

♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥ 快快乐乐过生活，开开心心做事业 ♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥

你为什么 不开心



做人一定要看得开

Why you unhappy

肖悦◎编著

人生如品茶，苦中有涩，涩中有甜。

如何从苦涩中品味出甘甜，关键在于品茶的人。

你这一生是不开心的人生，还是快乐的人生，都取决于你的选择！



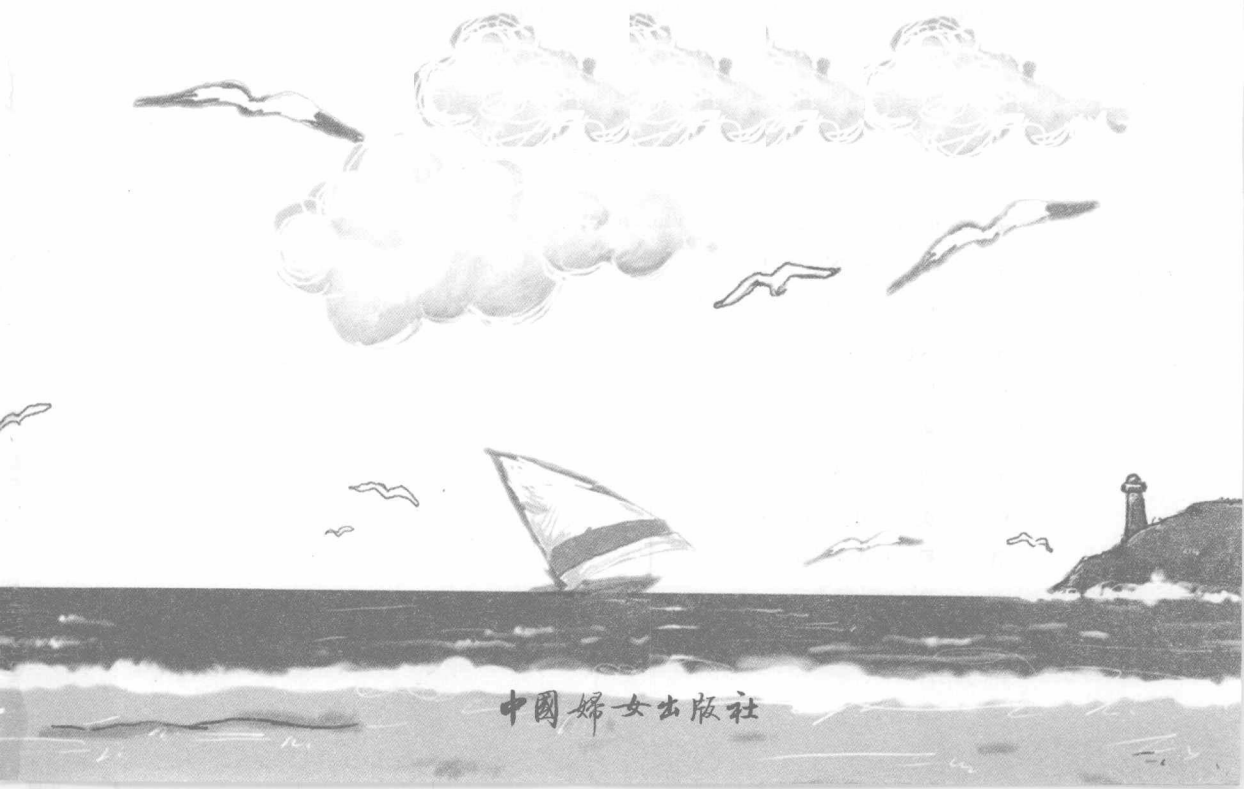
中国妇女出版社

你为什么？ 不开心



做人一定要看得开

肖悦◎编著



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

你为什么不开心/肖悦编著. —北京:中国妇女出版社,2010.3
ISBN 978-7-80203-966-7

I. ①你… II. ①肖… III. ①人生哲学-通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 023855 号

你为什么不开心

作 者:肖 悦 编著

责任编辑:朱 婷

责任印制:王卫东

出 版:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电 话:(010)65133160(发行部) (010)65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京市通州富达印刷厂

