

吴俊超/王玉惠 著



我快乐,因为我懂得生活

WO KUAILE, YIN WEI WO DONG DE SHENG HUO



生活, 不能没有快乐。

活着, 就是为了快乐。

了解生活, 欣赏生活,
体验生活中的不同滋味,
你会真心地感受到:
快乐其实是一种选择,
是自己对生活的一种体会!

WO KUAILE
YIN WEI WO DONG DE
SHENG HUO



花城出版社





①

快乐人生

KUAI LE REN SHENG

我快乐，因为我懂得生活

吴俊超/王玉惠◎著



花城出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐人生

王玉惠, 吴俊超著.

—广州: 花城出版社, 2003.10

ISBN 7-5360-4183-7

I. 快...

II. ①王...②吴...

III. 散文—作品集—中国—当代

IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 093740 号

责任编辑: 关天晞 温文认

封面设计: 华宽工作室

出版发行 花城出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号)

经 销 全国新华书店

印 刷 肇庆科建印刷有限公司

开 本 850×1168 毫米 32 开

印 张 17 1 插页

字 数 330, 000 千字

版 次 2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5360-4183-7/I·3362

定 价 36.00 元 (全二册)

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换

自序

有这样的一个故事：有一个人对自己坎坷的命运实在不堪忍受，于是祈求上帝改变自己的命运。上帝对他承诺：“如果你在世间找到一位对自己命运心满意足的人，你的厄运即可结束。”于是这个人就开始了寻找的历程。

一天，他来到皇宫，询问高贵的天子是否对自己的命运满意。天子叹息地回答道：“我虽贵为国君，却日日寝食不安，时刻担心自己的王位能否长久，忧虑国家能否长治久安，还不如一个快乐的流浪汉！”这个人又去询问在阳光下晒着太阳的流浪汉是否对自己的命运满意。流浪汉哈哈大笑：“你在开玩笑吧？我一天到晚食不果腹，怎么可能对自己的命运满意呢？”就这样，他走遍了世界的每一个地方，被询问的人说到自己的命运时竟无一不摇头叹息，口出怨言。这个人终有所悟，不再去抱怨自己的命运。

说也奇怪，从此他的命运竟一帆风顺起来。

现今我们所身处的是一个过度紧张又充满压力的生活环境，在忙忙碌碌的人群中角逐、竞争！成功者如是说，“好累！”失败者如是说，“好倦！”在感情城中徘徊角逐的人也

如是说,“好想、好想休息一会儿!”

在我们每个人的生命深处,都希望自己能天天快乐,日日开心。孰不知,快乐如此简单,它就在我们的眼前,可我们却不曾发现。我们撑起双手,托着下巴,睁着眼睛努力地望着蓝天,望着星星和那遥远的山脉企盼着。

快乐幸福的企盼,还是这样迷茫!

《快乐人生——我快乐,因为我懂得生活》是一本开心休闲的生活读物。它可以引导我们在生活中不为小事而烦恼,让轻松好心情去跟紧张的工作压力说声拜拜,学会做一个懂得生活的人。有人说:生存的意义就是为了寻求快乐!因为,以寻求快乐为生活目标,才能使生命繁衍。譬如:人在成长的过程中,吃美味的食物会快乐,是因为味觉细胞得到喜悦;进行性行为时会快乐,是因为性欲得到了满足需求……总而言之,生命的出发点就是寻求生活中的快乐!

对于如何去度过自己的人生,每个人都有自己的回答和选择。因为,这个世界有太多的诱惑和太多的欲望,也有太多欲望满足不了的痛苦。很多人没有了快乐的心情,没有了幸福的感觉,甚至出现了精神危机,所以他们也就失去了人生最宝贵的支撑点——享受平凡生活的乐趣!

“简单就是快乐!放下就能快乐!平凡就是快乐……”这些口头禅式的生活哲理在大街小巷随处都能听到。然而,我认为只有懂得生活的人才是最快乐的人……一盏清淡的香茶,一杯温情的咖啡,心上人那深情的眼神和甜甜的微笑或



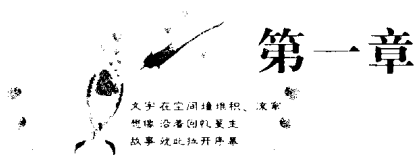
者呼吸清晨那清香的空气；听着小鸟欢快动听的歌声都是幸福快乐的……他们心中快乐的实质是一种精神境界，是一种心理的满足或愉悦，是一种自我的激动或会心的微笑，是爱心的行动或知己的表情，也是自得泰然的神态……它因人、因事、因地、因时而有不同的表现。快乐的标准也因人的情绪、境遇、理想、信仰、兴趣、个性等等的不同而不一样。

