

感悟人生



精彩生活

快乐生存

The Manual of Happiness Life



让我们学会欣赏，学会细腻，学会关爱和承担；
让我们学会品味各种小小的成功，
用心去体验生活，
用心感受生命；
让我们学会尽情地生活，
一天比一天快乐地生活下去。

杉 杉 编著

地震出版社

快乐生存

杉 杉 编著

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐生存/杉杉编著. —北京:地震出版社, 2004.1

ISBN 7-5028-2362-X

I. 快… II. 杉… III. 成功心理学—通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 104307 号

快乐生存

杉杉 编著

责任编辑:薛广盈

责任校对:王花芝

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:北京振宏福利印刷厂

版(印)次:2004 年 1 月第一版 2004 年 1 月第一次印刷

开本:850×1168 1/32

字数:185 千字

印张:9.25

印数:00001-10000

书号:ISBN 7-5028-2362-X/Z·245 (2965)

定价:18.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

序

每个人在人生的道路上总会遇到一些痛苦和挫折。其实对于人类而言，痛苦和挫折既是人生的一种磨难，又是人生的一笔巨大精神财富。快乐往往就是在经历了挫折，而又战胜挫折之后产生的。在挫折面前，弱者往往会叹息、发抖、绝望，甚至停滞不前，而强者则会挺胸、争斗、崛起、继续前进，最终登上理想的台阶。

快乐在人生，就好比是润滑剂，快乐愈多，前进中的阻力就愈少，成功的动力就愈足。

人生太短，短得连叹息的时间都没有，而在这短短数十载中，生活给我们的思考时间实在太少，无法避开的无奈与不得已却又太多。因此，无论那些已过去的生活曾让你感到多么艰辛，或者现实生活中遇到的难题如何将你困扰，亦或是明天的明天使你感到怎样的无所适从，你都要以一种乐观的心态去面对，去追求，去快乐地生活。

本书收录了百余篇故事，每个故事都体现了一种生活智慧和处世哲学，请不要以速读的方式将本书狼吞虎咽地浏览完，要用心去看这些故事，细细品尝及回味吧！如果你读到一篇感人的故事想与人分享，那就将文章传阅；如果某篇故事让你想起某人，那就拨个电话跟他联络，这些行动看起来虽小，但可能会让你的生活发生极大的转变。



目 录

第一章 快乐生存的法则 美丽人生的亮点

面对生活中的不如意和不快乐，我们有必要重新检验一下自己生活的品质，虽然这有可能会是一件不愉快的事，但要坚信，我们必须在生活中品味出另一种最真、最简单的快乐——一种让我们灵魂苏醒的美好生活方式。只有这样，我们的人生才能拥有美丽的亮点，生活才能有无穷的快乐。

一件旧外衣	/ 2
人生的秘诀	/ 3
完整的生命	/ 5
水桶的故事	/ 7
路上的风景	/ 9
看望	/ 11
舍不得的酒	/ 12
希望	/ 13
我快乐，我拥有	/ 15



快乐生存

亚力山大的财富	/ 17
完美女人与完美男人	/ 19
那一刻，快乐来临了	/ 21
三天	/ 24
等待希望	/ 25
星星的世界	/ 26
接纳	/ 28
寻找快乐	/ 30
快乐在你的心中	/ 31
把美丽种在心里	/ 32
扛船	/ 33
快乐在何时光顾你	/ 35
美元的价值	/ 36

第二章 完美的职业生涯 精彩的职场亮点

任何值得做的事，都应尽力做好；任何值得做好的事，都应尽力做到尽善尽美。

如果一个人能事事以主动、努力的精神来面对，那么即使是最平凡的职业中，也能增加他的权威和财富；倘若他还能领悟通过全力的工作来免除工作中辛劳的秘诀，那么他也就掌握了获得成功的原理。



劳动之魅	/ 39
兴趣也是工作上的老师	/ 40
坚持比天才重要	/ 42
第二落点	/ 44
流浪汉公司	/ 46
面试	/ 48
求职	/ 50
错误	/ 52
伟大的泥土	/ 53
骆驼上楼	/ 54
三分之一	/ 55
整理好你的办公桌	/ 57
工作的能力	/ 59
不要犹豫	/ 60
选择的自信	/ 61
宴会上的洗手水	/ 63
明智的一厘米	/ 64
烤肉上的头发	/ 65
凭什么峰回路转	/ 66
最坏的招牌	/ 68
看不到自己脚的胖男孩	/ 70
慢游的快艇	/ 71
尊重一盏灯	/ 73



报复	/ 74
选择	/ 76
没有选择的选择	/ 77
迷途时刻	/ 79
在加油站学到的	/ 80
不卖就是“卖”	/ 81
两棵樹	/ 82

第三章 掌握协调沟通的技巧 运用灵活说话的艺术

一个真正会说话办事的人,必然可以做到:能够帮助别人的,就不推委;没有把握的事,就留有余地;不得已要拒绝别人时,不能得罪别人,要尽量把对方的失望和不快控制在最低限度内。

一个人如果说话有尺度,交往讲分寸,办事讲策略,行为有节制,别人就很容易接纳他,帮助他,尊重他,满足他的愿望。

广告	/ 85
听话	/ 86
聪明的报童	/ 88
道早安的魔力	/ 90
如果我是一只鸟	/ 92
舌头的命运	/ 95
说话的艺术	/ 96



“这正是我想要的”	/ 98
卡耐基设身处地说服经理	/ 100
希尔伯特的妙喻	/ 102
管仲临终进忠言	/ 104
许绾谏魏王	/ 106
“脑袋”和“帽子”	/ 108
保密绝招	/ 109
面对戏谑	/ 110
面对质疑	/ 111
“把贝多芬拿上来”	/ 113
礼让	/ 114
两面讨好功	/ 115
推销有术	/ 119
招揽生意的技巧	/ 120
“二选一”法则	/ 122
推销技巧	/ 124
顾客的需要	/ 126

