

感悟人生中的聪明、糊涂与快乐

把快乐留给自己

晓吕 编著

快乐，是一种心情！

智慧，是一种达到人生快乐的方法！
快乐就是珍惜已拥有的一切！

中国物资出版社

感悟人生中的聪明、糊涂与快乐

把快乐留给自己

晓吕 编著

快乐，是一种心情！

智慧，是一种达到人生快乐的方法！
快乐就是珍惜已拥有的一切！

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

把快乐留给自己 / 晓吕编著. - 北京:

中国物资出版社, 2005. 1

ISBN 7-5047-2107-7

I. 把… II. 晓… III. 人生哲学 - 通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 131457 号

责任编辑 衣 薇

责任印制 齐 岩

责任校对 钱 瑛

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮编: 100834

全国新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司

开本: 880×1230mm 1/32 印张: 9.375 字数: 180 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-5047-2107-7/B·0033

印数: 0001-5000

定价: 19.80 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

前 言

有这样一个小故事：

古时候一个国王整天闷闷不乐，于是下道御旨，命大臣四处为他寻找快乐。一天，大臣经过千辛万苦终于找到一个自称“没有一天不快乐”的樵夫。问其原由，樵夫说：“我曾因为脚上没有鞋穿而沮丧不已，直到有一天，我在大街上看到一个没有双脚的人，从此我再也没有烦恼了！”大臣顿悟，原来快乐如此真实、如此简单！

其实在社会生活中每一个人，都或多或少地缺少一些东西，没有一个人的生命是完整无缺的。

或许在我们每一个人的心灵深处，都希望自己能天天快乐、日日开心，而事实上，快乐时刻围绕在我们身边、游荡在我们眼前的，可我们却不曾发现。

随着岁月的流逝，年龄的增长，我们步入了成年，踏入了复杂的社会。在名利的诱惑下，我们一天天在世俗的旋涡中越陷越深，我们肩负着不断追求名誉、金钱、权势等太多的负累，不停地为自己描绘着美好的蓝图……似乎我们每前进一步就气喘吁吁，我们活得是否太累了？我们的欢笑是否很长时间没有出现了，我们的快乐是否一天天的递减了？

不要羡慕别人家财万贯、美人相伴，可能他们子孙不孝、感情不和。我们虽只是小康之家，可家有贤妻，生活照样美满，因此这份温馨的快乐我们要还给自己，也不要眼馋他人官高位显。扬名立万，因为爬得越高摔的越痛！身败名裂的滋味也不好受，我们虽只是平常职员，但过的踏实、活的爽快，所以这份真的快乐要还给自己。

.....

也许我们的生活有不尽人意的地方，但你要宽心地去接受，去体会生命中的缺口。若没有苦难，我们会骄傲；没有沧桑，我们不会有同情心去安慰不幸的人。

所以我们不要幻想生活总是那么圆圆满满，也不要幻想生活的四季总是春暖花、开莺歌燕舞。每个人的一生都要注定跋涉坎坷、品尝苦涩与无奈、经历挫折和失意，所以在这个漫长旅程中我们千万不能丢失快乐，拒绝快乐，而是真正的把快乐还给自己！

也许我们也常常期待着成功的日子带给我们快乐，却不断忽略生活中微不足道的生命故事。快乐在此隐藏，当我们迷茫、沮丧、失望之时，为何不在这平平凡凡的故事中领悟生活原本的颜色，去寻找那份纯真快乐的超脱？

本书精心收集了生活中精短的故事，在这小小的故事中，蕴藏着丰富感人的智慧和哲理。当你在茶余饭后、睡前晨起读上几则，将会使你在淡淡的哲思中获得明朗与顿悟、获得真知与快乐。

亲爱的朋友们，把快乐留给你自己吧！放下包袱、轻松前行，在拼搏的道路上高歌前进，笑傲人生吧！

作者

2004年 12 月

目 录

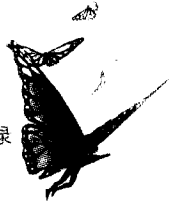
第一章 享受简约美丽,寻找快乐钥匙

1. 过简单生活,才有无忧之乐 /2
2. 过自己喜欢过的生活 /4
3. 放下就是快乐 /5
4. 快乐的钥匙 /6
5. 乐观与悲观的区别 /7
6. 只需一点阳光 /7
7. 点滴都是快乐 /8
8. 活着就是值得庆幸的事情 /9
9. 学会满足 /10
10. 不要在乎已碎的砂锅 /11
11. 快乐就在身边 /11
12. 活在春天里 /13
13. 心胸宽大才快乐 /14
14. 经营快乐 /15
15. 生命之舟勿超载 /17
16. 简约的美 /18
17. 自己的标准最重要 /19
18. 挖掘快乐的源泉 /20
19. 及时修补自我 /21



