

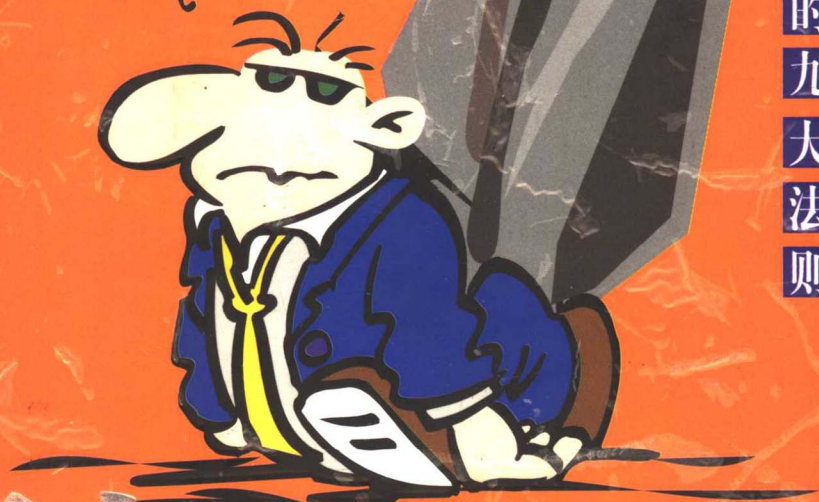
伴
随
你
一
生
幸
福
快
乐
的
九
大
法
则

我们正处在一个生活的压力太大，
而开心的笑声太少的时代！

纵
华
政
编
著



事业 生活 爱情



别
活
得
那
么
累

中国计量出版社

别活得那么累

——伴随你一生幸福快乐的九大法则

纵华政/编著

中国计量出版社

图书在版编目(CIP)数据

别活得那么累:伴随你一生幸福快乐的九大法则/纵华政编
著. —北京:中国计量出版社, 2003.9

ISBN 7 - 5026 - 1843 - 0

I . 别… II . 纵… III . 个人—修养—通俗读物
IV . B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 070576 号

中国计量出版社出版

北京和平里西街甲 2 号

邮政编码 100013

电话 (010)64275360

E-mail jlbxb@263.net.cn

山西新华印业有限公司印刷

新华书店北京发行所发行

版权所有 不得翻印

*

880mm × 1230mm 32 开本

2003 年 10 月第 1 版

印张 11 字数 225 千字

2003 年 10 月第 1 次印刷

*

印数 1—10000

定价:20.00 元



前 言

快乐是人生永恒的主题

尼采说：“人生就是一场苦难。”在人生的道路上，每个人都在累积着压迫自己的东西。这些东西包括荣誉、地位、财富、亲情、人际关系、健康、事业等等，另外，当然也包括了烦恼、忧闷、挫折、沮丧、压力等等。正是这些东西，压得人们喘不过气来，使人们失去了他们应该享受的乐趣。

其实，快乐是人生永恒的主题，人生本来应该是快乐的。快乐是很平常的事，是不需要刻意去努力追求的。

洒脱的庄子在濠上观鱼时，不禁羡慕地说：“鱼儿真快乐啊！”鱼儿没有一分钱，没有社会地位，没有名气，没有任何技能，也没有任何奢侈品，看不到电视，坐不上汽车，也没出过国，身上一件衣服都没有……可是它们快乐。

明代作家金圣叹曾写过三十三则有关人生“不亦快哉”的乐事，其中没有几件事是需要很多条件才能做到的。

宋代文学家苏轼说过：湖上的清风和山间的明月，取之不尽，用之不竭，就可以给我们极大快乐。

请各位试回忆一下你一生中快乐的时刻，你会发现那也都是些很容易得到的时刻。

既然快乐这么容易，为什么拥有快乐的人却这么少呢？我想这大概是因为人们都以为拥有快乐需要很多条件，比如需要



金钱、地位等等许多难以实现的条件,以为要付出巨大的努力和代价,才能换来少许快乐的缘故吧。

实际上,拥有快乐并不需要什么条件,只需要你有一颗快乐的心。《圣经》上说:“快乐的心,乃是良药;忧伤的心,使骨枯干。”耶稣也说:“你要,就得到。”

