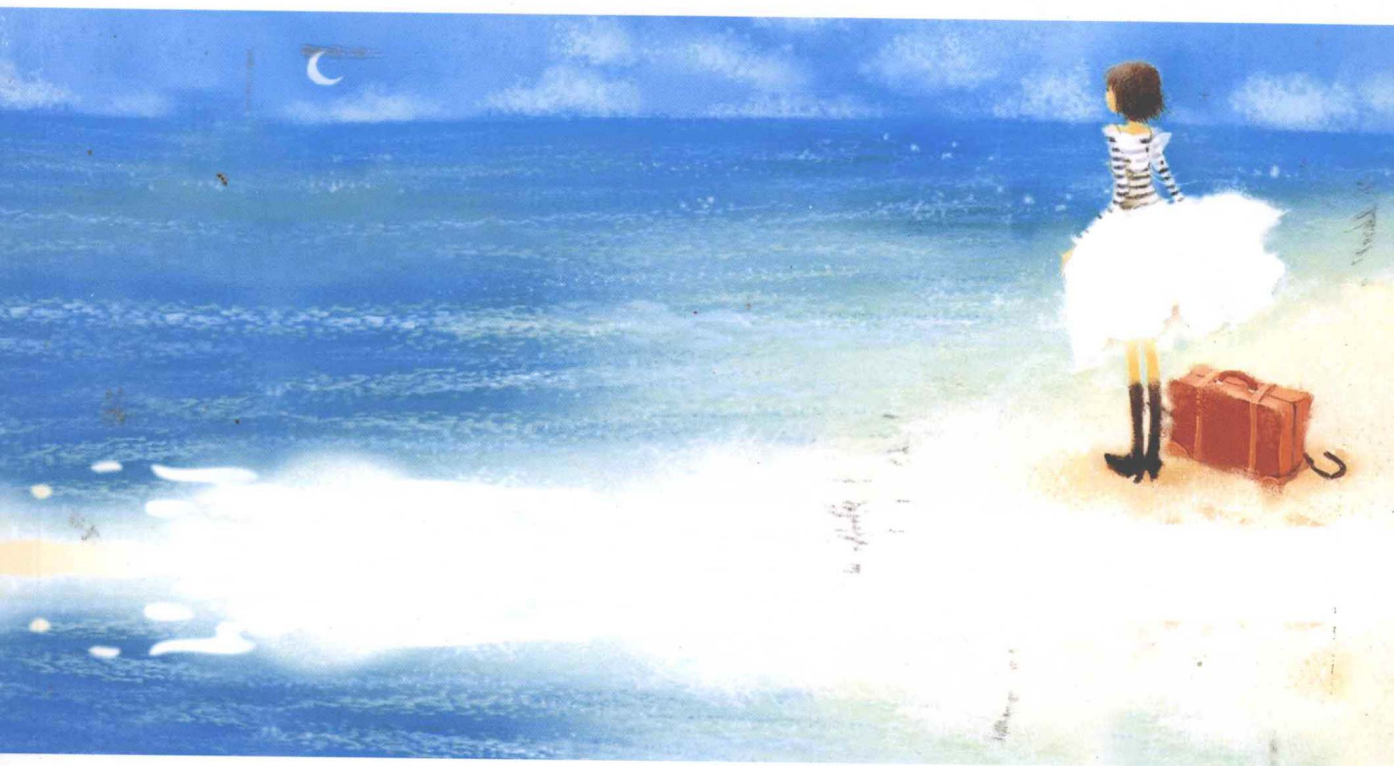


陈泰先◎编著

抛开烦恼的金典，拥有快乐的秘籍



快乐从“心”开始



*Kuaile
congxin kaishi*

快乐不在别处，快乐就在心里
要想拥有快乐，就要从心开始

中国纺织出版社

陈泰先◎编著



快乐从心开始

快乐不在别处，快乐就在心里
要想拥有快乐，就要从心开始

中国纺织出版社

内 容 提 要

生活中人人都想拥有快乐,快乐不在别处,就在每个人的心里。因此,想要拥有快乐就要从“心”开始。只要有一颗善良的心、豁达的心、知足的心、平和的心、积极的心,那么,快乐就无处不在,本书收集了大量经典的故事,用优美流畅的语言,深入浅出地诠释了如何拥有快乐的真谛,帮你消解内心的困惑,帮你寻找快乐的方向!

