

第一辑

让快乐和幸福如影随形



生活就是面对真实的微笑,就是越过障碍注视将来。

——雨果

今天你微笑了吗

王国军

1960年12月一个下雪的凌晨,在人寿保险公司做推销的唐·里奇正走在回家的路上,他刚从一个朋友的家里出来。虽然他每天工作都很勤奋,但由于性格老实,又不懂得钻营,所以每个月能拿到的报酬很少。无奈之下,他只好找了一份兼职,在朋友的店里做茶水服务员,每天晚上都要工作6个小时以上。

快到家的时候,里奇突然发现一个中年妇女正朝另外一条路走去。这让里奇十分惊讶,因为他知道,从这条小路往前再走200米,就是有名的“自杀崖”了。

里奇顾不得回家,快步赶到“自杀崖”时,那女人的一只脚已经跨了出去。

“嗨!可以聊聊吗?”

中年妇女回头,见到的是一张饱经沧桑却微笑着的脸。

“有什么好聊的!你没看到我都没有活下去的勇气了吗?”中年妇女抱怨着。

里奇并没有走上前去,他和女人始终保持着3米的距离,友好地交流着。他的身体略微前倾,脸上始终保持着微笑。末了,里奇微笑着说:“到我家里去坐坐吧,等你去了,你就会知道自己有多幸福了。”

怀着强烈的好奇心,中年妇女缩回了跨出去脚。半个小时后,她见到了里奇卧病在床的妻子和一个寒酸的家,当听到里奇的妻子正在筹划着大病痊愈后的旅程时,中年妇女羞愧地低下了头。

中年妇女告诉里奇夫妇,自己结婚十多年了,儿子也大了,忙碌着却没有幸福感,她感觉生活没有了奔头,失去了活下去的激情。

里奇的妻子微笑着说:“我丈夫常常告诉我,人生短暂,何不放下包袱,持花而行呢?这样才会发现每一天都是幸福的。”

中年妇女感激地离开了。

这件事对里奇触动很大,之后的每天早上,他起床后的第一件事就是到二楼的卧室窗口看看“自杀崖”上面有没有人,如果有,他就会冲过去。

50年来,里奇一直以这种温暖的微笑绽放在“自杀崖”前,成功地救下160条生命,当地议会把“2010年度公民”奖授予里奇夫妇。

唐·里奇用他的微笑给我们树立了一个榜样,他告诉我们:只要拥有一颗善于发现的心,即使生活最艰苦,也能感觉到幸福。

所以,今天你微笑了吗?

点金术

微笑,是世界上最美的表情。不管你长得很丑还是如花般娇艳,只要是发自内心的微笑,你就是美好的、真实的、快乐的、幸福的。因此,要多微笑,这样你才会看到世界的美妙,发现生活的美好。

烦恼是我们患的一种精神上的近视症,应该向远处看,保持积极乐观的心态。这样我们的脚步就会更加坚定,内心也就更加泰然。

——阿兰

乐观是一种境界

佚名

很久以前,在一个日本集中营里,一个潮湿阴暗的小屋被有刺的铁丝网围住,周围一片黑暗。他们就在这样的小屋子里生活着。

这根本不叫“生活”,他们是被关押在里边的。只有当太阳或月亮照到外面破旧的铁丝网上未生锈的地方时,才偶尔可以看到一两束反射进来的小亮光。

这一待就是几年,甚至更久,他们都很憔悴,也没办法再来计算时日了,刚开始时他们还盼望着,后来都放弃了。

他们的前后左右,都躺着刚刚死去的战友——因为疾病、饥饿,还有绝望,他们已经不再相信战争会结束,自己还能重获自由。他们迟钝、恍惚地生活着,只有一件东西还使他们关注:那就是饥饿,就连老鼠和蛇也被他们抓来吃了。

然而,克林还有一样额外的东西可以吃,那就是蜡烛。当然,他并不是一开始就把它当作食物的,要知道蜡烛是不能吃的。当他实在没办法忍受饥饿时,他就小心地把压扁的小皮箱从隐藏的地方拿出来,取出蜡烛轻轻地咬一小口。这是他最后的粮食,不到每一个人都被饿得发疯的那一天,他是绝对不会轻易动它的。

作为杰夫的朋友,他答应留给杰夫一小块,所以杰夫日夜守护着小箱子,以防克林一个人把蜡烛全部吃掉,这早已经变成了杰夫生活的全部支柱。

一个晚上,一个“犯人”在数了数他刻在房梁上的记号后,告诉大家那天是圣诞节。他用平淡而毫无生气的语调说:“明年的圣诞我们都在家里了。”只有少数几个人点头同意了,大多数人一点儿反应都没有,谁还能对这种生活存有信心呢?

这时候,有人用一种怪调说:“圣诞之夜,蜡烛在闪烁,铃声在叮当响。”他的声音似乎来自一个遥远的不可知的世界,十分微弱。没有人为之动情,他所说的事情是不存在的。

夜很深了,他们躺在各自的床板上,什么也不想。克林变得辗转不安,他摸出小皮箱,把蜡烛

拿了出来,杰夫清楚地看到它在黑暗中发出的白光。

“他饿了,他要吃那根蜡烛了,除非他没有忘记我!”杰夫这么想着。

克林把蜡烛放到他的床上,走到外面,取回一小块燃烧的木炭,这一点点微光在漆黑的小屋子里像鬼火一般闪耀。他点燃了蜡烛。

蜡烛站在他的床头,燃烧着。

没有人说话,慢慢地,黑影一个一个地靠过来。沉默中,这些双颊深陷、两眼饥饿、半裸着的男人围住了蜡烛。

大家逐渐围拢过来……

“这是圣诞节,”牧师用沙哑的声音说,“烛光在黑暗中燃烧着。”

传教士说道:“长夜终将被征服。”

然而那一夜,围绕着那根蜡烛,这一切不再是写在书上的话,它是一个活生生的事实,清清楚楚地放在每一个人的面前。

光明在黑暗中闪耀,连魔鬼也不能征服它。他们看见了,而且在围绕着一小团火焰的沉默里强烈地感受到了。

那根蜡烛是最洁白美丽的,在火光中,他们看到了不属于这个世界的东西。他们原来深陷于泥泞和沼泽之中,而今天他们听到了上千个银铃在风中响成一片,还有天使们快乐的歌唱。

蜡烛越来越亮,火光在不停地闪耀,它冲破了小屋沉郁的屋顶,冲向了漆黑无垠的天空,所有的事物都变得那么光明,苍苍广宇刹那间都变得通明发亮,没有什么比这个更明亮了。

他们自由了,他们不再饥饿了,他们振作了。

如果现在有人说“明年的圣诞节我们在家里了”,大家都会同意的,因为蜡烛的火光默默地向他们这么说,圣诞的火焰用燃烧的信笺向他们这么说。他们看到了!