快乐是一种态度,一种感觉。命运给了我们每个人不少礼物,礼物是好是坏,全看你怎么看它了。你说它好,它就好。从好的一面看你得到的,你就会快乐。

快乐是一种积极的选择。世上有很多事情是不完全公正的,你要公正还是要快乐?要想拥有快乐就要选择快乐。

记得明朝有个皇帝喜欢做买卖,他在官中开了一条商业街,让太监宫女们做商人或做客人,他自己也欣然当垆卖酒,跑前跑后服侍太监宫女们,对此他感到很快乐。然而官门外一个卖酒的小伙计也在干着和皇帝所做的一样的事,而他却感到痛苦不堪。一个愿意做,一个不愿意做,因而心里的感觉也就大不相同。

做自己不愿做的事极苦,做自己愿做的事就极快乐。不论你有多少事,不论你有多少烦恼,都要每天留出一点时间做让自己快乐的事。

一位哲人说:“快乐是幸福生活的开始和终结。”如果你没有给自己套上烦恼的精神枷锁,如果你总是在想方设法地给自己寻找快乐,那么祝贺你已经领悟到了人生的要义:

生活会享受,活着就要快乐。

编者

2003年9月



目 录

前言 快乐是人生永恒的主题	(1)
---------------------	-----

伴随你一生幸福快乐的法则之一

活在现实

现实的生活再苦再累,毕竟是真实的;虚幻的生活再美再艳,终究是虚假的。人只有生活在现实当中,细细品味人生的喜怒哀乐、酸甜苦辣,才会感觉到生活的滋味,才会感觉到人生的珍贵。

1. 欲望太多,活得就会很累

(3)

这个世界,物欲太无穷,而人生却太有限。物欲太盛会驱使人的灵魂变态,永不知足,精神上永无宁静,永无快乐。托尔斯泰说:“欲望越小,人生就越幸福。”

2. 生活虽然沉重,总有解脱之法

(7)

快乐是人生永恒的主题。以宁静之心来感受人生,对于快乐,应该欣慰;对于痛苦,应该感激。在你拥有快



乐的时候,你也一定要背负沉重。善于超越苦难,就会快乐常在。

3. 简洁而执著,充实而快乐…………… (11)

平凡是人生的主旋律,简洁是生活的真谛。很多不快乐的人,他们的痛苦源自对追求丧失了信心。追求的快乐是一种生活的态度,平淡的日子,你可以有不平淡的感觉。

4. 拥有自我,不为活给别人看…………… (15)

活着应该是为充实自己,而不是为了迎合别人的意旨。每个人都应该坚持走为自己开辟的道路,不受他人的观点所牵制。我们无法改变别人的看法,能改变的仅是我们自己。

5. 世界并不完美,人生当有不足…………… (19)

世界并不完美,人生当有不足。没有遗憾的过去无法链接人生。对于每个人来讲,不完美是客观存在的,无需怨天尤人。

6. 保持真个性,坦荡地生活…………… (23)

人存活于世,能以本色天性面世,不费尽心机,不被那些无所谓的人情客套、礼节规矩所约束,自然真实,怡然自得,保持自己的个性,岂不是乐事?

