



爱·的·教·育
给 孩 子 以 力 量

AIDE JIAOYU
GEI HAIZI YI LILIANG

金 波◎编著

快乐 的 力量

KUAILE DE LILIANG

幸福的孩子，必定是快乐的孩子。让孩子快乐地成长，离不开快乐教育。怎样从生活和学习中找到乐趣？怎样从日常交往中获得快乐体验？怎样学会应对生活中的烦恼和不快？怎样把快乐的种子洒在孩子的心田……

光明日报出版社



爱 · 的 · 教 · 育
给 孩 子 以 力 量

AIDE JIAOYU
GEI HAIZI YI LILIANG
金 波◎编著

快乐 力量

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐的力量/金波编著. —北京:光明日报出版社,2010.1

(爱的教育·给孩子以力量)

ISBN 978-7-5112-0519-3

I. 快… II. 金… III. 人生哲学—青少年读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 219705 号

快乐的力量

◎编 著:金 波

◎出 版 人:朱 庆

总 策 划:东 方

◎责任编辑:朱 宁

封面设计:叁棵树设计工作组

◎责任校对:徐为正

责任印制:胡 骑 宋云鹏

◎出版发行:光明日报出版社

◎地 址:北京市崇文区珠市口东大街5号,100062

◎电 话:010-67078243(咨询),67078945(发行),67078235(邮购)

◎传 真:010-67078227,67078233,67078255

◎网 址: <http://book.gmw.cn>

◎E-mail: gmcbbs@gmw.cn

◎法律顾问:北京市华沛德律师事务所张永福律师

◎印 制:三河市延风印装厂

◎装 订:三河市延风印装厂

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社发行部联系调换

◎开 本:720×1000 1/16

◎字 数:197千字

印 张:14.5

◎版 次:2010年1月第1版

印 次:2010年1月第1次印刷

◎书 号:ISBN 978-7-5112-0519-3

◎定 价:29.80元

版权所有 翻印必究

目 录

1. 热爱每一天，乐趣就在你身边

每天早上，我们高高兴兴去读书；每天晚上，我们又幸幸福福地偎依在父母身边。早上的阳光总是那样温馨和明亮，晚上的月亮又是那样亲切和令人遐想……只要我们满怀深情地热爱每一天，爱我们的生活，爱我们的学校，爱我们的工作，爱我们身边一切美好的事物，不用睁大眼睛寻找，生活处处充满乐趣，快乐就会伴随我们一起成长。

捉蜻蜓的乐趣（3） 快乐就这么简单（4） 弗雷斯的转变（6）
扫阳光（8） 人生的喻义（9） 开心鱼摊（11） 长寿秘诀（13）
被人拒绝后（14） 做你喜欢的才会成功（15） 上帝打分（17）
瓦工的回答（18） 袁隆平的业余爱好（19） 快乐原来是平凡的（21）
只看美好的一面（23） 剩下的全是利润（25） 辞职冠军的痛苦（26）

2. 让别人开心，你也过得开心

把快乐建立在别人的痛苦之上，这样的快乐是残酷而短暂的；只顾自己享乐而不顾别人的哀乐，这样的快乐是自私而孤独的



的；只有帮助别人快乐，自己才有真正的快乐；只有大家分享快乐，才是永远的快乐。向那些需要帮助的人们伸出你的友谊之手吧，当他们因你的帮助而开心的时候，你难道不是也从心底里产生一份喜悦之情吗？

交换 (31) 快乐在哪里 (32) 隐士的回答 (34) 甜的味道 (35)
微笑的力量 (36) 珠宝和快乐 (38) 汽车里的欢笑声 (39)
金钱买不到的 (41) 艾丽的选择 (42) 剥掉镜子后面的水银 (43)
花狗孵鸡蛋 (45) 秀秀和她的同学 (46) 树的守望 (48)
最漂亮的自行车 (50) 你是菩萨的妻子吗 (52) 本能的爱 (53)
小勇敢的心愿 (55) 超过“传说”的友谊 (57) 三个铜板的故事 (58)
上帝的惩罚 (60)

