

轻轻松松 过一生

生活需要轻载

王军云 编著

快乐人生是一种选择
别在人生旅途携带太多行李
苦难是人生一道亮丽的风景
每个人都是他自己命运的设计师
原谅生活，是为了更好的生活
人生就是渡到幸福的彼岸

中国华侨出版社

轻轻松松 过一生

生活需要轻载

王军云 编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻轻松松过一生 / 王军云编著. —北京: 中国华侨出版社, 2005. 1

ISBN 7-80120-910-9

I. 轻... II. 王... III. 个人—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 125927 号

● 轻轻松松过一生

编 著 / 王军云

责任编辑 / 李 健

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/24 开 印张/12 字数 180 千

印 刷 / 北京法大印刷厂

版 次 / 2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷

印 数 / 6000 册

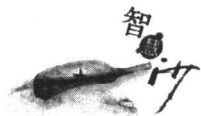
书 号 / ISBN 7-80120-910-9 / G.411

定 价 / 22.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编: 100029

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708



前言

笑看天下几多愁

人生欢喜多少事，笑看天下几多愁。

人生的道路虽然各不相同，但命运对每个人大体是公平的。窗外有土也有星，有快乐也有痛苦，就看你能不能有坦然的心境，心往好处想。西方有一位哲学家讲过这样一个故事：

一个病人膏肓、仅剩数周生命的女人，整天思考死亡的恐怖，心情沮丧到了极点。这位哲学家去安慰她说：“你是不是可以不要花那么多时间去想死，而把这些时间用来考虑如何快乐度过你

的余生呢？”

他刚对妇人说时，妇人显得非常不满，但当她看出这位哲学家眼中的真诚时，便慢慢地领悟出他话中的诚意。“说得对，我一直都在想着怎么死，完全忘了该怎么活了。”她略显高兴地说。

一个星期后，那妇人还是去世了，她在死前充满感激地对这位哲学家说：“这一个星期，我活得比前一阵子幸福多了。”

“苦乐无二境，迷悟非两心”，妇人学会了心往好处想，所以在离开人世前仍能感到一丝幸福，快乐地合上双眼，相信她死后能进入天堂；如果她仍像以前一样，一味地想死，那只能是痛苦地离开人世，死后只能进入地狱。

不论何时，不论何事，只要仍在人间，就要心往好处想。

天堂和地狱就在人们心中，人生可以没有名利、金钱，但必须拥有美好的心情。

编者

2005年2月于北京



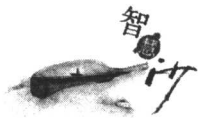
快乐人生是一种选择



你可以有个理由难过，同样你可以找个理由快乐。懂得放心的人可以找到轻松；懂得遗忘的人可以找到自由；懂得关怀的人可以找到朋友。其实，快乐是一种选择，世上没有绝对幸福的人，只有不肯快乐的心。

1 幸福就是现在	3
2 心安即幸福	5
3 读懂幸福三要素	7
4 快乐其实很简单	10
5 寻找快乐的支点	12
6 世上只有不肯快乐的心	14

7 人活着就是最大的快乐	16
8 快乐是一种回报	18
9 快乐不因贫富而改变	21
10 放弃负面心态,选择快乐人生	23
11 乐观使不幸减半	25
12 人生不必总是奔跑	27
13 不要向别人索要你成功的条件, 那样你容易痛苦地抱怨	29
14 挣脱心灵的枷锁	31
15 将劫难变成一生的幸运	33



二

别在人生旅途携带太多行李



我们常常感到自己非常累，但是仍觉得不满足，因为在我们看来，很多人比自己的生活更富足，很多人的权力比自己更大。这样不正当的欲望，变成了无止境的贪婪。其实，英雄难觅完美人生，快乐满足就是人生最大的富有。

1 太多的欲望是人生的锁链	37
2 生命之舟需要轻载	39
3 快乐满足是一种富有	41
4 心灵的富有才是最富有	43
5 扔掉人生的包袱	45
6 金钱不是万能的	47

7 心中无事一床宽	49
8 没有付出,便没有收获	51
9 参透人生得失之理	54
10 贪恋权势,是人生的大患	56
11 自私的拥有,只有引起活力的消失	58
12 迷乱的生活,是生命的遗憾	60
13 人生剩下的都是利润	62
14 快刀斩乱麻,犹豫埋杀机	64
15 好日子永远是相对的	67



