

聆
听
幸
福
的
16
句
叮
咛



《聆听幸福的 16 句叮咛》

目 录

1. 幸福还是痛苦，都由你做主	1
你的幸福你作主	1
总有一些改变可以扭转命运	2
从每个细节点滴感触幸福	4
握好自己的“快乐钥匙”	6
培养快乐的心情是一生的使命	8
不妨从最低处做起	10
再苦也要笑一笑	12
2. 知足者常乐，幸福总在你身边	15
找到属于自己的那份幸福便足够	15
幸福就是猫吃鱼，狗吃肉，奥特曼打小怪兽	17
倒空心灵的“欲望桶”	19
用美好的期盼加大幸福的内存	22
放下固执，学会变通	23
3. 学会盘点自己的幸福	27
只要你肯寻找，幸福无处不在	27
收集你生活中的钻石	28
避免了大的失误就是成功	30
为健康投资，明天才会幸福	31
有人分享快乐，分担痛苦就是幸福	33
每天开始一种新的尝试	34
4. 快乐与否，都是幸福	37
不幸是上帝给你的特别恩赐	37
坚强成就幸福人生	39
有了希望才能战胜挫折	40
勇敢地面对恐惧	42
走出“灰色地带”，生命会更精彩	44
用喜剧的方式来演绎悲剧的生命	46
当你痛苦时要想这痛苦不是永恒的	48
没有人可以剥夺你快乐的权利，除非你	50
5. 活出自我才是幸福	52
适合自己的才是最好的	52
不要让自己活在梦中	53

不要在意他人的批评	54
从别人的误解中走出来	56
最关注你的人永远是自己	57
攀比心理害死人	59
用别人的标准衡量自己，就像穿了小鞋走路.....	61
打破“限制”，拥抱无边幸福	62
6. 做最幸福而不是最优秀的自己	64
给自己画一张幸福蓝图	64
如果优秀伤害了你的幸福，你的人生也就没有了意义.....	66
什么样的生活是优质的生活	67
许多时候坚持一下就能够触摸幸福.....	69
幸福的天敌是愚蠢	71
寂寞是幸福最好的佐料	72
永远不要把自己的幸福寄托在别人身上.....	74
任何时候都不要拿你的幸福作赌注.....	76
7. 好心情就是幸福.....	78
善待自己的人最幸福	78
幸福从接受自己开始	79
不要和自己过不去	82
成功只是手段，幸福才是目的	84
给心灵放个假	86
8. 善于发掘自己的潜质	89
挖掘潜藏深处的幸福源泉	89
时刻知道自己想要什么	90
告诉别人“我很重要！”	92
让别人嫉妒，而不是嫉妒别人	94
被别人误解是因为你还需要与别人沟通.....	95
最能够帮助你的人永远是你自己	98
9. 偶尔放松一下真快活	100
幸福有道，亦张亦弛	100
太累了，就休息一会儿	101
工作不是人生的全部	103
对酒当歌，苦难奈我何	105
低调处世，简单生活	106
10. 要你最需要的，而不是所有的	108
幸福不是获得多，而是计较的少	108
牢记吃亏是福	109
吃点“糊涂亏”没什么大不了	111
好汉也得吃眼前亏	114
苦尽自会有“甘”来	116

低头是为了抬头	118
经营长处，使你幸福倍增；经营短处，使你痛苦一生	120
11. 真诚多一点，幸福也多一点	124
见到“利”时，可别忘了“义”	124
信誉就是人生最好的资本	125
学会换位思考	127
先理解别人，再争取别人理解自己	130
真诚的赞美身边的每个人	133
12. 与幸福最有缘的人是胸怀坦荡的人	136
欣赏别人是件快乐的事情	136
适时弯下腰来	138
为他人留点面子，自己更有面子	141
不要拿别人的错误来折磨自己	144
豁达的人才会有好人生	146
让自己拥有“遗忘”的本领	149
13. 幸福的中和之美	152
幸福就在痛苦的后面	152
放弃进攻就是最好的进攻	153
“剪掉”不适合自己的花骨朵	155
过度的坚持就是更大的浪费	157
做事要懂得见好就收	159
成功不是为了牺牲快乐	160
不要试图讨好所有的人	162
幸福其实与财富无关	164
任何时候都要对自己好一点	166
14. 幸福因爱而美丽	168
其实人人都会知恩图报	168
爱能支撑起生命的美丽	170
把“爱”给他人一点点	172
爱也要有自己的空间	174
对人恭敬，就是在庄严你自己	176
爱，让心灵更快乐	178
15. 珍视当下便是幸福了	181
已经拥有的就是最好的	181
完美是幸福的反面	182
天使就是你身边的人	184
专注于你所拥有的	186
既然无法改变，那就快乐的接受	187
16. 面含微笑，迎接每个明天	191
选择属于自己的幸福	191