9. 积极乐观，让你脸上写满微笑

我们总是羡慕身边的那些人，他们同许多人相比，取得的成绩更大，拥有许多真心朋友，整天乐乐呵呵的，身体也倍儿棒。而同他们相反的是，又有许多人整日愁眉苦脸的，只知道被动地去做一件事，总是抱怨命运的不公，似乎天生就是一个苦命人。同在蓝天下，为什么有这么大的区别呢？其秘密就是人的心态。乐观的心态让人看到生活的积极一面，因而满怀对未来的希望；而悲观的心态则让人提不起精神，对前景感到失望，怎么快乐得起来呢？

窗外的景致 (65) 活下去的秘密 (66) 老奶奶的烦恼 (68)
多余的担心 (69) 蜘蛛 (70) 好事和坏事 (71) 性格改造 (73)
永远看好的一面 (74) 老鼠的故事 (75) 教训 (79) 考察 (80)
乐观的故事 (81) 第三次赶考 (83) 乐观与宽容 (84)

坚强的桑兰 (86) 塞翁失马 (88) 沙滩 (89) 小和尚打油 (91)
七个公主 (92) 上帝所赐多于所求 (93)

4. 快乐的花，总是开在进取的土壤中

人生在世，最大的快乐莫过于成就的获得、事业的成功。没有进取心的人是难以成功的。进取精神能推动我们顽强地向着未知领域不停地探索，促进我们智力的发展，强化我们的意志力；反之，如果我们缺少进取精神，就意味着对生命没有兴趣、对人生没有兴趣、对自我没有兴趣、对未来也没有兴趣，就会一事无成，就会萎靡不振，就永远不会品尝到成功的喜悦。快乐的花，总是开在进取的土壤中；一个爱拼的人，心灵是充实的，也是快乐的。

为事业而工作 (97) 快乐的根 (98) 两颗种子的命运 (99)
快乐从何而来 (100) 怎样成为富人 (102) 快乐值千金 (104)
不生气的方法 (105) 父亲的试验 (106) 美丽娜的秘诀 (108)
鹰的新生 (109) 快乐无止境 (111) 一个有缺憾的孩子 (112)
寻找另一条路 (113) 捡来的金子 (116)

5. 取舍有度，才能真正懂得快乐

知足常乐，许多人都理解它的含义，却未必能做到。许多人以为拥有的越多，也就越幸福、越快乐。但他们忘了前人说的话：“欲望越小，人生才能越幸福。”如果把这种欲望发展到“贪婪”的地步，则又陷入了死胡同里。当然，这并不是要求我们事事知足、处处满意。金钱、物质等等身外之物的需求可以适可而止，而对于精神方面的需求，比如知识、美德等等，则应该成为我们终身追求的目标。



阿秀的苦恼 (121)	快乐即成功 (122)	不知足的农奴主 (123)
富有的流浪汉 (124)	富婆和狐狸 (126)	快乐的标准 (127)
拥有的快乐 (129)	玛丽亚的失误 (130)	知足和不知足 (132)
知足与平庸 (135)	两块石头 (137)	走出去 (139)

6. 忘掉烦恼，把它写进日记吧

把烦恼和失误抛在身后，有利于做一个快乐的人。快乐则有益于健康，能激发创意，使我们把事情做好；而沉湎于懊悔和烦恼之中，是快乐不起来的。所以，我们要学会将过去的错误和失误统统忘记，抬起头来，一直向前看。大提琴演奏大师帕波罗·卡萨尔斯在他 93 岁生日那天说道：“我在每一天里重新诞生，每一天都是我新生命的开始。”忘掉不快，把握住今天，尽力做好当天的事，明天将充满希望。

