

治愈心灵的励志经典 改变人生的智慧箴言

除了快乐， 我一无所有

瞿 然 / 编著

自信，是成功者共同的特性；自尊，则是迈向成功的基石。

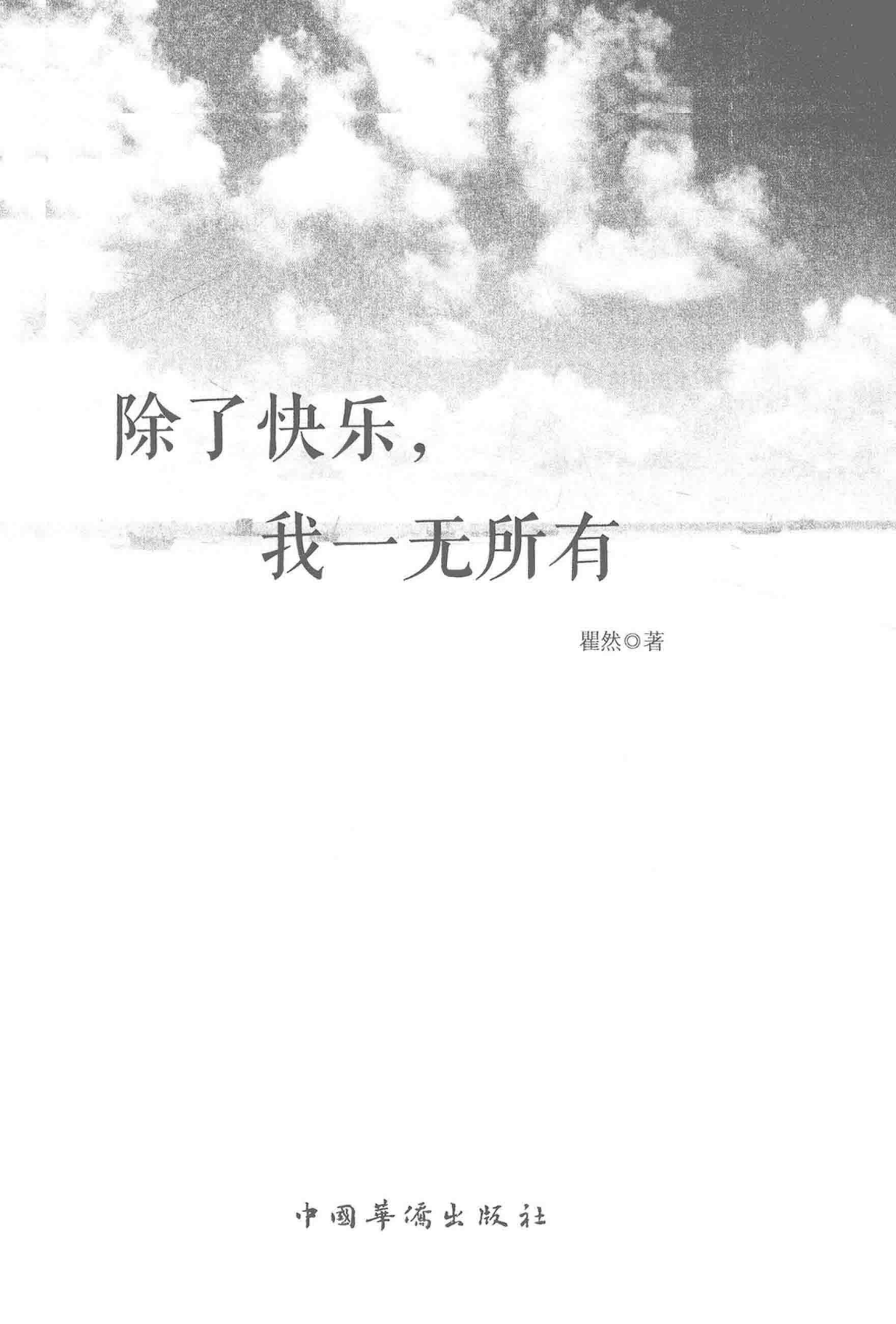
相信自己，你内心就会充满快乐。



草坪上传来银铃般的笑声，孩子们在仰望天空。

快乐的翅膀在春风中飞翔，风筝也在飞翔，有翱翔于天际的老鹰，
有威武的长龙，有游走的小鱼，还有灵巧的燕子……

中國華僑出版社



除了快乐， 我一无所有

瞿然◎著

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

除了快乐,我一无所有 / 瞿然编著. -- 北京:
中国华侨出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5113-5877-6

