



你若盛开， 清风自来



杨承清 编著

一花一天堂，一草一世界。

一树一菩提，一笑一开怀。

一方一净土，一世一尘缘。

一念一清净，心如莲花开。

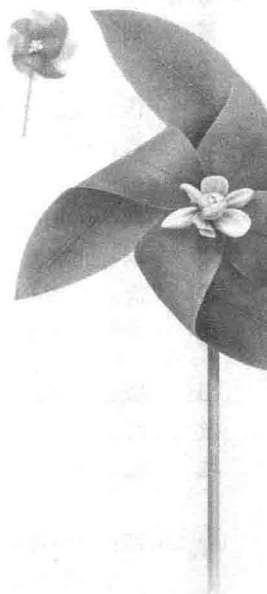




你若盛开， 清风自来

NI RUO SHENGKAI,
QINGFENG ZI LAI

杨承清 编著



 北方妇女儿童出版社

长春

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

你若盛开，清风自来/杨承清编著. —长春：北方妇女儿童出版社，2015.1

（悦读时光）

ISBN 978-7-5385-8836-1

I. ①你… II. ①杨… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第265066号

出 版 人：刘 刚

策 划：师晓晖

责任编辑：熊晓君

制 作： (www.rzbook.com)

开 本：787mm×1092mm 1/32

印 张：8

字 数：160千字

印 刷：北京天宇万达印刷有限公司

版 次：2015年1月第1版

印 次：2015年1月第1次印刷

出 版：北方妇女儿童出版社

发 行：北方妇女儿童出版社

地 址：长春市人民大街4646号

邮 编：130021

电 话：总编办：0431-86037970

发行科：0431-85640624

定 价：18.00元

每个人都希望自己过得快乐，可是当有人问：“你快乐吗？”很多人却犹豫了，不知道该怎么回答。

有人说，现在的房价、物价那么高，我整天忙来忙去还不够养家糊口，哪里会感到快乐？有人说，现在的职场竞争那么激烈，我整天小心翼翼，生怕惹怒了老板，哪里会感到快乐？有人说，现在的人际关系那么复杂，我整天如履薄冰，生怕一不小心就说错了话，哪里会感到快乐……确实，在这种情况下，我们怎么快乐得起来呢？

那么，到底是什么让我们不快乐呢？

据研究，对幸福感的缺乏是导致不快乐的主要原因。现实生活中，大多数人错误地认为幸福感需要外界的刺激，而不懂得向自己的内心求助，殊不知，即使是那些住着宽敞的房子、开着昂贵的跑车的人，也常常感叹自己外表看起来光鲜，内心其实苦不堪言。

著名的哈佛大学教授泰勒·本·沙哈尔因为讲授“幸福

课”而成了“哈佛红人”，他曾这样说自己：“我曾30年不快乐。”作为当年哈佛最优秀的学生之一，他曾屡获殊荣，可是这些并没有让他感到快乐。后来，他开始意识到，对于幸福感来说，内在的东西比外在的东西更重要。为此，他进行了积极的研究，并决定做一名教师，把自己的研究心得与大家分享。他认为，人生与做生意一样，有盈利，也有亏损。具体地说，在看待自己的生命时，可以把负面情绪当作支出，把正面情绪当作收入。当正面情绪多于负面情绪时，我们在幸福感上就盈利了。长期的抑郁，可以被看成是一种“情感破产”。如果焦虑和压力的问题越来越多，我们就只会走向幸福的“大萧条”。

所以，一个人要想获得快乐就必须摒弃内心中的负面情绪，做一个内心充实、正直善良的人，做一个心胸宽广、充满爱心的人，做一个心态阳光、积极乐观的人，那些不知道满足、不懂得施舍、不知道如何给自己减压、总是将自己与别人进行不恰当的比较的人只会生活在阴霾中。