点金术

乐观是一种境界。乐观就是黑暗中的烛光,连魔鬼也征服不了它。我们要乐观地面对生活中的困难与磨难,只有这样,我们才能振作起来,找到属于自己的幸福。

我们从愤怒中带来的每一个打击,最终必然落到我们自己身上。

——本恩

别让愤怒杀了自己

羽毛

祢衡可以说是历史上的第一“愤青”。因为是三国名士,“天文地理,无一不通,三教九流,无所不晓”,所以恃才傲物,狂放不羁,见到不如他的、不真诚的、不恭敬的,谁都敢骂。

经孔融推荐,他被曹操派唤。祢衡昂首而入,施了礼,曹操却不赐座。他又愤怒了,故意仰天长叹:“天地虽大,却没什么能人!”

曹操问:“我的手下都是当今英雄,怎能说没人?”祢衡哈哈大笑,将曹操麾下的文臣武将一一辱之。曹操老辣,不生气,封了他一个鼓吏小官,打发他走了。旁人问曹操:“此人出言不逊,何不杀之?”曹操回答:“此人素有虚名,远近所闻。今日杀之,天下必谓我不能容物。”

自己如此才华,哪能甘心做个鼓吏?祢衡当然伺机报复。

过了几天,曹操在厅堂大宴宾客,命令鼓吏击鼓助兴。祢衡穿着一身旧衣走进来,将士喝令他

更衣见客。祢衡大大方方地当面脱衣，全身赤裸，让来客好不尴尬。曹操斥他无耻，他说：“我暴露的是清白身体，有何羞耻？”

曹操问他：“你标榜清白，那谁是污浊的？”

祢衡随即击鼓骂唱：“你不识贤愚，是眼浊也；不读诗书，是口浊也；不纳忠言，是耳浊也；不通古今，是身浊也……”

备受羞辱的曹操动了杀机，使计谋将祢衡遣送他职。

后来，祢衡被辗转送给江夏太守黄祖。祢衡文采妖娆，文稿“轻重疏密，各得体的宜”，让鲁莽寡学的黄祖很是赞赏。祢衡越发恃宠而骄。有一次，黄祖在战船上设宴，高兴地问祢衡：“我在你心目中如何？”

祢衡嗤之以鼻：“你就像庙中的神，虽然受到祭祀，但是并不灵验！”这一下，黄祖勃然大怒，下令将他斩首。

祢衡也真是汉子，至死不悔，骂不绝口，时年26岁。却说曹操得知此事，哈哈大笑：“腐儒舌剑，反自杀矣！”亲者痛，仇者快。

到了唐朝，诞生了另一位大才子陈子昂。因无人赏识，他也时时愤世嫉俗。

21岁，他从蜀入京，希望成就功业，却无途径。某日，他偶遇一位民间艺人，正在街头拍卖胡琴。艺人自称那是一把祖传古琴，非常名贵，故要价颇高。围观者众多，无人问津。陈子昂不由触动心事，长叹一声：“纵是好琴，难遇知音！”当下，他竟然以重金买下此琴。

有人当即请求他抚琴一曲，他淡淡地笑道：“明天请大家到宣阳酒楼来，我备下薄酒，再为大家倾心弹奏。”

此事一时传遍京都，文人墨客听说此事，好奇心起，多于次日赶赴酒楼，看看他将如何弹奏天价胡琴。

陈子昂徐徐抚琴，众人屏气凝听。曲到中途戛然而止，他立身施礼道：“诸位，在下是蜀人陈子昂，琴艺并不高明。自小饱读诗书，胸中诗文比这古琴贵重百倍，却在京都难觅知音。难道子昂的才华，还比不上把古琴值钱？”说着，陈子昂竟然将琴摔到地上，引起一片惊呼。随即，他把自己的诗作广为分发。文朋诗友读罢，赞不绝口。从此，陈子昂名满长安。

祢衡和陈子昂，都年轻且才华横溢，但一个锋芒毕露，睥睨众生，敢于“击鼓骂曹”，嘲笑自己的顶头上司，最终丢了性命。他不畏权贵、酣畅淋漓地做人处世，固然让后辈们钦佩，却只是徒留狂名，无甚建树，陈子昂韬光养晦，唱一出“砸琴荐文”，脱颖而出。

点金术

记住：愤怒时克制自己的消极情绪，让乐观的情绪和心态驱散内心的阴霾，这样，才有拥有幸福快乐的人生。

有两个人从铁窗朝上望出去，一个人看到的是满地泥土，另一个人看到的却是满天繁星。

别让悲伤逆流成河

佚名

喜欢郭敬明的人估计都看过他的成名作《悲伤逆流成河》，不喜欢郭敬明的人可能也听过他那句“青春是一道明媚的忧伤”吧。我们现在正处于青春期，不知道大家是否也经常嗅到悲伤的味道？

大家都知道青春期是人生发展的关键时期,在这个时期里我们不断积累着由学生角色向社会角色转变所需要的各种知识。与此同时,我们还承受着来自升学、就业、情感、人际交往等各方面的考验。每一个困难都可能成为貌似坚强实际脆弱的我们心中的包袱。

应该说,青春期是我们一生中经历挫折最多也最容易让我们产生悲伤情绪的一个时期。没拿到奖学金可能让我们不吃不喝好几天,挂了科又会让我们的长吁短叹好几个星期,失恋了更会让我们耿耿于怀好几个月。我们似乎有充足的理由去悲伤。但悲伤不该是也绝不能是青春期的主旋律。