I . ①除… II . ①瞿… III . ①快乐—通俗读物

IV . ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 318612 号

●除了快乐,我一无所有

编 著 / 瞿 然

责任编辑 / 叶 子

封面设计 / 三 石

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 印张 20.5 字数 297 千字

印 刷 / 三河市金轩印务有限公司

版 次 / 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-5877-6

定 价 / 39.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

英国诗人雪莱说：“如果冬天来了，春天还会远吗？”

不知不觉中，春天来了，一个快乐的季节来了。

踏着轻快的脚步，沐浴着暖暖的春风，我们迎来了快乐的盛宴。山坡上，幽谷中，小溪旁，我们看到了一个快乐的季节：杜鹃花一团团，一簇簇，开得那么耀眼和绚丽，春地暖先开，明媚谁人不看来；桃花的一抹红色像极了孩子脸上的笑容，是那么的灿烂和夺目；多姿多彩的油菜花在风中起舞，那轻轻摆动的身子曼妙而轻盈，翩翩起舞的蝴蝶穿梭在花丛中，这是一幅多么美妙的景象……草儿泛起了青绿，枝条抽出了嫩芽，融化的冰水涌入大江河流，它们唱着悦耳的歌声，昼夜不停，向前奔流不息。褪去了冬天的厚重和萧索，春天的生机勃勃让人充满了希望，充满了期盼，充满了快乐，充满了对生命的渴望。

当我们置身于山岗之上，当我们漫步在潺潺的溪水旁，这快乐的季节让我们痴迷，让我们陶醉。

大地苏醒，万物复苏，我们迎来了快乐的盛宴。

草坪上传来银铃般的笑声，孩子们在仰望天空。快乐的翅膀在春季里怒放，风筝也在飞翔：有翱翔于天际的老鹰，有威武的长龙，有游走的小鱼，还有灵巧的燕子……太阳的余晖照在风筝上，也照在孩子们如花儿般的笑脸上，和煦的春风轻抚过脸庞，让我们沉醉在无尽的快乐里……

夕阳西下，天空归于平静。草坪上的人们逐渐散去，孩童意犹未尽地抱

着风筝渐渐走远，一摄影师用相机记录下了这最美的时刻。

举目眺望，淡蓝的天空上飘着几朵被夕阳染成金色的云，所有的花儿、草儿都被笼罩在其中，那梦幻般的颜色让人流连忘返。有位老人手拄拐杖，眯着眼睛朝远处望去，他看到了花开的希望，看到了金色的夕阳，看到了快乐而幸福的晚年，正缓缓地朝他走来。

人生如此美好，你有什么理由不快乐？

生命短短几十年，快乐是一天，不快乐也是一天，那为什么不快乐地过呢？所以，你不妨翻开此书，让我们一起寻找那快乐的明天吧！

目录

第1章 快乐，你懂吗 / 001

快乐是一种不需要理由的选择	002
你为什么不快乐	008
快乐其实很简单	015
换一种想法，让好心情常伴	019
我快乐，所以我成功	023
每天给自己一个希望	026

第2章 生活需要快乐点缀 / 029

快乐是一种不需要任何条件的生活态度	030
快乐是一种正面的思维习惯	034
快乐是每个人身边的“忘忧草”	037
用幽默来调节身心	040
让你的生活不再有空虚的影子	043
用微笑面对生活	045

快乐需要自己去制造	047
-----------------	-----

第3章 不要让坏情绪遥控你的心 / 051

摆正心态，面对世间一切	052
快乐是充满阳光的人生哲学	058
不要被愤怒冲昏头脑	062
自卑的土壤长不出快乐的禾苗	067
虚荣叩不开快乐的大门	070
自私毁灭心灵	072
让乐观主宰自己	074

第4章 平平淡淡才是真 / 083

知足是一种心态	084
控制欲望，简化自己的人生	086
浇灭贪婪欲望，顺从自然的本心	088
平淡的日子，不平淡的感觉	095
幸福的最美诠释	097
淡看失败，不要让自己活得太累	100
给心灵放个假	105
无所求是一种境界	110

