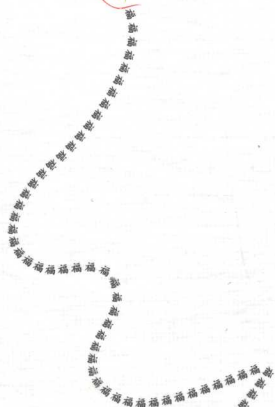


《慢生活》作者又一力作。

●幸福与快乐的生活其实挺容易的，只要懂得掌握正面的心态。
幸福来自我们自己，而不是外在。

方建国 著



如果你觉得自己不够幸福，
那么来看看我，一只开心的小考拉。

幸福生存

★ 一只名叫啦啦的小熊对生活认知的独白 ★



中国城市出版社
CHINA CITY PRESS



幸福生存

★ 一只名叫啦啦的小熊对生活认知的独白 ★

方建国 著

中国城市出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福生存: 一只名叫啦啦的小熊对生活认知的独白 /
方建国编著. —北京: 中国城市出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5074-2162-0

I. 幸… II. 方… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 155172 号

责任编辑 吕洪梅 (lhm730@sina.com, 13693396772)
封面设计 周 飞
责任技术编辑 张建军
出版发行 中国城市出版社
地 址 北京市海淀区太平路甲 40 号 (邮编 100039)
网 址 www.citypress.cn
发行部电话 (010) 63454857 63289949
发行部传真 (010) 63421417 63400635
发行部信箱 zgcsfx@sina.com
编辑部电话 (010) 52732085 52732055 63421488 (Fax)
投稿邮箱 city_editor@sina.com
总编室电话 (010) 52732057
总编室信箱 citypress@sina.com
经 销 新华书店
印 刷 北京集惠印刷有限责任公司
字 数 116 千字 印张 6.5
开 本 880 × 1230 (毫米) 1/32
版 次 2010 年 1 月第 1 版
印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷
定 价 19.80 元

版权所有, 盗印必究。举报电话: (010) 52732057



啦啦熊先来说两句：

我是熊，一只叫做啦啦的熊。我有时调皮，有时多愁善感，有时坚持自己的原则，但是有一点是不变的：那就是，每天吃过饭，我就会拍拍肚子对自己说，吃得真饱，真高兴！于是，心就变得很充实。我并不是没有理想，没有人的时候我会很努力地练习唱歌。我也不是没有心眼儿，我会帮比我小的熊洗澡，但是也不会允许比我大的熊侵占我的地盘。我之所以幸福，是因为我懂得生活。如果你觉得自己不够幸福，那么来看看我，一只开心的小树袋熊。

目录



第一章 自我成长

- 熊的自白 1:我是一只熊 / 003
- 熊的自白 2:变成了熊猫,我会遗憾 / 008
- 熊的自白 3:我要成为歌手 / 013
- 熊的自白 4:要甜甜圈还是鲍鱼 / 019
- 熊的自白 5:面对太多甜甜圈该怎么办 / 024
- 熊的自白 6:总也看不到的眼皮 / 029
- 熊的自白 7:是因为软弱吧 / 034
- 熊的自白 8:每天都要进步 / 038
- 熊的自白 9:自己对自己最好 / 042
- 熊的自白 10:自信便是心中的神 / 047
- 熊的自白 11:自我评价 / 052
- 熊的自白 12:坚持最初的梦想 / 057

第二章 调整心态

- 熊的自白 13:幸福与不幸的山坡 / 065
- 熊的自白 14:在幸运的时候也问为什么 / 068
- 熊的自白 15:不要总是重复“我的甜甜圈丢了。” / 072



- 熊的自白 16: 苹果并不重要,重要的是我们在摘 / 076
- 熊的自白 17: 难道老了的时候再摔跤吗? / 080
- 熊的自白 18: 何为“成功”? / 084
- 熊的自白 19: 所谓“舍得” / 088
- 熊的自白 20: 幸福 = 快乐? / 092
- 熊的自白 21: 我只看到河塘 / 096
- 熊的自白 22: 想太多就会团团转 / 102
- 熊的自白 23: 偶尔跑来跑去 / 106
- 熊的自白 24: 接受命运 / 110