仔细想想,我们处在和平的环境里,没有战争的流离;身在美丽的校园里,没有工作的劳苦;吃得饱穿得好,不用为生计奔波,我们似乎也不该有太多悲伤的理由。

其实,很多时候悲伤只是一种感觉,并非我们的心情,是想象出来的东西。遇到困难,我们本可以平静地接受,但我们在潜意识里却认为遭受挫折就该有悲伤的情绪,于是下意识地暗示自己要难过。举杯消愁,无病呻吟,没完没了地发表悲伤日志,甚至是寻死觅活,我们似乎感觉悲伤才能引起别人的关注,才有机会发泄自己的满腹牢骚、自己的丰富情感、自己的一腔热血,不是想着把悲痛化为力量而是准备留着沤粪。

但青春是短暂的,这点相信大家深有体会,我们没有时间去做太多忧伤的梦。在这个精力最充沛、热情最高涨、生命力最旺盛的时期,有太多的东西等待着我们去掌握。我们没空去慢慢咀嚼悲伤的味道,青春期的我们才能灿烂、漂亮。

即使跌倒也要唱豪迈的歌,直面生活中避免不了的坎坷,别让悲伤逆流成河。

点金术

要想有克服失败的思维方式,学会积极思考非常关键。人必须调整心态,直到否定思维转变成肯定思维为止。

因寒冷而打战的人,最能体会到阳光的温暖。经历了人生烦恼的人,最懂得生命的可贵。

——惠特曼

用微笑面对生活

佚名

在这个充满激情、充满活力的如花岁月里,青春的旋律伴我们成长,花季的雨为我们祈祷明天更美好,我们带着灿烂的微笑去感受生活的酸甜苦辣,我们一步一步地怀揣梦想,青春是一场不散的盛宴。

当我们最困惑和无助的时候,无奈的痛苦磨灭了我们快乐的心灵,那么,我们要学会时常给自己一个微笑,用微笑面对生活。微笑是快乐的表象,背后的痛何人知晓?笑对人生的痛,痛也是给快乐的一种提醒,没有在乎,又哪来的痛?没有爱,又哪来的痛?痛是一种提醒,外界的痛提醒你要躲避伤害,内心的痛提醒你珍惜眼前的人,学会珍惜眼前所拥有的一切,是一种快乐之道,也是积极地面对生活。所以,在痛苦的锤炼中,要用微笑面对生活。

生活是丰富多彩的,但在享受生活的时候,我们很容易迷失自己的方向和目标。

无论如何,我们都要用微笑面对生活。人生亦如此,不论你境况如何,时间久了,往往会忘记自己的路,因而不知所措,但不要忘了珍惜生活的每一种滋味,这就是生活赋予我们的独特味道。人生的天空不会永远晴空万里,人不能左右天气,但能左右自己的心情;生活如天气,变幻莫测,但我们却应时常保持一颗快乐的心,用微笑面对生活。

令千里马失足的往往不是崇山峻岭,而是柔软青草结成的环。在通往成功的路途中,真正的

障碍,有时只是一点点疏忽与轻视。在失误后,坦然面对,及时总结失误、获取教训,这也是生活赋予自己的一个机会,以此激起千里马胜利而来的马蹄声。

一个人,如果在他年轻的时候不拼搏,那他一生也终将默默无闻、平庸不堪,于是,我们微笑着、努力着,面对生活赐予我们的一切挑战。

给生活加一点阳光,减一点苦涩,你才能品出人生之于我们的五味。在我们接受挑战的时候,难免会遇到困难,微笑着面对困难,勇气就会悄然降临;微笑着面对痛苦,失望就会化作希望;微笑着面对成功,前进的脚步就不会停顿。

微笑是人生的智慧,微笑是生活的艺术;微笑是一朵绽放在脸上的欢乐花朵,微笑是一串从心底迸发的喜悦音符。用微笑面对生活,生活将变得更加美好。花样的青年,花季的我们,青春这场盛宴永远都不会散场。

点金术

人生的天空不会永远晴空万里,人不能左右天气,但能左右自己的心情;生活如天气,变幻莫测,但我们确应时常保持一颗快乐的心,用微笑面对生活。

当他微笑时,世界爱了他;当他大笑时,世界便怕了他。

——泰戈尔

给生活一个微笑

街角演技

一直都站在最高的位置,看着自己的背影,总觉得那是清晰可见的,但是忽然发现其实自己的背影是那么的模糊不清。

俗话说:“生活,你想得简单,它就简单;你想得复杂,它就复杂。”我们每个人的想法不一样,对生活的理解也是不一样的。我觉得生活应该是这样,不管怎么样,都要笑着去面对,去体会这里面的酸甜苦辣,只有体会过,才能真正明白。但是生活有很多种选择,不管你选择什么,都要坚持走下去。

在一路走的过程中,经历了许多风景、许多人之后,渐渐地明白了一些道理,回过头来想一想,其实有些事情并不是那么的枯燥无味,现在回想起来反而觉得有些味道,也许有些事情过段时间再想,反而觉得挺好。

有人把生活比作一张白纸,只有努力才能使它成为色彩斑斓的一幅画,怎么努力只有靠自己;有人把生活比作一部电视剧,既要关注自己的“演出”,还要倾听别人的故事,从别人的故事中懂得生活,才能更好地去填写白纸的空白,最后填写完就是它美丽的外表了。

生活不就是这样吗?走好脚下的路才是最重要的,只有继续走,才是最终目标。人人都把以前走过的一些路,或者是一些过往叫作“过客”,我觉得不是过客,确切地说应该是一场“演出”,为了这一场戏,我们曾坚持不懈地很努力地演着,曾有过欢笑、有过埋怨、有过挫折……

点金术

给生活一个微笑,给自己一个微笑,路还是要继续走。春有春的温暖,夏有夏的火热,秋有秋的收获,冬有冬的寒冷,学会享受生活!至于过去的就让它过去,不要刻意地忘记也不要刻意地想起,有些东西随着时间的推移而慢慢变得淡漠,只是回忆仅此而已,让我们学会朝前看,一切都会变好。