我们不能像猴子那样的朝三暮四，要有一颗平常的心去面对和发现生活中的不平常之事。其实，想快乐，寻找快乐，并想拥有快乐。这个过程本身就是一件快乐的事。因为在这个世上，只要敢于去想又付出行动的人，无论他的人生遭遇或贫富如何，都能拥有快乐！

我以祈祷的心情写下这本书的目的是：希望那些被琐事缠绕、生活在紧张压抑的环境之下的人，能早日从不快乐或生活压力中解脱出来，开朗、快乐、舒适地度过每一天。这样你就会发现，你的每一天将会像太阳一样，既明亮又充满光彩！

在此，我真心、诚恳地把这本书献给大家。

希望更多的人心情快乐、身心健康……期待更多的人得到幸福！



第一章

做一个懂得生活的人

- 1、做人不必那么辛苦/3
- 2、让时间化解坏心情/6
- 3、顺其自然/9
- 4、认识自己的偏执/11
- 5、原谅自己爆发的情绪/14
- 6、生活不是为薪水而工作/16
- 7、生气发怒，解决不了问题/19
- 8、不要怕孩子无聊/22
- 9、把混乱当作一则笑话/24
- 10、不要轻易厌烦/27
- 11、退一步海阔天空/29
- 12、快乐就是满足现状/31
- 13、凡事尽力就好/33
- 14、健康就是财富/36
- 15、不再高歌“最近比较烦”/38

- 16、不要抱怨命运/40
- 17、不要互吐苦水/43
- 18、心平气和地看待争吵/46
- 19、在小事上心动不如行动/49
- 20、让他们赢一次/52
- 21、偶尔自私一下也无妨/54
- 22、见怪不怪/56
- 23、让生活随时像度假/58
- 24、不要太在意自己的表现/60
- 25、正确地看待家人/62

第二章



还有为你留下的刻痕数滴心情的纸片
在未来的日子里作为见证

让快乐跟压力说拜拜

- 1、别怕生活的压力/67
- 2、学会释放压力/69
- 3、学会忙里偷闲/72
- 4、学会放轻松/74
- 5、换种方式消除困难/77
- 6、用耐性减轻压力/79

- 7、享受感觉之美/82
- 8、弃旧迎新好心情/85
- 9、享受平凡的生活/88
- 10、千万别说“忙死了”/91
- 11、乐在其中，压力不见了/94
- 12、简单就是快乐/96
- 13、拥有一颗童心/98
- 14、快乐是自找的/101
- 15、向混乱说再见/103
- 16、给日程中留一些空白/106
- 17、为“强健的心灵”干一杯！/109
- 18、真爱也可消除压力/112
- 19、给自己留有余地/118
- 20、就让牛奶打翻吧！/121
- 21、调整情绪，重新开始/123
- 22、转个念头生活会更好/125
- 23、用时间医治受伤的心灵/129
- 24、抽个空散步去吧！/131
- 25、想想看，“一年之后还要紧吗”/133
- 26、给自己额外的十分钟/135
- 27、找个自己的避难所/137



第三章

一张小小的贺卡
一句轻声的问候 哪怕是
虚应一下故事 我也愿意

快乐人生立即上线

- 1、让生活充满爱/141
- 2、培养你的同情心/144
- 3、生活处处都是美/147
- 4、多点容纳与理解/150
- 5、“自寻烦恼”就是跟自己过不去/153
- 6、用心过生活/156
- 7、不要自贬身价/159
- 8、在一天结束时充满爱意/162
- 9、接受生活中的不完美/164
- 10、幽默能满足一颗挑剔的心/166
- 11、快乐的伴侣才是有帮助的伴侣/168
- 12、珍惜生活中的每一天/171
- 13、快乐来自真心的“好”朋友/174
- 14、实行简单的生活圈/178
- 15、看重你的拥有/181
- 16、“爱”能创造奇迹/184
- 17、保持清醒状态/186
- 18、魅力四射旣撒步/188
- 19、神闲气定过日子/191

