

轻轻松松

QINGQINGSONGSONGZUOREN

做人

◆ 龙珠 / 编著

没有非走不可的路 没有非做不可的事 没有非想不可的人
让该来的来 让该去的去 我只要一颗快乐的心



中国商业出版社



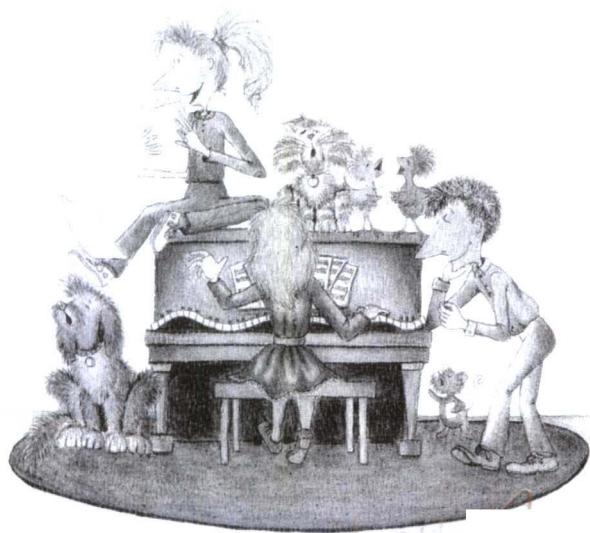
轻轻松松

QINGQINGSONGSONG ZUOREN

做人

◆ 龙珠 / 编著

没有非走不可的路 没有非做不可的事 没有非想不可的人
让该来的来 让该去的去 我只要一颗快乐的心



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻轻松松做人/龙珠编著. - 北京:中国商业出版社,
2002.4

ISBN 7 - 5044 - 4577 - 0

I. 轻… II 龙… III. 人生哲学 IV. B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 021525 号

责任编辑:于彬

*

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京奥隆印刷厂印刷

*

2002 年 4 月第 1 版 2002 年 4 月第 1 次印刷
880 × 1230 毫米 32 开 8.50 印张 130 千字
定价:19.80 元

(如有印装质量问题可更换)

目 录

1. 幸福是一种感觉	/1
2. 踢开烦恼的“皮球”	/8
3. 两种生活	/14
4. 为自己敞开一扇窗	/20
5. 忘记自己的年龄	/25
6. 为冬季收集一些阳光	/30
7. 享受过程的美丽	/34
8. 本金和利息	/39
9. 保留一段“无交际”空间	/42
10. 不必杞人忧天	/47
11. 不为平凡苦恼	/52
12. 享受此刻的生活	/57
13. 简单快乐的样板	/62
14. 忽略琐屑之事	/66
15. 工作是一种享受	/71
16. 轻松快乐地学习	/75
17. 相信自己	/79

18. 选择自己的生活标准	/84
19. 安心睡个好觉	/90
20. 做自己的主人	/95
21. 返璞归真	/100
22. 站在局外审视人生	/105
23. 寄希望于自己	/111
24. 简单就是幸福	/118
25. “快乐家庭食谱”	/122
26. 完美可能是一种负面	/127
27. 学会苦中作乐	/131
28. 工作可以融入生活	/136
29. 保留一份独处的时光	/142
30. 幽默地生活	/146
31. 做一个诚实的人	/152
32. 别跟自己过不去	/156
33. 爱惜时间	/161
34. 给爱情加点浪漫	/165
35. 将爱说出来	/170
36. 让自己休息一下	/175
37. 战胜胆怯心理	/179
38. 触摸自然	/184
39. 健康的感觉真好	/188
40. 营造甜蜜的爱情	/194

41. 勤俭也是一种美德	/201
42. 寄情山水之间	/207
43. 创造快乐	/211
44. 轻松理财	/216
45. 冲破交往困境	/222
46. 过一个迷你周末	/229
47. 宽容别人	/234
48. 消除嫉妒心理	/239
49. 学会赞美他人	/244
50. 控制自己的情绪	/249
51. 让我们微笑	/254
52. 善良的意义	/259



1. 幸福是一种感觉

使人们对受苦真正感到愤怒的，不是受苦本身，而在于没有意义地受苦。

——尼采

如果将全世界各种族的人按一个 100 人的村庄的比例来计算的话，那么这个村庄将会有：

- 57 名亚洲人；
- 21 名欧洲人；
- 14 名美洲人和大洋洲人；
- 8 名非洲人；
- 52 名女人；
- 48 名男人；
- 30 名白人；
- 70 名非白人；
- 30 名基督教徒；
- 70 名非基督教徒；



