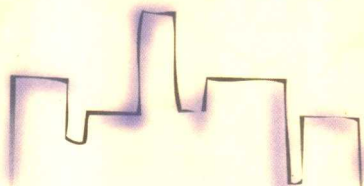


要幸福哦!



拥有爱，就是幸福

“Love” Is The Answer.



拥有包容的心
可以化大事为小事
化小事为无事
拥有相信的心
可以帮助需要的人走过困境
有忍耐的心
会因扰乱的语言而忧心
有希望的心
有春暖花开的日子

黄美华 著



现代出版社

图字:01-2003-4195

图书在版编目(CIP)数据

要幸福哦!/黄美华著.-北京:现代出版社,2003

(梦工场·微笑系列)

ISBN 7-80028-981-8

I. 要… II. 黄… III. 人生观-通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 052249 号

作 者:黄美华

总 策 划:吴江江

责任编辑:张俊国

出版发行:现代出版社

地 址:北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码:100011

电 话:(010)64267325 64240483(传真)

电子邮箱:xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷:固安博通印务有限公司

开 本:880×1230 1/32

印 张:7.25

版 次:2003 年第 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

印 数:00001~10000 册

书 号:ISBN 7-80028-981-8

定 价:18.00 元

本书由台湾广厦出版集团授权独家出版发行,翻版、盗印必究

作者简介

Mallisa

Mallisa 本名黄美华

就读世界新专广电科时，开始帮电视台写剧本，有时也为唱片公司作曲。

在《工商时报》任职企划工作多年，喜欢策划新鲜、有创意的活动，做一些让自己开心，也让别人欢喜的案子。

总觉得人生就是要过得尽兴，在有限的生命中，为自己留下美妙的音符。

现为自由写作者、复兴广播电台广播剧特约编剧。著有《当代经典人物》、《生活芬多精》。

总 策 划 / 吴江江

责任编辑 / 张俊国

美术编辑 / 程阳阳

要幸福哦!



(我是书签，请取我吧)

服务小康社会
引领休闲时尚

 现代出版社

作者序

你今天开心吗？

你今天开心吗？每个人都有权利寻找开心之道，或许因为时间、地点不同，想法与做法也会不同，但并不是每个人都能百分之百做到让自己欢喜自在地过生活。

许多事情看你有没有心。

有时可以做一些浪漫的事情讨自己欢心！

写张小卡片给自己的好朋友！

不时为自己加油打气！

在困境中依然保有积极的思考！

要自找快乐而非自寻烦恼！

许许多多的做法都是好朋友的人生体验，我从朋友身上找到了生命的欢喜。

好友说：“开心就是和好朋友一起闲话家常。”爱说笑的好友总是喜欢呼朋引伴，在他的生活中，欢笑就是生命的一部分，但以前的他却不是如此，他是非常忙碌的，一直到前年生病住院后，他才慢慢想通了一些事。

“为太多尚未发生的事做假设的人，活得太辛苦了。”他若有所思地说道。亲身的体悟让他更加珍惜生命，也懂得学会享受人生的每一分、每一秒。

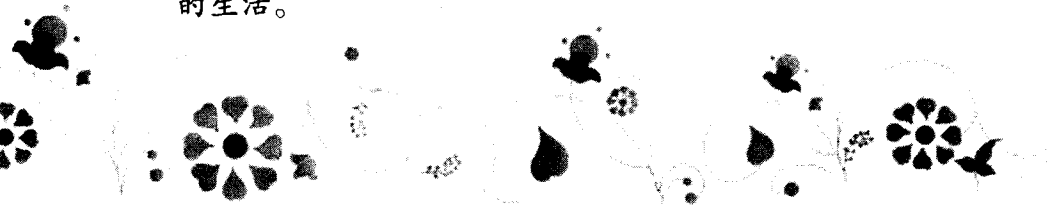
生命无法计划太多，但是可以早做安排。如果能顺其自然地过生活，就会逍遥自在无所挂心。烦恼有时像一个毛线球，不小心开始拉起时，就会越拉越长，越拉越长……直到你无法控制；所以，做人千万不要自己去拉烦恼的毛线球，生活就会过得开心。