第四章 学会自我管理的方式 成为自己的主人

怎样才能控制情绪，让每天都充满幸福和快乐呢？我们每个人都都要学会这个千古秘诀：弱者任思绪控制行为，强者让行



为控制思绪。只有积极主动地控制情绪，才能掌握自己的命运，控制了自己的命运就成了自己的主人，我们将由此变得强大。

伍百两黄金的真理	/ 129
冷静的情绪	/ 132
坏脾气与钉子	/ 135
该记的和该忘的	/ 137
时间就是金钱	/ 138
“今晚我就会把你吃掉”	/ 140
光阴如金	/ 141
合格的收银员	/ 143
一个马掌钉	/ 144
尊重多与少	/ 146
知更鸟的故事	/ 148
诚信至上	/ 149
善待别人就等于善待自己	/ 151
适者生存	/ 152
选定一把椅子	/ 153
眼中的世界	/ 154
并不像想像中那样困难	/ 156
石头与鲜花	/ 157
雪松的弯曲	/ 158
推开椅子	/ 160
看完题目	/ 161



我自己能应付	/ 163
一半的账单	/ 164
生命的价值	/ 165
生命的最后一分钟	/ 167
长成一颗珍珠	/ 168

第五章 挑战人生的败局 战胜自己的弱点

当我们面临巨大的失败时，千万不要被自己的失望和伤心打倒。成功的人会认真对待自己所经历的失败，只有善于从失败中总结教训才是对失败的最大轻蔑。

因此，即使在最绝望的时候，我们仍要对自己说：“也许，我能再来一次。”

失败了也要昂首挺胸	/ 170
我相信	/ 171
推销	/ 173
给自己的理由	/ 175
咸鱼是怎么翻身	/ 177
不满中的商机	/ 178
活下去的那么一点点理由	/ 179
降低的龙门	/ 181
再试一次	/ 182



重复的风景	/ 183
没有不带伤的船	/ 184
信心的声音	/ 186
真实的高度	/ 187
把命运转换成使命	/ 189
坚忍不拔的求职者	/ 190
发财的坟墓	/ 192
跌倒了要有再搏一次的勇气	/ 194
失去左臂的冠军	/ 195
不同的口味	/ 197
有志不在“身”高	/ 199
走出来的脚印	/ 201

第六章 成功的素质 闪亮的前程

成功的人清楚地知道自己想要什么，他有一套完整的人生计划；成功的人是一流的推销员，懂得以友善的方式，让别人乐于配合执行他的计划 and 目标；成功的人懂得掌握时间，在金钱上量入为出；成功的人心胸开阔，对人、事、物都有极大的包容性……

站起来的勇气	/ 203
需要与被需要	/ 205



当你可以让的时候	/ 207
人不自亡，谁能亡之	/ 209
精打细算	/ 210
敲出来的美丽人生	/ 212
砍树	/ 213
决不将就着过	/ 215
麦当劳的奇迹	/ 217
山穷水尽疑无路	/ 218
永不灰心，才能成功	/ 220
天天改进终有所成	/ 221
我都在乎	/ 222
三分钟与三年	/ 224
骑牛表演	/ 225
知途的船长	/ 226
危机是可以克服的	/ 227
福特的固执	/ 229
舍弃	/ 230
差别	/ 231
选择	/ 233
只要有阳光	/ 235
钱可用，不可浪费	/ 236
一枚硬币	/ 237
对手	/ 238



从错误中走出的“价值”	/ 239
学会专注	/ 240
四个饥饿的人	/ 241
成功的法则	/ 243

第七章 发掘自己的潜能 创造成功的明天

在人的身体和心灵里面，有一种永不堕落、永不言败、永不腐朽的东西，这便是作为人本身潜伏的巨大力量。一个人，一旦能对自己内在的力量加以有效的运用，他的生命便永远不会陷入卑微、贫困的境地。

自我设限	/ 245
多种一块田	/ 247
坚持	/ 248
船上有只天堂鸟	/ 251
给梦想浇水	/ 252
由口吃到天才	/ 254
与命运抗争	/ 255
极夜中的太阳	/ 256
与成功人为伍	/ 258
信念	/ 260
面对耻辱	/ 261

目 录



假如一个人是对的	/ 262
身边的草地也美丽	/ 264
不要怨恨磨难	/ 265
战胜自己的人	/ 267
为吻而奋斗	/ 268
你尽最大努力了吗	/ 270
苹果里的星星	/ 271
激发自己的潜能	/ 272
给自己一片悬崖	/ 274
意想不到的收获	/ 275
拯救军舰的士兵	/ 276
把钉子钉进躯干里	/ 278
危难之时显身手	/ 279

第一章 快乐生存的法则

美丽人生的亮点

面对生活中的不如意和不快乐，我们有必要重新检验一下自己生活的品质，虽然这有可能会是一件不愉快的事，但要坚信，我们必须在生活中品味出另一种最真、最简单的快乐——一种让我们灵魂苏醒的美好生活方式。只有这样，我们的人生才能拥有美丽的亮点，生活才能有无穷的快乐。