翻开本书，让我们的心灵像花儿一样盛开，那么幸福也自然就会像清风一样吹来，让我们彻底摆脱烦恼的纠缠，开启幸福的人生之旅。



Part01 让心灵像花儿一样快乐地盛开 / 1

给心灵做个透视，看看什么让你不快乐 / 2

快乐就像毛毛雨，只要伸手就能接住 / 5

快乐、痛苦是两条路，就看你选择哪一条 / 11

不做坏情绪的奴隶，就在快乐中生活 / 14

看开、想开，心开了，人就开心了 / 18

生气与危险只有一个英文字母之差 / 23

不要让别人制造的麻烦变成你的烦恼 / 27

心情郁闷时不妨“穷开心”一下 / 30

情绪是个多面体，转一下就是快乐 / 34

为何团团转，皆因绳未断 / 38

抱怨像个黑洞，会吞掉你所有的快乐 / 42

以怨养怨，是将痛苦N次方 / 45

只有拥有希望，才会拥有快乐 / 50

当你微笑时，整个世界都在笑 / 53

没有爱的人生是不快乐的人生 / 57

Part02 放开情绪枷锁，别让不开心绑架了你 / 61

没有人完美无缺，正视自己的不完美 / 62

越攀比，越有气；越比较，越伤心 / 66

给精神松松绑，给心灵放放风 / 72

把你不能左右的事情，留给上帝忧虑吧 / 77

每个人都有自己的快乐外套 / 81

你不绑架烦恼，烦恼也不会绑架你 / 86

嫉妒来了，痛苦也跟着来了 / 89

忙碌起来，别让忧郁淹没了你 / 92
两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮 / 96
“升级”了，快乐就会降级吗 / 99
曲终人散，不妨在快乐中解脱 / 103
对家庭不满意的人，在家外也未必
能快乐 / 110
喋喋不休的抱怨是婚姻的毒药 / 113
涨价不涨薪，但我们可以涨点快乐 / 117
不要让房子偷走了你的快乐 / 122

Part03

给心灵做个SPA，降低快乐“沸点” / 125

清静的心，最容易装下快乐 / 126
退一步，让生活简单点，让自己快乐点 / 129
去繁存简，简简单单才是真快乐 / 133
打开心灵的窗户，让阳光照进来 / 137
叫停自己，快乐才会追上你 / 141
做人不要太精明，傻人自有傻福 / 145
两情相悦，胜过房子、车子和票子 / 150
学会忘记，用宽容滋养爱情 / 156
老婆比画老公猜，那只是游戏 / 160
让功利云飘，让快乐风吹 / 164

欲望降低了，快乐就会来 / 168
财富名利是荆棘，抓得越牢就会
越痛 / 173
学会为自己鼓掌 / 177
人生就像喝咖啡 / 180
不松手，不将就，就不会有快乐 / 184

Part04

放下与忘记，让清风自来 / 187

忘记是快乐生活的开始 / 188
快乐会在下一个路口等着你 / 192
快乐就是放弃、放下和放空 / 197
忘记痛苦，让快乐伴你左右 / 202
错过就算了，只要不一错再错 / 206
放得下，快乐才来得了 / 211
拿得起、忘得掉，你就会快乐 / 216
走出悲观，学会将痛苦“格式化” / 220
打开生命的桎梏，你就解脱了 / 225
不要让坏情绪左右了你的心情 / 228
给心灵加一个“过滤器” / 233
不要介意别人的批评 / 238
告别往事，让爱带来快乐 / 241
忘记身外之物，让心灵真正快乐 / 245



Part 01

让心灵像花儿一样快乐地盛开

在心底盛开一朵乐观豁达的花,你会看到整个世界都是那么的美好,一切烦恼都随之东流,一切的一切只因乐观豁达而美好。



给心灵做个透视，看看什么让你不快乐



有人认为，不快乐是因为口袋里没有“银子”；也有人认为不快乐是因为在社会上没有“位子”；还有人认为不快乐是因为没有房子和车子……那么，究竟是什么让你不快乐呢？让我们找到不快乐的根源，活得开心一点。

很多人总是不高兴的时候多，开心的时候少。钱不够花的时候，觉得有钱后就会快乐，可是，当钱多了的时候，烦恼也并没有少；当困难挡在面前的时候，觉得要是生活没有了困难，那是最幸福的事，可是，当面前是一马平川的大道时，新的烦恼又来了……不快乐似乎紧紧地跟随着自己，那么，究竟是什么影响了我们的心情呢？