7. 量力而行,不要好高骛远…………… (27)

做事符合自己的能力,心中始终充满了希望,充满了欢乐;不切实际的欲望,会导致在追求理想的过程中遇到



挫折、忧愁和痛苦。

8. 制定明确的生活目标 (31)

目标对于所期望成就的事业的真正决心。目标比幻想好得多,因为它可以实现。如果一个人没有目标,就只能在人生的旅途上徘徊,永远到不了终点。

9. 接受不可避免的事实 (35)

许多不快的经历,我们是无法逃避的,也是无所选择的。我们只能接受已经存在的事实做自我调整,抗拒不但可能毁了自己的生活,而且也许会使自己精神崩溃。

10. 活在今天,珍惜现在的拥有 (40)

昨天已是过去,明天还未到来,最重要的还是今天。我们要生活在今天,学会在现时中快乐地生活,快乐就是珍惜你现在拥有的一切。

伴随你一生幸福快乐的法则之二

平衡心态

快乐是一种心境,一种感觉。贪婪、嫉妒、懊悔、浮躁、虚荣、猜疑、怨恨、忧郁等等,就像心理病毒,破坏人的心理免疫力,扼杀人的快乐,滋生人的痛苦,只有坚决彻底地克服这些病毒,才能永葆快乐。



11. 做自己情绪的主人 (47)

情绪是内心深处的一种思想情感,但它却往往会被外界的事物所控制,并随之摇摆不定。如果你能够驾驭自己的情绪,你未来的人生就会是一片美好的前程。

12. 嫉妒别人不如自我发奋 (51)

伏尔泰说:“凡缺乏才能和意志的人,最易产生嫉妒。”对他人的成就和幸福心怀嫉妒的人,是永远高兴不起来的,因为他忽略了开发自己心中的快乐源泉。

13. 憎恨是自我内心的煎熬 (55)

憎恨是人类的本能,由于竞争而有憎恨。憎恨之情来得容易,这种情绪是一种内心的煎熬,使你备遭折磨,终至耗损了健康与快乐。

14. 摆脱忧郁的困扰 (58)

忧郁是禁锢人灵魂的枷锁,困扰人们不能在现实的世界中调适自我,只能渐渐退缩到他的小天地里,来逃避忧郁。

15. 走出虚荣的死胡同 (63)

要想在世上寻找一个毫无虚荣的人,就和要寻找一个内心毫不隐藏低劣感情的人一样困难。其实,虚荣不过是人们想借它来遮掩他们低劣的心理罢了。

16. 跨越恐惧的障碍 (67)

恐惧是能力上的一个大漏洞。恐惧损害和破坏人们



的创造力,毁灭自信,导致优柔寡断。恐惧使我们动摇,不敢开始做任何事情,还使我们怀疑和犹豫。

17. 打碎自卑的枷锁 (70)

自卑是一种消极的自我评价或自我意识,它使人自卑形秽,丧失信心,进而悲观失望,不思进取。

18. 既能享受孤独,又能超越寂寞 (74)

孤独是人生的难题,寂寞是人生的常客。我们不仅要学会享受孤独,更要会超越寂寞。没有谁会把你孤立起来,除非是你自己把心灵封闭起来,别人才会觉得与你难以相处。

19. 自我松弛医治紧张 (79)

只要你能在这个动乱的世界中做到松弛神经,过得轻松愉快,你就是一个幸运者——你将会幸福无比。因为你掌握了一种神奇的能力:自我松弛法。

伴随你一生幸福快乐的法则之三

善待金钱

金钱既可以让人上天堂,也可以让人下地狱。有钱人有有钱的烦恼,没钱人也有没钱的快乐。过分看重金钱,为之奔波劳苦,身心受到没使,又哪能体验到生活的乐趣呢?



