

# 我们错在 一直把快乐交给别人保管

孙郡锴

编著



一切的烦恼都是自找的，  
因此也只能自己解决。

冬天来了，  
春天还会远吗？

人生有幸福也有苦难，可是我们往往注重了对苦难的警觉，  
却忘记了对快乐和幸福的留意和提醒。

一个成熟的人，应该掌握自己快乐的钥匙，  
不期待别人给予自己快乐，反而将快乐带给别人。

中国华侨出版社

# 我们错在 一直把快乐交给别人保管

孙郡错

编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我们错在一直把快乐交给别人保管 / 孙郡锴编著. —北京: 中国华侨出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5113-6029-8

I. ①我… II. ①孙… III. ①快乐—通俗读物  
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第066935号

●我们错在一直把快乐交给别人保管

---

编 著 / 孙郡锴

责任编辑 / 文 喆

责任校对 / 孙 丽

封面设计 / 一个人·设计

经 销 / 新华书店

开 本 / 710毫米 × 1000毫米 1/16 印张 / 16 字数 / 200千字

印 刷 / 北京溢漾印刷有限公司

版 次 / 2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-6029-8

定 价 / 32.00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 传真: 64439708

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

认识一位瑜伽老师，他练习瑜伽多年。

有一天问他：“你每天笑得跟个孩子似的，你的快乐是发自内心的、还是装给那些人看的？如果是真的，你是怎么做到的呢？”

他回答说：“我的快乐绝对是真实的。到了我这个年纪，该经历的苦与乐都经历得差不多了。我的快乐源于一种感悟，总结起来就三个字‘不干涉’。不让别人干涉你的情绪，你也别干涉自己的情绪。我给你解释一下：我们只要活着就会遇到一些人，有好人也有坏人；就会产生一些情绪，正面的、负面的都有，快乐或者不快乐。我们不要太受影响，不要让这些干涉你，你也不要干涉这些情绪。人的本性是真善美，当你让那些好的、不好的情绪自己离开时，你就会发现，留下来的都是那些好的感觉，人就会积极，快乐。”

排除别人的干扰，也不去干扰这个世界，让那些负能量自然而然地离开，我们就会开始接纳自己，领略内心的满足和快乐。我们也就握住了快乐的钥匙。

一个成熟的人，应该掌握自己快乐的钥匙，不期待别人给予自己快乐，反而将快乐带给别人。

其实，每个人心中都有一把快乐的钥匙，只是大多时候，我们将它交给了别人来保管，让别人控制了自己的心情。



当我们容忍别人掌控自己的情绪时，我们在大脑里就把自己定位成了受害者，这种消极设定会使我们对现状感到无能为力，于是怨天尤人成了我们最直接的反应。接下来，我们开始埋怨别人，因为消极的想法告诉我们：之所以这样痛苦，都是“他”造成的！所以我们要别人为我们的痛苦负责，即要求别人使我们快乐。这种人生是受人摆布的，可怜而又可悲。

我们必须重新掌控人生，拿回自己快乐的钥匙。纵然无法掌握生命，但快乐依然可以由我们自己来主宰。

如果你处在寒冷的冬季，就去想象春天的生机，因为冬天来了，春天还会远吗？

如果你遭逢风雨，就去想象射穿乌云的太阳，因为它会带来彩虹的绚丽。

就算人生遇到了巨变，只要你愿意保留快乐，你就可以把苦涩的泪水留给昨日，用幸福的微笑迎接未来。

以我观物，万物皆着我之色彩。快乐的源泉是自己，而非他人！你想要快乐，就能制造快乐；你放弃快乐，就只能继续痛苦。以积极的心态去看待你的家人、你的朋友、你的工作，包括你自己，以感恩的心去对待生活，这样是不是快乐会多一点，痛苦会少一点呢？

其实，快乐并不在远方，它就在你身旁，你可以自主选择快乐，而快乐也很愿意自动留下来。

## 一、一个人思虑过多，就会丧失生活的乐趣

你很累，是因为想得太多。思虑多的人活得辛苦，因为太容易被外界因素所左右。思虑多的人总是胡思乱想，结果困在一团乱麻般的情绪中，辗转反侧。心简单，世界就简单，幸福才会生长；心自由，生活就自由，哪里都有快乐。