图书在版编目(CIP)数据

快乐从“心”开始 / 陈泰先编著. —北京:中国纺织出版社, 2009. 7

ISBN 978 - 7 - 5064 - 5605 - 0

I. 快… II. 陈… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821 - 49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 058776 号

策划编辑: 李秀英 姜冰 责任编辑: 范雨昕 责任印制: 陈涛

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

http: //www. c - textilep. com

E - mail: faxing@ c - textilep. com

北京仰山印刷有限责任公司 各地新华书店经销

2009 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 19. 5

字数: 365 千字 定价: 35.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

序 言

一个人为了寻找快乐四处奔波。一天，他终于找到了一个自称“没有一天不快乐”的大师，就去请教如何天天拥有快乐的秘方。大师说：“我曾经为没有鞋穿而烦恼，直到有一天，我在街上看到了一个没有脚的人……”寻找快乐的人顿悟，原来快乐如此简单。

其实，生活中有多少人也像故事中的人那样在四处寻找快乐呢？他们拼命地赚钱，竭力地争夺名与利，以为拥有了很多物质就可以拥有快乐，岂不知，快乐根本没有他们想的那么复杂和难寻。正如拿破仑·希尔所说：“只要你觉得你是快乐的，那么毫无疑问你就是快乐的。”原来，我们一直在追寻的快乐不在别处，就在我们的心里。

因此，想拥有快乐，就要从“心”开始！

快乐是清晨的第一缕阳光，让你从中领悟到生命的可贵；快乐是蓝天上的朵朵白云，让你想起小时候的棉花糖；快乐是酷暑中的丝丝微风，把凉意一直送到你的心底；快乐是一个细微的动作；快乐是一句家人的叮咛；快乐是甜甜的微笑；快乐是一个温情的眼神；快乐是一种心情，一种顿悟后的豁然开朗，一种如释重负后的轻松自如，一种云开雾散后的阳光灿烂，更是一种人生练达的哲理与智慧……

只要你有一颗善良的心、豁达的心、知足的心、平和的心、积极的心，那么，快乐就无处不在，它躲在生活的每个角落，躲在每个平凡的故事里，静静地等待你用心去发现，去体会。

快乐从“心”开始，这也许是对快乐最好的诠释。也许你改变不了自己的容貌，但是你可以改变自己的心态；也许你改变不了事实，但是你可以改变对事物的看法；也许你不能延伸生命的长度，但是你

可以增加自己生命的宽度；也许你不能拥有整个世界，但是你拥有快乐，这已经足够了。当你迷茫、沮丧、失望之时，为何不在这些平凡平凡的故事中用心去领悟生活原本的颜色，寻找那份纯真快乐的超脱！

本书收集了大量经典的故事，这些故事或长或短，却使我们不曾想到，在这些故事中，竟然蕴藏了如此丰富感人的幸福哲理和快乐秘诀。闲暇时光，或是被烦恼围绕的时候，不妨拿起这本书，细细品味其中的人生真谛，憧憬着美妙的人生境界，久而久之，你的身心就会与宽广的星空融为一体，因为实现了人生的超越而变得平和与快乐。

编 者

2009年3月



第一章

洗涤心灵的污垢

生活中，总会有很多烦恼的灰尘把我们的灵魂遮盖，这时候，不妨给自己的灵魂洗个澡，洗去你心上的污垢，然后把潮湿的心放到沙滩上，让灿烂的阳光把它烘干，这样，你的灵魂就才有了阳光般的快乐。

