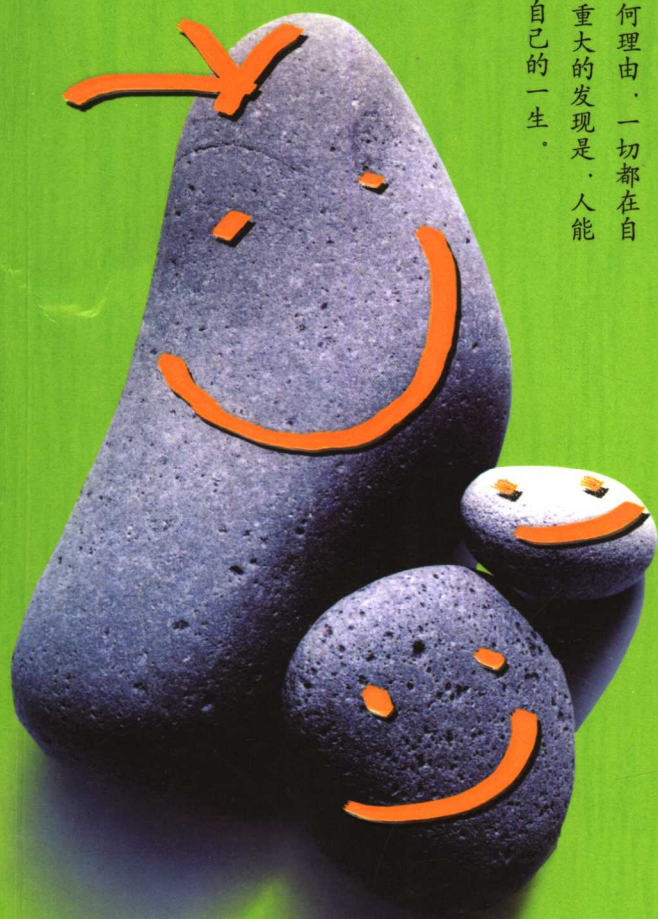


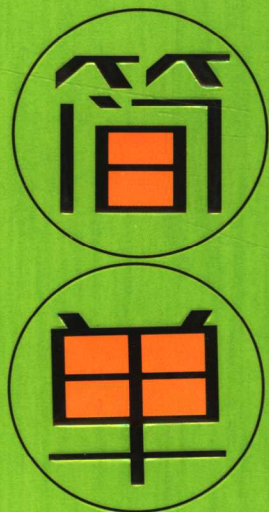
快乐就这么简单

人要快乐起来，无需任何理由，当然，人要不快乐，也无需任何理由，一切都在自己。我们这一代人最重大的发现是，人能改变心态，从而改变自己的一生。



刘佳辉

编著



中国三峡出版社

快乐就这么

简单

刘佳辉
编著



中国三峡出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

快乐就这么简单 / 刘佳辉编著. — 北京: 中国三峡出版社,
2006.9

ISBN 7-80223-207-4

I. 快... II. 刘... III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 097237 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034)

发行部电话: (010)52606692 52606693

[http: //www.e-zgsx.com](http://www.e-zgsx.com)

E-mail: sanxiaz@sina.com

北京大运河印刷有限责任公司印制 新华书店经销

2006 年 10 月第 1 版

2006 年 10 月第 1 次印刷

开本: 680 × 940 毫米 1/16 印张: 14.5 字数: 158 千

ISBN7-80223-207-4

定价: 25.00 元

前 言

在飞速发展的当今社会，人们的生活节奏越来越快，竞争也越来越激烈。当你陷入理想与现实之间的矛盾时，你是否悲观失望；当你悟出物质与精神之间的反差时，你是否若有所失；当你被婚恋家庭的纷扰、育儿教子的困惑所围绕时，你是否苦闷焦虑、孤独伤感；当你在学习、工作中受到挫折时，你是否感到压力太大而自暴自弃；当你创业失败时，你是否痛苦不堪，一蹶不振。

我们中的大多数人为了学习、工作、生活，真是太累、太压抑了，为此不得不在竞争的高速公路上拼命地你追我赶。蓦然回首，却发现自己得到的远不如失去的多，于是感到相当的痛苦，内心深处那股难以排遣的空虚感，与心底的快乐幸福相去甚远，与生活的真谛也越来越偏离了。

其实，我们干裂的心田更需要一股充满快乐和幸福的美丽清泉，《快乐就这么简单》一书将告诉你，无论外界的环境如何，压力多大，都不是使你感到不快乐的主要原因，因为快乐与否的决定性因素在于你自己。正如书中所言，快乐是一次旅行的过程，而不是目的，就像你并不需要蜻蜓，需要的只是捉蜻蜓的乐趣一样。

