

◎纪康宝 编 著

穷人的快乐 富人的烦恼



同一件事，想开了是天堂，想不开是地狱。

金城出版社

穷人的快乐 富人的烦恼

纪康宝 编著

金城出版社

图书在版编目(CIP)数据

穷人的快乐 富人的烦恼 / 纪康宝编著. —北京: 金城出版社, 2005.1

ISBN 7-80084-660-1

I. 穷… II. 纪… III. 故事—作品集—中国—当代
IV. I247.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 131888 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

电话:(发行部)8425 4364 (总编室)6422 8516

北京振兴源印务有限公司印刷

850×1168 毫米 1/32 9.5 印张 220 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80084-660-1/B·102

定价:19.80 元



录

上篇 穷人的快乐

1

穷人的家可能是清贫的，但却是温暖的；穷人的衣衫也许是破旧的，但灵魂却是自由的。在穷人的父母、兄弟姐妹和亲戚朋友之间多的是一份爱护与理解，没有争吵和对抗，只有宁静与平和。因为在他们的视野中没有金钱的诱惑，没有财产的纷争，没有歌舞的喧闹，没有虚假的应酬，所拥有的是亲情的分享、心灵的宁静和快乐的永驻。因此，穷人有穷人的快乐！

第一章 快乐，来自心的灿烂 / 3

穷人自有穷人乐 / 4

让自己微笑如花 / 7

保持一颗童心 / 9

活的是心情 / 12

让心情亮起来 / 15

- 拥有一颗平常心 / 17
种一株“忘忧草” / 20
快乐来自心的灿烂 / 23

第二章 “黄连做哨苦中乐” / 25

- 再苦也能笑一笑 / 26
笑看天下几多愁 / 29
在绝望中抓住快乐 / 32
看淡苦乐,心往好处想 / 34
在困境中依然微笑 / 37
把最苦的日子捱过去 / 40
把悲伤藏在微笑的后面 / 43
成败皆可出英雄 / 46

第三章 懂得放弃,就是快乐 / 49

- 学会放弃,学会选择 / 50
该放手时就放手 / 53
放弃无味的烦恼就是快乐 / 55
先处理心情,再处理事情 / 59
学会拒绝 / 61
将生活当成一种享受 / 64

安心睡个好觉	/ 67
快乐总在放弃之后	/ 70
调整心态才快乐	/ 74

第四章 呼吸自由的空气 / 77

快乐来自发现和寻找	/ 78
享受人生每一天	/ 82
乐在自得其乐	/ 85
积极享受今天的快乐	/ 88
重回纯真的生活	/ 90
笑对生活的每一天	/ 93

第五章 快乐就是这么简单 / 97

快乐其实很简单	/ 98
顺其自然,就是快乐	/ 101
幸福就在你身边	/ 104
给自己一个笑脸	/ 108
知足,才能常乐	/ 110
会生活才会有快乐	/ 114
予人快乐就是予己快乐	/ 116
你的拥有就是你的快乐	/ 119
重享美好生活	/ 122

第六章 不为平凡苦恼 / 125

活出自己的风采 / 126

幸福在于体验 / 129

别跟自己过不去 / 131

不为平凡苦恼 / 135

平凡是一种简单,也是一种快乐 / 137

残缺也是一种美丽 / 140

比上不足,比下有余 / 143

珍惜自己的价值 / 146

下篇 富人的烦恼

149

总以为富人拥有金钱,拥有权势,必定每日高枕无忧,快快乐乐。可是实际上,随着金钱的增加,烦恼也在不断地增加。因为金钱刺激欲望,欲望产生烦恼,如此反复循环,烦恼的雪球便在金钱的雪地里越滚越大……富人喜欢权势,因为没有权势就要受制于人,为了摆脱这一烦恼,那么就去争取权势吧!终于有一天,如愿以偿有权有势了,烦恼就此灰飞烟灭了吗?没有。有了权势之后要迎合上司喜好,要防止同僚倾轧,要小心下面拆台,权势太小事情难办还要努力攀上新的台阶……权势越来越大而烦恼越来越多。如此看来,富人便永无宁日了。所以,富人有富人的烦恼!