喝的是水，为什么要去在意杯子 / 2

没人捆住你，是你自己捆了自己 / 4

乐不在外而在心，心乐则境皆乐 / 7

自感可怜的人，真的很可怜 / 10

试着忘记让你难受的人和事 / 12

放松，你才能过得轻松 / 15

别让外面的烦恼伤害家里的人 / 17

面对阳光，你才看不到阴影 / 19

笑给自己听并不是一件难事 / 21



## 二、你无法让所有人满意，所以别再白费力气

不同的人站在不同的立场，会有不同的看法。无论你怎么做，你都不可能让所有人满意。所以，做事要有主见，如果自己认为是对的，就大胆做下去，不要做别人牵线的木偶，不要企图让所有的人都满意。否则，你永远也得不到快乐。

永远不要怀疑自己存在的价值 / 26

忠于自己，没有比这更美好的了 / 28

自己的前途，想怎么走就怎么走 / 31

别让别人的话，打乱你的心声 / 35

不必为了顺应别人，扭曲自己 / 37

别人的标准，不应成为你的框框 / 41

人活着，不是为了迎合别人 / 44

少有人走的路，也许正是出路 / 47

别在意纷纷扰扰，问心无愧就好 / 51

## 三、放下对情的执着，才能得到自在

多少人因为一念之差而自我戕害，多少人因为一念固执而酿成悲剧。有些事情本身我们无法控制，最好的办法就是控制自己。放下爱，是为了遇到更好的爱。

既然有缘无分，不如顺其自然 / 56

- 过去的，让他过去就好了 / 58  
学会释然，也是一种美丽 / 60  
爱错了人，能停止就是幸福 / 62  
错的是他，你又何必如此难过 / 65  
不是你不好，是还没遇到合适的人 / 69

#### 四、如果醉心名利，它会把你拉下水的

有些人认为幸福就是拥有名与利，一旦不能拥有便痛苦不堪。得到名利后，又想拥有更多，始终在痛苦中前行，从未领悟到幸福的真谛。幸福从来都是最简单的，知足，珍惜，戒贪，知足常乐。

- 有些欲望，还是不去满足更好 / 74  
欲能催人奋进，也能毁人无形 / 77  
淡泊名利是人生幸福的重要前提 / 81  
别让金钱，迷住了人心 / 84  
其实每一个人，都是富有的人 / 86  
没有财富，也是一种财富 / 90  
潇洒云水亦是人生真境界 / 93  
贪得无厌会令人沉溺在欲望的泥淖中 / 94





## 五、不要羡慕别人的奢华，也不要哀叹自己的困苦

人人都希望过上幸福快乐的生活，而幸福快乐只是一种感觉，与贫富无关，同内心相连。快乐，我们可以没有金钱，我们可以没有大房子，但我们还可以拥有快乐。

随性的贫困胜于不定的浮华 / 100

清苦的日子难掩平淡的芳香 / 101

想要的太多，才会活得很累 / 105

个人幸福并不取决于金钱 / 108

痴迷金钱，生活容易变得畸形 / 111

苦日子，也有值得享受的地方 / 115

贪婪是幸福的障碍 / 118

看淡功名利禄，才叫潇洒自如 / 120

## 六、不要苛求完美，有些缺憾人生会更真实

事事追求完美是一件痛苦的事，它就像是毒害我们心灵的药饵。这个世界本来就不是完美的，过去不是、现在不是、将来也不是，它本来就是以缺陷的形式呈现给我们的。如果我们事事追求完美，那无疑是自讨苦吃。不要苛求完美，我们应该实事求是。

