

吴二利◎编著

快乐

Kuaile
Youjiejing

有

捷径

一个人如能不管境遇如何，都保持快乐的心
境，那真比有百万家产还更有神气。

——罗兰



地震出版社

吴二利◎编著

Kuaile
Youjieing

快乐捷径

有

一个人如能不管境遇如何，都保持快乐的心境，那真比有百万家产还更有神气。

——罗兰



地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐有捷径 / 吴二利 编著. —北京: 地震出版社, 2007.12

ISBN 978-7-5028-3245-2

I. 快… II. 吴… III. 人生哲理—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 176207 号

地震版 XT200700320

快乐有捷径

吴二利 编著

责任编辑: 范静泊

责任校对: 孙铁磊

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 三河市文阁印刷厂

版(印)次: 2007 年 12 月第一版 2007 年 12 月第一次印刷

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 182 千字

印张: 14.25

印数: 00001 ~ 10000

书号: ISBN 978-7-5028-3245-2 /Z·595(3943)

定价: 25.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



本书通过真实、生动的经典小故事，从大众的角度出发，对案例进行了精彩的点评，并为读者朋友提供了精练的生活秘方，相信会为读者的生活带来一定的帮助。愿我们与人为善，与世无争，丢掉虚伪的包袱，用一颗自然真诚的心开创自己的生活天地，走向我们真实的、快乐的人生。

内容提要

前言

有一则寓言故事里是这么写的：

有一天，一个国王独自到花园里散步，使他万分诧异的是，花园里所有的花草树木都枯萎了，园中一片荒凉。后来国王了解到，橡树由于没有松树那么高大挺拔，因此轻生厌世死了；松树又因自己不能像葡萄那样结许多果子，也死了；葡萄哀叹自己终日匍匐在架上，不能直立，不能像桃树那样开出美丽可爱的花朵，于是也死了；牵牛花也病倒了，因为它叹息自己没有紫丁香那样芬芳；其余的植物也都垂头丧气，没精打采，只有小小的心安草在茂盛地生长。

国王问道：“小小的心安草啊，别的植物全都枯萎了，为什么你这小草这么勇敢乐观，活得那么快乐呢？”

小草回答：“国王啊，我一点也不灰心失望，因为我知道，如果国王你想要一棵橡树，或者一棵松树、一丛葡萄、一株桃树、一株牵牛花、一棵紫丁香等等，你就会让园丁把它们种上，而我知道你希望种我的原因就是要我安心地做小小的心安草。”

别人是别人，你是你自己，别人得到的是因为幸运也好，是因为努力也好，我们都不必羡慕，更不应该忌妒。你自有你的长处和优点，做真实的自己，你才会感到快乐。

所以，现实生活中，我们没有必要因为某人买了车子、某人买了房子、某人成了百万富翁而感到难以平衡，不必为自己不如他们风光而感到不平衡，也不必为了那些无谓的烦恼而郁郁寡欢。

人生就是一场戏，在这出漫长的戏里，我们通常不是在做自己而是在演自己。为了某一个目的，比如飞黄腾达或是名扬天下，我们甘愿说着一些言不由衷的话，做着一些自己不喜欢甚至讨厌的事情。

为了保护自己不受到伤害，我们往往会戴一个面具，让别人看不清我们的脸，也摸不透我们的心思。在面具的掩饰之下，我们小心翼翼地走在

前言





人生的旅途之中，时不时说活得好累，伪装的滋味真的很难受，但是没有勇气彻底摘掉面具，因为有太多的顾虑。不得已的时候，也只能这样安慰一下自己，也许这就是所谓的人生的磨炼吧。

人生的道路上，我们会遇到各种各样的人，在不同的人面前充当不同的角色。我们总是犯同一个错误，认为别人需要看到强大、能干、成熟的自己，却忘记了什么是真实的自我。我们太渴望表现自己了，结果把真实的自我变成了滑稽可笑的模仿者。

有一首古诗云：“痴心做处人人爱，冷眼观时个个嫌，觑破关头邪念息，一生出处自安恬。”一般人容易走这两个极端，而不能恰如其分地把握自己。世事纷繁，人事复杂，我们不可能一路地左右逢源，也不可能一味地八面玲珑。在世俗圈子里表演，人有时会活得不真实、不轻松、不自在；但超凡脱俗，远离人间烟火，清高处世，只不过是人们的一种幻想。我们要活得自在逍遥，只有自然地做真实的自己，既不去“痴心做”，也不去“冷眼观”，要像古人说的那样“觑破关头”，摒除邪念，保持心境安然舒畅。

