

畅快我心

CHANGKUA I WO XIN

黄金智囊畅快系列之三

- 经典案例
- 耐看漫画
- 深刻哲理
- 一看上瘾 百看不厌

黄金脑 杨建燎 编著
EQ博士李兆佻 绘画



中国经济出版社

www.economyph.com

畅快我心

黄金智囊畅快系列之三

黄金脑 杨建燎 编著
EQ博士李兆俸 绘画

CHANGKUAI WO XIN



中国经济出版社

www.economyph.com

图书在版编目(CIP)数据

畅快我心/杨建燎,李兆侠编著. —北京:中国经济出版社,2004.1
(黄金智囊,畅快人生系列)
ISBN 7-5017-6075-6

I. 畅… II. ①杨… ②李… 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 083035 号

出版发行:中国经济出版社(100037·北京市西城区百万庄北街3号)

网 址:WWW.economyph.com

责任编辑:张玲玲(电话:68308643 E-mail:zll2200@yahoo.com.cn)

责任印制:常 毅

封面设计:郑 琪

经 销:各地新华书店

承 印:北京地矿印刷厂

开 本:880毫米×1230毫米 1/32 印张:8.5 字数:183千字

版 次:2004年1月第1版 印次:2004年1月第1次印刷

印 数:0001—8000册

书 号:ISBN 7-5017-6075-6/Z·793 定 价:22.00元

版权所有 盗版必究 举报电话:68359418 68319282

服务热线:68344225 68353507 68308640 68359420 68309176

中国经济书店:66162744 地 址:西四北大街233号

序

——让生命如歌

在本系列丛书的编写、润色接近尾声时，笔者接到带哭声的电话。匆匆赶回花都，亲眼目睹着老岳父在痛苦中仙去，对生命的要义又有深一层的认识。

老岳父放不下为他病倒在床的老伴，放不下几个早已成家立业的女儿，放不下那些已很精乖的孙子，放不下他的事业，也放不下存折里的钱，放不下……

也许正是太多的“放不下”抢走了他执着的生命！

唉，天地孕育生命，生命都有周期。

人生苦短，眼一闭，什么都云散；活着就是美好的，对其他，又何必太执着？！

是的，每一种生命都是一个命运的精灵，每个精灵都在自己的世界里进行着一圈又一圈的轮回，经历着一次又一次的蜕变。

人们活着与活下去的理由都不尽相同，但目的总是一致的：追求最大的幸福。

幸福为何物？

幸福就是畅快地活着：

想升官的，最好仕途畅顺平步青云通行无阻扶摇直上九重天；
要发财的，祈盼无本万利左右逢源猪笼入水轻易座上富豪榜；
求出名的，希望一语惊世出尽风头痛快淋漓美名远扬海内外。

丛书之一《财智双修》、之二《理出头绪》用案例加哲理的手法或许能够给你一些方法。

然而，有权有势有钱有脸并不一定活得轻松与畅快！

为此，丛书之三《畅快我心》描述了不能达到上述“四有”也能活得幸福畅快的秘诀！

所以说，看看本丛书，想升官的，想发财的，想出名的，想快乐的，都有可能得到大的收益！

还请读者诸君记住这样一个故事：有虔诚的佛教徒遇到了难事，去莲花山求拜观音，却发现观音正在求拜自己，因为他也遇到了难事。

观音告诉自己的教徒：自己才是生命的上帝！

黄金脑智囊群也暗暗告知本书的读者：无论你追求什么，你自己就是心想事成要成的上帝；你要畅快，你就是能够主宰你心的帝王！

观音也相信这一点，所以他遇到难事从不去求别人，而事事都要求拜他自己。

读完本丛书，上帝就在你心中；

能够参透其中的哲理，其实你已经是一个堂皇的上帝了！

那就让我们好好看完本书，让我们结合自己的生活好好参一参书中的哲理。掩卷而思的时候，我们担保你终于可以发现：是生活——无论是富裕的还是贫苦的生活——给了我们一切，让我们感到自豪，我们已经有了办法在畅快中走向明天。

为此我们应当感谢书中的哲理，更应该感谢面对的生活；在求财求官求名求幸福的过程中，我们知道了生命的存在和赋予我们的一切都是神圣的。对于生命的这种神圣，我们应当报以最大的不可

