

BIE RANG KUAI LE CA JIAN ER GUO

别让



擦肩而过

一点幽默、一点自信、
一点宽容、一点微笑，
都能让人生变得快乐。

卓娅 编著

中国商业出版社

别让快乐擦肩而过

BIE RANG KUAI LE GA JIAN ER GUO

卓娅 编著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

别让快乐擦肩而过/卓娅编著. —北京:中国商业出版社, 2004. 1

ISBN 7-5044-4978-4

I. 别... II. 卓... III. 个人—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 124484 号

责任编辑 陈朝阳

*

中国商业出版社出版发行

(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

廊坊开发区北方彩色印务有限公司

*

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

850×1168 毫米 32 开 7.25 印张 120 千字

定价:17.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

◎ 代序

快乐是什么

一个年轻人听说有座快乐山，那里的人都生活得很快，决定到那里寻找快乐。他用了三个月的时间才找到快乐山，见满山遍野全是金子。他想，快乐山的人们之所以生活快乐，一定是因为他们都很富有。于是，他用盛干粮的袋子装了满满一袋金子，心满意足地回去了。

回到家，这些金子并没有给他带来快乐，相反，比过去的烦恼还多。他觉得娇妻不再可爱，房子太旧，食物太粗，于是，他就换了妻子，换了房子，换了食物。但是，这些仍然没有给他带来快乐，相反，随之而来的是新的烦恼，新娶的妻子虽美，但品行差；金子多了，天天提心吊胆，怕亲戚借去，怕劫匪抢去，看到任何一个人，他都觉得人家想算计他。

他开始反思，难道快乐山上有比金子更重要的东西，自己没有发现？于是，他第二次上快乐山，把那里的石头、水、草、木等都带了一份回来，然而烦恼依旧围绕着他。

问题究竟出在哪里呢？他想，快乐山的人一定知道。于是，他第三次上了快乐山。

在快乐山，年轻人见到一位智者，就把自己的烦恼讲给他听。智者听他讲述完，微微笑道：“你怎么不向自己的内心找快乐，反而向外面的世界去探求呢？我给你讲个故事吧。说的是一位国王总是郁郁寡欢，便亲自外出寻找快乐的人。当他看到一位穷苦的农夫正在放声歌唱时，就问那农夫：‘你快乐吗？’农夫回答：‘当然快乐。’国王颇感费解：‘你这么穷，也能有快乐？’农夫回答：‘我也曾经为吃不饱饭而烦恼过，直到我遇到一个没有手的人以后，才发现我比他幸运得多了，我可以用双手去播种、耕耘。’国王听了农夫的话，心想，自己与农夫相比，应该幸运多了，还有什么不开心的呢？从此，国王成了一个快乐的人。这个故事告诉我们，每个人不分地位高低、生活贫富，都能获得快乐。快乐不是一种东西，快乐就是一种心态，一种习惯，一种修养，一种为人处事的方法，也是一种人生观。而且，它不神秘也不遥远，就在我们的身边。只要你拥有一颗快乐的心，别让世俗的尘埃蒙蔽了眼睛，别让太多的功利给心灵套上沉重的枷锁，你就会发现，快乐是无处不在的。”

快乐是一种心态，更是一种境界，是一件自己对自己负责的事情。因此，人活着，就应该快乐地生活、工作和学习，快乐地度过每一天。保持豁达的心态，正确地看待自己，辩证地看待自己的长与短、得与失、成与败，凡事做到：得意淡然，失意泰然。这样做人肯定是一个快乐的人。



◎ 代序/1

第一辑 快乐是一种心境

快乐是一种心境/3

让快乐跟着你走/5

快乐取决于态度/7

换个角度找快乐/9

拥有快乐的钥匙/11

快乐的坐标/13

痛并快乐着/15

给自己一颗快乐的心/17

快乐的方式/19

快乐寓于冒险里/21



- 在困境里找快乐/23
和气是快乐的标志/25
心态的积极/27
知足就是快乐/29
做个最快乐的人/31
半瓶酒的寓意/33
幸福是这样得到的/35

第二辑 自信是一种美丽

- 好心情就是好的伴侣/39
自信是一种美丽/41
让人生变得轻松/43



发现自己/45
活出自己的个性和信仰/47
最有价值的人/49
生活是自己创造的/51
选择最适合自己的事去做/53
要务实又不放弃目标/55
求人不如求己/57
相信自己是独一无二的/59
拥有自己的“苹果”/61
别把缺点当成弱点/63
不要有被动的希望/65
做自己想做人/67



