



LIZHI RENSHENG
励志人生

汇集经典故事
尽释人生哲理

励志人生

MEITIAN

每天快乐一点点



当你挫折无望的时候，快乐给予你力量；当你彷徨徘徊的时候，快乐给予你指导；当你伤心难过的时候，快乐给予你关怀。快乐会通过一点一滴的积累，把你的生活推向快乐的巅峰，当快乐成为你生命中不可或缺的元素时，你的人生也会从小视野走向大境界。

张新国 编著



吉林出版集团
北方妇女儿童出版社

每天快乐一点点



快乐是很简单的事情，当你把“快乐生活”的态度融入生活中的每件大事小事之中时，任何事情解决起来都会得心应手，任何选择都会因为有了“我要快乐”这个标准而变得简单。久而久之，快乐就成为一种生活习惯，快乐也会通过一点一滴的积累，把你的生活推向快乐的顶峰。

图书在版编目(CIP)数据

每天快乐一点点 / 张新国编著. -- 长春: 北方妇女儿童出版社, 2010.12

(励志人生)

ISBN 978-7-5385-5170-9

I. ①每… II. ①张… 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 (2010) 第 238465 号



每天快乐一点点

张新国 编著

-
- 策 划 师晓晖
责任编辑 宋 莉 张 丹
开 本 720mm × 1000mm 1/16
印 张 12
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷
-
- 出 版 吉林出版集团 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 0431-85640624
网 址 www.bfes.cn
印 刷 长春市金源印刷有限公司
-

ISBN 978-7-5385-5170-9 定价: 19.80元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-85644810

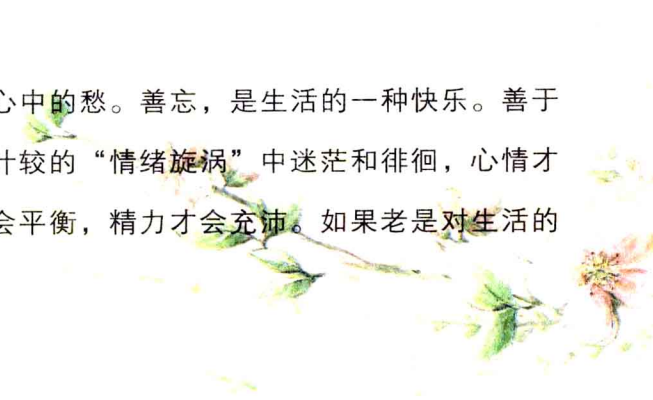
前言

快乐不是风，快乐不是雨，快乐是生活中的愉悦，是甜甜蜜蜜的心情！一个人整天快乐不容易，但每天快乐一点点并不难。只要善于创造，一个不经意的关心，一个不经意的欣赏，一个不经意的感激，都会让生活的长河激起快乐的涟漪，使许多烦恼和忧伤随之烟消云散。

每天快乐一点点，真诚欣赏身边的人。欣赏是情感的黏合剂，是生活的兴奋剂，是工作的催化剂，是一种促人快乐的源泉。真诚地欣赏身边的人，可以培养自己的道德情操和善纳百川之胸怀，给自己的生活增添情趣。一位西班牙学者说：“智者尊重每个人，因为他知道人各有所长，也明白成事不易，学会欣赏每个人会让你受益无穷。”只要每天用一颗诚挚的心，用一份真实的情去欣赏身边的每一个人，就会发现自己生活的每一天，都有美好的事物在身边，从而减少许多烦恼，增添许多愉悦和欢乐。

每天快乐一点点，热情为他人种花植树。人在旅途，孑然落寞，路旁一朵花儿向你开放，会驱走你心灵的孤独；生活负重，独坐黄昏，窗台一盆雏菊怒放，会给你带来意想不到的惊喜。五色迷目，娇态可掬，是花的形象，“零落成泥碾作尘，只有香如故”是花的精神。让自己的生活为他人带来快乐，为他人灿烂一片心地，增加一缕温馨，也是给自己浇灌生活的花蕾。真诚地为别人的生活绚丽地付出灿烂，自己必将会得到生活的无限快乐和精彩。

