

感悟  心灵 系列

讲一千遍的大道理不如给你讲一个故事

别为小事痛苦

化雨◎编著



Do not be the minor matter pain

当你阅读本书时，你将明白这样一个道理：月满则亏，水满则溢。生活中，得失本是平常事。失去时，应平静如水；得到时，也应保持一颗平常心。



中国戏剧出版社

感悟心灵系列丛书：

别为小事痛苦

化雨 编著

好伤心



中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

感悟心灵系列丛书/化雨编著.-北京:中国戏剧出版社,2005.12

ISBN 7-104-02336-4

I.感… II.化… III.人生哲学-通俗读物 IV.B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 139917 号

别为小事痛苦

总策划:万晓咏 孙 朦

责任编辑:万晓咏

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100089

电 话:010-84042552(发行部)

传 真:010-84002504(发行部)

电子信箱:fxb@xj.sina.net(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市鸿鹄印刷厂印刷

开 本:880mm×1230mm 1/32

印 张:7

字 数:200 千

版 次:2006 年 2 月 北京第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-104-02336-4/C·223

定 价:69.00 元(全三册)

版权所有 违者必究

别为小事痛苦

本书集结了古今中外蕴含着深刻悠远的人生哲理、智慧经验和精神教诲的小故事，发人深省，意趣盎然，能够使你在成功的时候不会停下脚步，在失败的时候不会失去勇气，在迷茫的时候不会迷失方向。





总策划：万晓咏 孙 朦

责任编辑：万晓咏

封面设计：点睛工作室

TEL:010-64648726/覃翠

前言

生命中处处有小事，处处有烦恼。

在人生的道路上，每个人都在不断地累积着令自己烦恼的东西，包括名誉、地位、财富、亲情、人际关系、健康、知识、事业等等，也包括烦恼、郁闷、挫折、沮丧、压力等等。这些东西压得人们喘不过起来，使人们失去了原本应该享受的乐趣，徒增许多无谓的烦恼。

其实，人生本应该是快乐的。快乐才是人生永恒的主题。烦恼是心灵的垃圾，是成功的绊脚石，是快乐生活的病毒。烦恼很多时候不过是我们自找的。

其实，烦恼和快乐是两粒生命的种子。你在心田上播撒什么样的种子，生活之树便会结出什么样的果实。

其实，烦恼和快乐是两种生活的选择。假如你能够选择快乐，为什么要选择烦恼呢？

其实，烦恼和快乐是两种生存的方式。你选择一种生存方式，你就得接受一种人生结局。

其实，烦恼和快乐都掌握在自己的手中，只要你愿意放弃烦恼，放飞快乐，你就随时都可以享受人生的美好。

快乐和烦恼本来就是一体两面，经受不住烦恼的考验，也就难以体会真正的快乐。

前几天看到这样一则故事：

一个农场主，雇了一个水管工来安装农舍的水管。水管工的运气很糟，头一天，先是因为车子的轮胎爆裂，耽误了一个小时。再就是电钻坏了。最后呢，开来的那辆载重一吨的老爷车趴了窝。他收工后，雇主开车把他送回家去。到了家门前，水管工邀请雇主进去坐坐。在门

口，满脸晦气的水管工没有马上进去，沉默了一阵子，再伸出双手，抚摸门旁一棵小树的树枝。待到门打开，水管工笑逐颜开，和两个孩子紧紧拥抱，再给迎上来的妻子一个响亮的吻。在家里，水管工喜气洋洋地招待这位新朋友。雇主离开时，水管工陪他向车子走去。雇主按捺不住好奇心问：“刚才你在门口的动作，有什么用意吗？”水管工爽快地回答：“有，这是我的‘烦恼树’。我到外头工作，磕磕碰碰，总是有的。可是烦恼不能带进门，这里头有太太和孩子嘛。我就把它们挂在树上，让老天爷管着，明天出门再拿走。奇怪的是，第二天我到树前去，‘烦恼’大半都不见了。”

因此，为了美好的明天，为了还心灵一片晴朗的天空，让我们都栽上一棵烦恼树吧！快乐不在于你拥有多少，而在于你感觉如何。只要用心去感受，快乐无处不在。

为快乐而活，应顺其自然，不能乐昏了头。快乐就像春风，可以让人感到舒适，过了头则会乐极生悲，抚面的微风也会变成极具破坏力的狂风。

为快乐而活，要敢于接受挑战 and 考验。在困难中，依然精神抖擞，向着目标前进。在苦难中，不忘仰望苍穹，轻轻哼唱，感激阳光雨水，赞美它的神奇与无私。

为快乐而活，应不可自私。快乐是无私的，为别人带来一份快乐的同时，自己也能得到同样的快乐，而带给别人烦恼的同时，自己也会得到一样的烦恼。

为快乐而活，是一种洒脱，是一种境界，是最为成功的人生。

生活每天都在继续，事情每天都在发生。快乐和烦恼每天都会伴随着你。当烦恼来临的时候，用勇敢来代替沮丧；用乐观来代替悲观；用宁静来代替烦躁；用愉快来代替烦闷，那样的话，烦恼在你的心灵就无从生存了。而且，如果我们没有给自己套上烦恼的精神枷锁；如果我们总是在想方设法地给自己寻找快乐；如果我们都能善待自己、善待人生；如果我们都能明白生活的真谛是快乐地享受生活，那么快乐就会围绕在我们的身边，生活也会是有滋有味的。