开 本:170×240 1/16

印 张:17.5

字 数:250 千字

版 次:2010 年 3 月第 1 版

印 次:2010 年 3 月第 1 次

书 号:ISBN 978-7-80203-966-7

定 价:28.00 元

版权所有 侵权必究(如有印装错误,请与发行部联系)



序：快乐，就是不迷失

很多时候，人们往往因为单纯追求结果而忽略了享受生命的乐趣：如工作，如果你带着热情去做，而不将之当成赖以糊口的依靠，那么重复的日子一定不会那么枯燥乏味；再如旅行，如果你倾心留意沿途的风景，而不单单将思维限定在某个区域或景点，那么你的旅程将变得更加轻松愉快……

东汉名士郭太，一次在街上行走，看见一个人肩上挑着的沙锅坠地摔破了，就上前问他，“你的沙锅摔碎了，你怎么连看都不看一眼呢？”那人道：“既是已破，看也无益。”一味地缱绻留恋，勉强从事，只能徒增遗憾和无聊，而果敢、利落、勇于放弃的生活态度，蕴藏着处世跻身的大智慧。

生命不能承受欲望之重，要想使我们的人生洒脱，就必须让我们的心灵有所放弃，有所失才能有所得。人的麻烦多数时候是自找的，不是别人加在你身上的，所以“自寻烦恼”一词可以用在很多人身上。

一个人的生命再长，也不会超过百年，如果你选择了让自己幽怨地过这一生，真是辜负了大好年华。人活一辈子并不容易，忧伤也是活，高兴也是活，既然同样是活着，为什么还有人选择生气？选择郁闷甚至



是抑郁而终呢？为什么不能开开心心地生活呢？

人们一心追求幸福的人生，可是往往置身其中时，反而迷失了，许多人一生只顾追求，却忘记了追求的目的，以至于一生忙碌却无暇观看周围的风光，也无视自己已经追求到的东西，仿佛原本的目的就是为了追求而追求。就像生活中的许多人，他们在开始时追求的是幸福的生活，于是意识到想要获得幸福的生活就要努力工作，努力赚钱，结果，很多人就在不知不觉中把拼命赚钱当做自己的追求和目的，即使幸福到手，也不在意地丢掉，到头来，也没想明白自己苦苦地过这一生究竟是为了什么。

不迷失自己就不容易被琐事所扰，就不会处处较真，于是生活便开心了，生活中便充满温馨的场面和让人高兴的事情。原来快乐只源于我们怎样看待这个世界，我们不高兴，这个世界就是黑暗的，我们高兴了，整个世界也就明亮起来。当我们拥有好心情的时候，天是蓝色的，云是白色的，每个人都是善良的，即使我们身在困厄之中，也能很快地找到出路，从中锤炼自己，彰显自己。

《你为什么不开心》一书中提到一些控制情绪、调整心态的意见和技巧，当你因琐事感到疲惫或因某些事而愤怒的时候，不妨看看此书，也许其中的某一篇文章会让你有所触动。

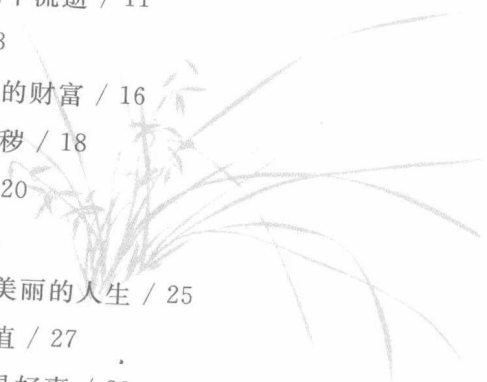


目录

Contents

第一章 要乐活，活着就是幸运

- 活着，就是幸运的 / 2
- 心态主宰着成败 / 4
- 任何时候，都要心存希望 / 7
- 珍惜现在，每一天都很特别 / 9
- 让分分每秒都在快乐中流逝 / 11
- 消极于生命无益 / 13
- 阴影和光明都是人生的财富 / 16
- 不要因外貌而自惭形秽 / 18
- 缺憾也是一种美丽 / 20
- 幸福就在你手中 / 23
- 为不完美的自己设计美丽的人生 / 25
- 每个人都有独特的价值 / 27
- 你所经历的每件事都是好事 / 29
- 事情原本可能更糟 / 32