第七章 取舍的困惑 / 151

- 太多的选择未必好 / 152
- 不肯放弃,就无法解脱 / 155
- 累,是因为你想要的太多 / 158
- 斤斤计较,人生才苦短 / 162
- 拥有财富,丢了快乐 / 165
- 得到,有时会成为失去 / 168
- 拿得起,放得下 / 171

第八章 为完美所累 / 173

- 想得越远,烦恼越多 / 174
- 为完美无瑕而处心积虑 / 176
- 过于羡慕别人容易迷失自我 / 179
- 越想完美,越有缺憾 / 182
- 无谓的追求,最大的烦恼 / 185
- 为完美而痛苦 / 188
- 完美的未必是最好的 / 191
- 追求理想完美会把人累死 / 194

第九章 金钱面前生锈的心灵 / 199

- 太多的欲望是人生的一杯苦酒 / 200
- 健康因忧虑而远离 / 203
- 清扫心灵的“垃圾” / 206

- 金钱面前生锈的心灵 / 209
忧虑,烦恼之源 / 212
贪婪是心灵的毒瘤 / 215
抑郁的代价 / 217
生命因心理隐患而消失 / 220

第十章 掉入贪婪的怪圈 / 223

- 别让金钱压累你一生 / 224
包袱重,是因为你贪得多 / 227
幸福的宝塔不是用金钱堆起来的 / 230
贪婪的代价 / 232
掉入贪婪的怪圈 / 234
钱并不等于幸福 / 236

第十一章 人在江湖,身不由己 / 239

- 做自己喜欢做的事 / 240
财富是一副情感的枷锁 / 243
快乐因烦恼而远离 / 245
忧虑越多,烦恼越多 / 248
没时间是永远的苦恼 / 251
烦恼都是自找的 / 254

第十二章 成功路上相对论 / 257

- 独处的妙处 / 258

接受缺陷,善待缺陷	/ 262
塞翁失马,焉知非福	/ 265
为患得患失而苦恼	/ 268
财富背后的烦恼	/ 271
拥有了财富,丧失了人品	/ 274

上 篇

穷人的快乐

穷人的家可能是清贫的，但却是温暖的；穷人的衣衫也许是破旧的，但灵魂却是自由的。在穷人的父母、兄弟姐妹和亲戚朋友之间多的是一份爱护与理解，没有争吵和对抗，只有宁静与平和。因为在他们的视野中没有金钱的诱惑，没有财产的纷争，没有歌舞厅的喧闹，没有虚假的应酬，所拥有的是亲情的分享、心灵的宁静和快乐的永驻。因此，穷人有穷人的快乐！

第一章

快乐，来自心的灿烂

穷人自有穷人乐

画一扇窗给自己，这是一种怎样豁达超然的人生。如果上帝在关上门的同时，也封闭了那扇窗，那么就画一扇给自己。这样，一切还没来得及实现的梦想，就可以在心灵的窗户前翩然翻飞。

那一年，黄永玉大师带着他饱经沧桑的心来到北京后，住在京新巷“芥夫”故居。

这是一间闲置了许多年的房子，四壁连一扇窗户都没有，一走进去就有一种压抑感。然而，黄永玉并没有嫌弃这间小屋。他笑哈哈地拿出一张洁白的画纸贴在墙上，然后信手在上面画了一扇窗户，画得如风吹草动，和真窗没什么两样。他顿时便感觉屋外的阳光像流水一样涌入小屋，屋内的一切立刻显得无比生动。

幸福到底是什么？每个人有不同的理解。富人可以一掷千金，一餐饭花掉穷人一年的收入，富人可以以此为荣，但却不一定感到幸福；穷人能吃上一顿肉夹馍外加一碗牛肉面，就足以使他感到自己是个幸福的人。