三

别跟自己过不去



我们应该看到自己的优点，也应该接受自己的缺点，世界上本来就没有完美的人生，因此，我们不必要戴着假面具去生活。

其实世上的许多痛苦和烦恼都是我们自己给自己的。尼采曾经说过：“聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去。”只有正确认识自己，忠实于自己内心的呼唤，才能使自己充满自信，才能使人生的航船不迷失方向。

1 没有人爱自己的时候，更要珍惜自己	71
2 反省自己，认识自己，才能成就自己	73
3 珍惜生命的价值	75

4. 敢说我很重要	77
5. 接受不完善的自我	79
6. 做不成大树,就做一棵小草	81
7. 做自己的主人	83
8. 不要打败自己	85
9. 名贵之花出自卑贱的小草	87
10. 拥有一颗相信奇迹的心灵	89
11. 坦言失败是成功	91
12. 不要把自己看得太聪明	93
13. 和自己相处是一种艺术	95
14. 幽默面对人生	97
15. 大智若愚的人有更多成功的机会	99
16. 人生的悲剧往往是性格的悲剧	101



四

苦难是人生的风景



人们都希望自己成为生活的强者，但通向强者的路上永远有苦难在等待。苦难使人经受考验，苦难使人奋勇搏击。

感谢苦难，它使人明白了生命的内涵；感谢苦难，它告诉我们生活的八字真诀：正视、不屈、沉着、奋进。

苦难是人生一道永远开放着绚丽花朵的风景。

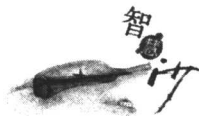
1. 人间最苦是心苦	105
2. 人生首先是承受苦难	107
3. 苦难是人生最好的大学	110
4. 善待失败	113
5. 失意了，别忘形	115

6. 倒下了,就是永远的失败	117
7. 把自己放在最低处	119
8. 人对于崇高的认识来源于恐惧	122
9. 成就非凡之人,多为凡夫俗子	124
10. 成功者都是屡遭挫折而百折不挠的人	127
11. 在失败中奋起	129
12. 所有的成功者都是从一个小小的信念开始的	131
13. 成功就是多坚持一次	133
14. 坚强的意志可以感动上帝	135
15. 天下没有好赚的钱	138



6. 穷人最缺少的是野心	155
7. 从黎明中看到曙光	158
8. 相信自己能出人头地	160
9. 在绝处寻找生机	162
10. 厄运是一次崭新的重头再来	165
11. 永不满足于现状	167
12. 每一个人都是他自己命运的设计师	169
13. 勿等万事俱备才行动	172
14. 决不要放弃自己的灵感	174
15. 分段实现大目标	177





六

原谅生活，是 为了更好地生活



生活和我们相互选择的，不该过分计较生活的失言，生活本来就没有承诺过什么。

得与失，成与败，悲与喜在我们心中，只有一线之隔，参透其间的因缘，才有一个豁达人生。

假如生活欺骗了你，请不要忧郁。

只有原谅生活的人，才能更好地生活。

1. 寻找生活中的美景	181
2. 给自己一把开心锁	183
3. 给生命一片绿叶	185

4. 忘记过去的懊恼	187
5. 人生因为失去而美丽	190
6. 坦然面对自己的失意	193
7. 人生比你想像的好过	196
8. 认为自己悲惨,就会过得凄风苦雨	199
9. 善于在苦中作乐	201
10. 宽容能化解仇恨	203
11. 宰相肚里能撑船	205
12. 给别人一个台阶,就是给自己留一条退路	207
13. 宽容是一种美德	209
14. 善心是从不失败的投资	211
15. 真诚的友谊有时来自于你的敌人	213
16. 学会不念旧恶	215



七

只要心向着阳光， 阴影就留在背后



在这个世界上，无论哪颗心都曾感受过伤痛，无论哪个人都曾被烦恼光顾过，无论哪双眼睛都曾为难以言表的痛苦流过泪。

只有战胜邪恶，才会读懂什么是善良；只有穿越黑暗，才更加珍视光明。

痛苦总是难免的，与其让痛苦左右，还不如去左右痛苦。带着快乐上路，就能让快乐主宰你一生。

1 为自己打开心窗	219
2 幸福就是改恶从善的过程	221
3 人生就是渡到幸福的彼岸	223