其实，人要快乐起来，无需任何理由，当然，人要不快乐，也无需任何理由，一切在自己。看你是想在快乐中度过一生，还是想愁眉苦脸地过一辈子。也许在钢筋水泥的包围中你已压抑太久；也许在一成不变的节奏中你已激情全无，

也许在纷繁芜杂的琐碎中你已心力交瘁。这时，凡事看开些，不妨抛开一切，走出去，为自己的快乐找一个理由。假如我们从不知道愁苦，又如何能懂得快乐的意义；假如我们从来没见过黑夜，又怎能明白光明的珍贵，所以，每一件落在你身上的灾祸，同样值得感谢和赞美。

朋友，快乐起来吧，也许你没有大量的金钱，也许你无法达到事业的顶峰，也许生活有那么多不如意。面对如此的处境我们无法选择，但我们却可以选择完全不同的生活态度：乐观或悲观，而这两种生活态度将给你的生活带来完全不同的感受。想想海伦·凯勒，看不见也听不见，她所能感受的世界不足常人的十分之一，可她依然活得充实自信，依然从这个世界感受到无穷无尽的美和快乐。再想想我们自己的幸运，我们又利用它做了什么，我们又做了什么感激我们身处的世界、人生和社会。

正因为如此，我们编写了这本《快乐就这么简单》，力图为朋友们献上一份精美的快餐。滴水藏海，小中见大，书中的一些精彩故事和富有哲理的寓言、童话，将使你阅读起来备感轻松，有一份新鲜的感觉，在不知不觉中，为自己点一盏心灯。

目 录

保持积极的心态

美国著名的心理学家威廉·詹姆斯说：“我们这一代人最重大的发现是，人能改变心态，从而改变自己的一生。”的确，人生的成功或失败、幸福或坎坷、快乐或悲伤，有相当一部分是由人自己的心态造成的。

2/ 快乐是一种感觉

3/ 坚定对生活的信念

4/ 保持一颗平常心

6/ 对工作不要浅尝辄止

8/ 不经历风雨怎能见彩虹

9/ 大胆地去尝试

11/ 永远朝最好处想

13/ 心态可改变命运

15/ 走出自造的牢房

16/ 让快乐点燃成功的希望

18/ 拨开心头的阴霾

19/ 抛下烦恼去收获快乐

21/ 知足是快乐心态的开始

培养乐观的精神

生命是有限的，但希望是无限的，只要每天给自己一个希望，我们的人生就一定多姿多彩。同样是一片秋天的落叶，对悲观的人来讲，可能是生命的枯萎与衰亡，但乐观的人会把它看成是生命的成熟与自然的回归。

- 24/ 放飞思想的风筝
- 25/ 快乐源于身心的开放
- 26/ 容纳别人是一种快乐
- 27/ 去创造快乐的心态
- 28/ 微笑的人生没有难题
- 30/ 拥有自己就是财富
- 31/ 在帮助别人中寻找快乐
- 33/ 换个角度审视生活
- 34/ 学会包容你的仇人
- 36/ 送他一轮明月
- 38/ 不要让快乐藏起来
- 40/ 每天给自己一个希望
- 41/ 宽容是快乐的大门
- 42/ 快乐蕴藏在平凡中
- 44/ 在绝望处抓住快乐

放松压抑的心情

人活的就是心情。生于尘世，每个人都不可能避免地要经历苦雨凄风，面对艰难困苦，放松压抑的心情，将直接决定你的人生轨迹。好心情就是一种良好的心态，它能消除你在工作、生活中的压力。

48/ 做自己情绪的主人

50/ 不要过分地追求完美

51/ 让快乐伴随左右

52/ 别让心蒙上阴影

53/ 避免心灵的伤害

54/ 敞开你的心扉

56/ 轻松地承受重压

58/ 没有绝对的公平

60/ 把心放轻松

62/ 把压力当作垫脚石

64/ 莫让焦虑左右你

65/ 做心情的主人

68/ 豁达是一种人生的态度

70/ 点燃热情的火焰

72/ 让快乐来充实自己

74/ 在工作中寻找快乐

打碎自卑的枷锁

有句话说：“天下无人不自卑。无论圣人贤士、富豪王者，抑或平民寒士、贩夫走卒，在孩提时代的潜意识里，都是充满自卑感的。”但你若想成大事，就必须战胜自卑感。一个人自卑的特点是感觉己不如人，低人一等，轻视、怀疑自己的力量和能力，而这正是成大事者所蔑视的！那么如何在成大事的过程中，拒绝自卑的纠缠呢？