侵犯的尊重。

庄严的生命因此重于一切。让生命天天畅快，这是每一个人都必须承担的责任！

好好活着，你就应当畅快；

读懂本丛书，你就能够“删除昨天的烦恼，选择今天的快乐，设置明天的幸福，存储永远的爱心，粘贴美丽的心情，复制开心的时刻”。

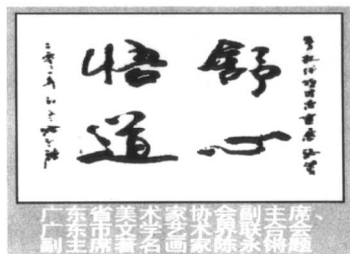
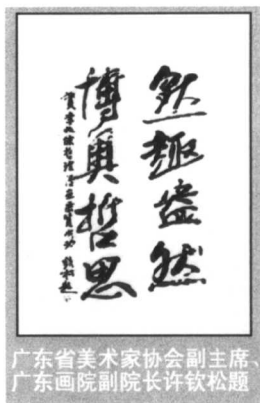
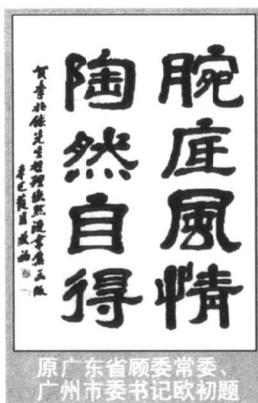
总之，你一定可以畅快地活着！

黄金脑智囊群主持人 杨建燎

2003年8月广州聊斋

后 序

书中有画，画理画哲；
舒心悟道，陶然自得！





第一篇 达观快乐	(1)
1. 四大警句益终生	(3)
2. 就是要满足自己	(5)
3. 自我满足最开心	(7)
4. 欢声笑语看态度	(9)
5. 心临美境笑上脸	(11)
6. 淡看功名笑得甜	(13)
7. 笑医百病出幸福	(15)
8. 微笑价值千百万	(17)
9. 微笑杀人也救命	(19)
10. 快乐开心计算式	(21)
11. 心存感激倍开心	(23)
12. 满掌阳光与春色	(25)
13. 让我们笑遍世界	(27)
第二篇 享受今天	(29)
14. 忘掉昨天的悲伤	(31)
15. 清除昨天的辉煌	(33)
16. 享受今天的美妙	(35)
17. 今天态度定今生	(37)

18. 态度积极忧生乐	(39)
19. 今天明天因果缘	(41)
20. 一梦两解中状元	(43)
21. 修养心灵最重要	(45)
22. 心理平和事事乐	(47)
23. 多愁母亲忧女乐	(49)
24. 现在的安排最好	(51)
25. 随遇而安自潇洒	(53)
26. 老天自有其道理	(55)
第三篇 化解压力	(57)
27. 不胜压力跳楼亡	(59)
28. 化解压力要及时	(61)
29. 首先消除坏情绪	(63)
30. 严防心理之短路	(65)
31. 适时伸腰弹压力	(67)
32. 千斤重担放得下	(69)
33. 正确比较心轻松	(71)
34. 大事小事寻常看	(73)
35. 游戏心态对竞争	(75)
36. 游戏压力有艺术	(77)
37. 定准位置压力消	(79)
38. 坐错位置终下岗	(81)
39. 坚持真我最舒服	(83)
第四篇 笑对打击	(85)
40. 罗斯福笑对打击	(87)

41. 快乐地面对缺陷	(89)
42. 最不真实是浮云	(91)
43. 削掉斑点成垃圾	(93)
44. 缺陷居然是长处	(95)
45. 学问不同各精彩	(97)
46. 笑对来日自潇洒	(99)
47. 反弹侮辱惩恶人	(101)
48. 该低头时且低头	(103)
49. 六大技法消怒气	(105)
50. 控制情绪有妙方	(107)
51. 拔钉之法更奇妙	(109)
52. 以静制动无不胜	(111)
第五篇 养育爱心	(113)
53. 人生重要的一课	(115)
54. 事之成败在爱心	(117)
55. 不断延伸恩人链	(119)
56. 死前方知爱世人	(121)
57. 自我其实更可爱	(123)
58. 心之爱恨脸上见	(125)
59. 用心爱石石变玉	(127)
60. 扩展内圆变仁爱	(129)
61. 仁爱之心铸宽容	(131)
62. 宽容就是不计较	(133)
63. 宽容求得好舒展	(135)
64. 要学寿龟爱淡泊	(137)

