

我的心快乐吗

WODEXIN KUAILE MA 吴宇钧◎著



快乐哪里找？快乐就在这里！
只要翻开书，50招全方位的快乐法宝就掌握在手中，
让您时时好心情，天天HIGH到不行！

让心飞扬的
50个快乐法宝

江西科学技术出版社

我的心
WODEXIN KUAILE MA 吴宇钧◎著

快乐吗



图书在版编目(CIP)数据

我的心快乐吗/吴宇钧著.

—南昌:江西科学技术出版社,2010.6

ISBN 978-7-5390-3832-2

I.①我... II.①吴... III.①快乐—通俗读物 IV.①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第113718号

版权合同登记号:14-2010-258

本著作通过四川一览文化传播广告有限公司代理

由雅书堂文化事业有限公司授权出版

国际互联网(Internet)地址:<http://www.jxkjcb.com>

选题序号:ZK2010317

图书代码:D10068-101



我的心快乐吗

著 吴宇钧

责任编辑/邓玉琼 李露萍 程宁宁

出版发行/江西科学技术出版社

社址/南昌市蓼洲街2号附1号

邮编/330009 电话/(0791)6623491 6639342(传真)

经销/各地新华书店

印刷/深圳市彩美印刷有限公司

版次/2010年11月第1版

2010年11月第1次印刷

开本/787mm×1092mm 1/16 15.25印张

字数/120千

书号/ISBN 978-7-5390-3832-2

定价/26.00元

赣版权登字-03-2010-141 版权所有,侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

【推荐序】

洗除心垢,分享快乐滋味

徐光普

宇钧兄是我在花莲工作时的一位好同事。刚开始,我对他有些好奇。

想象中,一般身材高大如宇钧的男子,总不那么细致有定性,但观察他处理工作的态度,经常给我一种恒静如水流的不适感觉,他端详文件成品的模样,有如审视淬炼后的珍宝。之后与他交谈,了解到他斯文的气质陶冶自青少年时代即对文艺的热爱,而温和安详的举止是来自于一种对生活达观自信的态度,和对生命执著的一种昂扬激发的坚忍意志。

宇钧兄闲暇之余勤于笔耕,之前也出版过数本散文集与小说,感怀抒情兼叙事,在运笔行文上已经有了相当的历练。但是这次新书出版之前,我有机会先阅览几篇样稿,深觉书卷中

流露出来的文艺气息均较往昔恢弘深厚，这是非常可喜的。古人所谓“文以载道”、“士不可不弘毅”，正是我在此愿为他喝彩的原因。

本书每一篇章的叙事都具有浓郁的人性情感，撷取的题材都在你我一般寻常百姓的周遭发生着。但我们多数人不是冷漠地忽略，便是麻木地遗忘它，宇钧兄却以他敏锐的观察，细腻而慈悲的写作思路，为生命理出一条积极光明而又善良的方向。每篇末特别注记有所谓的“快乐说”，那是作者历经人生苦乐悲欢的磨难，洗练出来的生活智慧。虽说是魔法，究其实也无深秘，如同古人觅道，道在何处？曰道即近在脐下。生活中处处是智慧，只是我们难得用心而已。作者乐意提供快乐魔

法药，正是愿意与读者朋友一同分享生命的快乐滋味。

尤其在目前所处的社会，我们的耳目视听不断遭受媒体劣质信息的侵袭，向下沉沦的悲观和恐惧感早已塞满胸中、脑海，但也不可否认，人性积极向上的良知良能却也不断在努力挣扎，寻求光明生机。在大时代的洪流中，指引迷津、激励人性向善向上的慈悲语、温暖语，正是我们这个社会所需要的。

文内每一篇名都寓有正面的含意，例如“冬天来了，春天也就不远了”、“别低估自己的能力”、“多读一点好书”等等。本书可以说是一本励志的散文集，但它以抒情的叙事方式，娓娓道来，说理中带有自然情感，能与读者亲切沟通，避免刻板的单向论说。书中也有许多佳言妙句，值得读者朋友咀