大声为生活唱首欢歌	192
养成寻找快乐的习惯	194
别让情绪害了你	195
把坏事当好事办，生活就只有幸福，没有痛苦	198
输得起，才能够赢得起	200
做你爱做的事情，爱你所做的事情	202
没有人可以剥夺你幸福的权利	204
有所得是低级快乐，有所求是高级快乐	206

1. 幸福还是痛苦，都由你做主

你的幸福你作主

“在这个纷繁复杂的世界里，你是唯一可以让自己幸福的人。”记得很多人说过类似的话。

然而有些时候我们却无法理解其中的真谛。

在现实生活中，周围的人有意无意地影响着他人的心情。一大早孩子就要脾气；狗狗昨晚把屋里搞得一团糟；上班的时候遇上堵车；终于到了办公室，与你共事的同事却打电话请病假。这些事情都很可能搞得你一整天都没有好心情。

但是，幸福不同于心情和稍纵即逝的情绪。幸福是回顾生活时的开心的笑脸，因为知道会有这样的时刻：孩子们不愿按时睡觉，可是过会儿再去查看时，他们已经天使一般睡的很甜，他们便是你的天使。此刻，刚才的愤怒早已跑到九霄云外去了。这就是幸福。

生命不息，变化不止。渐渐地，我们认清自己，了解自己，明白我们肩上的重担。我们知道一时的感激或愤怒只能短时间内抚平或激化我们的情绪。对自己的整体认识才是我们心境的决定因素。而幸福正取决于我们的心境。

那么，到底如何做才能控制好自己的情绪并找到通往幸福之路呢？这个问题极为重要。与此相关的书籍数不胜数。你读书，按照书中的指示练习，最终却越来越迷惑。你用余生回味自己的生活，找出带给你幸福的元素，然而花费了更多的时间和精力，你却愈感挫败。

也许我们可以这样试试，审视自我，找出自己的喜好，并据此而努力改变自己。大刀阔斧地变革没有必要。比如，你不喜欢现在的房子却无力支付一个新房子，不妨重新粉刷卧室，或在餐桌上放瓶鲜花。再比如你很久没有度假，对于豪华旅游又囊中羞涩，那么就去野营吧。

问题可能更私密或独特。易怒？学习瑜伽或静坐。婚姻不和谐？咨询顾问。孩子不听话？找出他们主要的问题，制定惩罚措施并严格执行。

你可能马上会说，“说得容易……”当然，任何事情都是说起来容易做起

来难。但是在很大程度上，我们认为事情有多难，它就会像我们认为的那样。有时候，我们往往自以为是地夸大了问题的难度。

倘若你的不幸源于你无法掌控的形势，那就寻找其他方法。倘若你手头现在非常拮据，近期又不太可能有飞来横财的话，那就选择经济实惠一点的娱乐方式，比如在后院打球，公园里野餐，躺在卧室里边看电影边吃爆米花和零食，偶尔晚上出去高消费一下。如果你的问题非常严重以至于感到浑身乏力、无计可施，那可真得寻找他人帮助呢！

