



别为小事 气不完

It's So Easy
to Feel Happy

60篇短文60招，招招点中你的快乐穴道

林庆昭 著



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE



别为小事 气不完

林庆昭 著



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

别为小事气不完 / 林庆昭著. —北京: 中信出版社, 2002.10

ISBN 7-80073-551-6

I. 别… II. 林… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第071419号



本书中文简体字版由高宝国际集团 / 高宝国际有限公司授权, 中信出版社独家出版发行, 仅限中国大陆地区销售。

别为小事气不完

BIEWEIXIAOSHIQIBUWAN

著 者: 林庆昭

责任编辑: 胡大为 李 波 **责任监制:** 朱 磊 王祖力

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区新源南路6号京城大厦 邮编 100004)

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 霸州市长虹印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/32 **印 张:** 6.5 **字 数:** 76千字

版 次: 2002年10月第1版 **印 次:** 2002年10月第1次印刷

京权图字: 01-2002-2344

书 号: ISBN 7-80073-551-6/B · 16

定 价: 15.00元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

010-85322522

快乐

是布满在四周，

无所不在的空气。

吸一口随手可掬的快乐，

就是这么简单！

想快乐就快乐

林庆昭

生活中有苦有乐，无法事事尽如人意。

遇到快乐的事，总认为是自己努力所得；发生不幸的事，却喜欢抱怨上天不公平。

到底上天公不公平呢？

有一天，披着美丽外衣的孔雀向天后诉苦，说大家都喜爱听夜莺美妙的歌声，可是当它开口啼唱时，却马上被人嘲笑。

天后听后，和蔼地安慰孔雀说：“别再抱怨了，你看你的脖子镶有翡翠般的光辉，你展开的尾巴点缀有华丽的羽毛，你的形体和外貌都是鸟类中最尊贵美丽的，谁都比不上你。”

但孔雀仍不满意地说：“可是我的歌声却被超越了，这种光有外

表的美丽，对我有什么用呢？”

天后笑着回答说：“世上任何东西，命运之神都给了它该有的命运——好比说给你的是美丽，老鹰是勇猛，夜莺是歌声，兰鸟是喜兆，乌鸦是凶征，大家都有各自的天赋，是无法相比的。”

听完天后的说明，孔雀总算坦然以对，恢复以往的自信，快乐地过自己的生活。

上天真的公平吗？

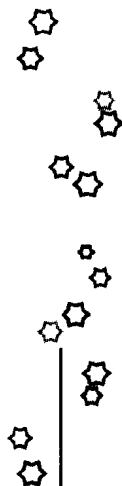
也许有人会提出质疑，如果上天是公平的，为何有人天生貌美，有人其貌不扬，有人才华横溢，有人笨拙愚昧。

虽然每个人的外貌与本质不同，但上天却一致赋予相同的特质，就是上进的心。如果不懂得善用这颗上进的心，即使拥有再好的天赋才能，不过是具行尸走肉的躯壳。

面对人生的各种境遇，不管是不是命

运之神的赐予，我们都不该把自己困在灰暗的角落，任由自暴自弃或感叹悲伤，应该活出自己的一片天地，以快快乐乐的心情面对。

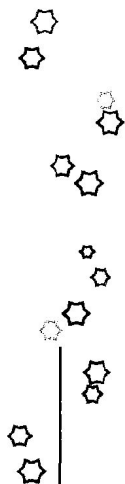
生活在快乐里，并不是难以实现的梦想，更不是天方夜谭，只要放下自私的想法，体会人生的真谛，让生活过得快乐其实很容易，因为快乐一点就通。



目 录

第一部分 乐在生活

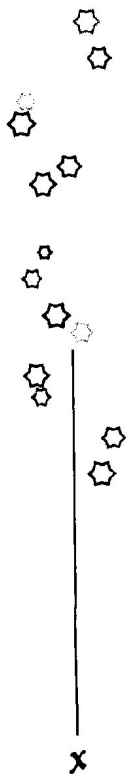
- | | | |
|-----|-------|-------|
| 002 | _____ | 转个念头 |
| 005 | _____ | 善尽本分 |
| 008 | _____ | 改变习惯 |
| 011 | _____ | 果敢 |
| 014 | _____ | 别只看表面 |
| 017 | _____ | 善用金钱 |
| 020 | _____ | 得意忘形 |
| 023 | _____ | 掌握时机 |
| 026 | _____ | 别受影响 |
| 029 | _____ | 泰然处之 |
| 032 | _____ | 别短视近利 |
| 035 | _____ | 自我肯定 |
| 038 | _____ | 白忙一场 |
| 041 | _____ | 反省与检讨 |
| 044 | _____ | 换个角度想 |
| 047 | _____ | 戒除贪念 |