第5章 爱自己，爱生活 / 113

爱是生活的必需品，能真正改变生命	114
宽容地对待自己	118

多进行自我鼓励	122
每天给自己一个好心情	125
爱自己，爱他人	128
不要在浮躁中迷失自己	134
投入生活，抓住身边的快乐	136

第6章 爱他人，爱世界 / 139

常怀一颗感恩的心	140
主动结交更多的朋友	144
多行善举，是一生要修的功课	148
不吝啬自己的赞美	151
播撒一颗颗快乐的种子	153
帮助别人，快乐自己	156
爱让人充满快乐和力量	159
“独”快乐，不如“众”快乐	161
幸福的意义在于付出，而不是索取	165

第7章 宽容多一分，愁容少一点 / 169

宽容的真谛	170
放宽心，别和自己过不去	174
做真正心胸宽广的人	177
静坐常思己过	181
忍一时，风平浪静	183
退一步，海阔天空	187

拾起宽容, 抛弃傲慢	190
------------------	-----

第8章 认清自己, 克服人性的弱点 / 193

认清自己, 快乐从心出发	194
丢掉自我的伪装	198
接受不完美的自己	201
学会给自己定位	205
学会解压, 降低自己的期望值	208
克服人性弱点, 让你的人生赢在起跑线上	212
拒绝卑微, 谱写快乐生活	218
心怀梦想, 创造幸福奇迹	220

第9章 端正心态, 笑看风起云涌 / 223

抱怨会让你远离快乐	224
笑对人生困境	227
敢于接受无法改变的事实	230
走出曾经的阴影, 正视当下的处境	232
失败可以激发潜能	236
坚守信念, 守护快乐	239
正面看人生, 处处有生机	242
每天进步一点点	244

第10章 苦中作乐, 方显英雄本色 / 247

福祸相依, 乐观看待一切	248
--------------------	-----

苦难是进身之阶	251
哪里跌倒，哪里爬起	256
静下心来体味生活的真正味道	259
不自暴自弃	263
心境是成功的法宝	266

第 11 章 放下包袱，轻装前行 / 269

是什么让我们左右为难	270
放下就是快乐	276
不要无端地为自己增加负担	279
有舍便有得	282
选择适合自己的抱负	285
忘记过去的一切不快	288
拿得起，放得下	291
停下匆忙的脚步	293

第 12 章 如此简单，如此快乐 / 297

选择积极的心态	298
掌握快乐的主动权	300
平静是一种幸福	303
正确的选择令生活充满愉悦	305
淡泊，让幸福清静而从容	309
化繁为简的幸福准则	311
改变环境，不如改变自己	315

第 1 章

快乐，你懂吗

苏格拉底的学生曾经问过他这样一个问题：“老师，您的心情为什么总是那么好呢？我可从未见您皱过眉头啊！”

苏格拉底回答：“因为我没有那种失去了它就使我感到遗憾的东西。”

快乐是一种不需要理由的选择

戴尔·卡耐基说：“快乐并不在乎你是谁或者你拥有一些什么，它只在乎你想的是什么。”

人的一生中，我们每一个人都在扮演着不同的角色，经历许许多多的事情，尝尽苦辣酸甜。但不管怎样，我们每一个人都是主角，也一定要把快乐视为自己最基本的责任。

也许会有人问你：“如何才能让自己感到快乐呢？”

“你是希望有钱、有权、有名、有利，或者希望拥有一栋豪华的别墅，还是希望身边有爱你、关心你、喜欢你的人呢？你是否想过如何才能使自己快乐呢？”其实，你能够得到快乐并不需要具备什么特定的条件，理由是真正快乐的人，并不需要任何原因而快乐，他们本身就是快乐的。

“如果有更多的好事情在我身边发生，我就觉得幸福了。”

“如果能顺顺利利地通过考试，我就觉得幸福了。”

“如果他能够对我再好一点儿，我就觉得幸福了。”

我们经常会这样说起，我们甚至还会认为只有当一些事情发生以后，才能拥有快乐与幸福，然而有许多事情是难遂人愿的，因此不管我们是否有钱，是否有人关爱，我们依旧会觉得自己无法体会到快乐。