幽默是心灵的微笑。最深刻的幽默是一颗受了致命伤的心灵发出的微笑。

——周国平

谢谢你的微笑

佚名

在一项发明实验中,陈翔被炸伤双眼。

陈翔自幼就酷爱科学,在中学的时候,就已经夺得了几项发明奖项,从此他便有了“神童”的称号。大学毕业后,陈翔更是全身心地投入到他所酷爱的科学发明上。

随着一些小项目的成功,他建立了自己的实验室,并和一些相关厂家有了业务合作。

一年前,陈翔把所有积蓄连同几十万借款都投入到一项全新的发明实验中,他认为这次研究一定会成功,如果成功的话,这项发明至少能卖一千万元。如果失败的话,那这些债务够还几十年的。

实验一开始,本来进展得很顺利。没有想到的是,在实验的最后阶段却发生了爆炸。爆炸把所有的设备、材料都付之一炬,而他也被炸伤眼睛,几近失明。

这时候,陈翔只看到了一条路,那就是死。

最后,他揣着仅剩的200元去了附近的一家服装店,准备买套衣服。在服装店门口,有一个年轻、漂亮的迎宾小姐对着他灿烂地微笑。陈翔在店里转了一下,很快相中了一套198元的西装。顿时,他感觉心情畅快起来,因为还剩下2元可以买一瓶矿泉水,这是他最后所需要的。

在交款的时候,老板娘用不友善的口吻对他说:“你眼睛是不是有问题,那标签上写的是1980元,可不是198元,我们这儿卖的可都是高档货!”

那一刻,陈翔无地自容。

在尴尬地走出服装店门口的时候,他依然看到了迎宾小姐灿烂的微笑。

这微笑,让他怦然心动。

回家后,他便准备吞服安眠药。就在这个时候,是迎宾小姐那灿烂的笑容把他拉了回来。陈翔在想:用笑容迎接我进店是可以理解的,但是在我闹了笑话窘迫离开时,她为什么还送我灿烂的笑容呢?

想了四天,陈翔终于想明白了:那是一种爱,一种超越金钱和利益的大爱!那个女孩,也许就是一个来城里打工的乡下妹子,在他把1980元看成了198元时,在她眼里那并不是一个笑话,而是需要给予理解和同情的一个差错。那一刻,他觉得自己找到了新的方向。

当陈翔用了四天时间想明白女孩微笑的全部含义时,他还想明白了另外一件事,那就是——实验失败的原因。

又过了几天,陈翔的心态已经完全恢复了,便开始着手开创新的事业。他约来了当地以前有过合作的一个大企业家。

不久,陈翔的实验在这位企业家的帮助下获得了成功。拿到专利证书后,他以较低的价格把这项发明卖给了这位企业家。尽管这样,他还是拿到了几百万元。

拿到钱以后,他要做的有两件事,第一件就是赶紧治好眼睛,另一件就是他要报答那个曾经给予他灿烂微笑的迎宾小姐。

第一件事很快就办好了。

这天清晨,陈翔精神抖擞地捧着一束鲜花去那家服装店要办第二件事。

来之前,他把所有可能都想好了。第一,如果那女孩未婚,就追她,娶她为妻;第二,如果第一条不可能,那就给她开一家服装店,让她当老板娘;第三,如果第一条和第二条都不可能,那就干脆给她一百万元,想怎么花怎么花。

没多久,陈翔就来到了服装店。果然,陈翔看到了那个女孩,依旧在门口的那个位置,还穿着那天穿着的红色旗袍,还有那笑容,和那天一模一样……

这时,陈翔才看清,原来那个女孩竟然是一个塑料模特……

点金术

在陈翔失意、准备了结此生的时候,是一个灿烂的微笑把他从悬崖边拉了回来,也正是这个微笑,让他重新振作并最终取得了成功。令他感到遗憾的是,那个微笑竟然是一个塑料模特所给予的。原来,微笑对人的作用这么大。学会微笑吧,也许你这个微笑正是别人所需要的。

成功的意义应该是发挥了自己的所长,尽了自己的努力之后,所感到的一种无愧于心的收获之乐,而不是为了虚荣心或金钱。

——罗曼·罗兰

心中装匹宝马

岳治全

那天出城办事,拦下一辆八成新的出租车。师傅四十多岁,一脸笑容,话却不怎么多,我问一句他答一句,语气很平和。

快出城区时,他看到前方路边有个年轻男人在招手,表情很焦急。旁边,一辆闪着应急灯的车停在那里。前面的车并没有停,擦着招手的年轻人飞驰而过。

师傅开到近前,转头试探询问:“你要是不急,我下去看看?大概他的车坏了。”我笑着说好,这年头,热心人已不多见。

他稳稳地将车子泊在那辆亮着应急灯的车后,打开车门,迎面走去。我也跟着下车,才看清停在那里的是辆原装进口的宝马。

“怎么了?”师傅问。

西装革履的年轻男人眉头蹙着:“车忽然熄火了,不知道出了什么故障,附近也找不到修理厂,想雇个车拖回城去,这还急着办事呢。”

师傅笑笑,说:“要不,我来看看?”

年轻男人一愣。

师傅解释:“我以前修过车。”

年轻男人依然犹豫,显然信不过眼前这个出租车司机,他迟疑着将师傅领到宝马车前。师傅坐进车内试了试,下车将前盖打开,仅两三分钟,轻轻将前盖盖上,回头对年轻男人说:“一点儿小问题,现在应该可以了。”

年轻男人将信将疑,坐上车去启动车子,果然一切恢复正常。他赶快下车道谢,拿出一盒烟来,说:“今天表妹出嫁,刚借了朋友的车过去帮帮场子,谁想发生了这样的事。”

师傅从烟盒里抽出一支烟来,点上,摆摆手,说:“赶快走吧,喜事赶早不赶晚。”然后对我说:“不好意思,耽搁你的时间了。”

我们继续赶路,我却对他产生了好奇:“师傅,您真的修过车?现在怎么开起了出租?”

他笑了笑,把烟抽完,熄灭,过了一小会儿才说:“以前我也有过一辆同样款型的宝马车……”于是,我知道了他的事。

三年前,他还是一家食品公司的经理。公司是自己开的,夫妻俩白手起家,用了十几年时间,

从手工作坊开始发展到食品厂,又发展成食品公司。那时,拥有过几百万元的资产。一次意外事件,导致公司破产。一夜间,他从有钱人变成了穷人,甚至还背了数十万元的债务。

我听了目瞪口呆,好半天才问他:“那时候,很绝望吧?”