另一位好友则又说：“开心就是在周末狂欢一下。”现代的美少女拥有的是青春与活力，尽管年过三十，却丝毫看不出岁月的痕迹，她依旧与年轻共舞，充满开心地过生活。

做自己想做的事，是她的人生哲学。

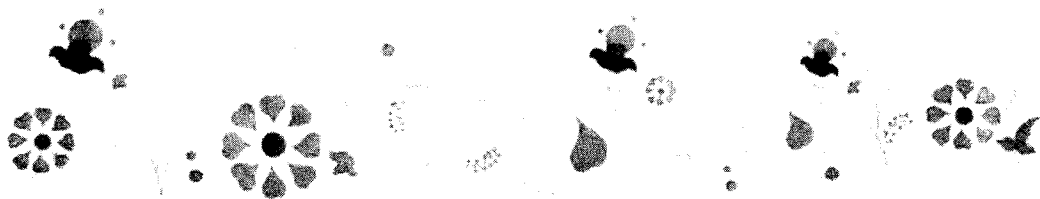
至于我，最开心的事便是看到家人都平安喜悦。好友知道我在写如何让生活开心的文章，所以隔三岔五都会打电话提供个人意见，谢谢这些好友慷慨贡献使生活开心之道。要让生活开心其实并不难，只要从最简单的地方开始做起：

清晨喝一大杯水，对着镜子大笑三声，每天不忘给自己的心灵浇水，可能是一本好书或一首好音乐，都是心灵的补给品。凡事包容、凡事相信，心中若有爱，就会有开心的生活。



每一个小故事都是简单的生活之道，很开心可以与读者一起分享。通过每一个故事，我也收获良多，这才知道，每一个我生命中的友人都是带给我生命喜悦的人。这就是所谓的美丽人生吧！

Mallisa



CONTENTS



Chapter * 1



增添生活浪漫情

1

调一杯微笑的心情	3	别忘了说早安	6
让自己开心	9	午餐的约会	12
保持游戏的心情	15	何不出去走走	18

Chapter * 2



写张小卡片

23

新年的红包	25	过个妇女节	28
永远不变的母爱	31	父亲的皮夹	34
谢谢老师的一句话	37	来自远方的祝福	40

Chapter * 3



一句温馨的问候

45

放心,放宽心	47	放下无谓的烦恼	50
你一定做得到	53	迎接人生的春天	56
为自己加满油	59	从照顾自己中成长	62

CONTENTS



Chapter * 4



开心座右铭

67

做自己想做的事	69	让身心安定下来	72
预约更好的明天	75	乐在工作中	78
聆听心中的音乐	81	开心是自找的	84

Chapter * 5



拥有好福气

89

宽容看待错误	91	再试一次会更好	94
轻松面对生活	97	珍惜相识的缘分	100
知足的人最富有	103	每天都有好心情	106

Chapter * 6



逆境中的思考

111

积极看待人生	113	平常心过生活	116
处世的智慧	119	倾听自己的声音	122
别为小事烦心	125	常怀感恩的心	128

CONTENTS



Chapter * 7



133

欣然面对改变	135	学习新的事物	138
你可以不害怕	141	勇敢地去做吧!	144
心灵的美容	147	身心合而为一	150

Chapter * 8



155

小小狂欢一下	157	周末的约会	160
做人开心就好	163	买束花送给自己	166
随遇而安的喜悦	169	来个短期旅行	172

Chapter * 9



177

让心情鲜活起来	179	帮助人是一种福分	182
善用人际网络	185	欢喜自在的人生	188
心中的阳光	191	得与失之间	194

CONTENTS



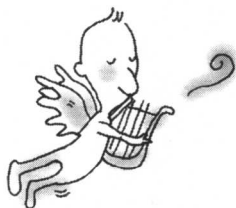
Chapter 10



199

聆听美丽人生	201	越爱越美丽	204
爱人比被爱幸福	207	无私的大爱	210
学习多爱自己	213	爱的力量	216

Chapter * I



每一天的生活滋味都不同，
如何调味全然在自己的一颗心；
“心”如果一直保持美丽，
看什么事都会觉得浪漫美丽。





调一杯微笑的心情

心情是需要调味的，你希望自己开心就会开心。

你今天心情好吗？清晨起床的时候，不妨对着镜子说这个英文字“M”。现在，给你一分钟想一想：

念“M”的时候，你会想到什么？

“MCDONALD’S——麦当劳！”

