

KUAI LE N DAN
PEI FANG

快乐的 简单配方

龙巍坚 编著

最受读者青睐的快乐指南!

帮你重新找回久违的开心! 人生不可能是永远快乐的,但是有很多快乐你可以去寻找!
不要忘记与彩虹say hallo~ 拉开乌云,身后又是一片蔚蓝天空!

认识快乐

体会快乐

拥有快乐

真正的快乐是内在的,它只有在人类的心灵里才能发现。

寻找快乐,享受人生,学会给自己的心灵导航!



吉林出版集团



北方妇女儿童出版社



 吉林出版集团
 北方妇女儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐的简单配方 / 龙巍坚编著. — 长春 : 北方妇女儿童出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5385-5761-9

I. ①快… II. ①龙… III. ①快乐—通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第146501号

书 名: 快乐的简单配方

编 著: 龙巍坚

出 版 人: 李文学

责任编辑: 陈晓东

装帧设计: 周凤人

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 151千字

印 张: 16

版 次: 2012年1月第1版

印 次: 2012年1月第1次印刷

出 版: 吉林出版集团 北方妇女儿童出版社

发 行: 全国新华书店

地 址: 长春市人民大街 4646 号

邮 编: 130021

电 话: 总编办 0431-85644803 0431-88028517

网 址: <http://www.bfs.cn>

印 刷: 郑州市毛庄印刷厂

书 号: ISBN 978-7-5385-5761-9

定 价: 29.80元



版权所有侵权必究举报电话 0431-85644803

如发现印装质量问题, 请联系调换

序

面朝大海，春暖花开

(一)

有个小女孩在放学回家的路上，蹦蹦跳跳似乎很开心、很快乐，为什么呢？天性如此吧。或是在学校受到表扬。可其他小朋友得到了更确切答案——她帮助了一只小蝴蝶。她帮小蝴蝶拍掉了身上的碎土而让它又飞起来了。

后来，小蝴蝶变成了小仙女，她问小女孩最大的愿望是什么？小女孩思考了一会儿说：“我最大的愿望是一生都能快快乐乐的。”

后来，这个小女孩长大成人，其中经历过工作、结婚、生子和生活中一次次的顺利、不顺利，可她却始终是快乐的生活着，而她的脸上始终有那种难以保持的灿烂的笑容。以至过了五十年，看起来她还是那么年轻。很多的街坊邻居就发问了：“你为什么总能那么快乐呢？”

后来她就告诉了她们那个小时候的故事。那小仙女说了什么呢？

后来她告诉了她们小仙女说的话，小仙女说：“你周围的每个人都需要你的关怀，你关怀了他们你也就得到了快乐，如果你坚持关怀他们，你也就得到了一生的快乐。”

其实世上最容易的事是坚持，最难的事也是坚持。小女孩能坚持给别人关怀，她又何尝不是一生快乐的呢？

快乐是什么？快乐就这么简单，却也这么难。

快乐是什么？

快乐是一派好心情。小孩子是最会发现快乐的，一点小事就会惹得他们开心地大笑，笑弯了腰，笑出了眼泪，看得站在旁边的大人也微微地笑了。

快乐是一种需求的满足。就像旅人半夜开始爬山，面对的只是漆黑和寒冷，可当第二天清晨看到那片云彩时，所有的付出都化为舒心的一叹。

快乐是一腔满满的热情。当一个人看着一个人，请以如火的目光化解如石的心肠，让每一片心灵的碎片折射着外面的阳光，用昨夜的梦想建造明日的围墙。

快乐是一处自己的空间。在秉烛的夜晚，清茶一杯，和书中人默默私语，感受着心灵的愉悦和震撼。在晨雾未褪的清晨，漫步于山中，听山谷里久久不去的回音，吞吐着舍我其谁的豪情。

快乐是一颗宽容的心。也许平和与安静会很昂贵，不过，拥有宽容，你就可以奢侈地消费它们。宽容能松弛别人，也能抚慰自己，它会让你把爱放在首位，万不得已才动用恨的武器；宽容会使你随和，让你把一些人很看重的事情看得很轻；宽容还会使你不至于失眠，再大的不快，再激烈的冲突，都不会在宽容的心灵里过夜。于是，每个清晨，你都会在微笑中醒来。

