

Kuaile Ruci Jiandan Kuaile Ruci Jiandan Kuaile Ruci

“凡有生活的地方，就有快乐和宝藏”

这是一个令人趣味无穷的话题，也是一个有深邃意蕴的哲理。

快乐就存在于你生命中一个不为人注意的瞬间。

没有发现快乐的人，是他把目光投向了遥远的空虚，

忽视了自己身边的真实存在而已。学会把握生活，

把握快乐时光，比苦苦寻找幸福要好得多……

Kuaile Ruci Jiandan

快乐如此简单

何新波
编著



廣東省出版集團
廣東人民出版社

快乐如此简单

何新波 编著



廣東省出版集團
廣東人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐如此简单 / 何新波编著. —广州: 广东经济出版社, 2008. 1

ISBN 978 - 7 - 80728 - 736 - 0

I. 快… II. 何… III. 散文 - 作品集 - 中国 - 当代
IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 151695 号

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 11~12 楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	深圳市建融印刷包装有限公司 (深圳市罗湖区梨园路 104 号 3 楼东)
开本	889 毫米 × 1194 毫米 1/32
印张	8.25
字数	190 000 字
版次	2008 年 1 月第 1 版
印次	2008 年 1 月第 1 次
印数	1~3 000 册
书号	ISBN 978 - 7 - 80728 - 736 - 0
定价	20.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

门市部地址: 广州市五羊新城寺右二马路冠城大厦省图批新场三楼 330 号

电话: (020) 87395594 87393204 邮政编码: 510600

邮购地址: 广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼 邮政编码: 510075

广东经济出版社有限公司发行部电话: (020) 37601950 37601509

图书网址: <http://www.gebook.com>

广东经济出版社常年法律顾问: 屠朝锋律师、刘红丽律师

· 版权所有 翻印必究 ·

芬芳的生活 (序)

著名诗人何其芳在《生活是多么广阔》的名诗中，咏唱道：“生活是多么广阔，生活是海洋，凡有生活的地方，就有快乐和宝藏。去参加歌咏队，去游行，去建设铁路，去做飞行师，去高山滑雪，去驾一只船颠簸在波涛之上……”诗人炽热的情感，乐观向上的生活态度，向困难开战的精神，感染了新中国 50 年代的年轻人到祖国最需要的地方去生活、去战斗。

“凡有生活的地方，就有快乐和宝藏”，这是一个令人趣味无穷的话题，也是一个有深邃意蕴的哲理。

快乐是什么？

快乐是一种思想。思想快乐，你就是一个快乐的人。

快乐是一种情绪。懂得了控制情绪的方法，你就站在快乐的一方。

快乐是一种个性。有些人生来悲观，要追求快乐就十分困难。

快乐也是一种感觉。快乐感多半来自自己的内心。快乐许多时候与占有物质的数量并不成正比。锦衣玉食的人未必感到快乐，粗茶淡饭的人未必没有快乐。

中国人公认的快乐时刻是“久旱逢甘霖，他乡遇故知，洞房花烛夜，金榜题名时”，这固然是快乐，但毕竟是复杂了一点，其实许多时候快乐就在自己身边，快乐也是十分简单的。我问了不少人，他们都说下列的时刻就充满细小的喜悦：