要为尊严而活/69

要学会“舍得”/71

第三辑 放大自己的优点

放大自己的优点/75

留一只眼睛看自己/77

用心做好一件事/79

学会选择/81

珍珠和沙子/83

方圆人生/85

学会说“不”/87

简单就是成功/89



要有目标地努力/91

机会就在自己身上/93

金子与大蒜/95

习惯控制命运/97

换个角度看问题/99

一个忠告改变命运/101

不要轻易放弃/103

天堂鸟的奇迹/105

三个字改变一生/107

第四辑 阳光就在自己头顶上

阳光就在自己头顶上/111

目录

CONTENTS



做人要知恩图报/135

钱会祝福人/137

希望能拯救自己/139

摆脱葡萄的诱惑/141

不要怕,不要悔/143

第五辑 给镜子一个微笑

给镜子一个微笑/147

选择自己的最爱/149

情绪改变人的心境/151

忘却是一种成熟/153

放下你的坏心情/155



目录

CONTENTS

能吃亏就是福/157

内敛不是愚蠢/159

正确认识自己/161

有备无患就是福/163

搬开心中的石头/165

低调做人,高效做事/167

不要害怕被拒绝/169

让心随时归零/171

放下心情的包袱/173

远离负面情绪/175

做人要外和内严/177

感恩是本/179



第六辑 沿着上帝的思路去想

- 屋宽不如心宽/183
- 一分钟和一元钱/185
- 上帝的忠告/187
- 财富、成功和爱，你选择哪个/189
- 心是杯子，不能装得太满/191
- 天堂是个加大的笼子/193
- 不要让烦心的事影响你/195
- 在丢石头之前，先想一想/197
- 过重的怀疑是一种痛苦/199
- 别小看貌似无用的人/201



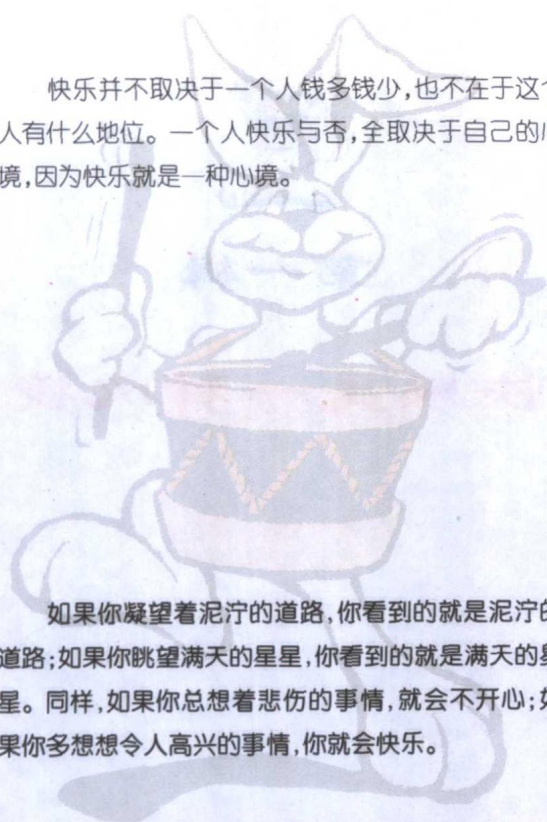
互助才能共存/	203
沿着上帝的思路去想/	205
上帝的钓竿/	207
樵夫与“领悟”/	209
机会就在眼前/	211
从喜欢的事中赚钱/	213
好的熏陶就有好的结果/	215
◎ 结束语/	217



第一輯

快乐是一种心境

快乐并不取决于一个人钱多钱少,也不在于这个人有什么地位。一个人快乐与否,全取决于自己的心境,因为快乐就是一种心境。

A cartoon rabbit with a large head and small body is depicted in a light blue, sketchy style. The rabbit is smiling and holding a drumstick in its right hand, striking a large, dark-colored drum with yellow and red decorative patterns. The drum is positioned in front of the rabbit's chest. The rabbit's left hand is raised, holding a small object, possibly a string or a piece of paper. The background is a light, textured blue.

如果你凝望着泥泞的道路,你看到的就是泥泞的道路;如果你眺望满天的星星,你看到的就是满天的星星。同样,如果你总想着悲伤的事情,就会不开心;如果你多想想令人高兴的事情,你就会快乐。

快乐是一种心境

有一个寺庙的方丈在院中锄草，一个香客来这里对他行礼，并问道：“都说佛能减轻痛苦，但是我信佛许多年，一点也不快乐，这是为什么？”

方丈问香客：“你最近都在做什么？”

香客回答：“一直忙着赚钱。”

方丈微微一笑：“你没有快乐就不足为奇了。你想啊，钱有用，但多了就成了负担，你的心中装满挣钱的欲望，自然会过度操劳、疲倦，哪里还放得下快乐？”

香客听方丈一席话，顿时悟出了做人的道理，谢过方丈转身离去。

在现实生活中，有不少香客这样的人，他们的价值观是：人要活得很有钱，有钱心里就踏实，于是，有了10万想50万，有了50万又想100万，没有个知足的时候，久而久之就陷进了钱眼里，不知不觉中成了钱的奴隶。既然是奴隶，当然就不会有好心情了。所以，快乐并不取决于一个人钱多钱少，也不在于这个人有什么地位。一个人快乐与否，全取决于自己的心境，因为快乐就是一种心境。