第三章 宽容世界

- 熊的自白 25: 我不是松鼠,但是我喜欢松鼠 / 114
- 熊的自白 26: 我永远原谅你 / 118
- 熊的自白 27: 狗狗也不会没有性格 / 122
- 熊的自白 28: 我会静静地听你说 / 125
- 熊的自白 29: 整个面包都还给你 / 128
- 熊的自白 30: 不是只有你一个人会哭 / 131
- 熊的自白 31: 给自己多一个机会 / 133
- 熊的自白 32: 另类和主流 / 136
- 熊的自白 33: 不做好好熊 / 139
- 熊的自白 34: 学会合作 / 144
- 熊的自白 35: 责任是谁的 / 148



熊的自白 36:所谓团结 / 152

第四章 爱与被爱

熊的自白 37:理想的泡沫 / 156

熊的自白 38:所谓投其所好 / 160

熊的自白 39:在爱的名义下,做了什么 / 163

熊的自白 40:不如开口问 / 166

熊的自白 41:不说谁会知道 / 170

熊的自白 42:没时间补偿了 / 174

熊的自白 43:当爱变得重重的 / 178

熊的自白 44:喜欢和适合 / 183

熊的自白 45:勇敢地说分手 / 187

熊的自白 46:别这么表扬自己 / 190

熊的自白 47:博爱的后果 / 193

熊的自白 48:适合的熊美眉一定在某个地方 / 196



NO.1

第一章 自我成长

不管是做熊还是做人，自我的成长都是不可缺少的，成长是人生永恒的主题。

你是谁？你想要的是什么？你快乐吗？你的快乐在哪里？你想要成为什么样的自己？你的理想怎么实现？你的不足是什么？这些问题你是否每天都在问自己，如果没有，那么就从今天开始吧！毫无目标地前进只能是徒劳地漫步，留不下任何痕迹。

自我成长是一个艰难的过程，它的艰难不在于你一定要成为优秀的某某，而是你要在挫折和探索中发现真正的自我，并坚持你所要达成的那个自我。要学会自信，学会正视自己的优点，学会把持住自己，不要偏离应该坚持的方向。你的生活不是在比较中吹毛求疵，而是塑造一个独一无二的你。



熊的生活没有那么苛求,这并不是懒惰和懈怠。熊要活出只属于自己的精彩,要唱出自己的声音,即使这个世界没有人在听,只要心是快乐的,就坚持唱下去吧!



熊的自白 1: 我就是一只熊



我叫啦啦熊。从我刚刚来到这个世界的那一天起，妈妈就告诉我说，你是一只熊，你要幸福地生活。知道自己是一只熊的时候，我非常开心，因为我有了一个身份，而我发誓要好好保护这个身份。但是我的邻居熊弟却不这么想，他总是为自己是一只熊而郁闷，他说，熊既不会像海鸥一样飞翔，也不会像狮子一样能够成为百兽之王，更不会像鲤鱼一样在跳龙门的过程中享受喜悦。熊一无是处。于是，熊弟总是因为自己是熊而躲躲藏藏，从不和我的那些朋友玩。后来熊弟病了，我再也没有见过他。

我不明白熊弟为什么要这样想。虽然熊不会飞，不会跳，也不凶猛威武，但是熊有可爱的鼻子，蓬松的毛。我可以在草地上打滚，可以在树荫下睡上一天，我有谁也比不上的好胃口，可以吃下无数个甜甜圈，我是独一无二的。任何动物都没有高贵低贱的分别，虽然大家是如此的不一樣，但是你应该相信，你身上与生俱来的那些特点是有它们存在的理由的。你尊重和承认你所具有的独一无二的特点和性格，即是尊重和承认你自己。



因为觉得自己不够高贵、不够强大而逃避自己的身份的行为是对灵魂的抛弃。不管你再怎么假装是什么别的动物，投入到别的群体当中，甚至鄙视自己的同类，或者干脆躲起来拒绝以现在的身份生活都是毫无作用的。你永远都改变不了“你是谁”这个事实。