其实，人与人之间并没有太大的区别，但为什么有的人成功了，而有的人却失败了呢？原因就在于你自己的心态问题。你的心态决定你是坐骑还是骑士，要么你去驾驭你的生命，要么让生命驾驭你。心态能使你成功，也能使你失败。同样一件事情，不同心态的人所得到的结果是不一样的。所以要想改变世界、改变现状，就要从改变自己的心态做起。改变我们的心态最好的方法就是让自己拥有积极、健康、快乐的心态，抛弃那些消极、危险的心态，充满自信将自己的弱势转化为优势，这样幸福美满的人生可能就在向你招手了，同时，成功也就离你不远了。

本书通过真实、生动的小故事，从生活的角度出发，对案例进行了精彩的点评，并为读者朋友提供了获得快乐的生活秘方，相信会为读者的快乐生活带来一定的帮助。愿我们与人为善，与世无争，丢掉虚伪的包袱，用一颗自然真诚的心开创自己的生活天地，演绎我们真实的、快乐的人生。

编者

2007年11月

目 录

第一章 快乐是一种美丽的心境

任何事物都有积极的一面和消极的一面,如果你的心态是积极的,正确的思考就会帮助你战胜困难,看到事物乐观的一面;如果心态是消极的,你所看到的的就是事物悲观的一面。快乐的人生才是成功的人生,拥有快乐的心情,才会觉得生活的美好。同时,只有真正理解快乐的真谛,才能真正地快乐起来。

“不知”是福 /2

想得越多烦恼越多 /3

首先学会爱自己 /4

金钱并不能代表一切 /5

浪漫属于每一个人 /7

幸运偏爱乐观的人 /8

笑对人生 /10

做快乐的主人 /12

享受现在的快乐 /14

积极地面对不幸 /17

第二章 别为小事而沮丧

在我们的生活中,总会遇到一些不如意的事,我们也会本能地将遇到的事情分为大事和小事。而很多时候,经常在为一些小事而感到沮丧,总是专注于





一些小问题和忧虑,从而把问题过度放大化了。所以要活得轻松自在,就要学会用智慧的方式对待,别为小事而沮丧,慢慢学会把大事化小,小事化了,那样,生活就会更快乐。

- 别为小事沮丧 /20
- 沮丧只是人生的一小部分 /22
- 掌控好自己的情绪 /23
- 别让沮丧的情绪笼罩心灵 /25
- 挫折是人生的必修课 /26
- “不幸”可以向幸福转化 /28
- 过好生命中的每一天 /30
- 上帝赐予你的是灵感和勇气 /32
- 我们都是不可或缺的 /34
- 不要过分追求完美 /36
- 不完美的生活才是真实的 /37
- 机遇与危险并存 /38
- 绝境里也能孕育生机 /39
- 我的心灵我做主 /40

第三章 自信的人才快乐

自信心就像能力的催化剂一样,它可以将人的一切潜能都调动起来,将各部分的功能推进到最佳状态。在许多成功者的身上,我们都可以看到超凡的自信心所起到的巨大作用。这些事业取得成功的人,在自信心的驱动下,敢于对自己提出更高的要求,并在失败的时候看到希望,最终获得成功。

- 不要对自己失去信心 /42
- 在心中保留自信的种子 /44
- 千万要相信自己 /45

没有什么不可能的事情	/47
自信的力量是无穷的	/49
自信靠自己赢得	/50
你就是独一无二的	/52
自信的人能做到永不退缩	/54
自信是一种魅力	/56
远离自卑	/58
每个人都有缺点	/60
不向困难妥协	/62
找回属于自己的自信	/64
自信能够创造奇迹	/66
自信的人才可以走向成功	/68

第四章 好心态成就快乐人生

心中没有阳光的人,势必难以发现阳光的灿烂;心中没有花香的人,也势必难以发现花朵的绚丽!幸福的人总是把幸福牢牢记住,不幸的人不愿忘记不幸。微笑地面对生活,就有微笑的人生。所谓的成功与辉煌不过是人生中十分短暂的一段时间,所以,我们应该以一种平和的态度来面对生活。只有这样,我们的人生才能更加精彩。

