

快乐人生

广东人民出版社

让生活

轻松一下

TAKE EASY
BE HAPPY

简朴生 著

在人来人往的世界里
你可曾拥有惬意自在
在你争我夺的国度里
你是否依旧怡然自得
在你的心灵深处
可曾毫无负担地开怀大笑
与其躲在角落里忧郁
不如敞心面对生活
换个角度看世界
轻松生活好惬意

广东人民出版社

让生活

轻松一下

TAKE EASY
BE HAPPY

简朴生 著

图书在版编目 (CIP) 数据

让生活轻松一下/简朴生著. 广州: 广东人民出版社,
2003. 1

(快乐人生 DIY 系列丛书)

ISBN 7-218-04178-7

I. 让… II. 简… III. 人生哲学-个人修养 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 082985 号

本书中文简体字版由台湾汉湘文化事业股份有限公司
独家授权

版权所有 翻印必究

选题策划	董 真
责任编辑	董 真
责任技编	黎碧霞
装帧设计	雨田创意
出版发行	广东人民出版社
印 刷	广东省肇庆新华印刷有限公司
开 本	787 毫米×1092 毫米 1/32 开本
印 张	5 印张
插 页	2 插页
字 数	150 千字
印 数	5,001-8,000 册
版 次	2003 年 1 月第 1 版 2003 年 3 月第 2 次印刷
书 号	ISBN 7-218-04178-7/B·136
定 价	14.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

自序

一个快乐或是不快乐的人，一个生活精彩或是不精彩的人，仔细观察他们之间最大的差异，常只是思想方式的不同。

一个人对自己的想法以及思考方式，其实要比外部环境的优劣与否，更关键性地主宰了他的一生。

西方心理学家曾经研究过，一个成功快乐、生活多姿多彩的人，常常是自觉不自觉地遵循着十项心灵的法则。

法则一：认为自己的愿望可以达成，认为自己是成功者。

法则二：为自己拟定计划，并加以实行，有决断和实行的能力。

法则三：爱自己——认为自己是很棒的人，有时还相当自恋。

法则四：爱他人——觉得大家都是好人，有良好的人际关系。

法则五：有自信，常常自我鼓励，相信自己可以办到，一定可以成功。

法则六：认为所有事都是善的，常存肯定思考。

法则七：一旦开始，就要完成，绝不半途而废，有恒心毅力。

法则八：生活充实，有感恩之心，有满足感和成就感。

法则九：坚持正确的一切，不轻易否决和妥协。

法则十：有忍耐精神，不急躁，不随便发脾气。

可以满足这十种条件的人，或者，至少努

让生活

轻松一下

自序

显微镜下的生活底细，通过三十倍的镜头，你所看到的是“柴、米、油、盐、酱、醋、茶”这开门七件事。

在三百倍镜头下，你所看到的是，很多人都已迷失在名牌商品潮流里、他们习以玩遍多少国度、畅饮过多少陈年 XO……来解读自己特立独行的生活派头。

然而，在三千倍的镜头下，生活的轮廓却呈现出令人讶异的境界。

超大倍率下的生活底细，与哲学大师伯纳德·巴鲁克（Bernard M. Baruch）所诠释的 life，实有异曲同工之妙——生活的艺术并不在于一

个人已经褪去多少烦恼大衣，它反而是忠实地反映出一个人的韧性和生活快乐创造技巧，更在于如何从烦恼逆流中游出困境。

想实实在在过上有意义的生活之前，你又应该有什么样的体认？

《圣经新约》上说：“摆在每个人跟前的，都是一场又一场永无止境的竞赛。过活的最佳方式就是，你牵着‘耐心’的小手，全力以赴，直到终点为止。”

自在的生活，艺术的生活，轻松的生活……生活的列车似乎很容易加挂在性能不同的车头后，满载着你我不同的需求，就此飞奔离去，留下无数回忆。

对于生活的诠释，大树、小花、蓝天、白云、小狗、小猫……彼此的观点也有很大的不同，迫切地需要你我来开怀。

透过镜头，透过图片，透过文字，透过每篇文章后的“我的欢乐颂”，你可以观看，可以阅读，可以欣赏，可以省思，还可以纪录你的快乐哲学。期待你我的心灵在缘份的天空中交流。

TAKE EASY BE HAPPY

让生活

轻松一下

目 录

生活欢心集

- 3 每天吞服一颗快乐维他命
- 7 心灵富有是生活的本质
- 10 留住地球的青春
- 13 别让手机伤害自己
- 16 朋友，在快乐大道上等候你
- 20 向上帝租借宁静套房
- 24 潜入密室享受松弛
- 27 苍老上门，何必热情款待