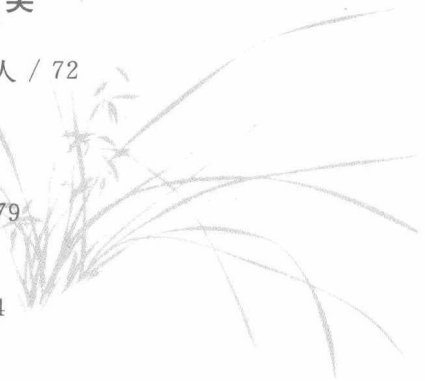


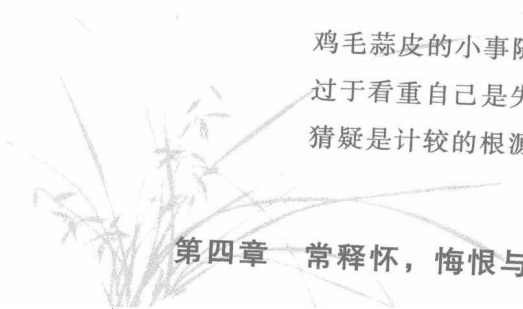


第二章 看得开，苦难是幸福的前奏

- 你比自己想象的坚强 / 36
- 用微笑将痛苦埋葬 / 38
- 人生总是会有不如意 / 40
- 把每个苦难当做珍珠 / 43
- 感谢折磨你的人 / 45
- 我们只不过是经历黑暗 / 47
- 幸福的前奏总是苦难 / 49
- 困境给了我们成长的机会 / 51
- 人生常有困境，却无绝路 / 53
- 为难你的人恰恰是成就你的人 / 56
- 苦难是前进的垫脚石 / 58
- 耐挫力检阅我们的能力 / 60
- 压力也是前进的动力 / 62
- 成功就是再试一次 / 64
- 逆风继续走下去 / 67

第三章 想得透，遇事不钻牛角尖

- 
- 不要总是用“放大镜”看人 / 72
 - 相视一笑泯恩仇 / 74
 - 既来之，则安之 / 76
 - 较真是在和自己过不去 / 79
 - 不要执著于痛苦 / 81
 - 婚姻也要“难得糊涂” / 84
 - 放下为幸福之本 / 87
 - 急功近利不如慢慢来 / 89
 - 听人劝，不要固执己见 / 91
 - 别走在“不平衡”的钢丝上 / 94