20. 金钱没有善恶 (85)

钱本无罪！有些人对钱的本质进行了污辱和损害，自身也留下无尽的痛苦和悲哀。金钱本身并无善恶之别，而是取决于使用金钱的人如何来运用它。

21. 金钱造就崇尚它的人 (89)

如果你渴望自由，那么就把重视金钱作为动力吧！是金钱造就了人。在一定程度上崇尚金钱也是一种崇高的幸福的生活信念。

22. 活着绝不是为了赚钱 (93)

赚钱是为了活着，但活着绝不是为了赚钱。假如人活着只把追逐金钱作为人生惟一的目标和动力源泉，那人将是一种可怜的动物。

23. 要钱还是要命 (97)

大多数人似乎都不能真正选择是要钱还是要命。为钱拼命占去所有清醒时刻，只余下微不足道的少许时间来追寻生命的意义。

24. 为爱还是为钱 (101)

金钱对婚姻来说，是重要的，但不是全部。夫妻间最重要的是心心相印，志同道合，学会相互关爱，真诚相待，不为金钱徒增烦恼。

25. 金钱可以放弃，人格不可丧失 (106)

一个人应该尊重自己的人格，不把自己当做一件物品买卖，不要为了金钱、势力、地位而出卖自己的人格，堕



落自己的操守。

26. 愚笨的人只为钱而工作 (109)

有些人为钱醉生梦死,世界上最愚笨的人,就是那些只是为了薪水而工作的人。除此以外,你应该还有其他需求,一种满足无限高尚欲望的需求。

27. 做个真正的富有的人 (113)

有一些人虽然有钱,但不张扬,只是悄无声息地忙着自己的生意,不断积累他们的资产,在这个过程中享受着他们的财富。这样的人才是真正富有的人。

28. 与人分享你的财富 (117)

试着随意做一些善意的事情以及美好的事情。如通过与别人一起分享你的财富,你将让这个世界变得更加美好。

伴随你一生幸福快乐的法则之四

富有弹性

能上能下,能进能退,能得能失,能荣能辱,能伸能屈,方具有弹性心理。心理弹性越强,承受挫折的能力就越大,无论遭遇多大的打击,依然百折不挠,精神乐观,心情愉快。



29.得意不忘形,失意不失态..... (123)

人在顺境的时候容易忘乎所以,失去警惕,往往会摔跟头;人在逆境的时候容易意志消沉,自暴自弃,失去前进动力。人贵在以超然之心看待自己的得与失。

30.坚毅克服一切困难..... (127)

困难往往是经过化装的幸福,只有那些凭借坚定的信念和纯洁的心灵战胜了它的人,才能得到真实的快乐。

31.增强承受挫折的能力 (132)

挫折并不是白白经历的,它能使你的人生绽放出最美丽的成功之花。从挫折中汲取教训,是迈向成功的踏脚石。

32.弱者困于环境,强者利用环境 (136)

世界上没有绝对的不幸,也没有绝对的幸福,对它们的把握全在于你有一个什么样的人生态度。

33.遇到烦麻,不妨等待三天..... (139)

人的一生当中会遇到许多意想不到的困难,坚强的人总是表现出极大的忍耐力。忍耐是战胜挫折的自信,是直面逆境的豁达。

34.失败是走向更高的开始 (142)

很多人没碰到失败,就很难发现自己真正的才能。如果不碰到极大的挫折,不受到对生命本质的打击,就不知如何焕发自己内在的力量。



35. 强者从不自己伤害自己 (145)

希腊哲学家戴奥真尼斯说：“一个人不会受到伤害，除非自己伤害自己。”圣伯纳也说：“除自己外，我不受人伤害，我随身携带我的伤害；我不是位受害者，除非由于自己的错。”

36. 失败不可怕，一蹶不振才可怕 (149)

因为有过多次的失败，才会得到多次的经验；经过几次教训后，才能够成熟起来。如果不肯承认失败，就永远不会进步。

37. 失败就是自己打败了自己 (153)

很多人遭受太多的打击和挫折，于是奋发向上的热情、欲望遭到自我压制、封杀，丧失了信心和勇气，渐渐养成了懦弱、犹疑、自卑、不思进取、不敢拼搏的精神面貌。

38. 坚韧不拔的人永不绝望 (157)