他摇头说:“也没,只是有点儿失望。其实,从开始创业的第一天就想过失败,人生原本变幻无常,谁会一辈子都走得顺风顺水?当年年轻气盛,想证明自己。其实对生活的愿望本来就很简单。像现在,一家人衣食无忧,日子一样挺好。”自始至终,他的口气平和、安静。

忽然觉得这个男人了不起,经得起掌声,也受得起落寞。

点金术

人生总是变幻无常,没有人会一帆风顺。不过,能在失败,或者失落的时候用平常心对待一切,这也是了不起的成功。幸福,其实很简单。只要要求不高,每个人都是幸福的。

如果我们以生活来付忧虑的代价,付得太多的话,我们就是傻子。

别让忧虑占据我们的生活

张赐琪

6月以来,时断时续的梅雨声里,飘忽着远远近近的传闻:无锡水荒、山西黑窑、北国连续干旱、江淮暴雨成灾,加上过山车般的股市行情和全线飘红的鱼肉价格,令升斗小民心自忐忑。网络上,人们在参与公共事务讨论的同时,各种情绪也在寻找它的必要出口。

在快节奏的大都市生活,如果我们真诚地环顾四周,会发现不少人的内心深处似乎都隐藏着莫名的焦灼和担忧。这种“忧虑感”令人身心疲惫,使笑脸后面的神经绷得紧紧的。虽然不同指向的忧虑并不总是以它的灰暗凸现在生活的表面,但它更像阴冷的斜雨,给本该明净的生活画上了无数似有若无的暗影。

忧虑后面蛰伏着人类的恐惧。现代医学早就证明,人类心灵的最大杀手不是罪恶,不是悲痛,而是恐惧。如果说人生就是一场与恐惧较量的恒久战争,那么忧虑则是敌方的利器:人们为未来的健康和财富担忧,害怕失业,害怕破产,害怕贫穷,害怕各种会影响和破碎生活的事情发生。

虽说喜、怒、忧、思、悲、恐、惊乃人之七情,有一位了不起的女性却告诫说:“不要让忧虑占据我们的生活!”她17岁时嫁给了一位38岁的律师,后来,她因丈夫病逝足足守了13年寡,而含辛茹苦的回报是,6个孩子中有3个在中年时离她而去。她还经受了惨烈的战地轰炸、逃亡的危险和疾病的折磨。可以说,她经历了一个妇女所能经历的全部人生苦难,但是她的精神却始终没有被击垮!快乐的天性依然。她喜欢游戏,会发明一些娱乐节目,她还有编故事才能,所编故事新奇而有趣,常讲给周围的人听,引得他们开怀大笑。她还将这样的天赋遗传给了她的大儿子——约翰·沃尔夫贡·冯·歌德,这个名字如今早已是人类文明的一座灯塔。

如果我们再次阅读她的文字,解析她的生活哲学,就会明白她的快乐所在:“我之所以快乐,是因为我心中的信念之灯没有熄灭。我不断求索生命中的喜乐平安:如果门太矮,我会弯下腰;如果石头挡道,我会动手挪开它或者换一条路走……我从每天的生活琐事中都可以找到快乐。”由此,我们明白了为何她家总是挤满了年轻人,岁月留下的皱纹丝毫未能减损她的魅力。除了有一颗年轻的心,还有她的“快乐处方”——可以随时医治现代人的焦虑和不安。

在异国他乡,我曾听到这样的故事:一位深陷忧伤的妇女想通过旅行来摆脱痛苦的阴影。她走了很多地方,但忧伤的情绪却如影随形挥之不去。

有一天,她来到罗马,由于旅途劳顿,她走进路边的一座小屋内休息。那里空无一人,非常安静。小屋的墙上挂着许多艺术家的作品。这些艺术家生前都曾经历过苦难和悲痛,他们的作品描述的是一位受难者以及他伟大的同情心和牺牲精神。在这个安静的小屋内,一种从未有过的宽恕和爱的情怀在她心里油然而生,她决定帮助那些和她一样在忧伤中度日的人们。在家乡,她建造了一座木屋,她称之为“安静之所”,里面同样也挂着艺术家的同类作品。没有音乐,没有广告,也没有解说,那些满怀忧虑、身心疲惫的人纷纷来到这个小屋,努力使自己安静下来,在这里学习放下心灵重担,学习聆听内心、聆听他人,学习爱和被爱……

一位日理万机的商人告诉我:“每天早餐后,我和妻子就会进入内室开始我们的‘安静时间’,我们会选读一段作品或一首优美的诗歌,然后静静地坐着,进入默祷或沉思,排空所有的怒气和忧虑,感受宇宙自然的安抚和爱的能量的填充。每天15分钟的‘晨练’,帮助我们度过了生活危机和商场暗流。”

如果将生命切割成以一天为计算单位,而一天又是如此快捷地逝去,我们有什么理由怀抱昨天留下的怨愤和对明天的忧虑,把短暂而又奇妙的今天虚度?我们只应求得今天需要的精神和肉体的食粮,为今天所拥有的一切——面包、健康、工作、亲情而心存感激。

懂得感恩和付出的人通常离忧虑最远。有一个相关统计,在每周有一天或一天以上的时间参加义工服务的人群里,发生不良情绪的比例最小;一些癌症俱乐部成员的快乐指数要远远超过许多年富力强的衣食无忧的健康人。

19世纪的美国总统林肯早就说过:大多数人能活得快乐是在于他的选择。在简单生活中找到快乐;在帮助他人中得到快乐;在忘却仇恨中品尝快乐。大凡做出这样选择的人,都是可以克服忧虑而走向快乐的人。

点金术

人的烦恼有的来自外界,而大部分来自人的内心。用正确的价值观衡量一下我们正在烦恼、忧虑的问题,你就会发现,烦恼和忧虑是毫无意义、毫无价值的东西,而自己却为此付出了昂贵的代价。在生活中,做一个淡然、宁静、幸福的人,不要再自寻烦恼了。

一无所有者也就一无所惧,而且也没有什么可以患得患失。

——麦·卡维思

乞丐的追求

佚名

一位衣着华丽的贵妇人住在花园环绕的宾馆里,司机每天上午11点钟前来接她。一天,她正准备上车,注意到马路对面的长条椅上坐着一个衣衫褴褛、形如乞丐的男子,他正仰着头深情地凝望着宾馆。

第二天,他在那儿,第三天、第四天……每天如此,这引起了贵妇人的好奇。这天,她让司机稍等片刻,自己穿过马路朝这个男子走去。

“我只想知道你为什么每天这样凝视着宾馆?”