1. 清除心上的欲望 / 3
2. 扫除自卑，赢回快乐 / 4
3. 割掉心灵上的毒瘤——嫉妒 / 4
4. 甩掉你的消极，乐观面对 / 5
5. 快乐就在眼前 / 6
6. 每天一个拥抱 / 6
7. 贪欲不可碰 / 7
8. 发现了快乐就不晚 / 8
9. 远离猜疑 / 9
10. 把握好人生的方向 / 9
11. 想做的时候就去做 / 10
12. 放弃一劳永逸的念头 / 11
13. 欺骗别人，毁了自己 / 12
14. 决不在享受面前低头 / 13
15. 信心不可丢 / 13
16. 坚持真理，坚守快乐 / 14
17. 告诉自己，我很重要 / 15
18. 让心灵和身体都干干净净 / 16
19. 不能搁浅的东西 / 17
20. 心灵的健康，快乐的源泉 / 18
21. 心中无爱，难得幸福 / 19
22. 天堂就在你的心里 / 20
23. 背上的幸福 / 21
24. 人要争气不生气 / 21
25. 自私会吞噬你的心智 / 22
26. 心中无事天地宽 / 23
27. 宽容的人快乐多 / 24
28. 让心灵为自己的人生掌舵 / 24
29. 相信老人言 / 26
30. 细节中的快乐源泉 / 27
31. 做人要稳住心气 / 28
32. 随便的人没有快乐可言 / 28
33. 心灵的污点才是真正的污点 / 29
34. 别人的快乐不是你的快乐 / 30
35. 让小事不再烦 / 31
36. 让幸福住在心里 / 31
37. 别等条件完备再动手 / 32
38. 完美主义者的忧愁 / 33
39. 自我为中心的人丢了心 / 33
40. 用清泉浇灭怒火 / 34
41. 赶走心里的虚荣 / 35
42. 让时间冲走你的烦恼 / 36
43. 己所不欲，勿施于人 / 38
44. 是贪婪赶走了快乐 / 39



第二章

把心放下就快乐

人活着，要想快乐每一天，就要遇事看得开，有烦恼想得开，有过节解得开，要学会把你的心事放下、把你的欲望放下，把你的偏见放下，你才能有精力和信心去把快乐拾起。

1. 放下你的思想包袱 / 43
2. 放下包袱，快乐向前 / 44
3. 该放就放 / 45
4. 快乐总在放弃之后 / 46
5. 倒掉情感垃圾 / 47
6. 放下就是快乐 / 47
7. 放下的真谛 / 48
8. 丢了的快乐心 / 49
9. 放下心中的失败魔杖 / 50
10. 不要在乎已碎的砂锅 / 51
11. 别为小事耿耿于怀 / 52
12. 心放下才是真的放下 / 53
13. 不要试图让人人都满意 / 54
14. 要适时地放弃 / 55
15. 你不是主角 / 56
16. 张开手，你就拥有了整个世界 / 56
17. 别让旧恶毁了你的新乐 / 57
18. 放下架子 / 58
19. 放得下的智慧 / 59
20. 拥有的负担 / 60
21. 卸下心上的负担 / 60
22. 怀念不如去发现 / 61
23. 一时弯腰，一世尊贵 / 62
24. 后退是为了更好的前进 / 63
25. 学会见好就收 / 64
26. 打破惯性思维 / 64
27. 忽视别人的眼光 / 65
28. 放下表象探索实质 / 66
29. 何不活得简单一点 / 67
30. 心中的假想敌 / 68
31. 心灵的锁 / 68
32. 把烦恼关在门外 / 69
33. 你是谁的风景 / 70
34. 烦恼由心生 / 71
35. 钻进烦恼的瓶子 / 72
36. 永葆青春的秘方 / 72
37. 痛苦的“魔咒” / 73
38. 换一个视角更美 / 74



第三章

知足才能常乐

每个人都在他的生命里追逐着，任何东西都想拥有更多，以为得到的越多就会越快乐。岂不知，正像很多人说的那样，快乐不在于拥有的多，而在于计较的少。事实上，能够懂得满足就是最大的快乐。