朋友们，让我们一起来认真地想一想，许多游客在观看日出的时候，你认为他们当中谁是那个不快乐的人？是那个感觉只要有太阳的存在就是一种美好的人，还是那个一心只希望看到灿烂日出的人呢？答案是很明了的，当

人们心中认定一定要怎么样才能够开心时，快乐就会变成遥不可及的事情。

一首名为《快乐颂》的流行歌曲，有这样一句十分经典的歌词：“快乐其实也没有什么道理。”它之所以会被人们广为传唱，是因为歌词中很简单明了地说出了一个快乐是不需要任何理由。我们每一个人都希望自己拥有愉悦的人生，然而，我们却会时不时地看到一些整天愁眉苦脸的人，不是哀叹自己的生活的不幸，就是羡慕他人的快乐生活，难道他们的处境真的有这么不幸吗？

然而，有时候在你看来是不幸的事情，完全是因为你的眼睛只注意到它们的不好的一面，而忽略了它们美好的地方。假如你能够换个角度去看待事物，这些事情很有可能会以另一种崭新的风貌呈现在你的眼前。

在你所认识的朋友当中，谁看起来最快乐呢？如果你认真留意的话，你会发现：最快乐的人，永远都会是那个随时随地能够挖掘出生活乐趣，并且懂得享受生活的人。也许他只是因为早晨的一杯热咖啡、一件干净的衬衫、一床暖和的棉被，就能够体会到快乐。但是，在实际生活中，有许多人对此却一点儿也没有体会到，往往视而不见！

现实生活中，许许多多的人极力想捕捉住快乐，但是却又不相信快乐有时候是那么轻易地就能得到的。如同我们忽视了自己身边的鲜花，而极力地去打造一个人造花园一样。其实，你只要停下追逐的脚步，好好地思量一番，我们的快乐，不就是身边许许多多小小的满足汇集而成的吗？

假如你对每天坐在电视机前的时光感到厌倦，那就关掉电视，拿起书本阅读或者外出散步；假如你对工作感到厌倦，那就休息一下，浏览一下报纸上的分类广告；假如你对你和另一半的生活感到厌倦，那你就做一些不同于平常的事情——相约周末来一个小小的旅行，或者筹划一个令人惊喜的聚会；假如你对一成不变的东西感到厌倦，那你就可以培养一下自己有关艺术方面的兴趣，例如看一部经典影片，参加一个绘画展览，参加一个绘画班，或者做一些自己感兴趣的事情。

难道这个世界真得缺少快乐吗？不，我们所缺少的只是发现快乐的眼睛。

林肯说过，一个人只要想快乐，就可以得到快乐；大多数人所能达到的快乐的程度，完全取决于他们决定如何去快乐。

快乐掌握在你自己的手中，如果你愿意，你可以随时调换手中的遥控器，将快乐频道在你的心灵视窗前呈现。

什么是快乐呢？一位朋友曾讲过他的一次经历：

有一天，我在下班后，乘坐公共汽车回家。当时车上的人十分多，显得特别拥挤。有一对恋人站在我面前，他们热情地互相挽着，女孩的背影看上去魅力四射，她那时髦的金黄色的头发披散在肩上，身穿今夏最流行的吊带裙，露出香肩，一个典型都市女孩的形象，时尚、前卫、性感。他们低声细语，男士也很配合，不时发出欢快的笑声。笑声不加节制，好像是在向车上的人宣告：“你看，我比你们快乐得多！”这笑声使得许多人将目光投向他们，大家好像都带着艳美的目光，不，我发觉到他们的眼神里还有一种惊讶，难道是女孩美得让人感到吃惊？

那个时刻，我也有一种冲动，非常想认真地看看那个女孩的脸，想看那张脸上洋溢着幸福会是什么样子。但是，女孩没回头，她的眼里只有她的情人。过了不久，他们大概聊到了电影《泰坦尼克号》，这时那女孩轻轻地哼起了那首主题曲，女孩的嗓音很美，把那首缠绵悱恻的歌处理得恰到好处，虽然只是随便哼哼，却带着一分动人的情感，这情感中有一种特别动人的力量。

如此敢于在人群里放声地欢歌，我想此人一定足够幸福和自信。这样想来，心里便有些酸酸的，像我这样从内到外都极为平凡、形单影只的人，何时才能这样旁若无人地哼唱？很凑巧的是，那对恋人和我在同一站下了车，这让我有机会看清女孩的脸，我的心里