穷汉苦笑着说:“夫人,我没有钱,我活得很不成功,如果警察不撵我,我就睡在这张椅子上。我梦想着有一天,哪怕只有一次,能在这座漂亮的宾馆里过上一夜。”

贵妇人高兴地说:“今天晚上你的梦想就能实现,我将开宾馆里最好的房间让你过夜。”第二

天早上，贵妇人邀请穷汉共进早餐。

“昨晚你睡得怎样？”

穷汉面带失望：“我绝不会再来了，昨晚还不如我在椅子上睡得好。”

“天哪，怎么回事儿？你觉得床不够舒适、不够温暖吗？”

“不是那么回事儿。你知道吗？睡在椅子上时我能梦见宾馆里舒适的软床，可是昨夜睡在宾馆里，我一整夜都梦见自己睡在公园的长椅上。”

点金术

人们处在穷困状况时，都会期待现状得到改善，生活充满希望；而处于富有、幸福时，很多人却因害怕失去这一切而成天忧心忡忡。患得患失，这是许多人的通病，人们也因此而忽略了对幸福的享受。

不管我们的成绩有多大，我们仍然应该清醒地估计敌人的力量，提高警惕，决不容许在自己的队伍中有骄傲自大、安然自得和疏忽大意的情绪。

——斯大林

认识自己，看清自己，才能懂得人生的意义

如文

古刹里新来了一个小和尚，他积极主动地去见方丈，殷勤诚恳地说：“我新来乍到，先干些什么呢？请方丈支使、指教。”

方丈微微一笑，对小和尚说：“你先认识和熟悉一下寺里的众僧吧。”

第二天，小和尚又来见方丈，殷勤诚恳地说：“寺里的众僧我都认识了，下边该去干些什么呢？”

方丈微微一笑，洞明睿智地说：“肯定还有遗漏，接着去了解、去认识吧。”

三天过后，小和尚再次来见方丈，蛮有把握地说：“寺里的所有僧侣我都认识了。”

方丈微微一笑，因势利导地说：“还有一个人，你没认识，而且这个人对你特别重要。”

小和尚满腹狐疑地走出方丈的禅房，一个人一个人地询问着、一间屋一间屋地寻找着。在阳光里、在月光下，他一遍一遍地琢磨、一遍一遍地寻思着。

不知过了多少天，一头雾水的小和尚在一口水井里忽然看到自己的身影，他豁然顿悟了，赶忙跑去见老方丈……

世界上有一个人，离你最近也最远；世界上有一个人，与你最亲也最疏；世界上有一个人，你常常想起，也最容易忘记……这个人，就是你自己。

人这一生最难做到的就是认识自己，所以古希腊的作者在太阳神阿波罗的神庙门上留下了这样的警句：“人啊，认识你自己！”

看不清自己，不认识自己，结果往往就是活不明白，不明白自己为什么要活着，不明白人活着有什么意义。如果活了一辈子，连自己真正想要的是什么、自己应该去干些什么都没搞清楚，又何谈活得幸福、做出成就呢？

人生第一要事：认识自己，看清自己，才能懂得人生的意义。

很多人活得够用心、够努力、够忙碌、够辛苦，但就是活得不快乐、不幸福、不成功，因为他们看不清自己，不知道自己真正需要的是什么，不知道什么该坚持什么该放弃。

人们总是喜欢去关注别人，却忘了花点儿时间去审视自己，于是便有了诸多烦恼。其实人这

一生应付自己就够头疼的了,何苦再把别人的烦恼加诸自己身上呢?

点金术

要开心每一天,我们就需要更多的“觉悟”。如何去做呢?借一双佛眼,看清自己,认识自己。活着,只要能对自己有一种清醒的认识,就能活得明白,活得真实,活得从容,活得快乐。

用不着操心去装门面,不必苦心焦虑去钩心斗角,也不必为了妒忌别人和患得患失而烦恼。

——马克·吐温

删除昨日的烦恼

佚名

人要学会放弃,放弃昨日的烦恼,在落泪以前转身离去,留下简单的背影;学会放弃,将昨天埋在心底,留下最美的回忆;学会放弃,让彼此都能有个更轻松的开始,遍体鳞伤的爱并不一定就刻骨铭心。感情就像一条橡皮筋,你牵一头,我牵一头,两人互相承诺永不分开。后来有一天,有一个人违背了承诺,松开了手,伤得最深的是那个死拉着感情不放的人!

有时候希望得太多,反而会生出许多的烦恼。其实,生活并不需要这些无谓的执着,没有什么绝对不能割舍。你要想生活得轻松,就要学会放弃。谁说喜欢一样东西就一定要得到它?

有时候,有些人,为了得到他喜欢的东西,殚精竭虑,费尽心机,更甚者可能会不择手段,以致走向极端。也许他得到了他喜欢的东西,但是在他追逐的过程中,失去的东西也无法计算,他付出的代价是得到的东西所无法弥补的,也许那沉重的代价直到最后才被他发现。其实喜欢一样东西,不一定要得到它。

世间有太多美好的事物。对没有拥有的美好,我们一直在苦苦地向往与追求。为了获得而忙忙碌碌。其实自己真正所需要的,往往要在经历许多年后才会明白,甚至穷尽一生也不知所终!而对已经拥有的美好,我们又因为常常得而复失的经历,而存在一份忐忑与担心。夕阳易逝的叹息、花开花落的烦恼,令人生有许多的不快乐,但我们却要制造出更多快乐!拥有的时候,我们也许正在失去;而放弃的时候,我们也许又在重新获得。

对万事万物,我们其实都不可能有绝对的把握。如果刻意去追逐与拥有,就很难走出患得患失的误区。所以生命需要升华出安静超脱的精神。明白的人懂得放弃,真情的人懂得牺牲,幸福的人懂得超脱!