每天快乐一点点，善于忘记心中的愁。善忘，是生活的一种快乐。善于忘记心中的烦恼忧愁，不在斤斤计较的“情绪漩涡”中迷茫和徘徊，心情才会愉快，精神才会轻松，心理才会平衡，精力才会充沛。如果老是对生活的



“不快”耿耿于怀，心胸就不坦然，情绪就不宁静，痛苦折磨上身，快乐离你而去。“如烟往事俱忘却，心底无求天地宽。”记忆是一种美德，记住别人的优长，宽恕和褒奖；忘性是一种佳境，忘记苦闷、挫折，忘记误解、怨恨，就会惊喜于自己的轻松，潇洒和惬意。

每天快乐一点点，生活的长河亦波澜。只要善于创造，日积月累，快乐将永远和我们相依又相伴……

目录

Contents

♂ 第一章 认识自己，做快乐的主人

找到真正的自己	2
朝着一个目标努力	5
工作是快乐的中心	7
抓住时机，审时度势	9
为自己选择快乐	12
让自己一直有工作	15
不要忽视小爱好	18
掌握自己的命运	21
自爱才能更快乐	24
培养自我的心灵自由	26
放慢脚步，享受生活	28
正确评估自己	30

♂ 第二章 相信自己，笑对生活

自信是生命的支柱	34
相信自己是最美的	36
自信创造奇迹	38
再尝试一次	40
迈好人生第一步	43





找回你的自信	45
每天做好一件事	47
不必在意别人的看法	49
别被心中的“怕”字吓住	51
善于经营自己的长处	53
活出自己的个性	56
敢于尝试才能成功	58
快乐心态助你成功	60
困境是另一种希望的开始	63

第三章 改变自己，成就快乐人生

改变思路，赢得机会	66
用积极的思想填补心灵	68
生活是水，宽容是杯	70
拥有“瓦伦达心态”	73
养成心情愉快的习惯	76
改变观念，创造财富	78
换个角度思考	80
从点滴中体味快乐	82
善于发现自己的潜力	84
别让坏事滚雪球	86
走出习惯思维	89
学会欣赏自己的对手	92

第四章 悦纳自己，获得快乐主权

想象快乐便会感到快乐	96
------------------	----

接受最真实的自己	99
演好自己的角色	101
珍惜你正拥有的一切	103
残缺是一种耐人寻味的美	105
守好自己的岗位	108
宠辱不惊，笑看人生	110
看得开的人生才豁达	112
适应环境，悦纳自我	114
忘记痛苦，享受快乐	117
享受独处的乐趣	119
发现自己的快乐	121
别用生气来惩罚自己	123

♂ 第五章 学会沟通，赢得快乐法宝

少一点误解，多一点快乐	126
常把“谢谢”挂在嘴边	128
改变不合群的性格	130
主动热情，化“冷”为“热”	133
沟通从“心”开始	135
快乐以“和”为贵	137
善于与陌生人保持距离	140
提高自己的“语商”	143
记住别人的名字	145
容纳别人，承认别人	147
学会赞美别人	150
因人而异的谈话方式	152

第六章 快乐如斯，享受精彩人生

敞开心扉，快乐自来	156
善是快乐的黄金	159
让心灵得到慰藉	161
克制欲望，知足常乐	163
用心倾听，快乐彼此	166
营造高贵的生活	168
快乐其实很简单	170
微笑可以带来好运	172
用快乐“烹调”生活	174
拥有友情最快乐	176
无限快乐从零开始	179
雅有雅趣，俗有俗乐	181

第一章 认识自己，做快乐的主人

生活就要快乐，因为悲愁是一种生活，快乐也是一种生活，何不让自己的生活快乐起来呢？快乐是一种幸福，是一种看不见、摸不着但是内心能感受到的幸福。让我们扬起快乐的风帆，向幸福的目的地前行吧！





找到真正的自己

爱默生说：“做你自己，此即你存在的意义。”任何人都只能给你人生的建议，而不能为你的人生负责，毕竟他们无法代替你的生活，不是吗？不论做任何事，都要想到是“为自己而做”——顺着你心中所想的去做。试想，如果一辈子都不能为自己而做，生命还有什么意义！面临决定时，别人的意见是要听的，但不应照单全收，也不该屈从，更不要被别人左右，需要经过自己慎重的理解，然后再由自己做出判断和选择，这才是对自己的命运负责。