1. 不要被金钱所拥有 / 77
2. 不要奢求完美 / 78
3. 知足的人常乐 / 79
4. 只需要一点爱 / 80
5. 买不到的快乐 / 81
6. 有脚人的快乐 / 82
7. 清点自己的财富 / 83
8. 做好自己才会快乐 / 83
9. 寻找快乐 / 84
10. 成就感就是满足感 / 85
11. 优雅生活 / 85
12. 比较来的幸福 / 86
13. 幸福快乐的根 / 87
14. 荣誉不可强求 / 88
15. 钱乃身外之物，德则归己 / 89
16. 简单就是美 / 90
17. 抓住眼前的快乐 / 91
18. 你拥有别人没有的东西 / 92
19. 学会寻找自己的快乐 / 93
20. 贪欲会让你失去一切 / 94
21. 身在福中不知福 / 95
22. 有得就有失 / 96
23. 渴望与获得间的幸福感 / 97
24. 快乐的盲人 / 98
25. 得到的和失去的都不重要 / 99
26. 有用还是没用要看你怎么看 / 101
27. 不满足是心灵的贫穷 / 102
28. 被贪婪的笼子套牢 / 104
29. 把握眼前的幸福 / 104
30. 谁都有长处 / 106
31. 平凡的即是伟大的 / 107
32. 抹掉自己的眼泪 / 107
33. 你本身就是金子 / 108
34. 每个人都有“快乐藤” / 109
35. 佛祖与众生的区别 / 110
36. 你就是最快乐的人 / 111
37. 拥有正直的品性才快乐 / 112
38. 百万富翁的贫困生活 / 113
39. 淡泊的快乐 / 115
40. 你缺少什么 / 115



第四章

快乐源于心中有爱

爱是人世间最美好的东西。它像一盏明灯，不仅能帮助别人照亮漆黑的路，还能照亮自己内心的黑暗；它像夏日里的一阵清风，不仅给别人带去了凉爽，也为自己的心灵带来一份安慰；它更像冬日里的一缕阳光，温暖了别人的双手，更温暖了自己的心灵。有爱，就会快乐！

1. 用爱唤醒希望 / 119
2. 善心 / 119
3. 春天来了 / 121
4. 爱他人就是爱自己 / 121
5. 爱的传染 / 122
6. 骗来的爱 / 123
7. 爱的天使 / 124
8. 有朋友就有快乐 / 124
9. 爱可以征服罪恶 / 125
10. 平凡的快乐和真情 / 126
11. 两个女人 / 127
12. 每天做一件善事 / 128
13. 爱不能被外表的美丽所欺骗 / 128
14. 放爱在心，情义永恒 / 129
15. 世界需要每个人的爱 / 130
16. 能消除仇恨的只有爱 / 131
17. 有爱就不会迷失方向 / 132
18. 拥有整个世界 / 133
19. 送人玫瑰，手留余香 / 134
20. 弥足珍贵的爱情 / 135
21. 门里门外的爱情 / 136
22. 爱情丝瓜汤 / 137
23. 关爱得来的幸福 / 138
24. 爱情的谎言 / 139
25. 贫穷者的富有 / 141
26. 一朵玫瑰一片天堂！ / 141
27. 青痣 / 143
28. 爱，就要全力以赴 / 143
29. 爱如捧沙 / 144
30. 真正爱情的价值 / 145
31. 暗恋 / 146
32. 强求的爱不幸福 / 147
33. 爱是永恒 / 148
34. 真爱需要表达 / 149
35. 让人心碎的侧影 / 150
36. 献出一点爱 / 150
37. 爱情不会因房子的大小而改变 / 152
38. 爱里的苦也是甜 / 153
39. 甜蜜的负担 / 154
40. 爱情总在细微处体现 / 154
41. 有爱就不贫穷 / 155



第五章

心灵的选择是快乐的开始

人生，有酸楚，也有甜蜜；有悲伤，也有幸福；有记住，也有忘记；有痛哭，也有欢笑；有抓住，也有放弃……任何事物都有两面性，就看你的心灵如何选择，选择对了你就能拥有快乐，选择不对，等待你的只有悲伤。