1. 春天，迎着霏霏细雨，与友人边走边聊，漫步在充满诗意的古城石板路上。

2. 酷暑，在炙热的晒谷坪上劳动，忽然一阵凉风吹来，令你格外舒畅。

3. 遇见年少时的同桌。当年他笑你愚笨，而今当他见到你，愧疚地看到你的新成就，用解嘲的方式向你道歉时。

4. 实现多年藏在心底里的理想时。

5. 当你的劳动价值得到实现，你的处女作发表了。

6. 在某件事的处理上，你的人格受到别人尊重时。

7. 你的苦衷、你的委曲被人理解。

8. 有人在背后称赞你，被你无意听到或有人转告你。

9. 和知己者无忧无虑畅谈往事，谈得十分投机。

10. 找到当年关心、扶助你的好人。

11. 你的学生事业有成，他没有忘记你的教诲。

12. 在街上，突然听到自己最喜欢的歌，回味自己一段有意义的生活。

13. 你打扮得时尚，突然遇见一位很在乎你的朋友。

14. 回到故乡，见到儿时的伙伴，他还认出了你。

15. 在你遇到困难时，一位朋友及时帮助你走出了困境。

16. 遇到很够分量的情敌，你不战而胜，朋友们夸奖你的魅力和才干。

17. 收拾旧衣柜时，发现一张被遗忘的定期存款单。

18. 情人牵着你的手，附在你耳旁讲了句令你开心的悄悄话。

19. 买了一件东西回来，见到的人都说你有眼光。
20. 检查身体时，一路绿灯，医生说你身体健康。
21. 在迷失的山路上，突然背后传来招呼你的说话声。
22. 在病床上，你收到昔日有隔膜的人送来鲜花和祝福。
23. 花了与别人一样多的钱，买到比他好得多的衣物。
24. 在经历风吹雨打的多重打击，你得到了令人称羨的荣誉。
25. 解除了误会，增进了友谊，误会了你的人向你道歉。
26. 小儿子的第一声“妈妈”的呼唤，让你心醉。
27. 宴会上，朋友饶有趣味的调侃，引起你心灵的共鸣。
28. 一张好DVD，自己静心看完，又和自己喜欢的人看一次。
29. 你的一篇作文，被老师当作范文在全班朗读。
30. 经过苦苦思索，你完成了一道有难度的数学题，并因此而感悟自己原来思路的不当。
31. 一次历经艰险的长途旅游平安回来。
32. 你有很多好朋友，常常问候你的消息。
33. 和女友热烈的初吻。
34. 听了一个绝妙的幽默故事或笑话。
35. 看了一场风趣的相声或小品表演。
36. 爬山回来，泡在溢满热水的浴缸里。
37. 品尝着自己烹调的美味菜肴。
38. 深夜看了一场精彩的足球赛。
39. 下乡知青朋友分别30年后愉快的聚会。
40. 记起过去的一段有趣的经历

.....

仔细想一想，快乐真的就这么简单。快乐就存在于你生命

中一个不为人注意的瞬间。没有发现快乐的人，是他把目光投向了遥远的空虚，忽视了自己身边的真实存在而已。学会把握生活，把握快乐时光，比苦苦寻找幸福要好得多……

当然，快乐的简单并非因为贫乏或缺少内容，而是繁华过后的一种觉醒，是一个去繁就简的境界。

在人的一生中，也会有很多追求、许多的憧憬，追求真理，追求理想的生活，追求刻骨铭心的爱情，追求财富，追求名誉和地位。有追求就会有前进的动力，就会有收获，我们会在不知不觉中拥有很多。这有些是我们必需的，而有些是完全用不着的。那些用不着的东西，除了满足我们的虚荣心外，最大的可能就是成为我们的一种负担。

古人有句话叫“大道至简”，意思就是“越是真理就越是简单的”。

的确，古往今来，那些真正健康长寿的人，那些人格高尚，具有爱心，在专业上有所建树，为人类留下精神财富的人，无不生活简朴，思想单纯专一。在世人的眼中，他们看起来也许并不怎么聪明，甚至还有点傻里傻气。实际上他们只不过是“大智若愚”，自觉淘汰了对他们来说多余的东西罢了！

快乐如此简单，生活越简单越快乐。这是生活的结论，这是快乐的真谛！

著名的美籍华裔数学家陈省身先生有一个很有趣的“数学生活法则”，说数学的一个重要作用就是九九归一，化繁为简。在人生的过程中，往往越是单纯专一的人，就越容易在某一方面取得成功；而那些想法很多，在许多方面都行，都要一试身手的人，则往往终其一生而无所作为。一个人一生的时间是很有有限的，即便你健康地活到80岁，只有29200天。这里面起码还除去1/3的时间用于睡眠和其他，加上除去童年、少年和