生命中的缺憾，谁都无法避免 / 124

完美人生，是不可能实现的梦 / 126

正是那些遗憾，连成了生命的风景线 / 129

缺陷也是生命的一部分，何必遮掩 / 132

接纳自己的缺陷，才算真正接受了自己 / 136

不要试图追求绝对理想的爱情 / 139

对你来说，最好的，是你已拥有的 / 142

## 七、明白心灵真正的需要，让取舍变得简单

人生中，有太多的无奈，可能有些外物，会扰乱你的心绪，使你犹豫不决。那么，就静下心来，聆听自己内心的声音，这，会让你更加明白心灵真正的需要，也会让取舍从此变得简单。

要做到内心强大，一个前提是看淡得失 / 146

有所取必有所舍，有所得必有所失 / 148

凡事皆有因果，得失焉知非福 / 151

并不是所有错过，都是一种遗憾 / 156

不拘于物，才可得到大自在 / 161

生命里的失去，未必都值得悲伤 / 164

潇洒来去，苦乐皆成人生滋味 / 166



## 八、再怎么失意，也别让人生化为荒芜之地

好多事，你要觉得苦，那就真苦，你要不当回事，也就不是事儿了。自己喜欢，苦便不是苦，而是带着汗水的甜。所以，别在树下徘徊，别在雨中沉思，别在黑暗中落泪。向前看，不要退缩，只要你勇于面对抬起头来，就会发现，此时的阴霾不过是短暂的雨季。向前看，还有一片明朗的天，不会使人感到彷徨。

生活也许并不好，但也并不那么糟 / 170

英雄可以被毁灭，但是不能被击败 / 172

刚毅的内心，会让一切苦难黯然失色 / 175

也许正是那些苦水，促进了我们的成长 / 179

不幸与忧苦，能使心灵之泉喷射出来 / 182

不被困难打垮的人，总会有成功之时 / 186

## 九、所谓门槛，过得去是门，过不去才是坎儿

生命就是一场变幻莫测的颠簸，谁也无法左右，但是却能左右自己的心。爱走了，还有下一场花开，真心付出就无怨无悔，曾经的美好也是买不到的回忆。身体倒下了，心还跳动着，别在命运面前低头，你懦弱给谁看？所谓门槛，过去了是门，过不去才是坎儿！

你不愿意，没人可以偷走你的梦想 / 190

- 你内心的高度，就是你的极限 / 192
- 若不屈从于命运，它就无法将你打倒 / 196
- 成功这件事，你才是自己的老板 / 199
- 在低谷里抬脚走，终会走到高处 / 201
- 不服输的人，总有赢的时候 / 203
- 你相信自己行，你就一定行 / 206
- 行百里者半九十 / 209
- 如果冬天来了，春天还会远吗 / 212
- 带着希望上路 / 215

## 十、告别痛苦的手，只能由我们自己去挥动

生活，有时阴雨，有时晴天，有时坎坷，有时平川，一不小心，你就会撞上没有舟的渡口、没有桥的河岸。烦闷与苦恼亦如夏日里的雷雨，突然飘过来就会将你的心打湿；挫折与苦难常常猝不及防地扑来，你甚至来不及反应就轰然倒地。倒在没有舟的渡口、没有桥的岸边，四周似乎是无尽的黑暗……这个时候，你应该在黑暗中为自己折一只船，将自己摆渡到对岸。

- 喜欢你自己，你的存在才有意义 / 218
- 凡事看开些，才不会抑郁而终 / 219
- 难过的时候，把药裹进糖里 / 223
- 跳出来看自己，跳出来看世界 / 226
- 排除世界的干扰，也不干扰这个世界 / 229



让别人的折磨，成为成长的力量 / 230

从比较中解脱，你该有自己的生活 / 232

坦然接受生命的无常，宠辱不惊 / 235

别让红尘的喧嚣，扰乱了生命的和谐 / 238

宽恕这个世界，也是在宽恕你自己 / 240

## 一、 一个人思虑过多，就会丧失生活的乐趣

你很累，是因为想得太多。思虑多的人活得辛苦，因为太容易被外界因素所左右。思虑多的人总是胡思乱想，结果困在一团乱麻般的情绪中，辗转反侧。心简单，世界就简单，幸福才会生长；心自由，生活就自由，哪里都有快乐。