第二章 倒掉鞋里的沙子

1. 灌溉心灵 /24
2. 另一个儿子 /25
3. 鞋匠之子 /26
4. 樵夫的哲学 /27
5. 桅子花开 /29
6. 豁达人生 /31
7. 心中无事天地宽 /32
8. 开启另一扇窗 /33
9. 永远不晚 /34
10. 下一次就是你 /35
11. 永远不要失去微笑 /36
12. 麻烦就是人生 /38
13. 快乐如此简单 /38
14. 篓子的哲学 /39
15. 三苦三乐 /40
16. 把愤怒写在纸上 /41
17. 扼住厄运的咽喉,抓住快乐的尾巴 /42
18. 复杂问题简单化 /46
19. 心想事会成 /47



第三章 痛苦快乐一念间

1. 生之喜悦 /50
2. 把怨恨写在沙上 /51
3. 冲出牢笼 /52
4. 知足者常乐 /53
5. 得失之间 /55
6. 坚持真我 /56
7. 学会见好就收 /58
8. 九芒星的钥匙 /58
9. 得失之间 /59
10. 给自己树一面旗帜 /60
11. 亡羊补牢 /62
12. 我母亲选择的生活 /63
13. 另一种光芒 /66
14. 一语惊心 /67
15. 错过了月亮,还有星星 /68
16. 看轻得失 /69
17. 天堂是人造的 /70
18. 退学的医生 /71
19. 生命的价值 73
20. 态度决定幸福 74
21. 珍惜 /75



第四章 快乐源于一种心态

1. 给自己点灯 /78
2. 上帝给谁的都不会多 /78
3. 擦拭心灵之灯 /80
4. 淡泊者,快乐者 /80
5. 幸福的诠释 /82
6. 心境的魔力 /83
7. 看开烦恼 /84
8. 为境所累不值得 /84
9. 贪婪之心不可有 /85
10. 永褒进取心 /86
11. 做个平凡人 /87
12. 哀乐是个遥控器 /88
13. 荒地生花 /89
14. 仇恨袋 /90
15. 拍卖场 /91
16. 心中的阳光 /92
17. 没有绝对幸福的人,只有不肯快乐的人 /93
18. 横看成岭侧成峰 /94
19. 快乐是砍倒困境的利刃 /95
20. 吃不到葡萄就把它想成酸的 /96



第五章 读懂上帝的微笑

1. 快乐在哪里 /100
2. 一双鞋子 /100
3. 施者仁,仁者爱 /101
4. 你的兴趣就是你的快乐 /104
5. 放下面子会快乐 /105
6. 做自己最好 /106
7. 鼓励 /107
8. 不渝之志 /108
9. 箴言 /109
10. 免费的午餐 /110
11. 被盗之后 /111
12. 20 比索 /111
13. 只坐一把椅子 /112
14. 一朵玫瑰一天堂 /113
15. 爱如捧沙 /115
16. 进与退 /116
17. 理解令人难堪的好心 /117
18. 面试 /118
19. 每一块肉都是好肉 /119
20. 其实每一朵花都有香味 /121
21. 月亮在哪里? /122



第六章 笑对人生

1. 身边的快乐 /126
2. 快乐 /127
3. 面对苦难 /128
4. 为喜欢而活着 /129
5. 欣赏缺陷 /130
6. 知足常乐 /131
7. 成功简单 /132
8. 变负为正 /133
9. 快乐是保存不了的 /134
10. 快乐的动机激活生活 /135
11. 享受生命的每一秒钟 /136
12. 让今天更有价值 /138
13. 快乐如此简单 /139
14. 苦日子当甜日子过 /140
15. 快乐角度 /141
16. 踢开路上的绊脚石 /142
17. 把烦事都抛到脑后 /144
18. 乐在工作 /145
19. 一念之间 /148
20. 收集一缕冬日的阳光 /149
21. “赤脚”球王 /151
22. 生气的时间 152



第七章 谁也挡不住你的阳光

1. 永不放弃 /156
2. 吃自己种的瓜会感到分外甜 /157
3. 摒弃生活中的“可是” /159
4. 拒绝生活的奢华 /161
5. 金钱是什么 /162
6. 放弃你的等待 /164
7. 钓者 /166
8. 快乐是自找的 /167
9. 谁会去踢一只死狗 /169
10. 抉择 /170
11. 苹果里的秘密 171
12. 命运掌握在自己手中 /172
13. 生活如筛子 /173
14. 自信——快乐机车的燃料 /174
15. 自助者天助 /175
16. 镜中之人 /176
17. 自古英雄皆寂寞 /178
18. 叫花子的智慧 /180
19. 拯救别人就是在拯救自己 181
20. 章鱼 /182
21. 黑与白 /183
22. 给自己打工 184
23. 学会创造性地工作 /185