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1. 选择的艺术 / 159 | 21. 再坚持一下 / 176 |
| 2. 成功始于选择 / 159 | 22. 聪明的选择 / 177 |
| 3. 选择现在 / 160 | 23. 超脱生死的境界 / 178 |
| 4. 快乐的密码 / 161 | 24. 别被他人所左右 / 179 |
| 5. 不要一条道走到黑 / 162 | 25. 选择活着 / 180 |
| 6. 学会改变自己 / 162 | 26. 如果时光可以倒流 / 181 |
| 7. 做感兴趣的事 / 163 | 27. 用沉默浇灭燃着的导火线 / 182 |
| 8. 适时的选择 / 164 | 28. 最重要的是敢做 / 183 |
| 9. 选择多样化 / 165 | 29. 选择前进，成功就在不远处 / 183 |
| 10. 吃葡萄的顺序 / 166 | 30. 有选择就没有遗憾 / 184 |
| 11. 两种选择 / 166 | 31. 驴子的选择 / 185 |
| 12. 不同的选择 / 168 | 32. 选择了就别放弃 / 186 |
| 13. 上天堂还是下地狱 / 169 | 33. 奋斗一生 / 187 |
| 14. 为什么不快乐 / 170 | 34. 做不到的事 / 188 |
| 15. 看你自己的选择 / 171 | 35. 面对挫折的选择 / 188 |
| 16. 自己做还是别人做 / 172 | 36. 做你自己就是最好的选择 / 189 |
| 17. 对待理想和信念要选择坚持 / 173 | 37. 抓住与放弃 / 190 |
| 18. 勇于选择冒险 / 173 | 38. 快乐要及时享用 / 191 |
| 19. 卖豆子的人 / 174 | 39. 几岁最宝贵 / 192 |
| 20. 哭脸变笑脸 / 175 | 40. 你是快乐的主人 / 193 |



第六章

生活再苦也要笑一笑

人的一生，不可能永远一帆风顺，万事如意，生活中难免会有失意、挫折和悲伤。但是，只要你要有一个积极而乐观的心态，就能够在悲苦的生活中发现美好；在沉重的日子里获得轻松；在艰难的岁月里看到希望。想快乐，就要在任何时候都保持微笑。

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| 1. 心态是世界的回音壁 / 197 | 18. 打开快乐的锁 / 213 |
| 2. 善待生命，善待每一天 / 198 | 19. 窗子外面的世界 / 214 |
| 3. 夏日里的清凉 / 198 | 20. 越棘手，越需要幽默 / 215 |
| 4. 保持好心情 / 199 | 21. 快乐的理由 / 215 |
| 5. 幽默决定快乐的心 / 200 | 22. 坦然接受现实 / 216 |
| 6. 快乐需要开发 / 202 | 23. 可以改变心情就好 / 217 |
| 7. 生活是朋友，而非敌人 / 203 | 24. 拿自己开玩笑的人 / 218 |
| 8. 天使的微笑 / 204 | 25. 笑是医治疾病最好的良药 / 218 |
| 9. 微笑的源泉 / 205 | 26. 幽默的智慧 / 219 |
| 10. 能笑看生活的人永远不孤单 / 206 | 27. 烦恼自扰之 / 220 |
| 11. 工作中的快乐 / 207 | 28. 用微笑改变生活 / 221 |
| 12. 快乐的歌是用心来写的 / 208 | 29. 好好享受每一天 / 222 |
| 13. 乐观者有福 / 209 | 30. 快乐掌握在你自己手里 / 223 |
| 14. 生活的回音壁 / 210 | 31. 用乐观驱除悲观 / 224 |
| 15. 再苦都要笑一笑 / 211 | 32. 快乐来自好情绪 / 225 |
| 16. 找回丢失的快乐 / 212 | 33. 希望的种子 / 226 |
| 17. 微笑是缓解压力最有效的方式 / 212 | 34. 不能丢掉的东西 / 227 |



第七章

心态平和稳定，生活快乐无忧

人生有得就有失，得失转换是人生中的平常事。面对得失，患得患失就会得不偿失，总是斤斤计较，快乐就会无从寻找。只有拥有一颗平常心，能够“闲看庭前花开花落，漫随天外云卷云舒”，才能在生活中，时时与快乐邂逅。