苦恼的小沙弥 (145)	关门 (146)	再等三天 (149)	张俭的微笑 (150)
重要的收获 (152)	一杯水和一湖水 (154)	鸟的忠告 (155)	
驴子的哲学 (157)	自寻烦恼 (159)	带快乐回家 (160)	消气 (161)
喜鹊和乌鸦 (163)	快乐的农夫 (165)	对飞机吼叫 (166)	
别让人看见你失意 (167)		不为打翻的可乐哭泣 (168)	
面对别人的嫉妒 (170)	胡子的睡法 (171)	会弯的树 (172)	

7. 被信任的感觉，让你心花绽放

一个被人信任的人是快乐的，因为人们相信他，尊重他，也会把友谊和信赖回报给他。没有比被人信任更值得欣慰的事情。被人信任的人，一定是一个诚实的，讲信用的人。这样的人，当他遇到麻烦时，人们也会理解他、帮助他，向他伸出友谊之手，

为他排忧解难。还有什么比彼此放心、和谐相处的友情更值得快乐的事情呢？

快乐的密码 (177)	朋友的信任 (178)	生死承诺 (180)
为了那份信任 (182)	你能为我把门吗 (183)	珍惜 (184)
为了信任 (185)	年轻人与上帝 (187)	三只公牛 (189)
真假钞票 (190)	小提琴手的快乐 (192)	信任的投资 (194)
流泪的军犬 (196)		

8. 感受幸福，快乐会从心底流露

幸福和快乐是一对孪生姐妹。幸福的人，必定是快乐的人，快乐的人，大抵也是幸福的人。追求幸福是人的天性，但生活中常有一些人为追求幸福而苦苦寻觅，甚至发出“幸福啊，你在哪里”的浩叹。其实，正如快乐就在你身边一样，幸福也就在你身边，只要你认真感悟，细心体会，就能感受得到。

燕子的回答 (201)	陌生人的箴言 (203)	追求幸福 (204)
虾球的快乐 (206)	师父的忠告 (208)	幸福是什么 (210)
世间最珍贵的 (212)	父亲的遗嘱 (215)	接孩子回家 (216)
幸福的种子 (218)		



1. 热爱每一天，乐趣就在你身边



每天早上，我们高高兴兴去读书；每天晚上，我们又幸幸福福地偎依在父母身边。早上的阳光总是那样温馨和明亮，晚上的月亮又是那样亲切和令人遐想……只要我们满怀深情地热爱每一天，爱我们的生活，爱我们的学校，爱我们的工作，爱我们身边一切美好的事物，不用睁大眼睛寻找，生活处处充满乐趣，快乐就会伴随我们一起成长。

捉蜻蜓的乐趣

一位学者临终前，看见窗外的广场上有一群孩子在捉蜻蜓，他们你追我打十分热闹，于是便对守在身边的四个未成年的儿子说：“孩子们，你们到广场上给我捉几只蜻蜓来吧，我许久没见过蜻蜓了。”

四个孩子一齐朝门外奔去。不一会儿，大儿子就带了一只蜻蜓回来。学者问：“老大，你怎么这么快就捉到了一只？”

大儿子回答：“我是用你给我买的遥控赛车换来的。”

学者点了点头。

又过了一会儿，二儿子也回来了，他带回两只蜻蜓。学者问：“老二，你怎么这么快就捉了两只？”

二儿子回答：“我把你给我的遥控赛车租给了一位小朋友，他给我一元钱，这两只是我用一元钱从别的小朋友那里买来的。”

学者微笑着点点头。

不久，三儿子也回来了，他带来十只蜻蜓。学者问：“老三，你怎么捉了这么多蜻蜓？”

三儿子回答：“我把你给我的遥控车放在广场上，告诉他们谁想玩赛车交一只蜻蜓就可以了。要不是怕你着急，我至少可以收十八只蜻蜓。”

学者拍了拍三儿子的头。

最后回来的是小儿子。他满头大汗，两手空空，衣服上沾满了尘土。学者问：“孩子，你怎么了？”



小儿子回答：“我捉了半天也捉不到一只，那些蜻蜓好可爱，飞得那么高，我蹦起来也捉不到它们。”