要不然，举起镜子照一照吧！如果你对镜中的自己并不感到满意的话，请尝试着改变自己一下。这个时候，你就会发现：幸福已经悄悄地来到了你的身边。

其实，你的幸福，完全掌控在自己的手！心平气和的去解决矛盾，以一颗平常心去面对生活，感受生命，你便是自己幸福的主人，幸福随时都围绕在你身边！

总有一些改变可以扭转命运

曾经听说过这么一个故事：有一位老人回忆他年轻的时候，他的梦想是改变世界，当他发现这个世界是不可改变的时候，他就想改变自己的国家；后来他意识到自己的国家也是他无法改变的，他只好改变他的家庭、他亲近的人，结果这样的愿望也没有实现。他为此非常沮丧，闷闷不乐，最后抑郁而终……

当我把这个故事讲给心理学家听的时候，心理学家说了一句话：“他可以只改变他自己呀！”是啊，他只要改变自己一下，那么他就会觉得家里人发生了变化，国家也变了，世界也和以前有所不同了，自己也会感到快乐与满足了。也许，我们不能操控外部世界，但是我们却可以改变自己对世界的认知。这样的改变，往往给我们的生活带来翻天覆地的巨变。

一位男士面对他心爱女人的求婚表白时，他沉默了。他爱这位女朋友，可是他对他们之间的感情没有把握。因为在这以前他已经历过两次失恋，每次都是女朋友弃他而去，他变得越来越不相信爱情了，对婚姻更不自信。当他向心理学家求助时，人家是这样帮助他重新梳理的：第一次失恋刺激他的自尊心，他上进心强了，后来有了不错的事业；第二次失恋使他学会了辨别爱情的真

假。两次失恋，从表面上来看，他失去了很多东西，其实他的收获也不少，因为他成长了，成为一名心智成熟的男人。他不是不自信，他只是想更扎实的把握他们之间的爱情，理性的面对婚姻，这样他们的爱情会更长久，婚姻会更幸福。最后，这位男士终于明白了这一点，他的心结被打开了，开始充满信心地享受第三次爱情。整个过程中，一切都没有改变，只是看待事物的角度发生了变化，认知改变了，却会得到完全不同的结果。

很多人在找不到理想的工作时，常常怨天尤人、忿忿不平，却很少从自己身上找原因。其实，如果换个角度来看问题时，换个思路来想问题时，也许结果就会大相径庭。

某单位招聘一位信息员。枫是本科大学中文毕业的高才生。一路过关斩将，最后只剩老总面试点头了。按理枫是十拿九稳会被录用的。但未料到，那位老总和枫交谈了几句，看了看她的简历，说：“对不起，我们不能录用你。试想想，连自己的简历都保管不好的人，我们怎能放心把单位的工作交给你。”原来是枫那留有水渍，并显得皱巴巴的简历引起了老总的反感。

原来，早上出门时，走得急，一不小心碰翻了茶杯，沾湿了简历，再重出一份已赶不及了。谁知问题就出在这里。这能怪谁呢？回家后，枫非常认真地将用钢笔抄写了一份简历，并给那个单位的老总写了一封信，其中写道：“贵公司是我心仪已久的单位。您对我的近乎苛刻的要求，正反映了贵公司在管理上的认真与严谨，精益求精，这也是贵公司兴旺发达希望之所在。我一定铭记您的教诲，在今后的工作中尽心尽责，一丝不苟。为了对我的疏忽进行惩罚！”

枫发自肺腑的话语，详略得当的简历，以及她那娟秀清丽的笔迹，使老总眼睛之一亮。最终，那家公司向她亮了绿灯。

从这个故事中，我们可以看出事情的存在一定有其合理性。人家相不中你，一定是你有不足的地方。与其抱怨别人，不如改变自己。只有敢于面对，才能正视自己，只有正视自己，才能得以改变并提高。枫正是认识到了这一点，并且努力去改变自我，才赢得了成功。

在我们的生活中，我们总是想着如何去改变外界的事物。其实，有时候，当我们面对外因而无能为力时，不妨改变一下自己，那么命运也会在不经意被改变。

从每个细节点滴感触幸福

幸福是什么呢？其实，幸福真的很简单。幸福是由很多细节组成的，劳累时候的一杯热茶，失望时候的一句鼓励，寻常日子里的会心一笑，行走路上的互相牵手……看似小小的动作，却常常会温暖人心。