有一个富翁虽然家财万贯，可总是快乐的时候少，不快乐的时候多。他想，自己富甲天下，一定能买到快乐。于是他决定带着金银，到远处寻求快乐。一天，他走在一条山道上，背上的金银压得他劳累不堪、痛苦万分。这时，他看见一个樵夫，于是他就走上前说：“我是个富翁，虽然有钱，可总是痛苦多快乐少。你看，这道路又窄，我身上背的东西又多，很不开心啊！”



樵夫放下木柴，揩着汗水说：“快乐很难得到吗？放下就是快乐呀！”富翁听了，觉得自己背上的金银实在是太重了，于是就将金银放了下来。当富翁直起腰的时候，路边的美景也尽收眼底，他一下子觉得自己轻松了很多，心里舒坦极了。

富翁顿悟自己不开心，是因为怕被人抢、被人陷害，所以整日忧心忡忡，快乐也就无从谈起。于是，从此后他用钱财接济穷人，专做善事。这样一来，他很快就感到了快乐。可见，人生的很多不开心，是因为不知道放下。

人生在世，不如意十之八九。常常有人想不开、放不下，将挫折、痛苦、哀伤、恐惧和忧虑压在心头；有人更是一味偏执，结果越陷越深，不能自拔，最后钻进了死胡同。放不下，就是自己和自己过不去，这样的人不会快乐。那么，有没有转换心境、快乐自己的方法呢？有，那就是换个角度思考问题。有位哲人曾说：“人生的很多烦恼，是随着我们思维方式的不同而产生的。”所以，尝试换种想法，你的人生就会少去很多烦恼。

一个天使想用自己的神力给不开心的人带来快乐。

一天，他遇见一个牧童。牧童的样子看起来非常不开心，他向天使诉说：“我的牛丢了，父母会责骂我的。”于是天使帮牧童找到了牛。最后，牧童高高兴兴地牵着牛走了。

又有一天，他遇见一个女子。女子非常沮丧，她向天使诉说：“我的钱都被人偷光了，没有回家的路费。”于是天使送给她路费。最后，女子开开心心地回家了。

这天，他遇见一个作家。天使问他：“你快乐吗？我能帮你

吗？”作家对天使说：“我不快乐，你能够给我快乐吗？”天使有些为难，因为作家不仅年轻、富有、帅气，而且有才华，他的妻子也非常美貌，看起来他什么都不缺。

最后，天使想了想，说：“我明白了。”于是，天使拿走了作家的才华，毁去了作家的容貌，夺去了作家的财产，带走了作家的妻子，天使做完这些事后，就一声不响地离去了。

十天后，天使再回到作家的身边，看见作家衣衫褴褛地在地上挣扎，已经饿得奄奄一息了。于是，天使把作家的一切还给了他。

半个月后，天使又去看作家，问他：“现在，你快乐了吗？”

这时，作家搂着妻子，笑着回答：“我很快乐，很快乐，谢谢天使。”由此可见，人生的很多烦恼，往往是因为忽略了自己所拥有的东西。

人们常常认为，明天快乐就会到来，可是，每次环顾四周的时候，都觉得快乐依旧没有来。其实，快乐就在当下，就在你的每一天，甚至每一刻里。很多时候，我们身处快乐之中却意识不到，还满怀期待地到处寻找。直到某一天，才惊讶地发现，原本快乐就在自己的眼前，只是自己从来没有珍惜过罢了。所以，不懂得放下，不懂得珍惜当下，不知道转变看法……这些都是不快乐的根源。快乐是一种感觉，只要你想快乐，就没有什么可以让你不快乐。当我们不开心时，不要归罪于贫穷，也不要归罪于卑微，更不要归罪于生活中的种种遭遇，错误的心态和行为方式才是我们不快乐的根源。要想获得快乐，就要不断修正自己的心态和行为，这样，不论你是贫穷还是富有，都会感到快乐。