每一份感情都很美,每一程相伴也都令人迷醉,是不能拥有的遗憾让我们更感缱绻;是夜半无眠的思念让我们更觉得留恋。情是一份没有答案的问卷,苦苦地追寻并不能让生活更圆满。也许一点遗憾,一丝伤感,会让这份答卷更隽永,也更久远。

生命给了我们无尽的悲哀,也给了我们永远的答案。

于是,安然一份放弃,固守一份超脱!不管红尘世俗的生活如何变迁,不管个人的选择方式如何,更不管握在手中的东西轻重如何,我们虽逃避也勇敢,虽伤感也欣慰!我们像往常一样向生活的深处走去,我们像往常一样在逐步放弃,又逐步坚定!

点金术

时间是最好的心理医生,在不知不觉中,时间会带走曾经困扰在我们心头的忧愁。删除昨日的烦恼,让我们轻装上阵,去迎接属于我们的快乐和幸福。

莫把烦恼放在心上，免得白了少年头，莫把烦恼放在心上，免得未老先丧生。

——狄更斯

8% 的烦恼

佚名

一个心理学家做了一个很有意思的实验，他要求一群实验者在周日晚上把未来 7 天所有烦恼的事情都写下来，然后投入一个大型的“烦恼箱”。

到了第三周的星期天，他在实验者面前打开这个箱子，逐一与成员核对每一项“烦恼”，结果发现其中有九成烦恼并未真正发生。

接着，他又要求大家把那剩下的字条重新丢入纸箱中，等过了三周，再来寻找解决之道。结果到了那一天，他开箱后，人们发现那些烦恼也不再是烦恼了。

烦恼是自己找来的，这就是所谓的“自找麻烦”。据统计，一般人的忧虑有 40% 是属于现在，而 92% 的忧虑从未发生过，剩下的 8% 则是你能够轻易应付的。

有一个秘密是医生都知道的，那就是：大多数疾病都可以不治而愈。同样的，大多数的烦恼都会在第二天早晨好很多。克服忧虑的秘诀是养成一种超然的态度，把心头泛滥的愁烦看作流过去的江水，不任凭自己沉溺在里面，常常把心神集中在现实和身边的事物，并且务必养成凡事感恩的习惯。

有时我们的心如置身在严冬的黑夜中，要求自己把值得快乐的理由一一写下来，可以引导我们快速从忧愁的迷宫中脱身。

点金术

要想扔掉烦恼，该做的就是——让自己不停地忙着。忧虑的人一定要让自己沉浸在工作里，否则只有在绝望中挣扎，而与幸福失之交臂。

生活其实并不会发生太大的变化，就像一首歌里唱的：“星星还是那颗星星，月亮还是那个月亮……”如果你认为它们发生了变化，其实是你的心态变了。

拥抱热情，你才会拥有快乐

佚名

在人生旅途中，有一些事实是我们无法改变的，但是我们可以通过热情的心理作用，让自己敞开心扉，找到一片绿洲。

一位将军奉命到沙漠里参加演习，他的妻子为了陪丈夫，就跟着他来到沙漠的陆军基地，白天丈夫参加演习，就把妻子一个人留在营地的小铁皮房子里。沙漠里白天的温度很高，天气热得受不了，即便是在仙人掌的阴影下也有 51 摄氏度。最让这位妻子难受的是她没有任何人可以聊天，因为身边只有墨西哥人和印第安人，而他们根本不会说英语，她本人也不会墨西哥语和印第安语，每天她唯一能做的事情就是盼望丈夫早点回来。她非常难过，于是就写信给父母，说她想要抛开一切，回家去。

父亲的回信很短，只有简单的两行字：“两个人从牢中的铁窗望出去，一个看到满地泥土，一个却看到了满天繁星。”父亲的回信短促而有力，让她心头一颤，她决定要在沙漠中找到星星。

于是这位女士开始努力地与当地入交朋友，而当地入也很热情地和她交流，他们的反应让她既惊奇又兴奋。渐渐地，她开始对当地人的生活感兴趣，而当地入也很大方地把自己最喜欢但又

舍不得卖给观光客人的物品都送给了她。

她的生活开始发生变化,原来难以忍受的环境变成了令人兴奋、流连忘返的奇景。她研究那些引人入胜的仙人掌和各种沙漠植物,又学习有关沙漠动物的知识,有时还和当地人一起看沙漠日落,她开始喜欢上了这个地方。

沙漠没有改变,土著人也没有发生变化,但是主人公的生活却发生了180度的大转弯,个中原因不言而喻,那就是主人公的心态发生了变化,她开始对生活产生了热情。之前她很悲观,因此,她在沙漠只看到了漫天黄沙,经过父亲的提示后,她变得乐观积极了,久违的热情被找了回来,于是她看到了美丽的“星星”。

从此,她把原来认为恶劣的环境变为自己一生中有幸经历的最有意义的冒险。兴奋不已的她开始了自己的创作,于是,一本名为《快乐的城堡》的书问世了。

如果你始终热情高涨,那么,即使身处茫茫无边的沙漠,你也会与漫天黄沙交朋友;而倘若你缺乏热情,那么沙漠中的绿洲也不足以让你欣喜。人生是幸福还是困厄,与降临的事情本身是苦是乐无关,而是取决于你对这些事的態度。

点金术

叔本华说:“一个悲观的人,把所有的快乐都看成不快乐,好比美酒到充满胆汁的口中会变苦一样。”是的,如果你的心中装满了不快乐的想法,则甘醴也不会让你的心变得甜蜜。生活总是一样的,不一样的只是你的心态。

人生拥有的,是不断的抉择。看你是用什么态度,去看待这些决定人生的机会。

只要向着阳光就看不到阴影

佚名

有个年轻人,届逢兵役年龄,抽签的结果,正好抽中“上上签”,最艰苦的兵种——海军陆战队。为此,他忧心忡忡。

深具智慧的祖父开导他:“孩子啊,没什么好担心的。到了海军陆战队,还有两个机会,一个是内勤职务、另一个是外勤职务。如果你分发到内勤单位,也就没什么好担心的了!”