许多事没有成功的关键在于一开始人们没有认清自己的能力。在人生的前进过程中，你往往会面临各种各样的选择。可以说，不同的选择就会产生不同的命运。当你在进行这些选择的时候，千万要慎重，因为这关系到你将来的命运。

如果你的父母要你当医生或律师，而你想当画家或作家，选择自己要走的路是自私的吗？不，这不是自私，因为生命是属于你自己的，你可以选择想要的一切。

找到真正的自己，然后用百倍的勇气与信心来战胜各种障碍。

一个想成就一番事业的人，最起码对自己先要有个正确的认识。在认识到自

己长处的前提下，扬长避短，认准目标，把一件事情或一门学问刻苦认真地做下去，久而久之，自然就会结出丰硕的成果。好高骛远的想法必须排除，如果仅仅为了面子，不顾自己的特点，不自量力地挤进某个热门行业，结果只能以失败告终。

某单位的外贸部有两位年轻人，一位是俄语翻译，一位是英语翻译。两个人都是名牌大学毕业生，风华正茂，在单位领导的眼里，两个人都是未来外贸部经理的候选人。对此，两个人心照不宣，在工作上暗暗较劲，你追我赶，每年的业绩完成得都十分出色。

该单位原先有俄商的投资，因此单位管理层经常需要和俄罗斯人打交道。理所当然的那位学俄语的翻译经常在公开场合露面。一时间，他在单位里的口碑好于那位英语翻译。

英语翻译坐不住了，照此下去，他肯定会处于劣势，失去很好的晋升机会。于是，他决定凭着大学时选修过俄语的基础，暗暗学习俄语，准备超越对手。

几年过去了，他拥有了一张俄语等级证书。他开始尝试着与俄商进行对话，帮助一些营销员处理一些有关俄文的翻译任务。同事们对他掌握两门语言十分佩服，他自己也感到有一种成就感。

就在他自我感觉良好的时候，他翻译的澳大利亚商人的贸易合同，关键词汇失误，给公司造成了10万美元的损失，虽然事后公司通过谈判，挽回了部分损失，但公司董事长为此震怒。

反省再三，他醒悟过来，这段时间忙着去学俄语，早已疏于对英语词汇的充实和温故，发生失误是在所难免了。

他在自己的专业上败下阵来，而且他的俄语即使再苦学几年也无法达到对手的水平，为此，他悔之不及。

人的一生其实并不需要什么都拥有，只要拥有其中的一项，也就是你最擅长的一项，然后深



入地挖掘它，精益求精，在这个领域内有些建树，它就将会让你享用一生。

每个人都要静下心来，听一听内心的声音，这些声音就是你的自信在呼唤你的激情，开发你的智力，让你在成功的路上大步前行。

记住，生命的可贵之处就在于做你自己。相信自己的能力，相信自己在最擅长的事情上可以做出更大的成绩！



朝着一个目标努力



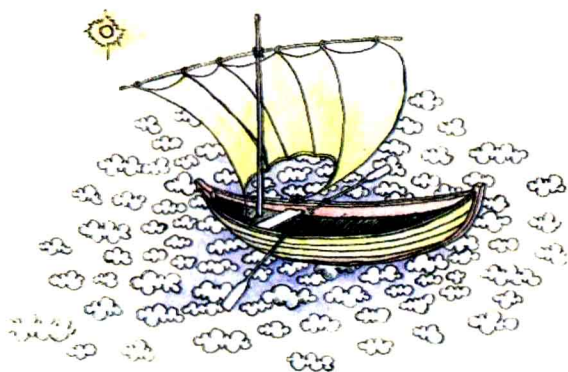
目标就是在一定期限内必须达成的梦想。每一个想成功的人都需要一套基本的目标，从现在开始，写下你自己的目标，并把它贴在你每天都看得到的地方。只有这样，你才会把它当成一回事，你才会集中利用自己有限的资源，强迫自己去实现它。