精神才是生命的真正支柱，一旦它垮下，生命就会变形。许多人停下前进的步伐，丧失生存的勇气，追根究底是因为心理上的恐慌和绝望。

伴随你一生幸福快乐的法则之五

尽享人生

快乐的人，总会善待自己、善待人生、享受人生。人



不像动物,能领略出生活的惟一目的即是享受生活。生命苦短,但这既不能阻止我们享受生活的乐趣,也不能使我们因其充满艰辛而庆幸其短暂。

39. 尽情享受美好人生…………… (161)

生活中充满了有趣的事情。在这令人兴奋的世界中,不要过着乏味的生活。活得最长的人,不是曾经数过最多岁月的人,而是曾经享受过最多生活的人。

40. 哭或笑,完全操之在我…………… (165)

乐观不会造成伤害,你总是可以待会儿再哭。人生不过数十寒暑,哭着度过它,或者笑着度过它,完全操之在我。

41. 有怎样的态度,就有怎样的人生…………… (169)

同样一个甜甜圈,乐观者看到的是甜甜圈,而悲观者看到的则是甜甜圈中间的小小空洞。乐观者和悲观者各自寻求的东西不同,因而对同样的事物,就采取了两种不同的态度。

42. 七分的现实,三分的超脱…………… (173)

生活是人的生活,人是生活中的人。生活是现实的,但人的心灵却是可以超脱的。我们要在繁杂的琐事中保持一种超脱的心灵。

43. 按自己的方式选择生活…………… (177)

生活不是试跑,也不是正式比赛前的准备运动,生活就是生活。按自己的方式选择生活,拥有自己生活的喜



悦,享受自己生命的快乐,它就能让你活出一个真实而自由的自己。

44. 活在最大的希望之中 (181)

人类精神的自然飞翔并不是从快乐到快乐,而是从希望到希望。人生不能无希望,所有的人都是生活在希望当中的。假如真的有人是生活在无希望的人生当中,那么他只能是败者。

45. 在奋斗中追求成功..... (186)

人生的意义不在于马到成功,而在于不断求索,奋力求成。每一件有意义的事都需要我们以坚强的信念去完成。这样,我们的生活才会更加充实,意志才会更加坚强。

伴随你一生幸福快乐的法则之六 与人为善

人际交往皆有回报。与人为善的人可以同时得到两份快乐:一份是在真心诚意地关爱人、帮助人时所产生的美德之乐;一份是在受到他人的尊敬和爱戴时所产生的成就之乐。

46. 与人为善,赢得好人缘 (193)

追求和谐亲密的人际关系,永远是人类的共同需要。



养成对人人怀着善意的习惯,对人人抱着亲爱友善的态度,就能从中得到喜悦与快乐。

47. 只要真诚总能打动人 (197)

一个人只要真诚,总能打动人。以诚待人,能够在人与人之间架起一座信任的心灵之桥,通往对方心灵彼岸,从而消除猜疑、戒备心理,彼此成为知心朋友。

48. 投我以木瓜,报之以琼琚..... (200)

《圣经·马太福音》中有句话:“你希望别人怎样对待你,你就应该怎样对待别人。”这句话被大多数西方人视为是待人接物的“黄金准则”,它与我国的“投我以木瓜,报之以琼琚”意旨是一致的。

49. 避免事事争强好胜..... (204)

争强好胜不可能消除误会,只有靠技巧、协调、宽容,才能消除误会。永远想压在别人头上的人是最可悲的,因为他早已暴露出了自己狭小的心灵空间。

50. 有理也要让三分..... (207)

宽容是一种修养,一种气度,一种德行。如果我们每个人都具有宽容忍让的心态,那么这个社会肯定会变得更加美好,人与人之间的关系也将变得更加和谐。

51. 得饶人处且饶人..... (211)

哲人说,宽容和忍让的痛苦,能换来甜蜜的结果。忍让和宽容不是怯懦胆小,而是关怀体谅,是给予,是奉献,是人生的一种智慧,是建立人与人之间良好关系的法宝。