学者笑着把他搂在自己怀里。

第二天，学者逝世了。他的孩子们在父亲的床头发现了一张小纸条，上面写着：“孩子们，我并不需要蜻蜓，我需要的是你们捉蜻蜓得到的乐趣。”



我来告诉你

是啊，让我们真正快乐的不是金钱，不是物质，而是从心底感受的生活的乐趣。拥有丰裕的物质生活，同时拥有快乐的心情，这自然是美好的；如果没有这样的物质生活，却享有生活的乐趣，这也是一种快乐。有人感叹：“我贫穷得只剩下金钱！”这种“贫穷”，其实就是精神上的空虚。也有人自嘲说：“我是叫花子唱大戏——穷快活！”你瞧，穷人也能找到快乐。可见，快乐与金钱无关，而与生活感受有关。



快乐就这么简单

在世界某著名海滩上，有一对来自美国的老夫妇，两人大约七十来岁。

一天，天空很蓝，海面翻卷着白浪。在一个高出海滩的土坡上，有成群的白色海鸟起起落落，许多游人看见那对老夫妇正在从小麻袋里掏出食物喂它们。

看得出来，老夫妇和这些海鸟很熟，因为几乎每一只鸟他们都能叫得出名字来，还指指点点地对身边好奇的人们说哪只鸟最调皮，哪只鸟最近刚做了妈妈。

原来，老夫妇旅居在这里已经七年多了，七年中的每一天下午，他们都会来喂海鸟。“我们都觉得这是生命中的快乐时光。”老夫妇说，“大自然这么美，我们觉得只有做点什么才能回馈。”



我来告诉你

你大概已经明白了，快乐并不是那么难以寻觅，离我们也并不遥远。我们身边常常有这样的现象：生活富足、物质充裕、位高权重的人反而没有快乐感，而那些清贫、平凡的人们的脸上却常常荡漾出快乐的微笑。这是为什么呢？因为有时候人们因为过于贪婪，夸大了快乐的标准，把快乐当作一件可以炫耀的外衣，因而影响了对快乐的感受。其实，快乐离我们很近，也许近得就在我们那间陋室的阳台上，在我们小小的书桌旁，只要你内心充满了热爱，快乐就会从心底产生出来。



弗雷斯的转变

1907年，后来成为英国著名人寿保险推销员的弗雷斯刚转入职业棒球界不久，就遭到有生以来最大的打击：他被开除了，原因是动作无力。球队的教练对他说：“你这样慢吞吞的，哪像是在球场混了20年？弗雷斯，离开这里之后，无论你到哪里做任何事，如果不提起精神来，你将永远不会有出路。”

弗雷斯原来的月薪是175美元，参加新球队以后，月薪减为25美元。薪水这么少，弗雷斯做事当然没有热情，但他决心努力试一试。待了大约10天之后，一位老队员又把弗雷斯介绍到了一个名叫新凡的球队去。

在新凡的第一天，弗雷斯的一生有了一个重要的转变：弗雷斯决心成为新英格兰最具热忱的球员。

弗雷斯一上场，就好像全身带电。他强力地投出高速球，使接球的人双手都麻木了。有一次，弗雷斯以强烈的气势冲入三垒。那位三垒手吓呆了，球漏接，弗雷斯盗垒成功。当时气温高达39℃，弗雷斯在球场奔跑去，极可能中暑而倒下去，但在过人的热忱支持下，他挺住了。

第二天早晨，弗雷斯读报的时候，兴奋得无以复加。报上说：那位新加入进来的球员，无异是一个霹雳球，全队的人受到他的影响，都充满了活力。他们不但赢了，而且是本季最精彩的一场比赛。

由于热忱的态度，弗雷斯的月薪由25美元提高为185美元，是原来的7倍多。在以后的两年里，弗雷斯一直担任三垒手，薪水加了30倍之

多。为什么呢？弗雷斯自己说：“这是因为一股热情，没有别的原因。”