第八章 拿得起放得下，洒脱着快乐着

1. 快乐源于承担责任 /190
2. 幸福是个哑巴 /191
3. 丢掉情感垃圾 /192
4. 做完一天的事，就让它过去 /194
5. 认识自我，快乐自我 /197
6. 改变自己 /198
7. 垂钓者 /199
8. 一剑断“结” /200
9. 穷人的浪漫 /201
10. 心灵的蝴蝶 /202
11. 沉默是一种力量，往往能产生奇迹 /203
12. 恶行有恶报 /204
13. 放下痛苦 /205
14. 快乐靠自己 /208
15. 跳河的兔子 /210
16. 不要为打翻牛奶而伤心 /211
17. 快乐需要摆脱习惯的束缚 /212
18. 创业需要一鼓作气 /213
19. 勿把烦恼带回家 /216
20. 平安是福 /218
21. 睡个无忧觉 /219
22. 把握人生方向，不让快乐迷航 /221
23. 欺骗 /222



第九章 烦恼向左,快乐向右

1. 人性的掌声 /226
2. 抓一把沙 /227
3. 百万富翁 228
4. 天堂和地狱 /230
5. 只是多做一点 /231
6. 用腿交换得来的马 /232
7. 播下一粒快乐的种子 /233
8. 拒绝消极的观念 /235
9. 凡事三思而后行 /236
10. 自己创造快乐 /237
11. 永褒青春 /239
12. 一份善心一份快乐 /240
13. 学会欣赏 /240
14. 快乐 /241
15. 骆驼之舞 /242
16. 多脚的蜈蚣 243
17. 送人玫瑰手有余香 /244
18. 何为天堂何为地狱 /245
19. 消气 /246
20. 拒绝完美 /247
21. 正确的抉择 /249
22. 生命清理 /252
23. 关于取舍 /255



第十章 支你几招,还你快乐

1. 生存靠自己 / 258
2. 人是生活在不完美之中的 / 259
3. 掌握金钱,快乐才有根基 / 261
4. 三声口哨 / 262
5. 逆造自我,让快乐发光 / 263
6. 独一无二 / 264
7. 认识自我,才快乐 / 266
8. 花猫与鼠 / 267
9. 毕加索 / 268
10. 是鹰就能飞 / 270
11. 绝境逢生 / 271
12. 二元钱的故事 / 272
13. 不要自己捆自己 / 273
14. 给左手一个机会 / 274
15. 往好处着想 / 275
16. 拥有就是幸福 / 276
17. 莫生气 / 276
18. 美梦 / 278
19. 抛弃之池 / 279
20. 两个王子 / 280
21. 点金石 / 281
22. 青蛙与蜗牛 / 282
23. 不愿放弃的羊毛 / 283
24. 吃亏是福 / 284

第

一

章

享受简约美丽
寻找快乐钥匙

1. 过简单生活,才有无忧之乐

第欧根尼是古代一位伟大的哲学家,他通过戏剧、诗歌和散文的创作来阐述他的学说;他向那些愿意倾听的人传道;他拥有一批崇拜他的门徒,他言传身教地进行简单明了的教学。所有的人都应当自然地生活,他说,所谓自然的,就是正常的而不可能是罪恶的或可耻的。抛开那些造作虚伪的习俗,摆脱那些繁文缛节和奢侈享受,只有这样,你才能过自由的生活。富有的人认为他占有宽敞的房子、华贵的衣服,还有马匹、仆人和银行存款。其实并非如此,他依赖它们,他得为这些东西操心,把一生的大部分精力都耗费在这上面。它们支配着他。他是它们的奴隶。为了攫取这些虚假浮华的东西,他出卖了自己的独立性,这惟一真实长久的东西。

光溜溜的躺在地上,赤着脚,胡子拉茬的,半裸着身子,第欧根尼的模样活像个乞丐或疯子。可他就是他,而不是别的什么人。大清早,他随着初升的太阳睁开双眼,搔了搔痒,便像狗一样在路边忙开了他的“公事”。他在公共喷泉边抹了把脸,向路人讨了一块面包和几颗橄榄,然后蹲在地上大嚼起来,又掬起几捧泉水送入肚中。他没工作在身,也无家可归,是一个逍遥自在的人。街市上熙熙攘攘,到处是顾客、商人、奴隶、异邦人,这时他也会在其中转悠一二个钟头。人人都认识他,或者都听说过他。他们会问他一些尖刻的问题,而他也尖刻地回答。有时他们丢给他一些食物,他很有节制地道一声谢;有时他们恶作剧地扔给他卵石子,他破口大骂,毫不客气地回敬。他们拿不准他是不是疯了。他却认定他们疯了,只是他们的疯各有各的不同,他们令他感到好笑。此刻他正走回家去。

第欧根尼没有房子,甚至连一个茅庐都没有。他认为人们为生活煞费苦心,过于讲究奢华。房子有什么用处?人不需要隐私;自然的行为并不可耻;我们做着同样的事情,没什么必要把它们隐藏起