TAKE EASY BE HAPPY

生活爱心集

- 33 快乐源自“施”与“受”
- 37 爱在稍纵即逝时
- 40 到图书馆结善缘
- 43 沙滩小语传情意
- 46 做个“花心”的朋友
- 49 嘹亮笑声响彻云霄
- 52 地平线上的难忘约会
- 55 埋怨，把它埋了吧！

生活省心集

- 61 善于从错误中学习
- 64 勤于踏出第一步
- 68 快乐方程式
- 71 人人必修快乐学分
- 74 生活时钟不妨常常大逆转
- 78 运动是快乐的第五元素

让生活

轻松一下

81 何需让心防高筑

85 人之初，性本贪？

生活清心集

89 冥想研讨快乐之旅

92 从孩子的欢颜出发

95 快乐的亲子沟通

99 自觉清理心灵垃圾

103 濒临绝种的礼物——尊重

106 除忧大法涤尽忧虑

109 视危机为转机

112 快乐园地里，年龄无意义

116 心病当用心药医

生活醉心集

121 爱是忠于对方，尊重自己

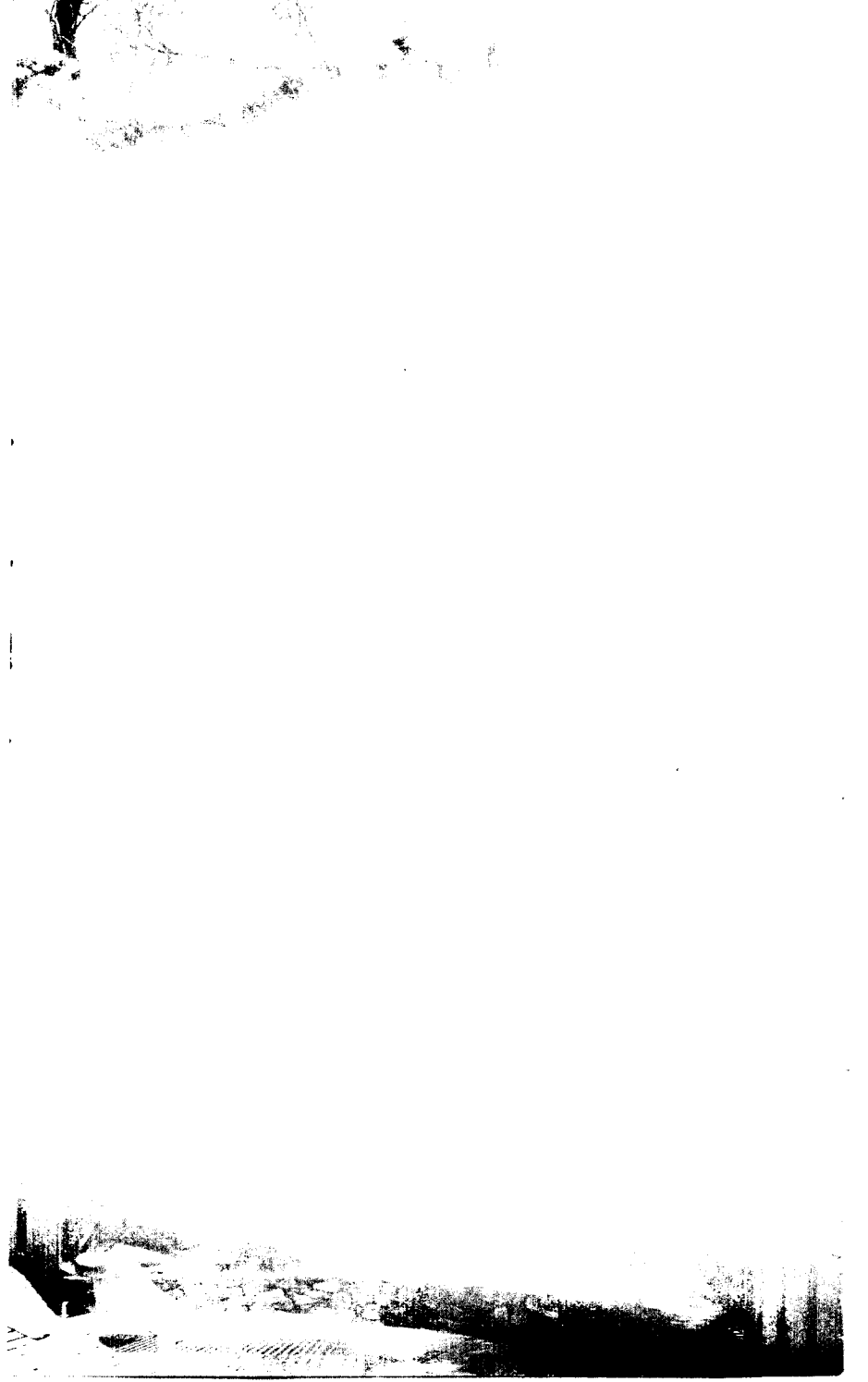
124 敞开心灵拥抱爱

TAKE EASY BE HAPPY

- 127 醉卧酒场君窃笑
- 130 借“安定剂”对付内心焦虑
- 133 播撒快乐分享爱
- 136 与动物为友，生活更愉快
- 139 随手打造快乐气氛
- 141 学习善待自己
- 144 轻揉慢拍快乐穴

生活欢心集

〉，



每天吞服一颗快乐维他命

你快乐吗？

如果你分分秒秒都觉得自己是世界上最快乐的人，那么恭喜你，因为你是一个懂得快乐生活的专家，对快乐的领域，有自己独到的看法。

如果你觉得自己生活得一点也不自在，常常像身处极地冰河般的寒冷，那可能是忘了吞服“快乐维他命”的缘故。

俄国心理学家凯克席夫就曾以“心境追寻”为题，找来许多位受访者，观察他们在快乐和不快乐的时候所表现出来的行为差异。



结果发现——

常人在快乐时候，其思绪更灵活，对任何事物及感觉都会给予正面评价。

常人在快乐的时候，仿佛会看到全世界的人都在对他微笑着。