快乐就像毛毛雨，只要伸手就能接住



只要你用心去寻找，就会发现：快乐其实很简单。一句问候，一抹微笑，一个眼神都会让你感觉到快乐。当我们苦恼的时候，要相信快乐其实很简单，要学会寻找快乐，而不是任凭坏心情折磨自己。快乐就像毛毛雨，只要伸手就能接住，它就在我们身边。

每个人都有自己的快乐：牙牙学语的小孩，一个小小的棒棒糖就会让他快乐；认真学习的学生，老师的一句表扬就会让他快乐；热恋中的男女，一个会心的微笑就会让他们快乐；多年相知的朋友，一个关心的电话就会让他快乐……

快乐可以藏于一首诗词、一幅画、一本书，可以隐于一盏淡酒、一杯清茶、一叶轻舟中，它就像个调皮的小精灵，当你刻意捕捉它时，常常是芳踪难觅，可当你停下匆忙的脚步时，它就会落在你的身上。

看看，快乐是多么简单呀。为什么要让自己不开心呢？也许只要稍做改变，你就能得到快乐。

乔治夫人是华尔街一家银行的雇员，负责银行的对外工作。

她的办公桌就放在银行大门入口处的右边。乔治夫人看起来是一个非常快乐的人，因为她每天都面带微笑，耐心地解答顾客提出的各种问题。

乔治夫人的办公桌上放着一个镜框，里面有一段名为《一个微笑》的箴言，它是这样写的：

一个微笑不费分文，但给予甚多，它能使获得者变得富有，却并不使给予者变穷。一个微笑只发生在瞬间，但有时对它的记忆却是永远。世界上没有一个人富有和强悍得不需要微笑，世界上也没有一个人贫穷得连微笑都没有。一个微笑能给家庭带来欢乐，也能在同事中传递善意。它为疲倦者带来活力，为沮丧者带来振奋，为悲哀者带来阳光，它是大自然中去除烦恼的灵丹妙药。然而，它却买不到、求不得、借不了、偷不去。因为在被赠予之前，它对任何人都毫无价值可言。有人已疲惫得无法给你一个微笑，请你将微笑赠予他们吧，因为没有一个人比无法给予别人微笑的人更需要一个微笑了。

乔治夫人的一个同事这样说道：“从乔治夫人那里，我学会了微笑的技巧，也找到了属于自己的快乐。它改变了我的人生，我现在不但自己快乐，也给别人带来了快乐。”

怎样才能让自己变成一个快乐的人，并不是一门高深复杂的学问。在乔治夫人看来，快乐很简单——只要学会微笑，就能获得快乐。保持微笑，是一种最美丽的生活姿态，它会让你忘记所有曾经的和正在发生的不愉快，乐观地对待你周围的一切。那么，就请学会快乐地微笑吧，对山笑、对水笑、对天笑、对地

笑、对黎明笑、对黑暗笑、对成功笑、对失败笑……你就会永远生活在快乐中。

在美国经济最萧条的时候，保罗失业了，他情绪低落，可能除了拥有一份好工作外，再也没有什么能让保罗开心的了。

一个晴朗的下午，太太琼斯还有女儿茱莉亚邀请他一起出去散步。

茱莉亚对情绪沮丧的保罗说：“爸爸，我们步调一致好吗？来，一二一……”

于是，他们三个人挺胸抬头、步履轻快地沿着马路走起来。

“抬头挺胸走路真有趣！”保罗说。

他们走了约一英里的路，三个人都觉得全身舒畅，充满活力。当他们走过莱特大厦和古根汉姆博物馆时，茱莉亚说：“爸爸，看，多美啊！”

这儿是保罗以前上班必经的地方，之前，他都是赶时间上班，从没想过这些建筑物有多特别，听茱莉亚一说，他便抬起了头。这时，保罗笑了，他突然理解了伟大的建筑师莱特注入这个建筑中的深意。

不知道为什么，保罗第一次觉得开始喜欢上它了，而这可能是当时他发自内心的感受。建筑物高高的尖顶直入云霄，保罗从中感觉到一种振奋，他忘记了失业的苦闷，心中洋溢着快乐。