鸡毛蒜皮的小事随它去 / 97

过于看重自己是失败之途 / 100

猜疑是计较的根源 / 102

第四章 常释怀，悔恨与懊恼于事无补

烦恼是“人造”的 / 106

正视问题，回避无济于事 / 108

人要学会自我救赎 / 111

过去不等于未来 / 113

人生之路始于放下 / 116

“跳”过生活中的不如意 / 118

别让悔恨的小虫咬噬心灵 / 120

今天无法重复昨天的故事 / 122

挥手与过去的爱告别 / 125

放得下就是最大的福气 / 127

该放手时就放手 / 129

第五章 懂知足，平常心打开幸福门

99 族的遗憾 / 134

体悟生活，享受那份淡定 / 136

守候心中那份满足 / 140

人生中的加减法 / 142

别把心思用在算计别人上 / 145

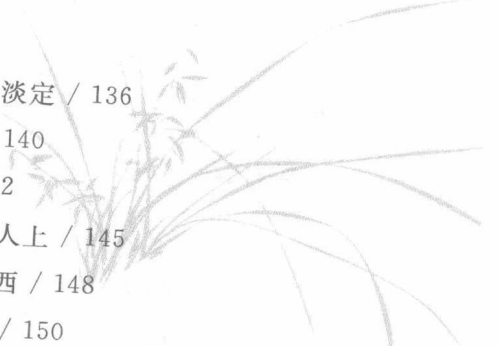
放弃不属于自己的东西 / 148

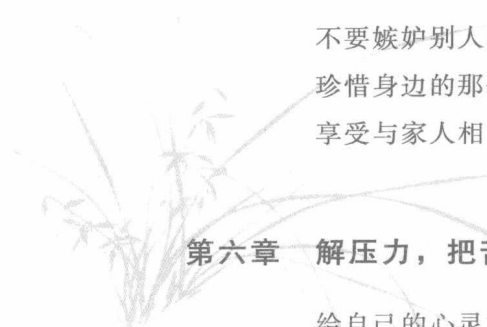
贪便宜让路越走越窄 / 150

不要被欲望的盐水淹没 / 152

贪心往往使人不知满足 / 155

贪婪让人忘记自我 / 157





不要嫉妒别人的生活 / 159

珍惜身边的那个人 / 162

享受与家人相聚的幸福 / 164

第六章 解压力，把苦日子过甜

给自己的心灵放个假 / 170

把肩上的担子放一放 / 172

调适自己，让生活轻松起来 / 174

无须多虑，尽力就好 / 177

乌云再小，也会遮蔽光明 / 179

你的对手也是你的恩人 / 181

超越自己心中的障碍 / 183

持久的压力会成为伤痛 / 185

不停工作并非幸福的前兆 / 188

试着调整自己的着眼点 / 190

别把眼光放在痛苦的地方 / 193

静心思考，问题就解决了 / 195

居安思危是幸，杞人忧天是祸 / 197

不要成为金钱的奴隶 / 198

欲望是一口难填的井 / 201

第七章 少抱怨，脾气大了福气少

怎么快乐，就怎么想 / 206

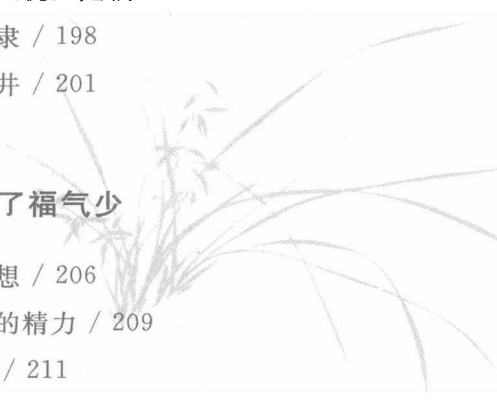
抱怨只会浪费自己的精力 / 209

停止无休止的抱怨 / 211

不要用别人的错误惩罚自己 / 214

不要总认为别人错了 / 216

远离生气的“导火线” / 218





给自己规定一个冷静的时间 / 221

怨天尤人是忧郁的源头 / 223

给自己的愤怒灭灭火 / 226

不是没机会，而是没抓住 / 228

试着理解别人的行为 / 230

自恋的人不懂欣赏 / 232

懂得感恩，不要抱怨别人 / 235

第八章 多忍耐，把吃亏当做福气

把亏“吃”下去 / 238

聪明人把吃亏当成福气 / 240

天底下不会有白吃的亏 / 243

吃一次亏，就多了一点智慧 / 246

过于计较反而会舍本逐末 / 248

福兮祸所伏，祸兮福所倚 / 250

能吃亏才能少是非 / 252

学会睁一只眼闭一只眼 / 254

在中伤面前保持冷静 / 256

宽容让路越走越宽 / 259

多反省自己，少怪罪他人 / 261

忍在羽化成蝶时 / 263

做一个幸福的傻瓜 / 265

宽容是爱的精髓 / 268





第一章 要乐活，活着就是幸运

每个人的生活都会有崎岖和坎坷，每个人都曾经历过困难和挫折，痛苦仿佛是我们人生旅途中不能逃脱的一部分。可是即使经历再多的苦难，我们也应该庆幸——毕竟，我们还活着，就像有位哲人说的：“人生的棋局，只有到了死亡才算结束，只要生命还存在，就有挽回棋局的可能。”活着，便是上天给我们最大的幸运。既然如此，何必与自己过不去，活着，就要活出精彩。



