

>>>>> 一切苦难都会成为过去，就像叶之缤纷 <<<<<

>>>>> 一切甜蜜都会如期而至，如同花之绚烂 <<<<<

品尝幸福的滋味

The Taste of Happiness



品尝幸福的滋味

余洋 常灿/著

中国盲文出版社

图书在版编目(CIP)数据

品尝幸福的滋味/余洋,常灿著. - 北京:中国盲文出版社,
2002.9

ISBN 7 - 5002 - 1748 - X

I . 品… II . ①余…②常… III . 人生哲学
IV . B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 076608 号

品尝幸福的滋味

作 者:余洋 常灿

出版发行:中国盲文出版社

社 址:北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码:100072

电 话:(010)83895214 83895215

印 刷:北京市金红发印刷厂

经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/32

字 数:114 千字

印 张:6.5

版 次:2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7 - 5002 - 1748 - X/B·26

定 价:14.80 元

此书盲文版同时出版
盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究
印装错误可随时退换

CONTENS

目 录

第一章 带着世界一起笑 /001

开一齐与自己独处的心灵处方 /002

要自己瞧得起自己 /004

千万别自己整自己 /006

活在自己的世界里 /008

快乐心法荡涤心灵 /010

快乐不需要理由 /012

把不满的情绪发泄在散步上 /014

微笑着看世界的阳光 /016

CONTENS

目 录

时常看看心中的自画像 / 018

不妨幽默一点 / 020

撑起信心这面帆 / 022

善用谅解这付良药 / 024

第二章 在快乐中成长 / 027

堵住“逃避”的去路 / 028

不要被好日子宠坏 / 030

学学作家的“坐功” / 032

尝试一下在吓中长大 / 034

目 录

- 纵容自己就是自杀 / 036
- 别让好胜心偏了方向 / 038
- 要大胆地追求美丽 / 040
- 不要忘记亲近丑闻 / 042
- 切勿捆住自己 / 044
- 变不幸为幸运 / 046
- 要敢于不满足 / 048
- 用意志克服缺陷 / 050
- 向不可能挑战 / 052
- 永远不要放弃 / 054
- 要说服、感动、征服自己 / 056
- 心态能改变你的人生 / 058
- 不要自己制造心理紧张 / 060

第三章 行走在社会的大道上 / 063

留条路给别人走 / 064

在低处就得仰视对方 / 066

退却原来是向前 / 068

莫做死鸡撑硬脚 / 070

不必事事苛求公平 / 072

糊涂一点又何妨 / 074

接受经验的程度决定成功的大小 / 076

只有诚实才可以活得坦坦荡荡 / 078

不担心没机会, 只担心没准备好 / 080

在真理面前应该谦卑 / 082

不要急着下结论 / 084

目 录

学会宽容这种智慧 / 086

没有过不去的坎 / 088

正直产生勇气和力量 / 090

第四章 徜徉在人海之中 / 093

不可能做到八面玲珑 / 094

敢于说不 / 096

不能让别人利用自己的弱点 / 098

敢于面对不同意见 / 100

称赞更容易解决问题 / 102
有话当面说 / 104
有时也要针锋相对 / 106
交真正的朋友 / 108
给别人悔过的机会 / 110
不要吝啬你的赞扬 / 112
投其所好建立同盟 / 114
巧递敲门砖 / 116
有时也要巧妙地恭维别人 / 118

第五章 潇洒叩开成功的门 / 121

善用脑筋急转弯中的“去掉”法则 / 122
在急匆匆的行动中学会暂停 / 124

目 录

要有从头再来的良好心态 / 126

急功近利的思想要不得 / 128

千万莫瞻前顾后胆小怕事 / 130

用好奇心推开成功之门 / 132

坚持才会成功 / 134

要不畏讥讽 / 136

运用逆向思维改变困境 / 138

要对细节有耐心 / 140

培养一点追究到底的精神 / 142

专心做事 / 144

从我们手里的“鸡块”做起 / 146

敢于树立自己的目标 / 148

搭上时间快车 / 150

台上一分钟 台下十年功 / 152

CONTENS

目 录

- 把你的损失降到最低 / 154
- 做得不好又何妨 / 156
- 错误必不可少 / 158
- 重新考虑你的人生目标 / 160
- 不必时时事事都坚持 / 162

第六章 幸福就在我身边 / 165

- 幸福就在我们身边 / 166
- 学会欣赏厄运之美 / 168
- 花点时间美化自己 / 170
- 要适时地舍弃 / 172
- 不要总和别人比 / 174
- 先美美地睡个好觉 / 176

目 录

- 休息有时比工作更有效 / 178
- 开动你的大脑 / 180
- 用工作挤占伤痛的空间 / 182
- 敢于表达自己的情感 / 184
- 让爱不断累积 / 186
- 让所爱之人张开自由的翅膀 / 188



第一章

带着世界一起笑

与自己独处, 忠诚地关爱自己。

与大家相聚, 开心地享受快乐。

以自己的心境影响世界, 带着世界一起欢乐, 一起笑!



开一剂与自己独处的心灵处方

人是群居的高级动物，一个人如果离开了社会 and 人群，那他就难以长期地生存下去了，当然就更谈不上发展了。

虽然人不能离开他身处的集体之中，但个体的人仍需要在一定的时候一定的场合选择独处。

每个人都会遇到好的事情和坏的事情。每个人都会有自己的一片小天地。在这个小天地中仅仅能容纳自己。他可以在这里修复自己受伤的尊严，在这里毫无顾忌地“得意”，在这里一丝不挂地剖析自己。

独处会医治心灵的创伤，会激发昂扬的斗志。独处也是一种享受，独自在山头观望景色，独自读书回味，让自己与自己

亲密地接触,给自己的心灵一个彻底的放松。

因为只有自己能彻底地原谅自己、关爱自己和理解自己,只有自己才能一辈子忠诚地为自己服务。所以与自己独处是每一个人都应重视的自我保健。



独处会医治心灵的创伤,会激发昂扬的斗志。独处也是一种享受,独自在山头观望景色,让自己与自己亲密地接触,给自己的心灵一个彻底的放松。



The Taste of Happiness



要自己瞧得起自己

自己瞧得起自己是一种强大的意志力量，这种意志在推动着人们，意志激起了人们的斗志和潜能，它使人驱赶走了胆怯、犹豫、懈怠和软弱，它使人增添了勇气、魄力、敏捷和强健。

有的人自认为卑微渺小，不能做出成功的事来，他们从不信任自己，总是在怀疑自己，总是看低了自己。

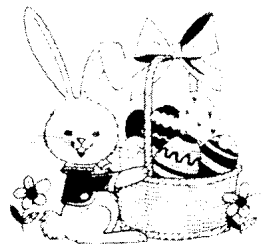
连自己都看不起自己的人，他的人生之路将怎样走下去呢？可想而知，那必定是一个急剧下滑的下坡路。有的时候，我们应该学学拿破仑、原一平、霍金、张海迪等人，他们有的是身材很矮的人，有的是高度瘫痪的残疾之人，然而他们却做出了非常巨大的成就。

他们都是看重自己、相信自己的人。

“瞧得起自己”比权力、地位、遗产、美女、名车更加有效。“瞧得起自己”是一种内在的推动力，它像发动机一样使人充满巨大的能量，在困难、险关面前，都能呼啸而过。



自己瞧得起自己是一种强大的意志力量，这种意志在推动着人们，意志激起了人们的斗志和潜能，它使人驱赶走了胆怯、犹豫、懈怠和软弱，它使人增添了勇气、魄力、敏捷和强健。



The Taste of Happiness