嚼再三，这留待读者们自行捧读玩味了。

近来喜读《大乘无量寿经》，内有“洗除心垢，言行忠信，表里相应，人能自度，转相拯济”等语，不禁为宇钧兄出版的励志抒情文集发出赞叹。希望我们这个社会人人多说一分好言语，人人多发一句鼓励语，社会自然祥和安泰，文艺又何尝不是经国之大事呢？

我因此很高兴接受宇钧兄的嘱咐，写下如是的序文。

谨序于花莲清明时节

【推荐序】

在空气中，闻得到快乐的味道

王念慈

走着走着，突然瞥见脚边的草地上正开了一小丛的幸运草，三颗心就是一份热情，粉紫色的花朵更加深了春天的绚丽。这个不经意的邂逅，谁说不是快乐的呢？

买完东西后，顺手将发票投入商家柜台上摆放着的发票箱里，让自己的善心成就了店家的爱心，更为需要帮助的人带来一份希望。这份举手之劳，谁说不是快乐的呢？

对孩子发完脾气后，正感到内心有着某些程度的愧疚时，孩子却冷不防的在你脸上印上一记，并撒娇地说着：“妈妈晚安，我爱你！”这种瞬间的悸动，谁又能说不是快乐的呢？

人常刻意地想尽各种方法去找寻所谓的快乐青鸟，但是，所追求的快乐又是什么？是物质上的，还是精神层面的？是单

纯感官的满足，抑或是深层情绪上的抚慰？世界很宽广，生活也是个没有边际的圆，倘若只朝特定的方向追寻，是否又会忽略了很多近在眼前、唾手可得的快乐因子呢？不是说这种刻意不好，当然也有些对他而言是快乐的东西，会不经意地出现在他成就圆梦的过程里。但其实，要找着快乐也可以不必如此大费周章啊！就像起个大早，在悄无声息的清晨安安静静地坐着，净空脑袋，发个呆，在咖啡香里贪婪地享受着零负担的短暂清闲，这样的快乐虽小小的，却会让人珍惜和满足。

认识宇钧也好几年了。家家有本难念的经，当然他也有他自己需要扛起的烦恼，但他总能够用热情的心和纯善的本性去对待周遭的一切，为他人着想，诚恳认真地去面对所有事情，

在谈笑风生中，为朋友们带来一个个开心的时刻。从《无惧生命中的困厄》、《人生惜福，才能幸福》或是《展爱的人，幸福自来》与《爱的人生必修课》等著作里，他都以洗练的文笔将自身的经验和对生命的感触，绵密铺陈，传达出凡事要懂得感恩的重要。不只是字句，每个人都是自己生命中的勇者。人生曲线起起落落，或许造就了不平凡的生命转折，时而成功，时而失败；时而欣喜，时而绝望。但回头看看来时路，是不是也应该对这一路上的磨练心怀体谅与感恩呢？“不经一番寒彻骨，焉得梅花扑鼻香”。而当你不再将一切视为理所当然的时候，就是已学会了放低身段，不吝于去检讨自己，在得失间悟得感谢，这不也是一种更有意义的快乐吗？

宇钧的文章，清新自然，真诚善良。就如书中所言，不要老是钻牛角尖，不要老是朝负面思考，想要快乐很容易，谁说快乐很难寻。不是非要大吼大叫地发泄，或是饮酒狂欢的宿醉才算是快乐一场。快乐可以只是一种感觉，很静态，很温馨，很健康。当你读了一本有兴趣的书，收获良多，那是一种快乐；舍弃大鱼大肉，多往山林跑，换来一身有朝气的活力，更是难得的快乐。而这些简单的方法，宇钧都帮你想到了！

获得快乐的方法俯拾皆是，唯有你对生活的用心细腻与否。也许你根本就不必跟着学习，也能觉得自己很快乐，但相信本书会是一座桥梁，只要你踏上了，绝不会感到害怕，它不是摇晃不定的吊桥，而是有着稳固钢梁的安全跳板，只要你再用点儿心，相信一定可以到达快乐的彼岸。

