

快乐人生DIY

广东人民出版社

随意生活 就是幸福

RELAXED LIFE

林琇琬 著

随时随地都可以捡拾快乐
无论是阅读清新的文字
聆听动人的乐音
无论是喝杯香醇的咖啡
晒晒温暖的阳光……
不妨让生活多一些感动
让心灵多一些欢愉
给自己一分钟的随意
享受自由自在的快乐人生



广东人民出版社

随意生活
就是幸福

RELAXED LIFE

林琇琬 著

B821-49
388



图书在版编目 (CIP) 数据

随意生活就是幸福/林琇琬著. 广州: 广东人民出版社, 2003.1

(快乐人生 DIY 系列丛书)

ISBN 7-218-04177-9

I. 随… II. 林… 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 082986 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
装帧设计	雨田创意
责任技编	黎碧霞
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	5.5 印张
插 页	2 插页
字 数	160 千字
版 次	2003 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-218-04177-9/B·135
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。

目 录

简单就是幸福

- 3 幸福其实很简单
- 5 为小事感动
- 7 先爱自己
- 9 坚定信心
- 11 不要只会自责
- 13 让错误变成力量
- 15 换一个角度看世界
- 17 拥有的就是需要的
- 19 何必怕批评

- 21 谦虚才能换来恭敬
- 23 正视自己的缺点
- 25 等待就是绝望
- 27 现在就是未来
- 29 从祸中求福
- 31 今天能做的事
- 33 不能接受就说“不”
- 35 要得到什么就先给予什么
- 38 适时的转念
- 41 别放弃自己

不心理由的快乐

- 47 快乐无须理由
- 50 每天大笑二十次
- 52 善用工具
- 54 适当修饰自己
- 56 选择适合自己的
- 58 行动胜过千言万语
- 60 心口一致的行为

- 62 别自以为了不起
- 64 语言的力量
- 66 困难是上天的礼物
- 68 生气不如争气
- 70 人生就像买彩券
- 72 学问是“偷”来的
- 74 你已经长大了
- 76 不是奇迹
- 78 放弃，等于不战而败
- 80 承认，是最好的治疗
- 82 做应该做的事
- 84 从事自己喜欢的工作

走自己的路

- 89 每个人都有自己的路
- 91 人生就是什么都可以
- 93 不必看轻自己
- 95 正确认识自己
- 97 只有你才能决定



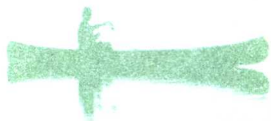
- 99 每个人都是独一无二的
- 101 不期待风调雨顺
- 103 自己的空间
- 105 在黑暗中寻找太阳
- 107 创造极限
- 109 人的观点各不相同
- 111 从容的人生
- 113 潜能无限
- 115 让灵魂引领我们
- 117 随缘智慧
- 119 肯定思想
- 121 站在时代前端
- 123 认同生命
- 125 打破幻象

不同，是为了相爱

- 129 不同，是为了相爱
- 131 家乡的女儿红
- 133 想想别人的困难

- 135 为生命着想
- 137 替天下的苍生祷告
- 139 关心别人就是关心自己
- 141 设身处地付出关爱
- 143 为他人设想
- 145 能付出的人是幸福的
- 147 平常，是最好的关怀
- 149 关怀要诉诸于行动
- 151 给人家想要的
- 153 别人需要的爱才是真爱
- 155 付出不是损失
- 157 给予的快乐
- 161 坦诚与人相处
- 163 祝福他人的成功