65. 相敬如宾是天堂	(139)
第六篇 尊重万物	(141)
66. 给人面子赢得心	(143)
67. 尊重老鼠也出色	(145)
68. 欣赏小偷出奇迹	(147)
69. 人人都有虚荣心	(149)
70. 赞美力量大无边	(151)
71. 羞辱面前不愤怒	(153)
72. 互相尊重最珍贵	(155)
73. 爱心管理军心稳	(157)
74. 关爱员工去假象	(159)
75. 君子之心度人腹	(161)
76. 理解能容天下事	(163)
77. 不能轻视任何人	(165)
第七篇 善用奖赏	(167)
78. 唱好自己的节奏	(169)
79. 寻找每天的快乐	(171)
80. 站将起来便开心	(173)
81. 制造快乐解千愁	(175)
82. 助人为乐我更乐	(177)
83. 厚助他人回报多	(179)
84. 自我奖赏心花放	(181)
85. 奖赏之链传不断	(183)
86. 有所放弃添笑颜	(185)
87. 助弱成强强更强	(187)

88. 心中有佛满地善	(189)
89. 适时放手是生路	(191)
90. 白日梦里有欢笑	(193)
第八篇 注重过程	(195)
91. 过程处处是美景	(197)
92. 体验过程真快乐	(199)
93. 努力仍是必要的	(201)
94. 寻宝过程得真理	(203)
95. 专心致志每步路	(205)
96. 满地落叶天天扫	(207)
97. 万众欢笑一人愁	(209)
98. 心理大师赞小狗	(211)
99. 做喜欢做的事情	(213)
100. 勇于尝试添快乐	(215)
101. 有事做就是享受	(217)
102. 心路过程最重要	(219)
103. 掌握铅笔多用途	(221)
第九篇 展望明天	(223)
104. 憧憬明天添快乐	(225)
105. 心有梦想不言弃	(227)
106. 敢于梦想就成真	(229)
107. 50 年梦想出奇迹	(231)
108. 冲刺百里一步步	(233)
109. 保持信心不思败	(235)
110. 保持激情爱事业	(237)

111. 给明天留足空间	(239)
112. 相信明天会更好	(241)
113. 想开些儿人快活	(243)
114. 让时间证明一切	(245)
115. 德达天下最英雄	(247)
116. 老天其实最公平	(249)
117. 上帝奖惩好分明	(251)

第一篇 达观快乐

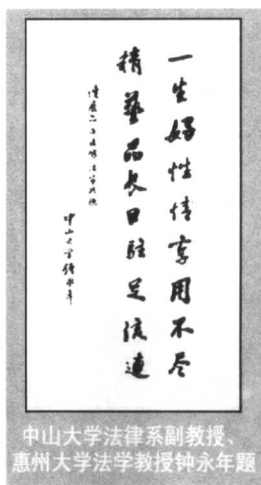
黄金语录：

水静则清，万物可以照见身影。夜深静思，内心可以裸露真容。人如果能够放得下对功名利禄的盲目追逐，便可以超脱世俗一切的一切。



要脱凡，放下功名富贵心；求快乐，放宽心胸想开些。看世间，“一切都会过去”；想一生，欢声笑语养容颜。

法学界专家对李兆侗先生的漫画也有赞叹之词：



1. 四大警句益终生

经常有成功人士对我们说：事业成功，但心是苦的，人是累的，非常没劲！如果你也有这种感觉，记住以下四警句，开心畅快一生就不是难事。

这是一位 16 岁的少年拜访百岁智者所得的警世之言。少年问：我怎样才能做一个自己快乐、也能够给别人快乐的人呢？

智者望望他笑着说：孩子，在你这个年龄有这样的愿望，已经是很难得了。我送给你四句话，记住了，终生有益，传播开来，人人都受用。

第一句是把自己当成别人。你能说说这句话的含义吗？少年回答说：是不是说，在我感到痛苦忧伤的时候，就把自己当成是别人，这样痛苦就自然减轻了；当我欣喜若狂之时，把自己当成别人，那些狂喜也会变得平和中正一些。

智者微微点头，说了第二句话：把别人当成自己。少年沉思一会儿，说：这样就可以真正同情别人的不幸，理解别人的需求，并且在别人需要的时候给予恰当的帮助。

智者两眼慧光闪烁，说了第三句话：把别人当成别人。少年说：这句话的意思是不是说，要充分地尊重每个人的独立性，在任何情形下都不可侵犯他人的核心领地。

智者哈哈大笑：很好，很好。儒子可教也！第四句话是，把自己当成自己。这句话理解起来太难了，留着 you 以后慢慢品味吧。少年说：这句话的含义，我是一时体会不出。但这四句话之间就有许多自相矛盾之处，我用什么才能把它们统一起来呢？



智者说：很简单，用一生的时间和经历。少年在智者面前沉默了很久，然后叩首告别。从此成为“一位快乐的智多星”，所到之处，自己开心，也给周围的人都带去愉快与欢乐！