78/ 不要跟自己过不去

79/ 正视自身的缺点

80/ 让自己的内心更完美

82/ 缺陷不是你的错

83/ 不要生活在过去里

85/ 有期待就有快乐

87/ 一脚把自卑踩得粉碎

90/ 不要活在自卑的阴影里

92/ 面对不完善的自我

94/ 做人要有自知之明

95/ 不要扼杀自己的信心

97/ 敢于走自己的路

99/ 缺乏自信是生活的危机

100/ 撕掉自己贴的“标签”

走出逆境的泥潭

“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，增益其所不能也”。由此可见，困苦与逆境并非完全不利，许多成大业者都成长于一个贫穷困苦的环境之中，然而他们最终还是克服和改变了自己的处境，获得了成功。无数事实证明，逆境有时隐含着更大的成功因素，只要你用自己的毅力和精神加以克服，不利的因素就能转化为成功的种子。

104/ 认清你自己

106/ 牢骚太盛烦恼多

107/ 接受不可避免的事实

109/ 笑对每一次困难

111/ 走过逆境人生

112/ 苦难是生活的一部分

114/ 在生活中成熟起来

115/ 用平和的心情对待生活

118/ 走出挫折的阴影

119/ 忍耐暂时的痛苦

121/ 把困难当作机遇

122/ 从低谷中认识自己

124/ 挫折孕育着辉煌

126/ 不为小事而生气

127/ 敢于藐视失败

130/ 不要被环境所左右

品味成功的喜悦

当你取得了成就，做出了成绩，或朝着自己的目标不断前进的时候，千万别忘了给自己鼓掌。当你对自己说“你干得好极了”或“那真是一个好主意”时，你的内心一定会被这种内在的诠释所激励。而这种成功途中的欢乐，确实是很值得你去细细品味的。

134/ 不要把成功看得遥不可及

135/ 相信天生我才必有用

137/ 学会真诚地微笑

139/ 笑也是一种语言

141/ 做生活的有心人

143/ 寻找快乐的城堡

144/ 让躁动的心平静下来

146/ 快乐小秘方

148/ 为自己鼓掌

150/ 再努力一次

151/ 洒脱的人生不会累

153/ 点亮生命之灯

155/ 莫让优势成隐患

体验放弃的轻松

许多的事情，总是在经历过以后才会懂得。一如感情，痛过了，才会懂得如何保护自己；傻过了，才会懂得适时的坚持与放弃，在得到与失去中我们慢慢地认识自己。其实，生活并不需要这些无谓的执著，没有什么不能割舍。学会放弃，生活会更容易。

158/ 学会顺其自然

159/ 要懂得适时放弃

161/ 学会给自己让路

162/ 清淡乃做人的真境

164/ 放弃无谓的固执

166/ 错过花，你将收获雨

169/ 放弃死亡就是跨越

171/ 识时务者为俊杰

173/ 让心灵得到满足

175/ 放弃是一种智慧

177/ 放弃绝对的完美

179/ 该放弃的就要放弃

181/ 给爱以空间

184/ 快乐总在放弃后

185/ 放弃不等于退却

187/ 让你的心灵得到解脱

189/ 执著不一定是好事

清除心中的杂草

你为什么那么痛苦而不快乐，就是因为你太执著，
看不开，也放不下，心里装的是非太多，自然把自己
给绑死了而不得解脱。若能看开了、放下了，经常
清洗一下你的心灵，就不至于如此。

192/ 不要让快乐带有苦味

194/ 愤怒源自内心

196/ 冲破痛苦的牢笼

197/ 给心灵洗个澡

199/ 放弃受害意识

201/ 完美主义难快乐

202/ 挣脱心灵的局限

204/ 抛开杂念的干扰

206/ 摆脱内心的烦恼

208/ 贪婪之人易迷惑

209/ 不要自寻烦恼

212/ 清扫心灵的尘埃

214/ 不要让忧虑在心中生根

快乐就这么简单

保持积极的心态

美国著名的心理学家威廉·詹姆士说：“我们这一代人最重大的发现是，人能改变心态，从而改变自己的一生。”的确，人生的成功或失败、幸福或坎坷、快乐或悲伤，有相当一部分是由人自己的心态造成的。