德国哲学家叔本华有句名言：“生命是一团欲望，欲望不能

满足便痛苦，满足了便无聊，人生就在痛苦和无聊之间摇摆。”看来一个人的幸福与他对生活的欲望大小有密切的关系。

穷人对生活的欲望低且单纯，非常容易得到满足，所以，穷人离幸福很近；富人对生活抱有很多无法满足的奢望，所以，富人虽拥有万贯家财，但他离幸福却很远。

穷人的幸福差不多总是以温饱为前提的。一个穷人在风雪路上疾走，倘能遇到一间暖屋可以进去烤火，他会认为这是一种幸福；一个穷人饥肠辘辘，倘有一杯热茶和几块点心，会让他喜出望外，他会认为这是一种幸福。这样的例子太多了，如雨天有个地方能避雨；骑车正好遇上一路顺风；推重载之车上坡有人相助；走夜路正好明月当空，这些都是穷人的幸福。

穷人的幸福宁静单纯得像一杯水。有一部电视连续剧叫《贫嘴张大民的幸福生活》，就真实、形象地描写出了穷人的幸福。主人公张大民是个为物质生活而挣扎的小人物，他没有远大的理想，没有超凡的品格，生活的目标就是能过上不愁吃穿的好日子。他的脸上总是洋溢着幸福的笑容，穷人的幸福是非常单纯的。

《卖火柴的小女孩》中那个在风雪夜挣扎的小女孩，在她点燃手中最后一根火柴时，那一瞬间的温暖带给她最后的美丽和暖意，她幸福地微笑了……

富人虽有大把大把的银子，但他获得的只是感官上的刺激，那不真正的是幸福。如果一个富人聚敛财富的速度追不上他欲壑难填的野心，他便感到无法抓住幸福的缰绳。

穷人的幸福非常富有人情味。平民张大民虽无万贯家财，但他拥有患难与共的爱情、血浓于水的亲情和朴实无华的友情。他的那张“贫嘴”也能让家人和邻居们排除烦恼，带来欢声笑语。

穷人幸福的源泉来自心灵的纯净和朴实的情操。相反，我们却听到一个富人在说：“我太幸福了，今天总算与那个黄脸婆离婚了，分割财产时，她没有占到任何便宜。”这样冷酷的人他的所谓幸福谈得上是幸福吗？

穷的幸福如同一个价值不是很高的手工制品，不管它是粗陋还是精致，但里面凝结了大量的劳动和心血，其内涵可以价值连城；富人的幸福如同一个用金丝银线编织成的昂贵工艺品，一旦没有了金钱来兑换，那幸福也就“束之高阁”了。

穷人的幸福实实在在。一个穷人说：“我的幸福就是在工厂里有活干、多挣些钱，娶个好老婆，生个胖小子。”富人的幸福成分中却常常含有许多虚荣，如在朋友面前炫耀自己的财力，娶个漂亮的美女，来证明自己的能力，证明完了，幸福也溜走了。

所以，穷人和富人到底谁更幸福？他们的心中自会有各自的答案。

让自己微笑如花

生活中，难免遇到困难、挫折甚至死亡的威胁，但只要你具备了淡然如云、微笑如花的人生态度，任何困境和不幸都能被锤炼成通向平安的阶梯。

有一位旧书摊主，是位五十多岁的中年男人，头发已开始花白了。虽然他看上去满脸疲倦，但脸上却始终挂着温暖而平和的微笑。他原来在这座城市里一家有名的企业上班，不巧的是他下岗了，更不幸的是妻子又遭遇车祸，躺在床上很长一段时间了。本是小康的生活一下子跌入贫困的深渊。再加上一个读高三的女儿也正是花钱的时候。没办法，他只好出来弄点旧书卖，成本不高，周期短，能赚多少算多少，只求能把这个家支撑下去。有时他对别人讲自己生活中一些颇使人心忧的事。当他讲述那些常人也许无法承受的不幸时，脸上仍带着淡淡的笑容。

他家很狭窄，他本来有套宽敞的住房，但为了支付妻子的医疗费而换给了别人。他妻子虽然受了伤，但脸上的微笑和他的微笑一样温暖而平和。根本看不到那种重伤在身、贫困交加的人所表现出来的厌世、焦躁、淡漠与敌视的神情。那张脸虽清瘦苍白，但洋溢出来的微笑却如花般灿烂、美丽。处在困境中的他们的女儿，学习勤奋，成绩优秀。她身上散发着一股青春活力，脸上的微笑一如