快乐是瞬间的感受。不要奢望过于持久的快乐，它是美酒，多了，也会醉人的。最好的快乐是微风拂面的那种，走在风里，淡淡的，温暖如春。

快乐就是一位和蔼神奇的来访者，总会在你最不期望的时候到来，点上一些昂贵的名酒，而后又会消失无踪，留下久散不去的桅子花香。你无法控制她的出现，而只能在她露面时，感谢她；你不能迫使快乐降临——但当她在你身边时，你却可以确信自己感觉得到她的存在。

快乐是一种态度，而不是状态。这种态度在于你清洗百叶窗时听着咏叹调，或收拾衣柜时依然兴致勃勃；快乐是家人围坐在餐桌边吃团圆饭；快乐就在眼前，而不在某个遥远的承诺——等我们有时间……

快乐是爱别人，也是被别人爱。

快乐是一种选择，当她像蓝天中往海上飘去的气球一样出现时，伸手抓住它！

(二)

快乐这个词现在看来用在童年时代，仿佛更贴切。那时，我们没有负担、无忧无虑，我们感觉自己很快乐！长大之后，我们生活的内容多了，于是，我们不再感觉快乐了。更多的时候，我们是忘记了快乐这个词。是啊，我们的快乐哪里去了呢？该经历的都经历了，该品味的都品味了，没有什么新鲜的了，没有什么值得惊喜得大笑了。我们习惯于每日的平静，习惯波澜不惊的生活。是谁偷走了我们的快乐？也还是先来听一个故事吧。

唐代著名的慧宗禅师常为弘法讲经而云游各地。有一回，他临行前吩咐弟子看护好寺院的数十盆兰花。

弟子们深知禅师酷爱兰花，因此侍弄兰花非常殷勤。但一天深夜，狂风大作，暴雨如注。偏偏当晚弟子们一时疏忽将兰花遗忘在了户外。

第二天清晨，弟子们后悔不迭：眼前是倾倒的花架、破碎的花盆，棵棵兰花憔悴不堪，狼藉遍地。

几天后，慧宗禅师返回寺院。众弟子忐忑不安地上前迎候，准备领受责罚。得知原委后，慧宗禅师泰然自若，神态依然是那样平静安详。他宽慰弟子们说：当初，我不是为了生气而种兰花的。

就是这么一句平淡无奇的话，在场的弟子们听后，肃然起敬之余，更是如醍醐灌顶，顿时大彻大悟……

在现实生活里，现代人时常心为物役，有太多的患得患失。因此，我们错过了许多的快乐和幸福。“我不是为了生气而种兰花的。”看似平淡的偈语里，暗示了多少佛门玄机，又蕴含了多少人生智慧——我不是为了生气而工作的；我不是为了生气而交往的；我又何尝是为了生气而生儿育女的；我又何尝是为了生气而生活的……

常言道：人生在世，不如意事常八九。况且事已如此，生气又何益。从此将那棵快乐的兰花栽种于心田，拥有了兰心蕙质，我们的心境一定会盈满幸福。

到一个朋友家去做客，出了电梯，赫然见门口挂了一个小木牌，上头写了两行字：“进门前，请脱去烦恼，回家时，带快乐回来。”当时，久久凝视，细细玩味，不禁对这家主人萌生无限敬佩。短短的两句话，蕴含的却是深奥的哲理。

进屋后，果见男女主人一团和气，两个孩子大方有礼，一种看不见却感觉得到的温馨、和谐，满满地充盈着整个屋子。自然询问起那方木牌，女主人笑笑望向男主人：“你说。”男主人则温柔地瞅向女主人：“还是你说，因为这是你的创意。”女主人甜蜜地笑笑说：“应该说是我们共同的理念才对。”

经过一番客气的推让后，女主人轻缓地说：“其实也没有什么大学问，一开始只是提醒我自己，身为女主人，有责任把这个家经营得更好……而真正的原因，是有一回在电梯里看到一张充满疲困、灰暗的脸，一双紧拧的眉毛、烦闷的眼睛……把我自己吓了一大跳，于是，我开始想，当孩子、丈夫面对这样愁苦暗沉的面孔时，会有什么感觉？假如我也面对的是这样的面孔又会有什么反应？接着我想到孩子在餐桌

