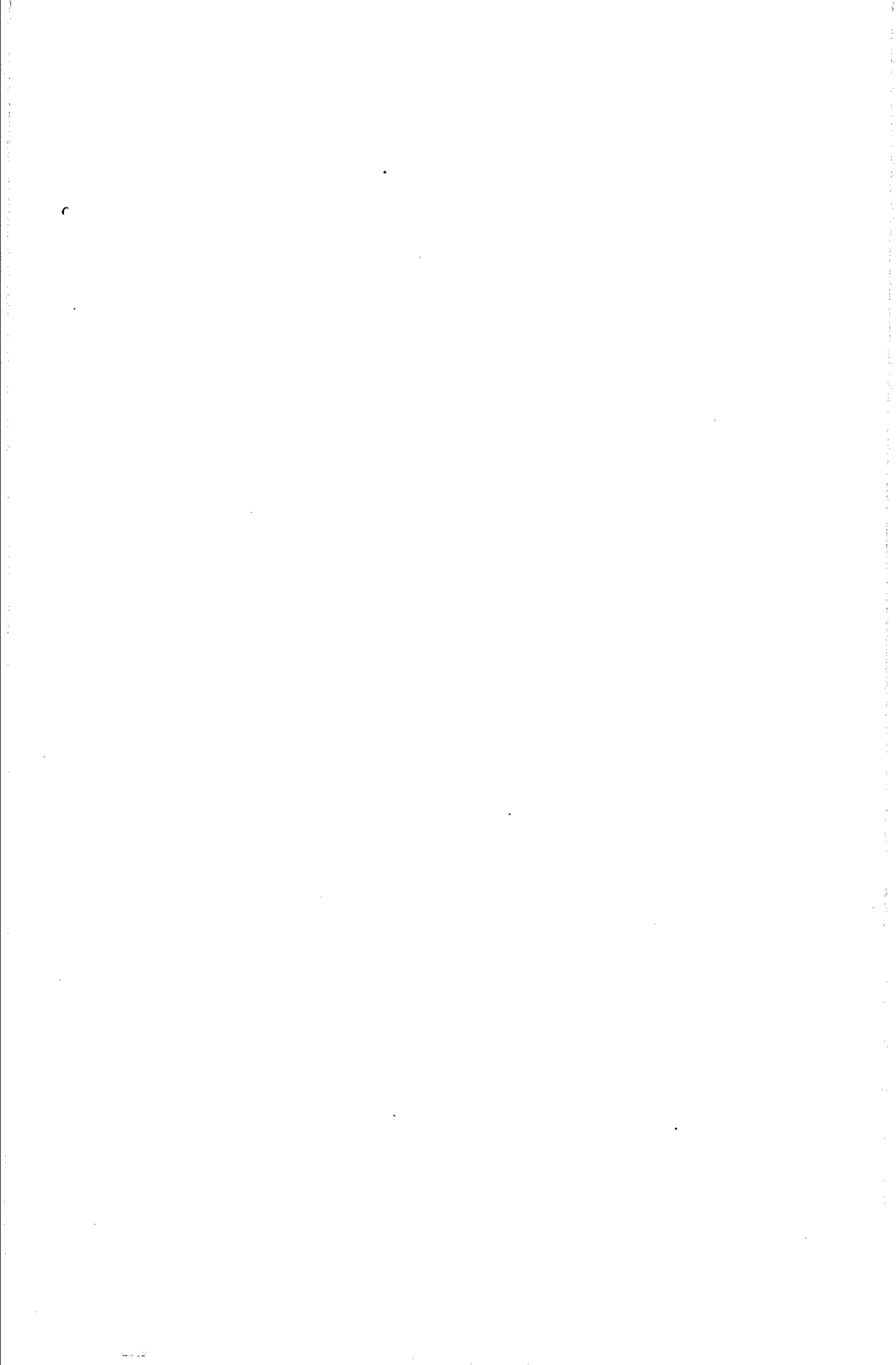
你可以选择一个快乐的角度去看待生活，也可以选择一个痛苦的角度。鱼在水里游来游去，那么从容，那么自在，它的快乐全部弥漫在水中，而我们人类的快乐全部藏匿在生活的每个角落，它们是那样的简单，简单到只需人们用心去细细地品味。只要我们有一颗细细品味快乐的心，快乐自会萦绕在我们身旁。