1. 你要感谢告诉你缺点的人 / 231
2. 得与失总是相对的 / 232
3. 平凡与伟大 / 233
4. 包容的美丽 / 234
5. 让时间帮你消气 / 235
6. 宽容别人就是善待自己 / 236
7. 杯子已经满了 / 237
8. 理直但要气和 / 238
9. 从容面对麻烦 / 239
10. 不能改变的就去适应 / 240
11. 极限挑战 / 241
12. 点滴都是快乐 / 242
13. 宠辱不惊，得失坦然 / 243
14. 豁达而从容的人生 / 244
15. 平常心带来的快乐 / 245
16. 得失亦是平常 / 246
17. 过去的事就让它过去 / 247
18. 梦想的水珠 / 248
19. 有些事就要认命 / 250
20. 学会接受不完美 / 251
21. 放下执著，一切随缘 / 251
22. 让紧张的心情放松 / 252
23. 尝试失败的滋味 / 253
24. “吃亏”是福 / 254
25. 为生活干杯 / 255
26. 难得的糊涂 / 256
27. 距离产生美 / 256
28. 你拥着什么入眠 / 257
29. 闲看云卷云舒 / 258
30. 一辈子的快乐箴言 / 259
31. 保持内心的宁静 / 260
32. 命运的主宰 / 261
33. 为了拥有快乐去做事 / 261
34. 心平气和的人 / 262
35. 心境决定心情 / 263
36. 打碎紫砂壶 / 264
37. 不要再苛求 / 265
38. 把冲动的心放平稳再说话 / 266



第八章

积极心态，快乐人生

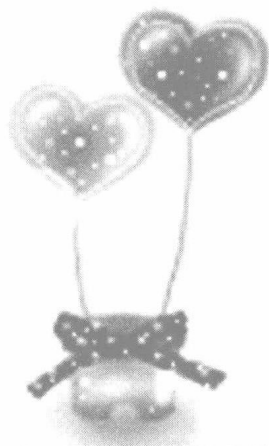
生命如同奔流的河水，不遇顽石、暗礁，就不会激起美丽的浪花，也不会达到理想的境地。前进的道路越坎坷、越泥泞，生命的足迹才会越深刻、越清晰、越珍贵。生活中的挫折和无奈的坚冰，只要用积极的心态去化解，就会流淌成快乐的小溪，奔腾在生命的海洋里。

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. 发掘人生的金矿 / 269 | 19. 民工的不同 / 285 |
| 2. 掌握自己命运 / 269 | 20. 心态决定命运 / 286 |
| 3. 用好心态面对失败 / 270 | 21. 在希望中活着 / 287 |
| 4. 抛弃心灵的惯性 / 271 | 22. 让心态拯救自己 / 288 |
| 5. 怀才不遇的痛楚 / 272 | 23. 乐观是福 / 289 |
| 6. 精诚所至，金石为开 / 273 | 24. 乐观的口头禅 / 290 |
| 7. 斗志不可灭 / 274 | 25. 任何时候都不要放弃希望 / 291 |
| 8. 有困境，无绝境 / 275 | 26. 面对所失去的 / 292 |
| 9. 快乐的窍门 / 276 | 27. 一切都会过去 / 293 |
| 10. 凡事都往好的方面想 / 276 | 28. 人生需要进取 / 294 |
| 11. 让阳光照进来 / 277 | 29. 风雨中的彩虹 / 294 |
| 12. 逃避一时不能逃避一世 / 278 | 30. 困难总会过去 / 295 |
| 13. 目光聚焦在快乐上 / 279 | 31. 小鱼眼里的大海 / 296 |
| 14. 别让心灵荒芜 / 280 | 32. 早一点接受幸福 / 297 |
| 15. 绝境中一定要看到希望 / 281 | 33. 活着就是幸福 / 297 |
| 16. 做人不能自暴自弃 / 282 | 34. 挫折练就坚强 / 298 |
| 17. 不要掉进失望的深渊 / 283 | 35. 荒地上的花朵 / 298 |
| 18. 健康的心灵更重要 / 284 | 36. 幸福还是不幸 / 299 |

参考文献 / 300

第一章

洗涤心灵的污垢



生活中，总会有很多烦恼的灰尘把我们的心灵遮盖，这时候，不妨给自己的心灵洗个澡，洗去你心上的污垢，然后把潮湿的心放到沙滩上，让灿烂的阳光把它烘干，这样，你的心灵就又有了阳光般的快乐。