不管怎样，你得先承认你就是一只熊，然后再努力成为一只不平凡的、独一无二的熊。逃避不是办法，即使躲起来也不会改变什么。

一只熊可能很胖，外表上给人一种笨笨的感觉；声音也很普通，可算最没特色的声音了；似乎也没有什么本事，整天只会吃和睡。啦啦熊似乎就是这样一只平庸的没有特点的动物了。可是，你知道吗？啦啦熊其实在很多地方都是独一无二的，别的动物都做不到的哟！

首先，懂得知足和乐天知命就是啦啦熊最好的特性。啦啦没有什么挑剔的东西，每一顿饭可以吃得很好，但随随便便的也成，啦啦都会很高兴地吃得津津有味。啦啦从来不会埋怨得到的东西不够好。

其次，啦啦可以说是森林里最和气的动物了，从不生气、从不打架，和每个动物都是很好的朋友。



幸福生存

一只名叫啦啦的小熊对生活认知的独白

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

而且，啦啦其实也是很有本事的，啦啦曾获得过爬树大赛的冠军呢！猴子、松鼠那些比我更灵活的动物都输给了我哟！嘿嘿！

还有，啦啦可是动物世界里性情最温和的哟！

哎呀！哎呀！啦啦的优点多极了。虽然很多动物都不知道，但啦啦熊自己清楚呀，这可是有自信、有能力的熊才能具有的本领，别的动物怎么样也学不会的！

所以，我可能别的地方不如其他动物，但我也有自己的伟大特征和长处啊，这是别的动物永远也达不到的哟！啦啦就是这样一只平凡且伟大的熊！

再讲一个故事给你们听吧，这个故事清楚地体现了平凡的啦啦熊如何的伟大：

有一天，我和狮子、老虎、鹰、大象、狗熊、鹿、兔子一起出去玩。半路上碰上了那个传说中的笨笨的猎人带着枪来打猎，我们便商量怎么对付他。还没决定呢，狮子、老虎便大吼一声：“怕什么，让我们哥俩冲出去吃了他！”于是，他们吼叫着一左一右冲了出去，结果猎人砰砰开了两枪，他们就吓得赶紧窜回来了。

大家正哀叹的时候，老鹰腾空而起：“让我给他来个空中突袭！”结果也不过是牺牲了几根羽毛，铩羽而归。

大象说：“让我用鼻子卷走他！”结果他丧失了半根象牙！

狗熊跳起来，叫着：“让我一掌拍死他！”冲了出去，可是他自己却差点成了极品蒸熊掌。

于是鹿跳出去打算引走猎人，可是也没有成功。

没办法了，小兔子走出来说：“好吧，现在由我去做个牺牲吧，我为大家献身，你们就可以逃命了！”大家赶紧劝住了他。

最后，只好我啦啦熊出手了，只见我晃悠悠、怡然自得地走了出去，轻松地站在猎人面前。那个只会开枪而没有头脑的傻猎人看了半天：“咦，这不是一只树袋熊吗？我刚才看到的那些老虎、狮子呢？难道是我做梦？对呀！树袋熊生活在树上，怎么会和别的动物在一起呢？肯定是我看错了，唉！”于是，猎人掉头走了。

哈哈哈哈，可笑吧！啦啦熊就这样救了所有的动物。



大家看,原来树袋熊具有这么巨大的作用啊!所以千万不要轻视自己哟!

啦啦熊的生活理念1:

正视你的家庭、出身、相貌等与生俱来的一切,不要逃避自己的身份,不要自我欺骗。人并没有绝对的高低贵贱,任何人都可以活出自己的精彩。最重要的是,你得清楚你是谁。

熊的自白 2: 变成了熊猫, 我会遗憾



有一天,我的好朋友蓬蓬熊对我说:“我想要变成熊猫。”我觉得很奇怪,蓬蓬熊是一只可爱的熊,善良、喜欢帮助朋友、总是从家里带特制的甜甜圈给我吃,这么可爱的一只熊为什么一定要变成熊猫呢?但是蓬蓬熊不这么认为,他说,熊猫是熊中的贵族,也是世界上最漂亮的熊。若是成为熊猫,就可以享受别人羡慕的眼光,就可以永远成为全场瞩目的焦点,还可以得到熊美眉们的青睐。我问蓬蓬熊,你现在的的生活不好吗?你不是那么光彩夺目,但你酿的蜜是这里最好的;你不是万人迷,但你能让朋友们感到温暖和依恋;你不是高贵的熊猫,但你是可爱的蓬蓬熊呀,我喜欢现在的你。然而,蓬蓬熊没有听进去我说的话。那是我最后一次见到我所熟悉的蓬蓬熊,从此以后,蓬蓬熊就像肥皂泡一样消失了。