## 喝的是水，为什么要去在意杯子

奋斗、工作、求财、求名等，我们做这一切，说到底都是为了使生活变得更加美好，倘若因此影响了生活的质量，岂不是得不偿失？看淡一些，生活自然会变得轻松写意，否则你的人生就真的要被悲剧套牢了。

投入生活，会受到来自于诸多方面烦恼的干扰，常常令我们身心疲惫、痛苦不堪，然而心病还需心药医，只有我们从内心摆脱这些烦恼的束缚，将它们全部抛开，才能让心灵得到真正的轻松。

在当今时代，有些人总是在无休止地攀比，在徒劳中垂死挣扎，在摒弃逆来顺受懦性的同时，也失去了心境的平静。在这个时候，我们真的需要放下所谓的烦恼，谁说跟命运抗争就一定会赢呢，或许命运本身就是对的！所以，我们也该卸下强出头的烦恼！顺其自然，或许，这样的心境能让我们有种“柳暗花明又一村”的惊喜！

只要我们正在经历生活，就免不了会有一些事情占据在心间挥之不去，让我们吃不下、睡不着，然而这些事情却并非是那些重要而让我们非装着不可的事情，只是我们庸人自扰罢了。

有这样一个故事：

几位同窗去拜访大学老师，觥筹交错之际，乘着酒性众人纷纷诉说起自己的不如意，诸如工作压力太大，竞争中受挫，商场失利，生活琐事太多，等等。老师听后微笑不语，只是吩咐师娘不断地为大家夹菜、添菜。

餐后，老师自厨房取出一大堆杯子摆在茶几上，杯子的形态各异，有好有坏，其中有陶瓷的、有玻璃的、有塑料的，有的杯子看起来高贵典雅，有的杯子看起来粗陋低廉……接着老师对大家说道：“你们都是我的学生，我也就不客套了，谁如果口渴了，就自己倒点水喝吧。”

众人说了半天，早已经口干舌燥，听老师这样一说，也不再客套，于是纷纷拿起自己看中的杯子倒起水来，等到最后一位同学也将杯子注满以后，老师发话了：“不知道你们是否注意到了，大家挑的都是最好看、最精致的杯子，而那些不起眼的杯子，却摆在那里无人问津。”

众人并不觉得奇怪——谁不希望自己手中的是一只好看的杯子？只听老师继续说道：“这就是你们烦恼的根源所在。是的，大家喝的是水，而不是杯子，但我们却下意识地选择漂亮水杯。这就像我们的生活，若将生活比做水，钱财、工作、名利就是盛水的杯子，它的好坏并不会影响水的质量。如果你一直将目光盯在杯子上，就无法体会到水的甘甜。”

我们喝的是水，而不是杯子，为何偏偏要去在意杯子的好坏？这或许就是我们烦恼的根源所在。





## 没人捆住你，是你自己捆了自己

其实，快乐就在你身边，触手可及。很多人之所以体会不到，是因为他们把自己锁在烦恼的怪圈之中，不肯迈出那轻轻的一步。其实每一个人的心都是自由的，如果你感叹心太累，那么一定是你自己锁住了自己。“世上本无事，庸人自扰之”，何必做一个自筑牢狱的庸人呢？跳出来吧，快乐正在等着你。

三伏天，禅院的草地枯黄了一大片。“快撒点草种子吧！好难看啊！”小和尚说。

师父挥挥手：“随时！”

中秋，师父买了一包草籽，叫小和尚去播种。

秋风起，草籽边撒边飘。“不好了，好多种子都被吹飞了！”小和尚喊。

“没关系，吹走的多半是空的，撒下去也发不了芽。”师父说，“随性！”

撒完种子，跟着就飞来几只小鸟啄食。“要命了，种子都被鸟吃了！”小和尚急得跳脚。

“没关系，种子多，吃不完！”师父说，“随遇！”

半夜一阵骤雨，小和尚早晨冲进禅房：“师父，这下真完了，好多草籽被雨冲走了！”