活着，就是幸运的



幸与不幸并没有严格的分界点，全在于我们如何看待这个问题。

有一个青年十分不幸。在他8岁的时候，他的母亲生病去世了，他不得不学会做饭和照顾自己，因为他的父亲在外面打工，很少回家。过了10年，他的父亲死于车祸，这时，这个青年必须要自谋生路了，因为唯一可以养活他的亲人也不在了，他没有任何人可以依靠。

这个青年工作了两年之后，因为一次工程事故而失去了一条腿。倔犟的他从不轻易让别人帮忙，而是自己学用拐杖行走。后来，这个青年拿出所有的积蓄办了一个养鱼场。可是，一场突如其来的天灾把他的劳动和希望毫不留情地一扫而光。

这个青年终于忍无可忍了，他找到了上帝，愤怒地质问上帝：“为什么你要对我如此不公平！”

上帝反问道：“你怎么说我对你不公平呢？”

青年马上把这些年的不幸遭遇讲给上帝听。

上帝听完，不在意地说：“你的确是够凄惨的，既然如此，你为什么还要继续活下去呢？”

这个青年完全被激怒了：“我当然要活下去，我已经经历了这么多不幸，事实证明，没有什么会让我感到害怕了，终有一天，你会看到我创造出幸福的。”

上帝听完这个青年的话，对他笑了笑，然后打开地狱之门，指着其中一个人对他说：“你看那个人，他生前要比你幸福很多，可以说他是一路顺风地走到生命终点的，他经历的最后一件事和你所经历的一样，



在同一场灾难中，他失去了全部的财富。与你不同的是，他选择了自杀，到了地狱，而你却坚强地活在人间，这便是你的幸运……”

其实，只要我们坚强地活着，这就是一种莫大的幸运，因为只要我们还活着，就会有希望创造出属于自己的幸福。

马休在一家石油公司上班，很不幸，因为一次机器故障，导致马休的右眼被打伤了，经过抢救之后，他的右眼还是没有保住，最后医生只好摘除了他的右眼球。

马休原来是一个非常乐观的人，可是在那场灾难之后，他却变成了一个沉默寡言的人，他害怕上街，因为他感觉有很多人都在看着他的眼睛。

更不幸的是，他的休假一次次被延长，最后公司给了他一笔钱，把他辞退了。他的妻子海伦负担起了家庭的所有开销，为了保证家里的钱够花，她在晚上还做了一份兼职。她非常在乎这个家，她爱着自己的丈夫，想让自己的丈夫好起来，海伦觉得丈夫心中的阴影总会消除的，他只是需要时间而已。

可更糟糕的是，马休另一只眼睛的视力也受到了影响。在一个阳光灿烂的上午，海伦居然看到丈夫正在和儿子踢球。海伦没说什么，只是走过去靠近丈夫，轻轻搂住他的腰。

马休说：“亲爱的，我明白以后我会面对什么，我早就清醒地意识到了。”海伦听后，泪水立刻流了下来。其实，海伦早就知道这种结果，只是她担心丈夫承受不住打击，所以才请求医生不要告诉他。马休知道自己要失明后，反而比以前镇静了很多，连海伦自己也感到奇怪。

海伦知道马休能见到他们的日子不多了，她很想为丈夫留下点记忆。于是，她每天都把自己和孩子打扮得漂亮、整齐，自己也经常去美容院，在马休面前，不管她心中多么悲伤，也总是努力地面带微笑。