人类总是有着对温暖的向往之情。当我们感到被人呵护，被人在意时，便会不由自主地在内心深处涌起一种幸福的感觉。相反，冷漠和忽视往往会拉远人与人之间的距离，而且还会在不经意间伤害到对方。

一对在外人眼里甚为完美的夫妻离婚了。事实出乎人们的意料，她说，身体不舒服的时候，让他帮忙做家务，他总是拿着张报纸充耳不闻；他说，那次搞策划得了点儿报酬，跟她讲，她说，那么点儿钱就让你不知道自己姓啥啦；她说，上夜班回家又累又饿，厨房里却是冷锅冷灶；他说，那一阵儿胃疼，想吃点稀饭，以为她听了第二天便会熬点儿粥，可是一个星期过去了，她也没有熬粥。

凡此种种，两个人数落了一大堆对方让自己伤心的事情，可数过来数过去，件件都是不起眼的小事情，偏偏他们就为这些鸡毛蒜皮离了婚。

也许你会说，这对夫妻为了一点小事离婚太不应该了！暂且放下这一点不说，其实在他们的内心深处都渴望着关爱，只是当这一目的不能达到时，只是当他们感受不到来自对方的爱意时，便痛下决心离婚。这一切都说明了，一些看上去并不起眼的小细节对维持婚姻的幸福起着何等重要的作用。

曾听过这样一个故事。

故事的女主人公很美丽，婚后数年依然美丽。她的婚姻似乎和她的相貌一样完美，让她无可挑剔。但是不管多么完美，日子久了，终究会变得平淡。平淡久了，也终究会厌烦。当她厌烦到快要麻木的时候，她邂逅了一个丈夫之外的男人，那个男人似乎让她看到了一个全新的世界。于是她决意离婚，丈夫久久没有言语。

漫长的沉默中，她拿出小剪刀开始修剪指甲。可是她的小剪刀有点儿钝了，不大好用。

“你把抽屉里那把新剪刀递给我一下，好吗？”她说。

丈夫把剪刀默默地递给她。她忽然发现，丈夫递给她剪刀的时候，刀柄的

方向是朝向她的，刀尖朝着自己。

“你怎么这么递剪刀呢？”她有点儿奇怪。

“我一直都是这么给你递剪刀的。”丈夫说：“这样万一有什么意外，也不会伤到你的。”

“是吗？”她说。心却忍不住轻轻一动：“我从来没注意过。”

“那是因为这太平常了。”丈夫静静地说：“我从没有说过。因为我一直以为这没有必要说——其实我的爱也是这样的。从我爱上你的那一天起，我就告诉自己说，要把最大的空间给你，要把最大的自由度给你，就像刚才递剪刀时把刀柄给你一样，把爱情的生杀大权给你，让你不会受到伤害——最起码不会从我这里受到伤害。也许这并不惊天动地，也并不轰轰烈烈，可这就是我的爱。”

她低下头，望着手中冰凉的剪刀，泪水汹涌而出。是的，丈夫一直都是这么爱自己的，他给予自己的一直都刀柄之爱。可自己给予丈夫的又是什么呢？

这是怎样一份细腻的爱，当我用心去体会时，连自己都被深深地感动了。故事中的这个女人，最终回到了丈夫身边。

面对即将崩溃的婚姻，是丈夫那一个小小的爱的细节挽救了它。女人终于在丈夫递剪刀的那一刻领悟到了爱的真谛。真正的爱不仅仅是浪漫的相遇，热烈的吸引，醉人的蜜语和澎湃的激情，也许它更是深广的宽容，细微的疼惜，淡远的关爱和无声的表达！大爱无言！

记得在一个漫天飞雪的冬天里看到这样一个情景：一对刚进入超市的老夫妻正站在一边互相为对方弹落身上的雪。两个人的动作都很仔细，先是轻轻给对方拂去头上的雪，再用手轻轻弹去对方肩膀上的雪，最后再互相把背后的雪一点一点用手从上而下的拍落。老人的动作轻柔缓慢，却又是如此默契，让人联想到以往的很多年里，他们就是这样为对方拂落身上的尘埃和积雪。