不同的心态导致不同的收获	/72
要有一颗百折不挠的心	/73
好心态让你重见光明	/74
心态左右着命运	/75
放开眼界就打开了心胸	/76
追求财富离不开积极的心态	/77
一心一意做好一件事	/79
以积极的心态善待生活	/80





人贵有自知之明 /81

学会给自己鼓劲 /82

幸福是一种感觉 /84

幸福在于自己的心态 /85

学会感恩,收获幸福 /86

第五章 快乐孕育于学习之中

学习作为获取知识的重要手段,已经成为人们生活中不可缺少的一部分。善于学习,就会增大成功的概率,这也是人生最大的一种快乐。书本的知识也许会有穷尽的一天,但生活中的真知却永远不会枯竭。所以,只要我们坚持每天学习一点点,就能不断地充实自己,才能有足够的资本和自信去享受生活。

学习是一种人生的享受 /88

为读书找个合适的理由 /90

不动笔墨不学习 /92

读书可以改变你的一生 /94

学习为你赢得了机会 /96

学习是一个循序渐进的过程 /98

掌握正确的学习方法 /100

挖掘自己大脑的潜能 /102

做善于学习的人 /104

养成终身学习的好习惯 /106

第六章 在实现理想中体会快乐

人活在世上总有一个奋斗目标,这个目标就是人的理想。每天给自己一个希望,就是给自己一个目标,给自己一点儿信心。生命是有限的,但希望是无限的,只要我们不忘记每天给自己一个希望,逐步实现自己的人生理想,就一定能够拥有一个快乐、精彩的人生。

寻找自己的目标	/110
明确自己前进的方向	/112
行动比心动更重要	/114
真正的人生需要挫折	/116
敢于挑战自己	/119
勇敢地面对失败	/121
付出总会有收获	/123
实现理想离不开机遇	/125
不要轻易放弃	/127
成功需要不断的积累	/129

第七章 快乐地与他人相处

为人处世是世上最难以解说的事情,但它又常常缠绕人心,令人欲罢不能。其实为人处世的技巧就是考验人的战场,聪明的人总能打胜这场仗,因为他们懂得掌握相关的为人处世的技巧,并在现实中巧妙应用。这些智慧非一朝一夕所能掌握,所以,在生活中,我们应该从点滴做起,学习并掌握相关的知识,做个处世高手。

做人应该方圆有度	/132
拥有宽广的胸怀	/135
要拿得起放得下	/137
做人不要强出头	/139
拒绝也要有技巧	/141
学会使用幽默的语言	/143
做个雪中送炭的人	/145
赞美是一门学问	/147
忘却的艺术	/149





第八章 命运掌握在自己手中

我们不敢将自己比作生活的强者,但至少我们可以成为随遇而安的不受外界污染的水,希望自己的生活如水一样平静、淡泊;同时无论生活出现怎样的变故,在困难、挫折、厄运面前,都能够像水一样,永远保持韧性和张力,平静中不乏激情,始终沿着自己的生命轨迹奔流向前,永不枯竭!我们不是生活中的弱者,我们要将命运牢牢地掌握在自己的手中,只有这样,我们才能够真正地做到快乐每一天!

- 生命无法承载过多的欲望 /152
- 命运不是任何人能安排的 /153
- 敢为别人所不敢为 /154
- 敢于挑战自己的命运 /156
- 面对困难不要逃避 /158
- 勇于面对失败 /159
- 失败是开启成功之门的钥匙 /160
- 成功就在失败的对面 /162
- 在哪里跌倒就在哪里爬起来 /163
- 苦难可以转化为成功的动力 /164
- 幸福甜蜜往往就在苦难之后 /166

第九章 做个知足常乐的人

知足是一种境界,知足的人总是微笑着面对生活,在知足人的眼里,世界上没有解决不了的问题,他们绝不会庸人自扰;知足是一种大度,大“肚”能容天下事,在知足者的眼里,一切过分的纷争和索取都显得多余;知足是一种宽容,对他人宽容,对社会宽容,对自己宽容,这样自己才会得到一个相对宽松的生存环境。