快乐是一种感觉

在现实生活中，最实际的爱情不一定是鲜花和誓言，而是融入每件小事中的真切关怀，是默默的、无声的。所谓快乐，乃是幸福中最美妙的那种感觉。谈恋爱时，许多人说：为了你我可以献出生命。可结婚后，许多人为了洗碗、拖地等小事而吵架。

在古代流传着这样一个故事，一年寒冬，一个财主的公子和一个非常柔美贤淑的女子结婚了。但新婚没有几日，这公子就觉得夫妻生活很是乏味，要休妻。但财主不准，公子没办法就和其妻常常吵闹。

一日晚饭后，两人又吵闹起来，公子打完了妻子又把室内的东西砸了一堆，长啸一声悲怆地说：“我的命好苦啊！”而他的妻子也委屈地在墙角里伤心地哭泣。此时，他俩好像是这个世界上最不幸的人。

这时，一个衣衫破烂、饥肠辘辘的乞丐悄悄走到财主的马棚里。乞丐偷吃了喂马的豆饼，填饱了肚子，又用喂马的草料把自己的身体盖起来，身上也不冷了，还感到头上有些凉风，就把旁边一个给牲口喂食的瓢扣在头上，于是头上的凉风也没有了。乞丐觉得自己此时是天底下最幸福的人，竟悠悠然唱起了小曲儿，最后竟然慨叹：“我身披马草头戴瓢，丢下那些穷哥儿可怎么着？”

由此可见，幸福快乐是一种感觉，财主的儿子有宽敞的房子

住，有锦衣暖裘穿，有美味佳肴吃，有柔美贤淑的娇妻相伴，仍悲叹自己的命苦，而乞丐却时时显出快乐的感觉。



快乐小语：其实人的快乐，是人们对它的理解和感觉所赋予的。这种快乐的感觉是属于自己的。你自己认为快乐就快乐，你自己认为不快乐就不快乐，关键取决于你是否有一种积极向上的心态。

坚定对生活的信念

困境可以检验一个人的品质。如果一个人敢于直面困境，积极主动寻求解决问题的办法，那么他或迟或早，总会成功。

15世纪中叶，著名的航海家哥伦布发现新大陆后准备起航离开海地岛，返回西班牙。在无数次惊涛骇浪中幸存下来的船员们都站在甲板上默默地向上苍祈祷：上帝呀，请让这和煦温暖的阳光陪伴我们安全返回到西班牙吧！但船队离开海地岛不久，天气就发生了骤然变化。霎时间，天空中乌云密布，电闪雷鸣，狂风掀起了惊涛巨浪向船队凶猛地扑来。这是哥伦布航海史中遇到的一次最大的风暴，转眼间有好几艘船已经被巨浪打翻，瞬间便沉没于大海的深处。船长绝望地对哥伦布说：“我们将永远不可能登上陆地了。”哥伦布清楚，或许就要船毁人亡了。他长叹了一口气对船长说：“我们可以被大海吞噬，但资料一定要留给人类。”哥伦布钻进船舱，在疯狂颠簸的船舱里，他迅速地把最为珍贵的资料缩写在几页纸上，卷好后塞进一个漂流瓶中，随后，将漂流瓶抛进了汹涌澎湃、漫无

边际的大海。

“总有一天，这些资料会漂到西班牙的海滩上！”哥伦布自信而坚定地说。“绝对不可能！”船长悲观地说：“它可能会葬身鱼腹，也可能被海浪击碎，或者会深埋海底，但它永远不可能被冲到西班牙的海滩上去！”

但哥伦布仍充满信心地说：“可能是一两年，也可能是几个世纪，但它一定会漂到西班牙去，这是我的信念。上帝可以辜负生命，却绝不会辜负生命坚持的信念。”

值得庆幸的是，哥伦布和他的大部分船员在这次罕见的风暴中幸存了下来。回到西班牙后，哥伦布和船长都不断地派人在海上寻找那个漂流瓶，但直到哥伦布撒手人寰，那个漂流瓶也没有找到。

1856年，海水终于把那个漂流瓶冲到了西班牙的比斯开海湾，而此时，距哥伦布遭遇的那场海上风暴，已经是整整3个世纪了。



快乐小语：在人的一生中，挫折和不幸总是伴随左右，如果面临不幸时，仍能保持对未来的希望，那就意味着你的人生充满快乐。相反的，如果你面对挫折怨天尤人、唉声叹气，生活则会让你知道什么叫苦恼。

保持一颗平常心

在怨天尤人的愤怒中发泄，只会把事情搞得越来越糟，对解决问题毫无帮助。既然这样，还不如保持原有的热情干好自己的本职工作。