1. 清除心上的欲望

太多的时候，我们会被世上的名利、金钱、物质所迷惑，心中只想将喜欢的东西统统归为己有，而不想舍弃。于是心中就充满了矛盾、忧愁、烦恼，心灵上就会承受很大的压力，以至于找不到快乐的方向，尝不到快乐的滋味。

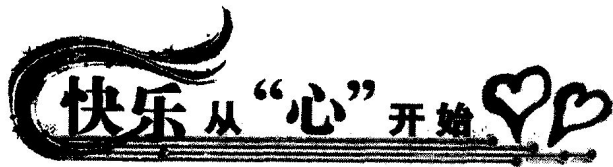
传说，有两个人偶然遇见了普贤菩萨，菩萨教授他们酿酒之法，叫他们选取端午那天成熟的、饱满的大米，用冰雪初融时高山飞瀑、流泉的水珠调和，再注入千年紫砂土烧制成的陶瓮，最后用初夏第一张沐浴朝阳的新荷裹紧，密闭七七四十九天，直到凌晨鸡叫过三遍后方可启封。

这两个人牢记菩萨的秘方，历尽千辛万苦，跋涉千山万水，风餐露宿，找齐了所有必需的材料，把梦想和期待一起调和密封，然后潜心等候着那激动人心的一刻。

时间一天天地过去了，到了第四十八天的晚上，即将开瓮的美酒使两个人兴奋得整夜都不能入睡，他们彻夜都竖起耳朵准备聆听鸡鸣。终于，远远地，传来了第一声鸡鸣，悠长而高亢。又过了很久很久，依稀响起了第二声，缓慢而低沉。等啊等啊，第三声鸡鸣怎么也不来。其中一个人再也按捺不住了，他放弃了再等待一会儿，迫不及待地打开了陶瓮，但结果却让他惊呆了……

里面仅仅是一汪水，混浊、发黄，像醋一样酸，又仿佛苦胆一般苦，还有一股难闻的怪味。怎么会这样？他懊悔不已，但一切都已经不可挽回，即使加上他所有的跺脚、自责和叹息。最后，他只有失望地将这汪水倒掉。

而另外一个人，虽然心中的欲望像一把野火熊熊燃烧，烤炙得他好几次都想伸手掀开瓮盖，但刚要伸手，他却咬紧牙关挺住了，直到第三声鸡鸣响彻云霄，东方一轮红日冉冉升起……啊，多么清澈甘甜、沁人心脾的琼浆玉液啊！



2. 扫除自卑，赢回快乐

面对爱情，自卑是阻碍爱情发展的绊脚石；而对于事业，自卑的危害则表现得更加明显。自卑是压抑自我的沉重精神枷锁，使人陷入悲观哀怨的深渊不能自拔，真是害莫大焉！当你的心被自卑的灰尘蒙蔽的时候，如果你不及时清扫，很可能越积越厚，最终看不到你的自信、成功和快乐在哪里。

有一个女孩很喜欢班上一个非常优秀的男孩，他品学兼优，一表人材，所有的老师和同学都很喜欢他。女孩虽然喜欢他但是从来不敢向他表白，因为她认为自己学习成绩没男孩好（虽然也是班里的前十名），长得又黑又瘦，没有哪方面可以用漂亮来形容，她觉得自己简直糟糕透了，根本配不上男孩。有很多次男孩主动和她说话，她都装作没听见，其实都是因为自卑。就这样她的爱被自卑的灰尘埋没了。

时隔多年，男孩和女孩又一次相遇，男孩告诉女孩说她是他的初恋。女孩当时就泪眼潸潸了，她的自卑让一段美好的爱情没有开始就结束了。

3. 割掉心灵上的毒瘤——嫉妒

嫉妒是心灵上的毒瘤，你要不警惕，不痛下决心把它“割掉”，它就会“像锈蚀铁那样，以自身的气质腐蚀自己”。

假如你的一位同科室的女孩，嫁了一位美国人，就要随夫到国外定居。你是衷心祝福她，还是在背后撇嘴：“就她那长相，也就老外能看上……”