20、创造“耐性定时训练法”/193

21、试一试明天再做/195



第四章

快乐富有过一生

- 1、金钱影响我们的生活/201
- 2、下定决心，明天会更好/204
- 3、做一个聪明的消费者/207
- 4、培养孩子理财/210
- 5、做一头成功的犀牛/219
- 6、存钱的重要性/223
- 7、热爱你的职业吧！/231
- 8、想像你理想中的生活/235



第五章

用五分钟换全新的世界

- 1、解除压力警报全“心”出发/241

- 左摇右晃一颗心跟着自己HIGH起来/242
- 替身体的螺丝上点油/244
- 该对身体说“悄悄话”了/248
- 歇一会儿精神更顺畅/250
- 把烦恼用力吐出去/254
- 让每天都像恋爱般拥有好气色/256

第一章



做一个懂得生活的人



文字在空间撞堆积、流窜
想像沿着回帆蔓生
故事就此拉开序幕



1

做人不必那么辛苦

人生是这样易于变化，当快乐在我们前面的时候，我们总应该及时抓住他。

——大仲马



生活中我们经常需要作出选择，要么抓住机会大干一番，要么对并不要紧的事情干脆放手。面对纷繁复杂的现实，在种种诱惑与冲突之中看清自己的需要，正确选择取舍无疑是非常重要的，它能让你把握住真正有价值的机会而取得成功。

人生中，要想保证做任何一件事都能够获得成功，你的思想和行动就必须保持富有弹性。选择了弹性，你就选择了快乐。芦苇就能伸能屈，所以能在狂风暴雨中生存下来；而榆树就是想始终挺着腰杆，结果被狂风吹折。

也许你会觉得日常生活中大事小事犹如乱麻、了无头绪，自己无从判断，况且事到临头，谁又能那么冷静，想得那么清楚呢？其实事情并没有那么复杂，我们只需作一点简单的分析就会发现：生活由两部分组成，即重要的事和不重要的事。很多时候，为了人生的理想和信仰，我们需要并且应该去坚持、去争取，乃至为之拼搏和战斗。但很多人凡事

都要争执计较，把生活变成没完没了的小事之争，自己也终日被恼怒和怨气所包围，无从把握真正关键的机遇。如果你过于计较生活中的小事，就应该好好反省，力求改进了。

我们在日常中常常会体会到，一个人特定的心态源于他特定的习惯。你如果很少检点自己的情绪，不注重加强自身修养，而任凭种种小事干扰自己的生活，毫不吝啬地把精力消耗于其中，烦恼和困惑就会像影子一样跟着你；你如果总是有意无意地希望以自己的意图来决定一切，那么一个小小的失误也会被你的心态放大得糟糕透顶。现在我们迫切需要寻求一种方法，帮助我们改掉不良习惯，建立健康心态，消除困扰我们生活中的种种压力与烦恼。

事实上，人生不如意之事十有八九，因为人们不可能处处依照你我的意志行事。生活中总是有喜有忧，总有人跟你有不同意见；有人干你不喜欢的事；你总有解决不了的问题，这就是事物的多样性和客观性，人生就是这样不尽完美也不可能完美，你应该学会适应这一规则，否则你的生命就会被没完没了的“斗争”占去大半。

要想生活得从容平静一些你就应该有意识地去判断哪些事情应该坚持去争取，哪些事情又不必太在意。如果你的初衷不是要让一切尽善尽美而只是追求一种相对轻松的生活，你就会发现大多数的争执会破坏自己内心的平静，增加心里不必要的压力。静下心来想一想，有必要跟自己的爱人争个谁是谁非吗？有必要因为别人好像犯了什么小过失而对他虎视眈眈吗？用得着为了去哪家饭馆吃饭或是到哪家影院看哪



一部电影而争执不休吗？用得着因为车子被刮掉一块漆而不惜花成千上万元的钱财告上法庭吗？非得在自己家的饭桌上反复讨论邻居不守公德的行为吗？这种种鸡毛蒜皮似的是非曲直却正是我们很多人为之纠缠不休的事情。检查一下你自己的生活，如果的确充斥了太多这样的琐碎情节，那就该好好做做“清洁卫生”了。

如果你不想为小事而伤脑筋，就必须明智选择你应该争取和坚持的东西，摒弃一切不必要的争执。不争的人才能看清事实，要知道，普天之下并没有一个真正的赢家。一般人常言：要争这一口气。其实，真正有功夫的人是把这口气咽下去。要明白生活不是战斗，琐事毋需计较，只有养成这样的思维习惯，你才能最终获得心灵的平静和从容的生活。



智 · 慧 · 箴 · 言