老年的时光，其余你可以利用来做事情的时间只有短短的几千天。在有限的人生中，你不可能做得太多，所以要有选择、有方向地去努力。本人撰写的故事和在报刊选录的内容都说明了这一点。

快乐如此简单的过程，就是一个觉醒的过程。大道至简，快乐的人生一定是个去繁就简的人生。

简单使人宁静，宁静使人快乐，而快乐才是生命不断走向高处的动力。清朝文人石天基著有《传家宝》等书，书中“悉皆修齐治平之道”，又增辑许多“快乐常言”，我一一录引，作为下篇，冠之为“古代人的快乐观”，这为《快乐如此简单》添加了厚重的佐证。

让我们用美好的心灵看世界，用乐观的精神面对人生，我们的人生成为快乐的一生，每一个人都成为播种快乐的使者。

何新波

2007年10月20日

于长沙

中国人公认的快乐时刻是“久旱逢甘霖，他乡遇故知，洞房花烛夜，金榜题名时”，这固然是快乐，但毕竟是复杂了一点，其实许多时候快乐就在自己身边，快乐也是十分简单的。我问了不少人，他们都说下列的时刻就充满细小的喜悦：

1. 春天，迎着霏霏细雨，与友人边走边聊，漫步在充满诗意的古城石板路上。

2. 酷暑，在炙热的晒谷坪上劳动，忽然一阵凉风吹来，令你格外舒畅。

3. 遇见年少时的同桌。当年他笑你愚笨，而今当他见到你，愧疚地看到你的新成就，用解嘲的方式向你道歉时。

4. 实现多年藏在心底里的理想时。

5. 当你的劳动价值得到实现，你的处女作发表了。

6. 在某件事的处理上，你的人格受到别人尊重时。

7. 你的苦衷、你的委曲被人理解。

8. 有人在背后称赞你，被你无意听到或有人转告你。

9. 和知己者无忧无虑畅谈往事，谈得十分投机。

10. 找到当年关心、扶助你的好人。

11. 你的学生事业有成，他没有忘记你的教诲。

12. 在街上，突然听到自己最喜欢的歌，回味自己一段有意义的生活。

13. 你打扮得时尚，突然遇见一位很在乎你的朋友。

14. 回到故乡，见到儿时的伙伴，他还认出了你。

15. 在你遇到困难时，一位朋友及时帮助你走出了困境。

16. 遇到足够分量的情敌，你却不战而胜，朋友们夸奖你的魅力和才干。

17. 收拾旧衣柜时，发现一张被遗忘的定期存款单。

18. 情人牵着你的手，附在你耳旁讲了句令你开心的悄悄话。

目 录

1	上篇 生活是海洋
3	喜喜哲学
5	乐观的人生有滋味
7	闲谈的快乐
10	快乐存在于追求希望的过程中
12	放弃——快乐的新境界
14	象棋迷
16	运动使人心身畅快
18	散步之欢
20	读书的快乐
22	石 痴
24	学习书法好处多
28	跳舞的欢悦
30	心境如水