【推荐序】

释放快乐的魔法药

许敏慧

认识宇钧这个人，应该是从就读专科开始，那时的宇钧还是像现在一样高大英俊，待人非常斯文有礼。

而一转眼，我们俩专科毕业已将近十年了，岁月的更迭并没有拆散我俩的友情，只是我们两人现在都已为人父母，身上的重担也都增加了。

宇钧这个人是一个非常乐天知命的人，在言谈中便可以知道他是一个不曾对生命失去信心的人。就我的了解，他绝对称得上是一个非常热爱生命并自得其乐的人。有时我真的很佩服宇钧的勇气，因为他那份乐观努力向前的毅力，是生性懦弱的我自叹不如的。

其实，快乐俯拾皆是，就看自己如何去追寻。人生毕竟苦

短，总不能每天苦着脸过日子，而在我们生活中，其实是有许多懂得自我追寻快乐的例子。像已故的舞蹈家罗曼菲小姐，当她知道自己的确已罹患癌症，而且被证实仅剩下半年生命时，仍然认真地为自己即将公演的舞蹈作品编舞。当时有记者访问她说：“一般人面临癌症生死关头，不是垂头丧气就是自暴自弃，而你为什么仍然可以非常自得其乐呢？”罗曼菲说：“舞蹈是我最大的快乐泉源，只要我一站上舞台，开始跳舞，便觉得无比的快乐。”

宇钧就像他的书名《我的心快乐吗？》一样，即使在这个苦难的人世里，仍时时以欢笑与快乐的态度生活；即使是他自己身上的经济负担沉重，他仍然不减对生命的热爱，尤其是在

他当了父亲，拥有一个可爱的小女儿——因为为人父的喜悦无处不在。

而这个勇于制造快乐的魔法师，是值得大家多多给他掌声与鼓励的。毕竟在文坛上，宇钧是一股清流，而拜读宇钧的文章确实是令人心旷神怡的。

【推荐序】

在当下允许自己享乐

海 萍

什么是快乐？以前别人这样问我，说真的，我还真不知如何回答！

前些天，宇钧致电邀请我为他的新书写序，书的主题就是在谈快乐。受到邀请，当下自己第一个感觉真的是荣幸又开心，因为能被人信任与肯定的感觉是很快乐的。

快乐是什么？我相信快乐就是让自己在当下，开放心态享受那实时的喜悦氛围，允许自己能为自己做一件及时行乐的事，乐意犒赏自己！

但是，有时我们对自己与他人拥有快乐这件事，似乎是吝啬、苛求与多虑的！“他那么快乐好像不太好”、“我真的能拥有喜悦吗”、“开心的事何时会消失”、“我不配享乐吧”

……百转千回，怎么拥有快乐那么难？那么多门槛？

很多时候你可能会发觉，当下的喜悦似乎都还来不及感受一番，心里便出现许多否定的声音，好像能够开心愉悦一下，是不可以或不好意思的！常常我们很容易使用“二分法”来判断种种人、事、物，不是好与坏，就是对与错，中间充满弹性与自在的空间压缩了，当然更别提如何在“当下享受快乐”这回事。

快乐，答案因人而异，虽然矛盾的声音多少围绕在我们身边，但这并没有不好，反而能通过当下的对话，让自己看看内在所疑虑及在意的部分。因为令人愉悦的契机，并不完全从所谓的“乐观”元素中取得，更深一层来说，“快乐其实是从不

快乐的那一边来找到的”。快乐与否，都间接在帮助我们找自己、认识自己、爱自己，它可以说是一帖“自在的良药”，时苦、时甜、时酸，都是生活中最贴切的感受，个中滋味只有自己知晓，自己享用。

乐观的人是不是就很快乐？许多人都有这样的好奇。生活中，我们常会接触到所谓乐观的人，也羡慕或嫉妒他们无论遇到什么难题，似乎都能处理得宜。有趣的是，被如此封号的人，无形中好像也不允许自己“可以难过与不快乐”，而身边的人也理所当然认为这些人就该继续保持乐观的象征，但其实每个人也都清楚，再乐观的人也有遇到难题的时候，而“懂得难过”也是每个人的天职之一。