大幸福是伟人创造的，小幸福由自己完成，给自己的幸福画一条最近的底线，我们才会从最平常的日子、最琐碎的事情里品尝到幸福的滋味。也就是说，快乐的源泉，快乐的老家，不在天

涯，不在海角，就在你我的身边。

人生是快乐的。如果觉得不快乐，实际上是自己不想让自己快乐。能够把许多的琐事放下，你肯定就快乐了。学会自己给自己一些自信，自己给自己一点勇气，自己给自己一丝开心，何愁心头不荡漾快乐的春意？

快乐只有自己去寻找，你懂得了，了解了，无论在何处都是天堂。





让快乐伴你一生

愿你一生中,每个日子都过得充实而有意义。

——史威夫特

在人生路上,即使是心心相印、白头到老的夫妻也很难同年同月同日去,所以爱情不会是我们永恒的伴侣;即使是著作等身的作家、造诣极深的发明家、登峰造极的科学家,他们那曾经旺盛的创造力也会随着身体的衰老而逐渐萎缩,所以事业不是我们永远的旅伴;纵然是骨肉相连的亲情和亲密无间的友情有时也会在时空的运转中失去或变味;即使你曾经权倾一时,可是花开终有花落时,官场风云变幻无常,随时都可能让你堕身落马;即使你有沉鱼落雁之美,可是青春难驻,生命易老,你总有人老珠黄的一天;至于金钱更是来去无常,今天破产跳楼的那位,很可能就是昨天腰缠万贯的富翁……那么还有什么可以成为我们一生的伴侣呢?那就是快乐。

快乐就像是一种魔方,能给任何年龄的人带来勃勃生机和活力,能让萎靡者发现生命的动力,让默默耕耘者在无意中收获,让脆弱者变得坚强,让强者更富有韧性,让智者在哲理中享受。

快乐的心情不是与生俱来的,它虽有先天的基因,却主要



来自后天的修炼。可以促使人们快乐的因素有很多，稳固的婚姻、和睦的家庭、真诚的友谊、高尚的精神、美好的信念都是快乐之源，而满怀希望尤为重要。所以说快乐诞生的前提是：你必须要有使自己快乐起来的愿望。

也许有的人会说，生活对我来说充满曲折和坎坷，磨难一个接着一个，幸福于我总是遥不可及，我怎么可能拥有快乐呢？其实快乐与人生的顺境和逆境无关，只与人的愿望和努力的方向有关。你也许有一个不幸的童年：幼年丧父或丧母，甚至是一个父母双亡的孤儿，可是你幼小的心灵里充满了不甘示弱的倔强，你当哭就哭，当笑就笑，用勤奋和韧性代替心中的幽怨和委屈，就像磐石底下拱出的一棵嫩芽，不停地将弯弯曲曲的细长身体顽强地向上伸展，去竭力争取得到阳光雨露的滋润，于是它的根在挣扎着生长的过程中深深地植入大地的胸膛，饱饮泉水和养分；它的躯干和枝叶迎着灿烂的阳光茁壮而蓬勃地繁茂着；即便是在风雨中它也在不停地歌唱。所以童年不幸的你，完全可以像这棵嫩芽一样，用坚强和乐观洗去脸上的阴郁和眸子里的痴呆，一步一步扎实地朝前走，最后你一定会长成一棵参天的大树。

也许你在情感路上突然遭受了一场严重的伤害，你的心被摧残得支离破碎，你觉得就像灵魂已经飞走了一般，但是只要你心中还有一丝快乐残存，那么它就会慢慢治愈你心头的创伤，使你那颗被情爱迷惑的心重新复苏。天涯处处有芳草，快乐会帮助你重新找到属于你的爱。

也许健康的你突然遇到一场飞来横祸，变成了残疾；也许