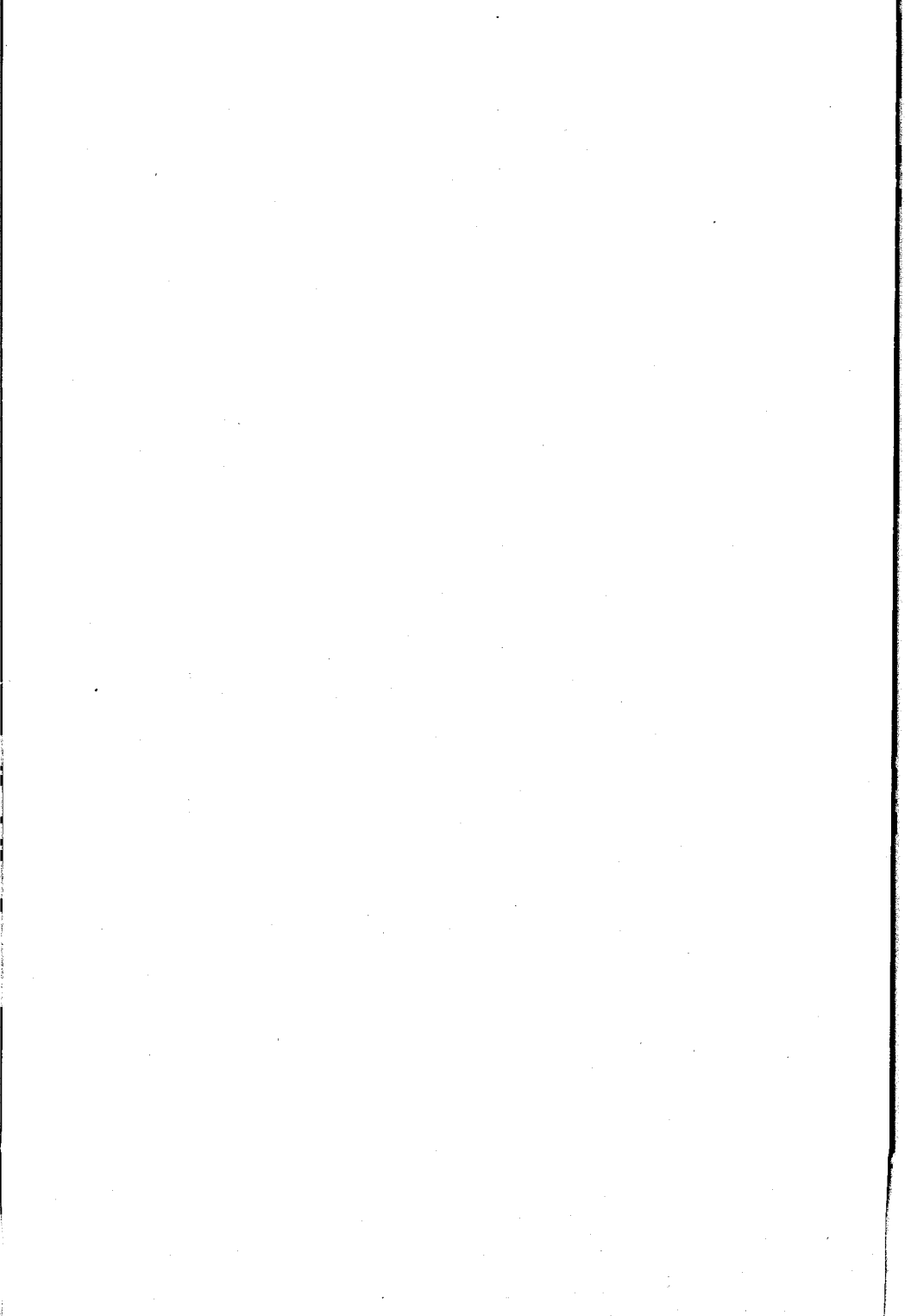
- 32 幸福家庭的要素
- 34 享受慢的乐趣
- 37 知足常乐
- 39 快乐的心
- 41 绽开一朵朵快乐的花
- 43 甜蜜的负担
- 47 工作就是快乐
- 49 老人的生活情趣
- 52 助人为乐
- 54 小溪揽胜
- 56 猛洞河漂流的刺激
- 59 踏青看油菜花
- 61 是种子总能发芽
- 68 蹚过苦水的快乐
- 77 心存善念的幸福
- 79 义工的快乐
- 82 品尝生活
- 84 宽心谣
- 86 感动的欢悦
- 89 学会放下
- 91 家庭乐融融
- 93 乐观让生命之树常青