不知道过了多久,一只漂亮的熊猫找到了我,他说自己叫做美美熊猫,曾经叫做蓬蓬熊。蓬蓬熊,不,美美熊猫说,他去了很远的地方,用毕生积攒的美味的蜂蜜换取了一次整容手术的机会,终于变成了向往已久的熊猫。手术很成功,我在这只熊猫身上已经一点也



找不到蓬蓬熊的影子了。我看着眼前这只根本无从辨认的黑白相间的陌生人，不知道在哪里可以寻找到一点点亲切的气息。

熊猫走了之后，我在想，蓬蓬熊真的得到幸福了吗？是的，他得到了他想要的光鲜、注目、高贵、美丽，但却失去了从前的朋友和生活。容貌的改变，虽然可以让他变得更加自信，却也改变了他曾经的生活轨迹，就好像一个人被拦腰斩断了，改变容貌前是一个人，改变容貌后却又是另外一个完全不相干的人了。要是有一天我不再是啦啦熊，我的朋友和家人都不认识我了，那会是多么让人伤心的一件事啊！

相貌真的有那么重要吗？真的可以改变一切吗？会不会是因为蓬蓬熊没有勇气靠自己的努力改变并不满意的生活，而把责任推到自己的脸上呢？啦啦熊觉得，如果真的够自信，不漂亮也可以开心；只要够优秀，不漂亮也会有人关注；只要自己尊重自己，任何人都是高贵的。啦啦熊就是这样啊，我喜欢唱歌，所以会很认真地练习，即使只是唱给自己一个人听，也很高兴。要是有人听我唱，说我的歌声动听，啦啦熊就会觉得自己是全世界最耀眼的明星，心中满足的不得了呢！这种喜悦要比别人因你的相貌而注意你真实得多，因为我曾经努力过啊！我还在猜测，等到美美熊猫老了，身上的毛开始脱落，大肚腩也凸现出来的时候，即使是熊猫也已经不美了。那个时



候，一直因为美貌而受到关注的他会不会承受不了突如其来的寂寞呢？如果一直将相貌作为自信的唯一支撑，年华老去的时候，会是多么地无助啊！到了那个时候，难道再去寻找永葆青春的良药来留住美貌吗？

晚上睡觉的时候我还在想关于蓬蓬熊和美美熊猫的事。啦啦熊的妈妈总是对我说，有得就有失，啦啦熊觉得一点也没错，改变了生活方式的蓬蓬熊得到了许多从前不可能拥有的快乐，但是，也不会从此告别失望、困惑和痛苦吧！他应该也会有从前那个样子的时候不可能遭遇的麻烦和痛苦。再美的人也有苦恼，再丑的人也能开心，既然如此，为什么一定要改变呢？到底值不值得呢？美美熊猫就一定比蓬蓬熊幸福吗？蓬蓬熊已经不存在，所以也没有人可以比较、可以知道答案了。啦啦熊只是觉得，既然什么样的人生都是有苦有乐，既然怎么样都不可能只有快乐没有痛苦，那么又何苦要费力地把自己分成两个人，放弃那么多只是为了改变自己的相貌呢？变成了美美熊猫就没有了本属于蓬蓬熊的后半段人生，他心里会不会感到遗憾呢？谁说一定是美美熊猫的生活更精彩呢？反正啦啦熊觉得，要是自己变成美美熊猫，会觉得遗憾的。

要知道，你正是因为你是你而精彩。世界千差万别，只有你是你自己而不是别人，你才显得独特而珍贵。因为“物以稀为贵”，只有



一只名叫啦啦熊的小熊对生活认知的独白