- 050 _____ 自找苦吃
- 053 _____ 用心过生活

第二部分 境由心生

- 058 _____ 自知之明
- 061 _____ 美与丑
- 064 _____ 报复与憎恶
- 067 _____ 多说无益
- 070 _____ 放开心胸
- 073 _____ 不骄不馁
- 076 _____ 一笑泯千仇
- 079 _____ 自我解嘲
- 082 _____ 随遇而安
- 085 _____ 赶走嫉妒
- 088 _____ 自我安慰
- 091 _____ 心术不正
- 094 _____ 别欺骗自己
- 097 _____ 内涵比外在重要
- 100 _____ 了解自己



第三部分 独乐不如众乐

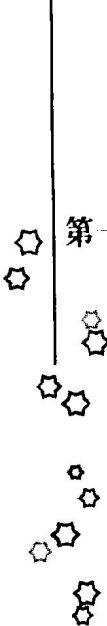
- 106 替人设想
- 109 角色互换
- 112 谦卑为怀
- 115 非分之想
- 118 多为别人着想
- 121 分工合作
- 124 相互信任
- 127 自作聪明
- 130 感同身受
- 133 不自量力
- 136 别自以为是
- 139 以德报怨
- 142 别做无谓之争

第四部分 自在人生

- 148 知足最富
- 151 别想不劳而获
- 154 克制欲望

157	<u>真实活着</u>
160	<u>靠人不如靠己</u>
163	<u>把握时间</u>
166	<u>人定胜天</u>
169	<u>创造命运</u>
172	<u>眼光放远</u>
175	<u>走自己的路</u>
178	<u>自取灭亡</u>
181	<u>好高骛远</u>
184	<u>永恒的生命</u>
187	<u>快乐之道</u>





第一部分

乐在生活

英国物理学家牛顿说：

“愉快的生活，是由愉快的思想造成的。”



转个念头

美国思想家爱默生说：「怎样的思想，就有怎样的生活。」

人的意念可以改变一切，选择快乐或悲伤，不必靠别人来决定，除非你想自寻烦恼。

世上每件事，都各有正面与负面的意见，不能单纯用二分法思考。虽然择善固执是做人处事的原则，但最怕的是有人顽固不知变通，不进则退。

不过，聪明的人会在适当的时机改变想法，愚蠢的人只会一意孤行，不晓得换个角度想一想。

在印度有则古老的传说，相传有个人划着一条小船，想横渡水流湍急的河道。

划船人和河水经过一番奋斗后，他发现自己辛苦的努力有限，仍无法克服波涛滚滚的流水。受到挫折的他，干脆不划了。

放弃无谓的挣扎后，他索性举起木桨，把刚刚的烦恼丢在一旁，快快乐乐地唱起歌来。

当他坐在小船上，发现顺着河道而下，不但省事速度又快，在一刹那间，他学会了新的思考方式，就是抛开既有的成见，放开心胸坦然面对，如果太过死脑筋，什么事都做不好。

人生可以是彩色，也可以黑白，决定

彩色或黑白，不是环境带给我们的影响，而是我们愿不愿意改变环境，把单调无趣的黑白变成缤纷亮丽的彩色。

心思意念集中在那里，喜怒哀乐也在那里，如何做出最好的选择，全在我们的一念之间。

多多发挥自己的长处，珍惜拥有的一切，多用不同的角度看世界，常会有意想不到的收获。

即使遇到不好的事情，只要转个念头，不好也会变好。

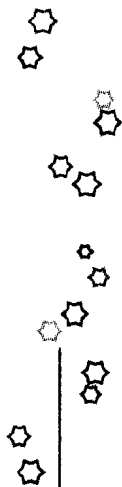


善尽本分



英国诗人汤普森说：「我们生于他人的痛苦中，死于自己的痛苦里。」

生活快乐不是奢求，如果不想让自己生活在痛苦中，最好的方法就是尽本分和自我肯定，如此而已。



很多人都希望自己十分完美，一旦发现自己不够美好时，常会垂头丧气，不自觉地羡慕起别人。羡慕别人比自己完美，嫉妒别人比自己优秀，为了和别人一较高下，只好想尽办法让自己变得更好，甚至不择手段争取，万一用错方法或学习错误，反而得不偿失。

有只驴子的嗓音沙哑低沉，叫声非常难听。有一天，它听见几只螽斯发出优美悦耳的歌声，心中相当羡慕它们，希望自己能拥有一副好歌喉，可以向同伴们炫耀。

于是，驴子很诚恳地问螽斯说：“你们是吃了什么东西，才能拥有这么优美的声音呢？”

螽斯回答说：“其实没有什么，我们只是喝露水而已。”

驴子知道这个秘诀后，心里相当高兴，下定决心仿效螽斯每天只喝露水；不吃其他食物。

结果三餐光是喝露水的驴子，不久因体力不支而饿死了。天生我材必有用，别