这看似不经意间的一个小小的动作，却深深地感动了我们。试问，这世上还有多少夫妻记得为对方拍一下身上的积雪呢？试问，还有哪一对夫妻配合地如此默契呢？这轻轻地一举手一投足，却代表着一丝丝的爱意，它们用行动向彼此表达着内心的关怀。

幸福就像空气，握不住，摸不到，它就是一种感觉，只有当你用心去感悟

的时候，你才会发现：幸福就在我们生活的每一个细节里。一件微不足道的事情，一个小小的动作，都会让我们感动很久很久。

握好自己的“快乐钥匙”

生活就像一面镜子，当你对它笑时，它就会对你笑；当你对它哭时，它就会对你哭。如果你以悲伤、痛苦的心情去生活时，那么生活就是非常沉闷灰暗的。如果你以乐观的态度去生活，那么生活一定会处处都充满着阳光，那些不如意、不顺心的事也会随之而烟消云散。

马克·吐温是著名的幽默作家，然而他自身的经历却带有强烈的悲剧色彩。

他从小就经历了人世的辛酸。他的两个哥哥和一个姐姐，在他年轻时相继死去，他的四个孩子也一个个先他而亡。但是，他一直都相信，如果以欢笑为止痛剂去减轻来自生活的痛苦，那么一定能够得到乐趣。他是这样来表达自己的看法的：“在生活的舞台上，学着像个演员那样感受痛苦，此外，也学着像个旁观者那样对你的痛苦发出微笑。”

每个人都有七情六欲和喜怒哀乐，烦恼也是人之常情，是谁也无法避免的。但是，由于每个人对待烦恼的态度不同，所以烦恼对人的影响也不同。通常人们所说的乐天派与多愁善感型就是显然的区别。乐天派的人一般都能够活得轻松，活得潇洒，那是因为他们很少自己给自己寻找烦恼，而且他们能够善于淡化烦恼。而多愁善感的人只会活得不开心，活得痛苦不堪，那是因为他们总是喜欢给自己找一些不必要的烦恼，而且一旦有了烦恼就会忧愁万千，甚至牵肠挂肚。

其实，我们活得幸福与不幸福完全在我们自己对世界的感知。很多时候，我们因为别人而生气，这便是拿别人的错误惩罚自己，很多时候我们往往因他人的失误或态度恶劣而令自己心情不爽。

每人心中都有把“快乐的钥匙”，但我们却常在不知不觉中把它交给别人，就如同睡眠一样，你越是想睡着却越是睡不着，人生也是如此，你越是刻意地去追求快乐，快乐却离你越来越远，直到有一天，你放弃了所有的奢望，静静地陪着你的爱人喝一杯清水，听听爱人的笑声，这个时候你才会发现：快

乐其实就在我们的生命里，只是我们一直不曾发现它而已。

这就是一种放下的快乐，一种恬静的快乐，相反，你为了某一个目标而进行不懈地努力，可是得不到任何回报，越是得不到回报，就越是去拼命地追求，这样就陷入了到了一种恶性循环之中，与其这样，还不如珍惜眼前的状况，做一些自己力所能及的事情。不要太在意结果会如何，只要你尽力就做就可以了，这样会去除一些不必要的忧伤和烦恼。活无常的智慧中，即使你对结局一无所知，但仍然能够享受生活的每一天，这就是放下的智慧，放下就是一种快乐。当心灵已经无法承受更多重压的时候，放下，就是人生中大智的选择。生命的长度与深度、生活的快乐与悲戚就在一收一放之间尽数了然。

一个真正理解了快乐与幸福的人，他会紧握着快乐钥匙，他并不期待别人使他快乐，反而能将快乐与幸福带给别人。

一位女士抱怨道：“我活的不快乐，因为先生常出差不在家。”她把快乐钥匙放在先生手里。

一位妈妈说：“我的孩子不听话，这让我很生气！”她把快乐钥匙放在了孩子的手里。

男人可能说：“我很难过，上司不赏识我！”这把快乐钥匙又被塞在老板手里。

婆婆说：“我的媳妇不孝顺、我真命苦！”她把自己的快乐钥匙放在了媳妇手里。

这些人都犯了同样的一个错误，那便是他们总是让别人来操纵自己的心情，他们总是把自己的快乐寄托在别人的身上。

当我们容许别人掌控我们的情绪时，我们总觉得自己就是受害者，并时不时地表现出一幅无能为力的样子来。于是，抱怨与愤怒便成为我们舒缓心情、寻找快乐的方法。我们开始有意无意地怪罪他人，我们开始抱怨：我这么痛苦，都是你造成的，你要为我负全部的责任。