上的沉默、丈夫的冷淡，当时我吓出了一身冷汗，为自己的疏忽……当晚我便和丈夫长谈，第二天就写了一方木牌钉在门上以提醒自己，结果，提醒的不只是我俩，而是一家人……”

天下的好与坏、幸与不幸，快乐与痛苦，常常是一体的两面，往往是一念之间的转换，就呈现处截然不同的世界。智慧的女主人洞察了快乐真谛，一个小小的留言板屏蔽了所有的不快乐，而收藏起满满的幸福味道。快乐是需要智慧的，需要敏锐和细心。生活早就给了你描画快乐的彩笔，你是否把眼中的风景、心中的美好——呈现？！

你快乐吗？

我很快乐！

(三)

2005年某个阳光明媚的下午，我试着为“快乐”做一个还算恰当的定义，我在纸上写下“快乐是什么？”但很快，我就发现自己失败了，这种探寻是徒劳的。机械复制时代的悲哀就是精确再精确，直至颠覆了意义。那不是快乐的风格。

而当我偶然看到你的笑脸，方才明白所有的快乐都只是内心感受，与文字无关，试图用文字将它固化的想法是愚蠢的，更没有意义。

去年，一个美丽的中国姑娘在剑桥结婚，当地教堂有特殊的规定，就是新郎新娘必须朗诵一首自己最喜欢的诗，这位姑娘选择的是海子的《面朝大海，春暖花开》。

从明天起，做一个幸福的人

喂马，劈柴，周游世界

从明天起，关心粮食和蔬菜

我有一所房子，面朝大海，春暖花开

从明天起，和每一个亲人通信

告诉他们我的幸福

那幸福的闪电告诉我的

我将告诉每一个人

给每一条河每一座山取一个温暖的名字

陌生人，我也为你祝福

愿你有一个灿烂的前程

愿你有情人终成眷属

愿你在尘世获得幸福

我只愿面朝大海，春暖花开

当我在北京知道这个消息，由衷地开心，一个女人一生中最快乐的时刻，和一首好诗最动听的解读就此神奇地联结在一起，联结成我们对快乐的想象和注解。

“从明天开始，做一个幸福的人，面朝大海，春暖花开。”寻找快乐，就是要循着心灵的召唤，踏着生命的足迹，就是要或歌或吟将幸福传唱。

“从明天开始，做一个幸福的人，面朝大海，春暖花开。”寻找快乐，就是要超越现实的限度，克服生命的重力，就是要成为自己真正的主人。

目录

快乐的标准	1
快乐如此简单	9
放飞梦想	16
微笑人生	23
学会宽容	31
感恩的心，快乐的开始	39
正视你自己	47
态度决定一切	55
越富有越快乐？	62

我是一株百合 69

似火热情，如花生活 77

我欣赏我快乐 87

助人为乐 95

公主的发卡 105

我爱我家 114

爱情真伟大 123

友情的陶醉 131

“爱上陌生人” 139

幽上一默 147

尊重的美丽	154
别忘了感动	161
开始赞美	169
捕捉每一个微小快乐	177
不要弄丢了你的童心	185
改变之乐	195
为什么不快乐?	203
快乐,以习惯的形式进行	212
快乐在路上	221
快乐是场“情流感”	230

快乐的标准

我们渴望快乐，我们期待快乐，我们无时无刻不在谋划着快乐，当然我们也有很长的时间处在快乐之中。可快乐究竟是什么？什么样的状态才叫做快乐？快乐是一个可以放之四海的模版还是因时间地点而改变内涵？

关于快乐有太多疑问，还是先看一个小故事。

有两个朋友，对我而言都很重要。

第一个朋友在长春，是个心细如发，体贴入微的人。在相处的两年中，每天都会给我打一个电话。因为不在同一个城市，问问天气，问问冷暖，问问身体，问问工作，问问心情，问问所有快乐的与不快乐的事。感觉自己被呵护着。

第二个朋友在深圳，是个风趣幽默，随和平易的人。在相处的一年多中，偶尔会给我打一个电话。因为不在同一个城市，同样是问问天气，问问冷暖，问问身体，问问工作，问问心情，问问所有快乐的与不快乐的事。感觉自己被体贴着。

在与这两个朋友相处的日子里，我偶尔会有一天不快乐，因为第一个朋友那天没有给我打电话；我偶尔也会有一天很快乐，因为第二个朋友那天给我打了电话。

两个朋友的事情说完了。