简单就是幸福





幸福其实很简单

呼吸、伸手、抬腿、打哈欠、伸懒腰……这些简单的动作，我们做起来容易，毫不费力，但去医院看看，仅是想做这些简单动作，许多人都得靠挣扎才能得来，甚至不可得……

轻忽是日常生活的大病，常令我们的生活品质降低。对身边的亲人、朋友、物品、自己的健康情况，我们都觉得太平常，便不懂得珍惜，等到失去时才叹息，永远都来不及了。

能对简单的事物珍惜与感恩，是现在开始新生活的人们该有的心灵态度。

去年认识的一位朋友，今年又看到她时，

竟罹患癌症，瘦了快二十公斤，去年的活泼已不复见，现在的她，连站久一些都会觉得气喘。

用餐时，是我最为她心疼的时候，她只能吃生机食物。后来连吞咽都有问题，便将所有该进食的蔬菜水果都打成汁，没想到连这样都消化不良，末了，还得打点滴来补充营养。

站立，这样简单的事，对她来说却必须挣扎才能做到；吃东西，这种不费力且享受的美事，对她已是折磨。

许多我们觉得垂手可得的東西，有些人却那么难得；我们做来易如反掌的事情，对有些人却是那么艰难。对于不幸的人来说，能做到我们看很简单的小事，已是莫大的幸福了。

珍惜生命中简单的事物，幸福其实很简单。

为小事感动

你为什么事而发自内心感动？是生命中少有的几件大事吗？好，那么，是为什么事呢？仔细想想，这是很值得思考的问题。

思考过这个问题后，我必须告诉你一个残酷的事实：人生中没有大事，都是小事。

如果只想为大事感动，那这样活着的人，实在是有些可怜，不懂得为生活所感动的人，对生命本身实在不懂得尊敬。能为生活中的小事感动，才是真正生活着的人。

人生是由每一个片刻串连起来，在每一个刹那时光都不能好好享受生活，不能为生活中

的种种而感动，更不用说是整个人生了。

人生是由许多小事组成的，不能在每件生活小事中发现和获得感动，浪费的则是整个生命的长度。

请试着开始为每件小事感动吧！为能活着感动，为能任意伸展四肢感动，为能自由呼吸新鲜空气而感动，为能愉悦地享用美食而感动，为能闻到花香感动，为能聆听美妙的音乐而感动……生命中有许多认为理所当然的事，只有在失去之时，才觉得格外珍贵。

开始学习，不要活在只有失去才懂得珍惜的状态中，当下的感动才是最真实的拥有。时间一刻都不停顿，世界永远都在变化，现在认为理所当然的小事，一旦失去了却是永不再回头。

好好地为目的拥有的小事而感动，就是惟一的人生大事。

先爱自己

不懂得爱自己，却想获得他人的爱，这是不可能的。爱，是宇宙间很大的能量，失去了爱，也就失去了生命的意义。

觉得自己有被爱的价值，就会吸引和我们有相同价值观的人到自己生命中来。如果觉得自己备受伤害，那等于是请别人带给我们痛苦。

我们想要给自己的东西，无法得自外界，只能自己努力争取，才能得到别人给予，这是一定的规律。

不欣赏自己，又如何期望别人尊重？大多数的我们，都懂得要爱别人，却忘了爱自己。

当自己苦得笑不出来时，又如何带给别人微笑，怎样会令人喜悦？

爱自己不是自私的表现，爱自己之后，才会更有能量爱别人。想要无私地将自己奉献给大众的人，一定是爱自己很多的人。

你爱自己吗？你自恋吗？和自己独处时令你快乐吗？觉得自己漂亮有魅力吗？如果以上的答案都是否定的，那你就是不够爱自己，要加点油，多爱自己一些。

学会与自己相处，给自己充足的休息和照顾，让自己找到内心的平静和快乐，让自己光彩照人，魅力无限，这才是带给自己和所有爱我们的人最好的礼物。

好好地爱自己吧，这样你才真正能够爱别人。人首先要对得起自己，然后才能善待他人。

坚定信心

《^又圣经·希伯来书》第十一章第一节：“信心是对于盼望的事有把握，对不能看见的事能肯定。”

《马太福音》第十七章第二十节：“要有信心，没有一件事是不可能的。”

每个人都一定有梦想，在使自己梦想实现时，最重要是要坚定信心，勇敢走下去。

自己相信的事，不论如何，都要坚持。每个人的人生道路是不同的，试图去说服别人，不如自我努力，毕竟这是自己的人生，和他人是没有关系的。