目 录

第一 平和心态

令人心碎、烦恼和痛苦的事每个人都难以幸免,只有以一种平和的心态对待它,才能帮助我们获得内心的平静,使我们的人性得到释怀。

人生要有平和的心态 / 2

两个待下岗的女人 / 3

蚂蚁和面包 / 5

应聘 / 7

一杯红茶 / 8

复明的药方 / 10

乐观者 / 11

小泥人过河 / 13

亚历山大的财宝 / 15

耶稣爱你 / 16

废物与宝贝 / 18

心态与命运 / 19

拜二 快乐密码

快乐生命的形状,并不需要什么,完全在你自己身上,在你的思想里。

——奥瑞利阿斯

快乐如此简单 / 22

智者的箴言 / 23

承受发生的一切 / 25

忘掉你的暴牙 / 27

塞翁失马,焉知非福 / 28

快乐无法捕捉 / 32

快乐的王子 / 33

第三 释放心灵

打开心窗,释放心灵,心才能够通达,心灵的枷锁才能够打开。

- 独品人生百态 / 37
他们也曾自卑 / 38
挑战自己的弱点 / 40
不向欲望妥协 / 42
不为虚荣付出代价 / 43
不要过多考虑别人对你的看法 / 45
水泡的下场 / 47
第八次整容 / 49
怎么看自己 / 50
把缺点转化成发展自己的机会 / 52

拜四 选择放弃

生活中充满了各种的选择和放弃。选择放弃才能卸下人生的种种包袱,才会活得更加充实、坦然和轻松。有时,选择放弃胜于盲目的执着。

放下就是快乐 / 55

失败了也要昂首挺胸 / 56

放下包袱赶路 / 57

松手 / 59

什么也没得到 / 60

危险的森林 / 61

神奇的水池 / 63

执着的蛇蛙 / 64

两个樵夫 / 65

无名和尚 / 67

第五 突破自己

突破自己,战胜心中的怯懦,相信自己一定能够做到,那么总会有一扇成功的门向你打开。

有些缺陷你不必太在意 / 72

大仲马的名字 / 75

突破自己 / 76

另起一行 / 77

放手就能活命 / 79

下一个轮到你 / 80

买件红衣服穿 / 82

抢占第二落点 / 83

三只小凳 / 85

打不开的锁 / 86

地图 / 88

差役和和尚 / 89

致命的弱点 / 90

拜六 为人之道

为人之道是一门学问，只有懂得它，你才会以最快的速度迈向成功。

理解 / 95

黑白石子 / 96

难得糊涂 / 98

自私的老鼠 / 100

帮助别人就是帮助自己 / 102

事关顿悟 / 103

一盒蛋糕 / 105

固执的神父 / 107

雪松 / 108

点灯 / 109

绅士过桥 / 111

用上所有的力量 / 113

同情的眼神 / 114

公牛和狮子 / 116

滴水入海为永恒 / 117

合作才能生存 / 119

拜七 精致生活

生活不是单纯的取与舍，不要斤斤计较失去的，有时得到的比失去的更可贵。

生命中的五个球 / 122

一杯柠檬茶 / 124

漂亮鱼 / 127

游水之道 / 129

好好活着 / 131

猫头鹰的疑惑 / 132

购买时间 / 134

根本没人在乎你 / 136

照自己的方式生活 / 138

龙王与青蛙 / 141

钻火与点灯 / 142

掉进枯井里的驴 / 144

拜八 愉悦工作

“我的工作我做主”，工作在现代人的生活中份量越来越重，只有愉悦工作、乐在工作，才能爱上你的工作。

- 特殊的鱼市 / 147
房子 / 148
年轻的修女 / 150
小不忍，则乱大谋 / 151
充满想象力的弱智 / 152
大明星与女修理工 / 155
河的两岸 / 157
美丽的壁纸 / 158
驴与白马 / 160
生存基础 / 161
把木梳卖给和尚 / 162
天才来自勤奋 / 164

拜九沐浴爱情

爱是人类最美好、最珍贵的情感，一个被爱包围的人，是世界上最幸福的人。

——罗曼罗兰

- 爱的坚持 / 168
杯子和水的故事 / 170
海蚌和沙子的故事 / 172
姻缘树上的诺言 / 174
爱情如一捧沙 / 177
经典爱情 / 178
理想的爱情和现实的婚姻 / 179
被修改的故事结局 / 181
幸福的秘诀 / 183
好男人的老婆 / 185
爱的全部 / 188

第十 拯救命运

当你处于困境之中时，只有你能够使自己摆脱困境，只有你能够拯救自己的命运，你是你自己的救世主。

聪明的农夫 / 191

下一次就是你 / 193

怪圈里的毛毛虫 / 195

一面镜子 / 197

花生的秘密 / 198

重用 / 200

和尚和哲人 / 202

抓住灵魂深处的一点闪光 / 203

面试 / 206

一步改变一生 / 207