此时此刻，我们把自己的快乐建立在别人的行为之上，我们在用一种近乎企求（木偶如何去命令别人？）的方式要求别人使得我们的心情快乐，似乎自己只是一个可怜无法自主、任人摆布的木偶，喜怒哀乐都得听从别人的指挥。这是一种非常不明智的做法，自己不开心不快乐，只会使自己陷入苦闷之中罢

了，对于别人又会有什么影响呢？又何必把自己的心情掌控在别人的手中呢！

培养快乐的心情是一生的使命

我们在人生的旅途中，总是为事业而整日奔波，在实现梦想的道路上披荆斩棘，在热情与冷漠中迷失了自我……纵使我们长出三头六臂，或是一夜之间变成八面玲珑，结果也是一样，人生的法则就是总要有人成功，也有人迷茫；有人欢喜，也有人苦恼。我们常常有意地培养兴趣、培养能力、培养成功的种种条件，可是我们却忘记了一件事情：在生活中多为自己培养一些快乐的心情。

快乐，是人类追求的终极目的，是每个人一生都在苦苦寻觅的“梦中情人”，培养快乐自然就成了每个人一生的使命。只是当你用了心、尽了力时，这一使命便会很容易完成，而当你粗心大意、怨天尤人时，也许这一使命将是一个遥不可及的美梦。

有些人认为生活的快乐与否完全是和金钱正相关，这一观点有一定的正确性。然而，快乐和痛苦有时候并不完全取决于你的生活状况，很大程度上取决于你对生活的态度。就好像每次走到小区门口看到那家卖烤鸭的女主人，我的心都要条件反射般地收缩一下，因为每次看到的都是一张愁苦的脸庞，她看起来是一个老实巴交、心地善良的女人，但也许是生意实在不好做，也许是竞争给她的生活带来了惶恐，也许她还有其他的烦心事。在张罗生意时也很难看到她的一丝微笑。总而言之，一看到她，就知道是一个不会排解烦恼的人。而另外一家卖烤鸭的店却生意兴隆，供不应求，女主人祥和的微笑让人觉得舒舒服服。同样是卖烤鸭，同样是在一个小区中，生意景气度却相差甚远。仔细想想，这真的仅仅是烤鸭的质量不如别人吗？还是她一贯的坏心情坏脸色让大家选择了对她的回避？

一个衣着朴素的老者去一家商场为他的宝贝孙女购买生日礼物。当他看中一件漂亮的童装后微笑地问营业员价格，也许是不巧赶上那个营业员心情不好，他很不耐烦地把价格告诉了老者，脸上写满了傲慢与轻蔑。老者付款后，非但没有丝毫不痛快，反而依然笑呵呵地向那位营业员道谢。旁边的顾客感觉有点不可思议，问那位老者，她对您这么没礼貌你怎么还那么高兴地向她道谢

呢？老者笑吟吟地回答道，我为什么要被她的态度左右我的心情呢？快乐是我的习惯啊！

“快乐是我的习惯！”仅仅一句话就体现出老者的智慧，其胸怀之坦荡确实令人佩服。当快乐成为一种习惯时，那么你将不会被别人左右而是左右别人。当快乐成为一种习惯时，世界在你的眼里将永远都是美好的。当快乐成为一种习惯时，你的人生就如同阳光一般灿烂无比。

每个人不管贫穷富贵、得意失意都有享受快乐的资格，快乐绝对不是富人或是成功人士的专利。如果你现在还不是一个快乐的人，那么从现在起就开始培养快乐的习惯吧！不妨试试以下五个让自己重拾快乐的生活小习惯，天长日久的做下去，你一定会从这些快乐习惯的积淀中体会到浓浓的幸福感。