有些紧张，不知道自己将会看到一个什么样的令人赏心悦目的佳人。可就在我大步流星地赶上他们并回头观望时，瞬间惊呆了，对于片刻之前车上的人那种惊诧的眼神，我终于能够理解了。

大家一定无法想象，我看到的是一张什么样的脸！那是一张被烧坏了的脸，用“触目惊心”这个词来形容一点也不夸张！真不懂，这样的女孩在大庭广众之下为什么然会有那么快乐的心境。

讲完故事之后，这位朋友深深地叹了口气感慨道：“上帝真是够公平的，他虽然把不幸给了那个女孩，但是同时也把乐观的心情给了那个女孩”

实际上，我们每个人心灵深处都有一个影子，那个影子不是上帝，而是我们自己。世上没有绝对幸福的人，只有不肯快乐的心。你必须掌握好自己的心舵，主动地来支配自己的命运。你是否能够对自己的心下达命令呢？倘若生气时就生气，悲伤时就悲伤，懒惰时就偷懒，这些并不是好的现象，只不过是顺其自然罢了。

有这么一句话：“妥善调整过的自己，比世上任何君王都更加尊贵。”由此可知，妥善调整自己比什么都重要。任何时候都必须明朗、愉快、欢乐、勇敢地掌握好自己的心舵。

其实，许多人都在刻意地追求所谓的快乐，有的人虽然得到了，但也付出了沉重的代价。一位哲人说过：“快乐究竟是什么？其实，是种感觉，是种只可意会、不可言传的感觉。”

曾经有这样一位商人，要把自己的儿子派往世界上最有智慧的人那儿去请教幸福的秘密，少年在沙漠里走了整整40天，终于来到一座位于山顶上的美丽城堡，在那里住着他要寻找的智者。

少年走进了一间大厅，他目睹了一个场面：商人们进进出出，每个角落都有人在进行交谈，一支小乐队在演奏柔和的乐曲，一张

桌子上摆满了那个地区最好的美味佳肴。这的确是一个热闹非凡的场面。智者正在一个个地和每一个人谈话，因此，少年必须要等两个小时才能轮到。

两个小时后，少年见到了智者，并将来访的原因告诉了智者，智者很认真地听了，但他说此刻他没有那么多的时间向少年解说幸福的秘密。他给少年提了一个建议：“在我的宫殿里转上一圈，两个小时后再回来找我。”

“与此同时我要求你办一件事。”智者边说边把一个汤匙递给少年，并在里面滴了两滴油，“当你走路的时候，将这个汤匙拿好，不要让油洒出来。”

接下来，少年开始沿着宫殿的台阶上上下下，眼睛始终紧盯着汤匙，一点儿也马虎不得。两个小时后，他再次来到智者的面前。

“我餐厅里的波斯地毯你看到了吗？园艺大师花多年心血创造出来的花园你看到了吗？我图书馆里那些美丽的羊皮纸文献你注意到了吗？”智者问道。

少年非常尴尬，他坦率地承认他什么也没有看到。他当时唯一关注的只是智者交付给他的事——不要让油从汤匙里洒出来。

“那么，年轻人，就请你再回去见识一下我这里的种种珍奇之物吧。”智者说，“如果你不了解一个人的家，你就不能信任他。”

这一回，少年轻松多了。他拿起汤匙重新回到宫殿漫步。他注意到了天花板和墙壁上悬挂的所有艺术品，观赏了花园和四周的山景，看到了花儿的娇嫩，注意到每件艺术品都被精心地摆放在恰如其分的位置上。当他再回到智者的面前时，少年将他所见到的一切十分仔细地向智者讲述了一番。

“可是我交给你的两滴油在哪里呢？”智者问道。

少年朝汤匙望去，发现油已经洒光了。

“那么，这就是我要给你的唯一忠告，”智者说道，“幸福的秘密在于欣赏世界上所有的奇观异景时候，也永远不要忘记汤匙里的两滴油。”

幸福是什么，也许 100 个人就有 100 个答案。但是，如果我们能够在有限的生命里，既能享受到生命过程的乐趣，又能把握人生的课题，这就是所谓的幸福的秘密了吧！