后来，弗雷斯的手臂受了伤，不得不放弃自己的棒球生涯。接着，他到菲特列人寿保险公司当了保险员。不过，起初弗雷斯整整一年多都没有什么成绩，因此很苦闷。但后来他又变得热忱起来，就像当年打棒球那样。再后来，他成为人寿保险界的大红人。不但有人请他撰稿，还有人请他演讲，传授自己的经验。他说：“我从事推销已经 20 年了。我见到过许多人，由于对工作抱着热忱的态度，他们的收入成倍地增加。我也见到过另一些人，由于缺乏热情而走投无路。我深信，唯有热忱的态度，才是成功推销的最重要因素。”



我来告诉你

热情产生兴趣，兴趣产生快乐。弗雷斯就是凭借着自己对工作的热情，才创造了一个又一个奇迹。可见，热忱的态度是做任何事情的必要条件，也是获得兴趣的基础。任何人，只要做到了这一点，就有了成功的可能。那些对工作或生活感到厌倦从而感到前途无望的人，往往把工作当作一件苦差事，把学习当作一种负担，这样的态度决定了他很难对工作和学习倾注热情，也不会获得快乐。而如果把工作或学习当成一项事业来看待，热情投入，积极奋斗，情况就会相反。



扫阳光

有一对小兄弟，年龄不过五六岁。这天，他们发现卧室的窗户整天都密闭着，使得屋内很昏暗。看见外面灿烂的阳光，他们十分羡慕。于是，兄弟俩就商量说：“我们一起出去吧，到外面去把阳光扫一点进来。”

于是，兄弟两人拿着扫帚和畚箕，到阳台上去扫阳光。等到他们把畚箕搬到房间里的时候，里面的阳光就没有了。这样一而再再而三地扫了许多次，屋内还是一点阳光都没有。两人非常沮丧。

正在厨房忙碌的妈妈看见他们奇怪的举动，问道：“你们在做什么？”他们回答说：“房间太暗了，我们要扫点阳光进来。”

妈妈笑道：“只要把窗户打开，阳光自然会进来，何必去扫呢？”



我来告诉你

生活中有快乐的时候，也有不快乐的时候。然而，有的人不快乐并不是因为生活中缺乏快乐的事，而是心灵封闭，难以感受到世界的快乐。要解决这个问题，就要打开心灵之窗，积极热情地去拥抱生活，享受快乐，用快乐的阳光照亮心灵的每一个角落。你从这个哲理故事中获得了什么启示呢？



人生的喻义

从前，有一个人总是埋怨日子过得十分辛苦，生活的压力太重，就想放下担子，过轻松的生活。他听人说，有个哲学家可以帮助别人解决问题，于是，他便去请教哲学家。

哲学家听完了他的诉说，给了他一个空筐子，说：“你背起这个筐子往山顶走，你每走一步，必须捡起一块石头放进筐子里。等你到了山顶的时候，你自然会知道解救你自己的方法。去吧！去找寻你的答案吧……”于是，这个人开始了他寻找答案的旅程。

刚开始，他精力充沛，一路上蹦蹦跳跳，把自己认为最好的、最美的石头，都一个一个扔进筐子里。每扔进一个，便觉得自己拥有了一件世上最美丽的东西，很充实，很快乐。于是，他在欢笑嬉戏中走完了旅程的 $\frac{1}{3}$ 。

可是，筐子里的东西多了起来，也渐渐重了起来。他开始感到，筐子在肩上越来越沉。但他很执着，仍一如既往地向前走。

而最后一个 $\frac{1}{3}$ 的旅程却是让他吃尽了苦头。他已经无暇顾及那些世界上最美丽、最惹人怜爱的东西了。为了不让沉重的筐子变得更重，他只挑选了些非常轻的、非常需要的或是必不可少的东西放进筐子。他深知，这样的放弃是必要的。然而，无论他挑多轻的东西放入筐子，筐子的重量也丝毫不会减少，它只会加重，再加重，直到他无力承受。但最后，他还是背着筐子，踏上了这最后的 $\frac{1}{3}$ 旅程。

他明白，路，真的已经不远了。他挪着脚步，已经不在乎捡到的是什