NO.1 给朋友寄张卡片

挑选一些漂亮别致的卡片，放在包中随身携带，在等公共汽车、排队结帐、等人时，随手拿出一张写上只字片语，如“永远都想念你”、“你一定会幸福的”、“想起我们曾经在一起的日子”等等，然后寄给你的朋友。当卡片被寄出去后，一想到朋友们收到卡片时惊喜的表情，你也会感到心情愉快的。

NO.2 看一场悲伤的电影

看一部令人伤感的电影，当你的心被剧情深深打动时，不妨尽情地放声哭出来，然后安慰自己说，还好这只是电影情节，并不是真实的生活，这个时候你的心情自然会大有改观。

NO.3 偶尔吃一顿大餐

吃一顿大餐不仅能享受到美味可口的食物，还能让你感觉自己受到了特别礼遇。人在受到与别人不同的照顾时，心情会不知不觉地变好。我们在小时候都可能类似这样的经历：当父母特意为你买了一只与其他孩子不一样的、漂亮的碗，你会高高兴兴地吃下比平时多的食物，即使不爱吃的食物也变得“可爱”起来。

NO.4 一边喝咖啡，一边读小说

挑一家你数次匆匆经过却无暇进入的咖啡馆，带上一本近期最让你感兴趣的小说，选一个靠窗边的位置，坐下来点一杯香浓的咖啡，抛开所有的工作和琐事，让自己沉浸在咖啡馆舒缓的音乐中，边喝边读……在不知不觉中，你会

受到气氛的影响，得到真实的放松和享受，和浓浓咖啡一样幸福洋溢起来。

NO.5 在镜头中留下自己的每一刻

在空闲的时候，每天用相机拍下一些身边的人和事，比如窗外的树木、路边的小花、邻居家的孩子和朋友的婚礼。然后将这些随时可能被遗忘的片段记录下来，当你不定期翻看照片时，你会觉得所有的细节都是一种美好的回忆，于是整个人也会在不经意间快乐起来。

由此可见，快乐源于对生活的热情，源于对活着的珍惜。当我们内心有着快乐的欲望，并有意地做一些快乐的举动时，我们的心情便会在不自觉中快乐起来。快乐，就是这样被培养出来的。这世上没有绝对幸福的人，只有不肯快乐的心，快乐是每个人自己的事情，只要你愿意，你就可以快乐，只要你愿意，快乐就可以成为你的习惯，只要你愿意，快乐可以毫无怨言地陪你走完漫长的人生之路，可以成为你生命中不离不弃的良师益友。

不妨从最低处做起

有一个青年对生活非常不满，内心的不平衡一直折磨着他，他觉得怀才不遇而牢骚满腹。有一天，他乘同学家的鱼船出海，遇到了一位老人，老人的话使他茅塞顿开。

这位老人是在海上打了 20 多年鱼，看他那从容不迫的样子，青年心里十分佩服。

青年问他：“伯伯，你每天打多少鱼？”

老人说：“你不知道，孩子，打多少并不是最重要的，关键只要不是空手回来就可以。在我儿子上学的时候，为了供他读书，不能不想着多打一点。现在他毕业了，又找到了饭碗，我没有什么奢望打多少了。”

青年若有所思的望着远处的海，突然想听听老人对海的看法。他说：“海是够伟大的，滋养了那么多生灵……”

老人说：“那么你知道为什么海那么伟大吗？”

青年不敢贸然接茬儿。

老人接着说：“海能装那么多水，容纳那么多生灵，是因为他位置最低。”

位置最低！听到这话，青年豁然开朗了。

这个故事中，老人正是因为把位置放的很低，所以才能从容不迫，才能悟透世事沧桑。正是海的位置最低，所以才能笑纳百川，包罗万象。青年终于觉悟了，也许放低自己的位置，就会有一个新的人生。