后来，保罗又回到了原来的地方上班，每次路过莱特大厦和古根汉姆博物馆时，只要一抬头，他就能感觉到快乐。因此保罗常说：“快乐很简单，就是一抬头的事。”

看看，快乐是件多么简单的事呀！的确，人生的很多趣味就藏在生活的细微处。你偶尔经过的街道、随处可见的树木等都可能蕴含着情趣，让你可以从中得到快乐。快乐如此简单，为什么不选择快乐呢？生活中，让人们感到快乐的事情其实有很多，那些抱怨自己为寻找快乐而劳累不堪的人，不是没有真正地找到快乐，而是快乐太简单了，以至于他们意识不到快乐的存在，也就不懂得珍惜。

一个商人在一条山道上常会遇到一个樵夫，每次遇到樵夫，都看到他的脸上挂满了微笑。

有一次，商人终于按捺不住好奇心，走到樵夫面前问：“老伙计，你穷得叮当响，为什么却那么快乐呢？我非常富有，却很少有开心的时候。难道你家有价值连城的宝贝吗？”

听到商人的话，樵夫哈哈一笑说：“我哪有什么无价之宝呀？我倒想问问你，你那么富有，为什么整天愁眉不展呢？”

商人沮丧地说：“我有什么快乐可言呢？我虽然妻妾成群，但她们整天只会争风吃醋吵个不停，没有一个人关心我；我年过半百还没有子嗣，因此我时常感觉很孤独。虽有家财万贯，却觉得自己还是一无所有，我活得不开心。”

樵夫道：“我没有你有钱，但我很快乐，因为我的家人都是我的靠山。”

商人问道：“你的妻子一定贤良淑德。”

“不，不，我还没有结婚呢。”樵夫回答说。

“那你一定有个你喜欢的女孩。”商人肯定地说。



“嗯，的确有个女孩给我带来了快乐，她给了我一件让我开心的‘宝物’。”樵夫说。

“是吗？”商人好奇地追问，“是定情信物还是……”

“那个女孩很漂亮，是跟我一个村子里的一位富人的千金，我从来没有和她说过话，我很喜欢她，但我知道我配不上她。后来她离开了村子，离开前她向我投来了含情脉脉的一瞥，这就是让我开心的‘宝物’！”樵夫快乐地说。

商人简直不敢相信樵夫的话，眼前这个人竟然是因为姑娘的一瞥而快乐成这个样子。他问樵夫：“难道这一点就能让你满足吗？”

樵夫点点头，说：“对我来说，惦记就是快乐，为什么一定要拥有呢？”



一位名人说：“人生最大的快乐不在于占有，而在于追求的过程。”樵夫就是一个懂得如何获得快乐的人。试想，如果樵夫看见自己心仪的女孩走后，整日里沉溺在相思中，他岂不是会比商人更难过。

快乐真的很简单，只要你静静地感受，快乐就在你身边，关键看你能不能发现，懂不懂得体会。你可以让自己置身阳光下，就算寒风凛冽，你也能感受到温暖的抚慰；你可以到海边吹吹海风，就算风里夹着腥味，你也能感受到大海的磅礴；你可以坐在书桌前写自己喜欢的文字，就算文笔不优美，也能享受到创作的喜悦……用如水的心境和置身世外的心情，感受世间的点点惊喜、点点快乐……

很多时候，快乐就在距离我们很近的地方，甚至可以说是伸手可得，比如：给阳台上的花松松土、浇浇水，闻一闻它们的香味儿，很快乐；躺在沙发上晒着温暖的阳光，让自己的思绪随意飘荡，很快乐；到茶馆里品味一壶醇香的新茶，听着轻柔婉转的旋律，很快乐；煮一锅鲜香的排骨汤，耐心地等候家人回来一起品尝，很快乐。然而，倘若你只看到别人拥有的而看不到自己拥有的，那么你就会对环绕在自己身边的快乐视而不见，这样你不仅整天会想着那些令人不愉快的事，而且会制造出一件又一件让自己郁闷的事。