“MAN——男人！”

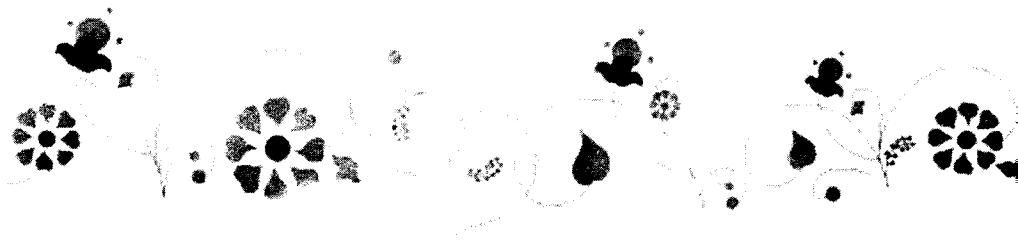
“MY——我的！”

“MIND——心！”

联想到麦当劳，代表你是一个有童心的人；

联想到男人，也许你现在正渴望一份爱情；

联想到自己，可能你的人生将有所改变；





增添生活浪漫情

如果联想到与思想、感觉、意志有关的“心”，代表你阅读此书时的心情与我现在一样。

为什么要谈“心”呢？

因为它每天都和我们如影随形，但我们常忽略了它的存在，所以，用浪漫心情作为一天的开始，将会是很好的调味。

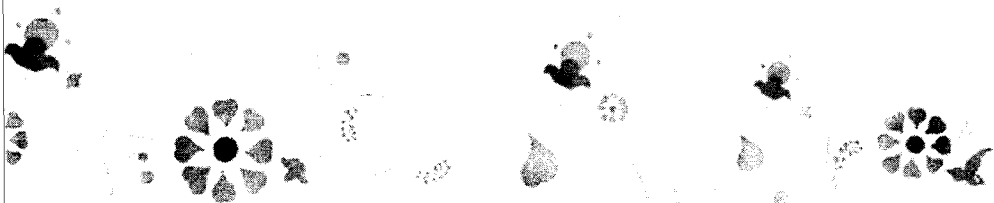


“M”这个英文单字带有“微笑”的含意，念“M”的时候不妨照照镜子，你会发现自己的嘴角向上扬，你在对自己微笑。也许，在念这个字的同时，你已经用微笑的心情开始了新的一天。

“一日之计在于晨”。

清晨的第一个念头往往会决定你一天的心情，所以，在清晨开始之际，当你准备刷牙洗脸面对一天时，请用“微笑”的脸庞与欢喜的心开始这一天。

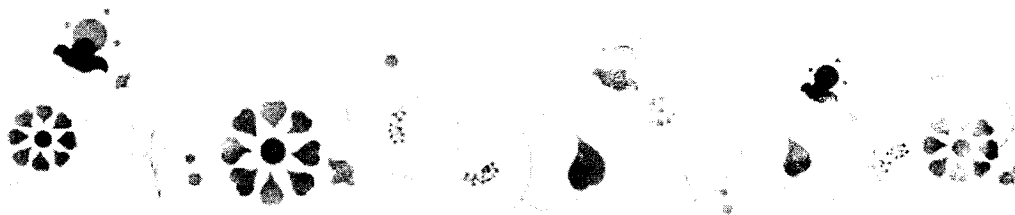
许多事都需要练习，“开心也是一种习惯”，所





以,如果你想要有个快乐的人生,就要从生活中的小处开始做起。

现在,大声地念“M”,感觉如何? 很开心是吧!





增添生活浪漫情



别忘了说早安

每一天的开始都对自己、家人和朋友说早安！

“一日之计在于晨”，这句老生常谈，说明了一天的开始是多么重要。许多事的开端往往具有决定性的关键，所以，一定要让自己在一天的开始就有好心情。

你是否有在早上对自己和家人说声“早安！”的习惯？

要用健康有活力的声音，为自己灌入新鲜的活力。每一天的早上，当你从睡梦中苏醒，看到日出的那一刻，就要用鲜活的精神开始一天的生活。

家人是你生命中最重要的人，如果你有这样的习惯，请一定要继续坚持下去，因为你的活