过了几个月，马休说：“海伦，我发现你新买的裙子颜色太暗了。”海伦说：“是吗？”之后她跑到一个马休看不到的地方，低声哭了。因为她新买的裙子颜色非常绚丽。

于是海伦想，还能给丈夫留下什么呢？

第二天，海伦把一个油漆匠请到家里来，她想把墙壁和所有的家具都粉刷一遍，好让马休永远记住这个漂亮的家。

油漆匠工作得非常仔细，也非常愉快，他一边干活还一边吹口哨。过了一个星期，油漆匠终于把马休家的所有东西都粉刷好了，同时，他也得知了马休的状况。于是油漆匠对马休说：“很抱歉，我干得太慢了。”马休说：“看你工作得那么开心，我也为此感到非常高兴。”

最后在算工钱的时候，油漆匠特意少算了5美元。海伦和马休说：“你少算了工钱。”油漆匠回答：“事实上，我已经拿得够多了，一个等待失明的人居然还如此平静，是你们教给了我什么是勇气。”

可是马休却坚持要多给油漆匠5美元，马休说：“你也让我知道了，原来残疾人也可以自食其力，并且生活得很快乐。”原来，油漆匠只有一只胳膊。

人生也许不是一帆风顺的，可能我们会遇到很多困难甚至是变故，但这并不能成为我们畏惧或失望的理由，即使面对已成定局或无能为力的事，也不要担忧，不要害怕，因为在这一刻，我们还活着，我们还能把握自己的命运，这就足够了。

心态主宰着成败



许多时候，人生就像过桥，失败的原因也许不是力量薄弱，而是因为周围环境的威慑——面对困难，许多人会失去平衡的心态，乱了方寸。

在一处地势险恶的峡谷，几根光秃秃的铁索横亘在悬崖峭壁之上，这是过路唯一的“桥”。山势的巍峨和涧水的轰鸣更是烘托出“桥”的简陋和危险，而不得已要过路的人也有失足葬身涧底的。



有一天，4个人要过桥，其中一个是聋子，一个是盲人，剩下两个是正常人。4个人一个接一个地抓着铁索，凌空行走，结果是聋子和盲人过了桥，身体健康的一个生还，另外一个则跌下铁索桥丧命了。

看到这你也许会想：难道身体健全的人还不如瞎子和聋子吗？事实上，这个人之所以丧命正是因为他的耳聪目明。

当有人问这3个人原因时，聋子说：“我的耳朵听不到东西，自然听不到脚下涧水的咆哮，当然没有能听到声音的人恐惧。”盲人说：“我看不见东西，所以不知道山高桥险，就心平气和地攀索过桥。”过了桥的正常人说：“我过我的桥，那些险峰和急流与我何干？我只管注意落脚稳固就行了。”

事实上，这座桥就如同我们生活中或大或小的困难，每个人在其成长道路上都不可能一帆风顺，总免不了要受一些挫折的考验，这时就需要我们用一种良好的心态去面对。在困难面前拥有好心态的人，人生自然会比较精彩。

邓亚萍的名字在中国可谓家喻户晓，有些人在谈及邓亚萍时，会绘声绘色地说：“小小的个儿，胖胖的脸，打起乒乓球来就像只精力充沛的小老虎，出手快捷，攻势凌厉，几板就能把别人给制伏。”

确实，邓亚萍在中国乃至世界的乒坛上名声很大。她从1986年拿到第一个全国乒乓球锦标赛的冠军开始，到1997年第44届世界乒乓球锦标赛，在11年时间里，一共在各种乒乓球大赛中拿过153个冠军，尤其是从1989年到1997年这9年的历史最为辉煌，仅于世界级最高的奥运会、世界锦标赛和世界杯赛这3大比赛中，她就得到了18块含金量最高的金牌，而且还是国际体坛上唯一一个曾3次接受前国际奥委会主席萨马兰奇为其亲自授奖者。这在中国的乒坛写下了光彩的一笔。

邓亚萍的成长之路是非常坎坷的。她4岁时就表现出了“铁娃”的本质，玩什么都十分专注，不爱哭。这被任乒乓球教练的父亲看在眼里，喜在心上，他觉得女儿是一块搞体育的好料。于是，父亲开始精心地培养邓亚萍。