- 知足者常乐 /168

- 学会懂得满足 /170
- 自己觉得满足就好 /172
- 给予和付出是最大的满足 /174
- 知足的人最幸福 /176
- 人心不足蛇吞象 /177
- 不怀疑自我才能满足 /179
- 平平淡淡才是真 /181
- 一分耕耘一分收获 /183
- 安逸和快乐不是生活的本身 /185
- 用平和的心情看待人生 /187
- 为自己的未来而活着 /189
- 不要误将偶然当必然 /190

第十章 快乐生活并享受生活

我们既然来到世上,就有理由充分地享受生命的快乐。这并不意味着一定需要许多物质因素来支持,因为无论是穷人还是富人,他们在对幸福的感受方面其实并无太大的差别。享受生命快乐的简单且关键要素便是:只要你喜欢并且愿意这样的生活。

- 在平凡中获得满足 /194
- 寂寞也是一种享受 /195
- 在生活的点滴中寻求美感 /196
- 将平凡的日子变得富有情趣 /197
- 用心体验生活的美妙 /198
- 懂得生活,用心生活 /199
- 美在生活的点滴之中 /201
- 乐于忘怀是一种心理平衡 /203
- 寻找生活的情趣 /205





快乐有捷径

品味生活的美妙 /207

谱写快乐的篇章 /208

享受自己的人生 /210

享受生活的快乐 /212

领会生活的诗意 /214



第一章 快乐是一种美丽的心境

任何事物都有积极的一面和消极的一面，如果你的心态是积极的，正确的思考就会帮助你战胜困难，看到事物乐观的一面；如果心态是消极的，你所看到的就是事物悲观的一面。快乐的人生才是成功的人生，拥有快乐的心情，才会觉得生活的美好。同时，只有真正理解快乐的真谛，才能真正地快乐起来。



“不知”是福

因为你知道，所以才痛苦。

有一位老人因患病住进了医院，当时病情很严重，必须做心脏手术。开过刀，很多人非常关心地问他：“伤口痛不痛？”

“不痛，一点儿都不痛！”

“随便割破一小块皮都很痛，胸部上划开了五十多厘米的伤口，割断了静脉，又锯了胸腔骨……这一切，难道真的不痛吗？”

“因为痛的时候我不知道啊！尤其我一生最怕插管子之类的东西，在恢复室 24 小时，总共插了七八根管子，但等我知道了的时候，管子已经拿掉了！”

老人接着说，医师为他“开刀”那一段时间，对他来说，全然“不知”人间许多事情，在他“不知”的时候，便没有所谓的“痛苦”。

有一个患了肿瘤疾病的病人，被推入手术室。

当医生们把她放在手术台上麻醉后，天呀，发现她的肿瘤已扩散，所以没有给她动手术就缝合了。医生对她说：瘤子已割掉了，回家好好养着，乐观地生活。病人从此份外珍惜自己的生命，份外乐观豁达。一年后病人去医院复查，医生惊奇地发现，她的肿瘤已经自行消失。



心语

有许多事情如果一开始就不知道某些事的详情，人就不会有那么多烦恼。很多人痛苦，往往是因为知道了不该知道的事。

想得越多烦恼越多

烦恼由心生，也由心灭。

有一个商人，在经济不景气的波及下生意大受影响，因此一直心情郁闷，每天晚上都睡不好觉。

妻子见他愁眉不展的样子，便问他：“怎么了，是不是受失眠所苦？”商人说：“可不是吗！”于是妻子让他去看心理医生，心理医生开导他说：“这没有什么大不了的！你回去后如果睡不着就数数绵羊吧！”商人道谢后离去了。

过了一个星期，他又来找心理医生。他双眼又红又肿，精神更加不振了，心理医生复诊时非常吃惊地说：“你是照我的话去做的吗？”商人委屈地回答说：“当然是呀！还数到三万多头呢！”心理医生又问：“数了这么多，难道还没有一点儿睡意？”商人答道：“本来是困极了，但一想到三万多头绵羊有多少毛呀，不剪岂不可惜。”心理医生于是说：“那剪完不就可以睡了？”商人叹了口气说：“但头疼的问题来了，这些羊毛所织成的毛衣，现在要去哪儿找买主呀！一想到这儿，我就睡不着了！”



做人做事，想得长远一点儿不失为一件好事。但有些事想得太过远，就成了无休无止的压力，烦恼自然也就跟随而来。不要挂念太多不该挂念的事，不要想得太过远，这样才能心静，才能快乐。