对于那些浅尝辄止、见异思迁的朋友，非洲猎豹的做法不失为一个榜样。这里是非洲的马拉河，河谷两岸青草嫩肥，草丛中一群群羚羊在那儿美美地觅食。一只非洲豹隐藏在远远的草丛中，竖起耳朵四面旋转。它觉察到了羚羊群的存在。然后悄悄地、轻手轻脚地、低头哈腰地、慢慢地接近羊群。越来越近了，突然羚羊有所察觉，开始四散逃跑。非洲豹像百米运动员那样，瞬时爆发，像箭一般地冲向羚羊群。它的眼睛盯着一只未成年的羚羊，一直向它追去。羚羊是跑得飞快的，比非洲豹更快。在追与逃的过程中，非洲豹超过了一只又一只站在旁边观望的羚羊，但它没有掉头改追这些更近的猎物，它一个劲地直朝着那头未成年的羚羊疯狂地追。那只羚羊已经跑累了，非洲豹也累了，在累与累的较量中，比最后的速度和坚持力。终于，非洲豹的前爪搭上了羚羊的屁股，羚羊绊倒了，豹

牙直朝羚羊的脖颈咬了下去。

可以说，一切肉食动物都知道在出击之前要隐藏自己，而在选择追击目标时，总是选那些未成年的，或老弱的，或落了单的猎物。在追击过程中，它为什么不改追其他显得更近的羊呢？因为它已很累了，而别的羊还不累呢。其他羊一旦起跑，也有百米冲刺的爆发力，一瞬间就会把已经跑了百米的豹子甩在后边，拉开距离。如果丢下那只跑累了羊，改追一头不累的羊，以自己之累去追羊之不累，最后一定是一只也追不着。

动物世界的这种普遍现象，也许是一种代代相传的本能。但它启发人类仿效，在一切追逐目标的过程中，都要借鉴这种智慧。





工作是快乐的中心

工作是人生的主要内容，年幼时求学，为的是更好地工作；青年时要努力地工作；老年时虽然退了休，可许多人还是壮心不已，仍然在发挥自己的余热。因为他们知道，没有了工作，生活就失去了乐趣，显得空落落的。在他们眼里，工作是一种享受，而不是一种痛苦。正如松下幸之助在《路是无限的宽广》中写道：“工作就是快乐的中心。”

有这样一个故事：一个乞丐来到一个庭院，向女主人乞讨。这个乞丐很可怜，只有一条胳膊。女主人看后，毫不客气地指着门前一堆砖说：“你帮我把这砖搬到屋后去吧。”

乞丐生气地说：“我只有一只手，你还忍心叫我搬砖，不愿给就不给，何必捉弄人呢？”女主人并不生气，故意用一只手搬了一趟作示范，说：“你看，并不是非要两只手才能干活。我能干，你为什么不能干呢？”乞丐怔住了，两只眼睛死死地盯着女主人。终于他弯下腰，用他那唯一的一只手搬起砖来，一次只能搬两块，他整整搬了四个小时才把砖搬完，累得气喘如牛。妇人递给乞丐二十元钱，乞丐感激地说了声：“谢谢你。”妇人说：“你不用谢我，这是你自己凭力

气挣的工钱啊！”乞丐听后，眼睛里闪现出亮晶晶的东西，对着女主人深深地鞠了一躬，然后离开了。

过了很多天，又有一个乞丐来这里乞讨，那妇人让他把以前搬到屋后的砖搬到屋前去，可乞丐不屑地走开了。

若干年后，一个很体面的人来到这个庭院，这个人是一只手。他俯下身，对坐在院中已有些老态的女主人说：“如果没有你，我还是个乞丐，可现在我成了公司的董事长。”老妇人只是淡淡地对他说：“这是你自己干出来的。”

乞丐如果以残疾为由，乞讨度日，不肯劳动，那他便会永远活在地狱里，不能体会到人生的快乐。妇人是伟大的，她教会了乞丐做人，让他明白，工作是幸福的，劳动比什么都快乐。正如哥里基所说：“如果将工作视为义务，人生就成了地狱；如果将工作视为乐趣，人生就成为乐园。”

工作是快乐的源泉，它能使人忘却悲伤，忘掉一切不愉快的事情，大凡失恋的人或者受过重大打击的人，往往会把全部心思放到工作上，让自己变成一个“工作狂”。他们这样做的目的就是想以工作来忘掉悲伤，忘掉不快，直到把烦恼忧伤全抛到九霄云外。