5年时间过去了，邓亚萍在父亲的教导下，乒乓球技术已达到一定水平。为让邓亚萍能进一步发展，父亲把她送到河南省乒乓球队去深造。可是邓亚萍去后不久就被退了回来，理由是“手臂短，个子矮”。这在邓亚萍心灵上留下了一道伤疤。

值得庆幸的是，邓亚萍在父亲的鼓励下并没有一蹶不振，反而更加刻苦地练习，并发誓有朝一日一定要拼出成绩。

1986年，邓亚萍的机会来了，这是她的人生出现第一次重大转折的一年。年仅13岁的邓亚萍临时顶替河南省代表队一个生病的运动员参加全国乒乓球锦标赛。赛前教练对邓亚萍并没有抱什么期望，让她上场只是为了不让该队“弃权”。出人意料的是，这个名不见经传的矮个子居然接连打败了当时小有名气的国手，一举登上了冠军宝座，邓亚萍因此成了一匹引人注目的黑马。

这次比赛后，曾被认为“没有发展前途”的姑娘成了国家乒乓球女队主教练张燮林手下的强将。从那以后，邓亚萍将那股在逆境中练就的“铁娃”本质表现得淋漓尽致，她的运动水平大大提高，经过各种大赛的历练，邓亚萍最终登上国际乒坛“大姐大”的宝座。

邓亚萍说：“我并不信命。每个人的命运都掌握在自己手里。有人说我命好，为世界乒坛创造出了一个‘常胜将军’的奇迹。我觉得，我可能天生就是打乒乓球的命，但上帝不会将冠军的桂冠戴在一个未真诚付出汗水、泪水、心血和智慧的运动员身上，我自己满身的伤病就是证明。体育运动之所以魅力无穷，一个重要的原因就是它充分展示了人类不屈服于命运，永不停息地向命运挑战的精神。”

在邓亚萍成功的崎岖道路中，我们可以看出，对很多人来说，成功之路是崎岖且布满荆棘的，虽然有成功的光环在前方召唤，可是追求成功的过程却艰辛无比。就像在波涛中前行的航船，虽然有光明的灯塔，可是通往灯塔的路却随时会有漩涡和暗礁出现，甚至会有翻船落水的可能。但是只要我们认定目标，而且还有奋斗的能力，就应该勇往直前，不能退缩。

面对命运的挑战，我们应该做生活的强者，紧紧扼住命运的咽喉，



一往无前，实现自己的人生价值。即使面对困境，只要我们保持良好的心态，就会战胜它，就像贝多芬在世人眼中只不过是一个又聋又疯的音乐痴，但是他没有消极，没有绝望，在痛苦的深渊中，扼住了命运的咽喉。只要我们积极地去面对、去行动，其结果可能截然不同。好心态是我们获得美好生活的前提，拥有了它，我们才能改变自己的命运。

任何时候，都要心存希望



世事无常，也许在下一刻，我们就可能遇到困难和挫折。遇到突如其来的困难时，只要我们心存希望，就能渡过难关。

在希腊神话里，西齐弗因在神界做错事，被罚到人间受苦。

神对西齐弗的惩罚非常独特——让他在悬崖峭壁上推石头。

每天早上天刚亮，西齐弗就要开始努力地把大石头向上推，但是，石头总会顺势滚下来，西齐弗只能一次又一次地推上去，然而石头一次又一次地滚下来……西齐弗每天都在永无止境地重复着推石头的动作，他面对的是一次又一次的失败。

众神觉得这是惩罚西齐弗最好的办法，因为这样可以折磨西齐弗的心灵，每次努力都徒劳无功的感觉是很让人沮丧的。他们不但要让西齐弗从肉体上受苦受累，还要让他永无成功之日，从精神上摧毁这个犯错误的人。

每次西齐弗推石头的时候，众神都一起打击他，告诉他面对的将是失败。但是，西齐弗并不气馁。他没有把思维定位在是成功还是失败上，而是考虑自己是不是尽到了责任：我只是负责推石头上山，它掉落下来就与我无关了。更难能可贵的是，他是用一种满怀希望的心态去推石头的，他安慰自己：幸好明天还有石头可以推，神界没有抛弃我，起