在心境快乐得难以言喻时，也容易觉得食物特别美味，衣服色彩特别漂亮，呼吸比平日更顺畅。

在快乐的气氛中，常人的记忆力会强很多，身心也易处于松弛、舒适的状态。

印象中，你是否也曾有这样的感受？

如在发薪日当天，觉得脚步特别轻盈；或在节假日前夕，感觉神清气爽，天空似乎也特别的蓝！

而经常身处不快乐的环境，结果又是如何呢？

许多犯罪心理学家证实，确有许多罪犯出自不快乐家庭，或产自人际关系糟糕透顶的学校、公司、团体中。

而罪犯、歹徒们之所以喜爱攻击他人，也多

因心理不平衡所衍生出的失欢症（被剥除掉快乐）所致。

在英文字“disease”里，它原本是指“生了病”或患了什么样疾病的意思。有趣的是，如果将“字首”与“字尾”拆开后（像中国人的拆字测运），疾病这个字马上变成 dis - ease，两个意义全然不同的词。

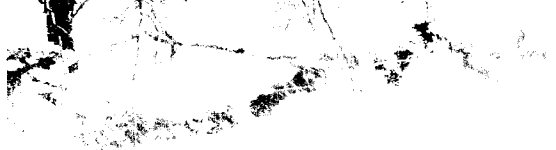
dis 泛指“相反”意思，或为一种“不”的注解；而 ease 原为“轻松”、“舒适”、“无牵挂”的意思。若再将这两个字“斗”在一块儿，就明显可见原来疾病的产生就是因为身体不舒适，凡事惯于牵肠挂肚所引起。

任何事情考虑太多，老惦记这、惦记那，疾病就容易乘虚而入，让你浑身不得安宁。

吞服快乐维他命的方式，其实也相当 easy，早晚各一颗就够了。

睡觉前，持之以恒告诉自己：“我明天一定要快乐，我明天一定会发掘很多人的优点，我明天一定会有许多开心事。”

第二天起床前，张开双眼后，也持之以恒



地“按摩”自己内心深处，虔诚地告诉自己：
“我今天一定要保持愉快心情，凡事都会以另一种新的、好的角度去看待，我一定要开开心心过好这一天！”

当你长期而持续地吞服这些快乐小丸子后，你将发现，原来清晨的空气是如此芳香，走在路上是如此舒适，而过往的行人竟也是如此讨人喜爱。

更值得高兴的是，你左看自己、右看自己之后，会发现——

我再也不是那颗笨得连东南西北都搞不清楚的陀螺孤儿了。

我的欢乐颂

快乐的细胞会说话，
快乐的细胞爱欢笑。