年轻人问道:“那,若是被分发到外勤单位呢?”

老祖父:“那还有两个机会,一个是留在本岛,另一个是分发外岛。如果在本岛,也不用担心呀!”

年轻人又问:“那,若是分发到外岛呢?”

老祖父:“那还是有两个机会,一个是后方,另一个是分发到最前线。如果在后方单位,也是很轻松的!”

年轻人再问:“那,若是分发到最前线呢?”

老祖父:“那还是有两个机会,一个是平安退伍;另一个是会遇上意外事故。如果平安退伍,又有什么好怕的!”

年轻人问:“那么,若是遇上意外事故呢?”

老祖父:“那还是有两个机会,一个是受轻伤,可能送回本岛;另一个是受了重伤,可能不治。如果你受了轻伤,送回本岛,也不用担心呀!”

年轻人最恐惧的部分来了,他颤声问:那……若是遇上后者呢?

老祖父大笑:“若是遇上那种情况,你人都死了,还有什么好担心的?倒是我要担心,那种白发人送黑发人的痛苦场面,可不是好玩的喔!”

点金术

能够综观每件事情、每个问题的正反两面,并把你的主要心力放到好的方面,你将发现,内心最深沉的恐惧、忧虑,也在所有状况明朗之后,自行化为乌有。

我们总是因为自己少了一双鞋而闷闷不乐,殊不知,世界上有很多人没有脚。与之相比,我们拥有的何其多!

看事情的另一面

佚名

法国雕塑家罗丹说过:“对于我们的眼睛,不是缺少美,而是缺少发现。”生活里有许许多多美好的发现,许许多多的快乐,关键在于我们能不能发现,而要发现它们,关键在自己。

有一个人,日子过得烦闷而无趣,他要去找那些快乐的人,问问快乐的秘诀。他想,国王很富足,一定过得很快乐。

他见到了国王,国王却说:“我一天面对那么多要处理的事,我还要时时操心王位是否牢固,我晚上都睡不安稳,哪有快乐可言?”

他又想,流浪汉无忧无虑的,一定快乐。但流浪汉说:“我连今天晚上到哪儿睡觉都没着落,我哪会快乐?”

这个人搞不懂了,世界上真没有快乐的人了吗?我上哪里能找到快乐的秘诀?

这时,一个老者告诉他,国王也可以快乐,只要他不被权力和金钱迷住了心灵;流浪汉也可以快乐,只要他不被贫困压倒。快乐不快乐,就在你自己,关键是你以什么角度看待问题。

有一位受癌症折磨的女青年,曾写下诗句:你改变不了环境,但你可以改变自己;你改变不了事实,但你可以改变态度;你改变不了过去,但你可以改变现在;你不能控制他人,但你可以掌握自己;你不能预知明天,但你可以把握今天;你不能样样顺利,但你可以事事尽心;你不能延伸生命的长度,但你可以决定生命的宽度;你不能左右天气,但你可以改变心情;你不能选择容貌,但你可以展现笑容。

正是这种对生活的认识,使她能坦然地面对死神的威胁,认真而快乐地生活。

生活得快乐不快乐,全在自己对生活的态度。乐观的人总向前看,他们相信自己,相信自己能主宰一切,包括快乐和痛苦。

点金术

从现在开始,学会看事情的另一面,不要因为自己缺少的而忧虑。

心晴的时候,雨也是晴;心雨的时候,晴也是雨。

——汪国真

一个人最害怕什么

佚名

小和尚问老和尚:“师父,一个人最害怕什么?”

“你以为呢？”老和尚含笑看着徒弟。

“是孤独吗？”

老和尚摇了摇头：“不对。”

“那是误解？”

“也不对。”

“绝望？”

“不对。”

小和尚一口气答了十几个答案，老和尚都一直摇头。

“那师父您说是什么呢？”小和尚没辙了。

“就是你自己呀！”

“我自己？”小和尚抬起头，睁大了眼睛，好像明白了，又好像没明白，直直地盯着师父，渴求点化。

“是呀！”老和尚笑了笑，“其实你刚刚说的孤独、误解、绝望等，都是你自己内心世界的影子，都是你自己给自己的感觉罢了。你对自己说：‘这些真可怕，我承受不住了。’那你就真的会害怕。同样，假如你告诉自己：‘没什么好怕的，只要我积极面对，就能战胜一切。’那么就没什么能难得倒你。何必苦苦执着于那些虚幻？一个人若连自己都不怕，他还会怕什么呢？所以，使你害怕的其实并不是那些想法，而是你自己啊！”

小和尚恍然大悟。

人的一生，是一趟没有回程的旅行，沿途中有数不尽的坎坷、泥泞，但也有看不完的春花秋月。

或许我们无法改变人生，但我们至少可以改变人生观；或许我们可能无法改变风向，但我们至少可以调整风帆；或许我们可能无法左右事情，但我们至少可以调整自己的心态。内心强大才是真的强大！

点金术

每个人一生中都会遇到不幸和挫折，与其将自己封闭起来，不如面对现实，从痛苦的废墟中建立新的幸福。无论遭遇多大的痛苦，你都有权利快乐地活下去。幸福和快乐不是靠别人来布施，而是要自己去赢取别人对你的需求和喜爱。

我们每天都在为得失忧虑，为成败忧虑，为大大小小的事情忧虑，不计其数的忧虑几乎淹没了我们的生活。世界上有没有一种快而有效的消除忧虑的方法，能够救我们出苦海呢？

不要预支明天的烦恼

佚名

有个小和尚，负责每天早上清扫寺庙院子里的落叶。

在冷飕飕的清晨起来扫落叶实在是一件苦差事，尤其在秋冬之际，每一次起风时，树叶总随风飞舞落下。

每天早上都需要花费许多时间才能清扫完树叶，这让小和尚头痛不已，他一直想要找个好办法让自己轻松些。

后来有个和尚跟他说：“你在明天打扫之前先用力摇树，把落叶统统摇下来，后天就可以不用辛苦扫落叶了。”