- 96 社会学家的快乐观
- 98 经济学家的快乐观
- 101 快乐的哲理
- 103 音乐是精神世界的阳光、空气和水
- 105 老年人的六乐
- 107 吟诗的乐趣
- 109 钓鱼健身休闲
- 111 机遇带来的欢乐
- 116 君山品茶
- 119 玩得真快活
- 121 随便翻翻也有一乐
- 123 情书的秘密
- 126 20 年后的约会
- 130 真心朋友
- 132 我明白了
- 134 紫罗兰的魅力
- 137 “我爱你”的呼唤
- 140 醇酒涌豪情
- 142 美食寻趣
- 145 情满莲池
- 148 山水有灵惊知己
- 151 德夯的景观特色

153	长沙人的幸福
155	真爱永恒
163	哲人的思考
167	伟大的爱
169	婚姻的快乐
171	游山玩水乐无穷
185	下篇 古代人的快乐观
187	快乐原
196	快乐铭
201	快乐印言
205	绅言
208	快乐绅言
221	快乐联语
235	快乐豫
240	快乐条目
246	快乐画题
250	后 记

上篇

生活是海洋



喜喜哲学

著名经济学家于光远，年已 90 岁，但性情异常乐观，生活充满情趣。他说：“笑是健康，笑是力量，笑是智慧。”不但如此，他还把笑提到了哲学高度，发明了一个“喜喜哲学”：第一个“喜”是动词，第二个“喜”是名词。喜喜哲学，就是喜欢“喜”这种感情的哲学，也就是“快活的哲学”。

而科学研究的成果，也印证了于光远“快活的哲学”的科学性。英国著名心理学家披蓬博士说，人在开心愉快时，身体抵抗力增强，工作效率提高。如果长期处于紧张、沮丧等高度压力之下，就会血压升高，心情焦虑，脾气暴躁，甚至患上不治之症。

笑，是世界上最生动的语言。我们要用爱面对每一天、每一个人、每一件事，心中就不会堆积忧愁烦恼，世界的诸多是非纷争就会大大减少，你的心灵就会纯洁。心胸就宽广无垠，精神就健康，你必然活得洒脱自在。

· 笑就是喜喜哲学的全部内涵。

生活里应充满欢笑声，有笑声的生活是智者的生活态度。中国人最懂得笑的好处，最崇尚笑：“尘世难逢开口笑，菊花须插满头归”，“一笑解千愁”，“笑一笑十年少”，“笑是两个人之间最短的距离”……人们愈是大讲笑的好处，鼓励大家多

笑，愈是证明笑是多么难，几乎成了一个问题。于是，聪明人想出了各种让人发笑的办法，并分成技巧派和心理派。

技巧派主张用技巧使人发笑，有缘有故可以笑，无缘无故也可以笑。比如1946年在上海的诗人节上，郭沫若上台发表演说。开口时没有说话，却像“天真的孩子似的狂笑不止”，“竟笑得前俯后仰，放浪形骸”，带动大家一齐开怀畅笑，连笑3次，每次“足有五六分钟”而传为佳话。这是感染别人和为别人感染而笑，不放过任何笑的机会。技巧派还给人们出主意，平时多照镜子。镜子公正，允许所有的人都对自己有美好的评价，所以照镜子会引起自己发笑。还可以把各种人物大笑的画片收集起来经常欣赏，也会令你发笑。至于多听相声、多看喜剧节目，那是谁都知道的。

心理派的主张就比较复杂了：大笑是健全人格的展现，人们要想笑就必须开启欢喜无量心；没有自信就没有笑，人们要想笑就须对自己和生活充满信心；常笑者幸福，人们生活得幸福轻松，自然会笑。也正因为人类有痛苦，才又发明了笑。人在动物界是唯一具备笑功能的动物，不苟言笑实在是辜负了人生。

感悟和启示。

人的笑是世间最美的风景，是世间最动人的表情。微笑具有神奇的力量，它能化解人际关系中的尴尬和难题，它能使陌生的东西变得亲切自然。微笑是人们身心畅快的表现，是身心健康的标志和家庭幸福的体现。

一旦你拥有自然的、发自内心的欢笑，你的生活必然丰富多彩，你的生活必然处处充满阳光……