1957年初的一天，李嘉诚阅读《塑胶》杂志，偶然看到一小段消息，说意大利一家公司利用塑胶原料制造塑胶花，全面倾销欧美市场。

李嘉诚敏锐地意识到，这类价廉物美的装饰品有着极大的市场潜力。事不宜迟，他马上兴冲冲地飞往意大利。可是，到了工厂门口的时候他停下了脚步。他深知厂家对新产品技术的保守与戒备，也知道应该名正言顺地购买技术专利。可是，他的长江工厂小本经营，绝对付不起昂贵的专利费，而且厂家绝不会轻易出卖专利。

情急之中，李嘉诚想到一个绝妙的办法。这家公司的塑胶厂招聘工人，他去报了名，被派往车间做打杂的工人。李嘉诚只有旅游签证，按规定，持有这种签证的人是不能够打工的，老板给李嘉诚的工薪不及同类工人的一半，他知道这位“亚裔劳工”非法打工，不敢控告他。

李嘉诚的工作是负责清除废品废料，所以他能够推着小车在厂区各个工段来回走动。在这个过程中，他特别留心生产流程。收工后，他就急忙赶回旅店，把观察到的一切记录在笔记本上。

整个生产流程都熟悉了。可是，属于保密的技术环节还是不得而知。于是，他就邀请数位新结识的同事到城里的中国餐馆吃饭，这些朋友都是某一工序的技术工人。李嘉诚用英语向他们请教有关技术，佯称他打算到其他厂应聘技术工人。通过眼观耳听，他大致悟出塑胶花制作配色的技术要领。

两个月后，李嘉诚偷师学艺成功、满载而归，带回一大箱的样品花、资料。他刚一到厂，就招来技术员、生产主管，商量生产最新的塑胶花。几乎几周之后，香港的大街小巷几千间花店里都摆满了长江出品的塑胶花。香港掀起了塑胶花热潮，李嘉诚也由此被称做“塑胶花大王”。

李嘉诚为了学习新技术，不去计较职位的高低，不去计较薪水的多少，最后他终于如愿以偿。正是他这种从最低处做起的精神，使得他成为“塑胶花大王”。

曾经听说这样一个故事：

北京新东方学校曾有一位普通的大学毕业生员工，刚工作时，他的主要任务是帮助学生收发耳机。但是，他并没有因为从事了这样一份机械重复的工作而自暴自弃，而是一边帮助学生收发耳机，一边认真地听每一位老师的讲课。日积月累，经过不懈努力，他的英语水平有了很大的提高。由于他听过很多老师的课，不知不觉中也掌握了很多教学技巧。工作两年后，他找到校长俞敏洪，说自己要当老师。这着实让俞敏洪吃惊不小。但是他的试讲还是让俞敏洪感到满意。后来他成为新东方的名牌教师。

故事中，大学生毕业生能够从底层出发，一步一个脚印，经过长期的努力奋斗，终于获得了成功。他的成功来源于坚强的毅力，他的成功来源于放低姿态从低处做起的工作态度。其实，有时候从低处开始往往会让你得到很多意想不到的东西。

每一个即将踏入职场的人，都应该清楚地认识到自己的长处和短处，同时既不能过高地估计自己，也不能为就业而降低对自己的评价。

在求职的过程中，良好的发展前景和优厚的待遇是很多人所向往的。然而，你必须知道，有多大能力、能够在工作中创造多少效益，才能获得相应的回报。世上绝对没有掉馅饼的好事，一个人的成功绝不是一蹴而就的，而是一个不断提高、不断完善的过程。当你还不具备一定的能力时，不妨降低目标、放下身段，从最低处做起，一点点地积累，总有一天会受到幸运之神的青睐的。

再苦也要笑一笑

每个人的人生都不可能是一帆风顺的，每个人都要经历这样那样的磨难。然而，有的人在不幸面前灰心丧气，悲观失望，甚至自暴自弃、自甘堕落，而有的人却能够以微笑的姿态迎接挫折的到来。

日本有一个著名的高僧名叫白隐，他以生活纯洁的圣者而闻名。然而，令人们意想不到的是，有一天却被指为使附近的一个女孩受孕，女孩的父母怒不可遏地去白隐理论。

白隐默默地听着那对愤怒的父母的交相指责，最后淡淡地微笑着说了一句