89 名异性恋者；

11 名同性恋者；

6 人拥有全村财富的 89%；而这 6 个人均来自美国；

80 人的住房条件不好；

70 人为文盲；

50 人营养不良；

1 人正在死亡；

1 人正在出生；

1 人拥有电脑；

1 人拥有大学文凭。

如果我们以这种方式来认识世界，则忍耐与理解会变得容易一些。

请你记住下列信息：

如果你早上起床时身体健康，没染上什么小病小灾，那么你就比其他几百万人幸福多了，他们能否看到下个星期的日出都要凭运气；

如果你正远离战争的危險、牢狱的孤独、酷刑的折磨和饥饿的滋味，那么你要比其他 5 亿人的处境好很多；

如果你能自由出入教堂或寺庙而没有遭遇被威胁、暴力和杀害的危險，那么你比其他 30 亿人更有运气；

如果你不缺食物和衣服，有房子可住、



有床可睡，那么你比世界上 75% 的人生活得幸福安宁；

如果你银行里有存款，钱包里有零钱花，那么算得上是世界上 8% 最幸福的人；

如果你生活在父母双全，没有离异的家庭里，那么你可以称得上是稀有的地球之人；

如果你读到此处，那么我要恭喜你了。因为你不属于世界上那 20 亿文盲。

看完上面这段文字描述，你的心情是不是感觉开朗得多呢？尽管现在的你和几分钟前的你没有什么不同，但你的感觉变了，你心中的世界也随之发生了改变。这种改变甚至可能从正面影响你一生。

经济学家认为，人总是在追求最大的幸福。

此言不假。从一般意义上来说，人总是想方设法提高自己的物质生活水平。因为幸福是一种无形的收入，而物质利益却能用加减法简单计算出来。在人们面对选择时，有很多证据可以证明人的物质追求倾向。但也有一些证据表明，金钱及物质并不一定能带给人幸福。

人们普遍的一种想法是：如果我怎样怎样……我的生活就一定很完美。

例如，你想拥有：一台新 DVD 机、一



部新车、一件首饰、一双新皮鞋，等等。

于是你为拥有它们而赚钱和存钱，然后将它们一一买来。一段时间内，你会非常喜欢它们，甚至爱不释手，并且会感觉自己很幸福。但日子久了，你会逐渐变得不那么重视它们，甚至嫌它们太陈旧了。

然后你又对其他你未拥有的东西产生兴趣。

于是你又开始拼命赚钱和存钱。

如果你挣了5万块钱，就自然而然地会认为10万元会令你更快乐，更幸福。而一旦你挣了10万才发现你希望的幸福并没有如期而至，于是，你理所当然地认为幸福的指数也许是20万元。

这样，幸福的标准就会无休止地更改下去。

然而，幸福原本是一种精神的产物，期待通过增加物质财富而获得，岂非缘木求鱼？

我们习惯于跟周围少数幸运者比较，这种比较给我们带来压力和不幸福的感觉。我们却没有意识到，自己原本就是世界上少数幸运者之一。

对财富重新定义

其实，衡量一个人是否富有，除了传统



哇！太幸福啦！



老爸，你真棒！

意义上的金钱之外还有许多别的东西。例如：

健康——拥有一个健康的身体，意味着你不必为了生命向医生塞红包，更不必向社



会求告。

朋友——拥有几个相濡以沫的朋友，意味着你不会有孤单寂寞的困扰。

知识——怀揣一笔取之不尽、用之不竭的知识财富，意味着你永远告别了贫穷。

家庭——拥有一个温馨和睦的家庭，你已经在人生的某个主要方面超过了美国前总统克林顿。

品质——如果品行端正，意味着你走到任何地方都能赢得他人的尊重与信任。

爱情——拥有一份真挚的爱情是每个人的梦想，如果你正在享受甜蜜的爱情，已足以让绝大多数大富豪嫉妒。

.....

上述这些与金钱相比，能给你带来持久的快乐。它们都会以特有的方式给予你自信、温暖和关爱。

孩子依偎在妈妈的怀抱里，会觉得很幸福；

恋人的一个吻别，会让你觉得很幸福；

母亲一句关怀的话语，会让你觉得很幸福；

朋友的鼎力相助，会让你觉得很幸福；

考上理想的学校，会让你觉得很幸福；

拥有一份可心的工作，会让你觉得很幸福；



爱人的一声问候，会让你觉得很幸福。

.....

不要对幸福视而不见，其实，幸福就在我们身边。

它蕴含在每一件平凡的小事中，等待我们去发现。



2. 踢开烦恼的“皮球”

我们不应该不惜任何代价地去
保持友谊。

——泰戈尔

林肯同父异母的兄弟约翰斯顿写信给他，告诉他自己“破产”，希望借一笔钱，并且说：“如果得到 70 或 80 元钱，宁愿把自己在天堂的位置也让给别人。”林肯没有像约翰斯顿希望的那样借给他钱，而是回了一封信。信中说：

“很遗憾，我并不认为满足你 80 元钱借款的要求是一个好主意。以前，每当我帮了你一个大忙，你总会说：‘这下好了，我们不会有问题了。’可过不了多久，你又会陷入同样的困难中。既然有这种情况一再发生，那就只能从你自身行为的缺陷中去寻找原因了……

“现在你急需一些现钱，但我只能给你



一个忠告：马上去工作，为能给你的劳动付出合适报酬的人‘尽你所能’。

“让父亲和你的孩子照管家里的一切——种种地，照看庄稼，你出去工作，找一份报酬好的工作，或者去以工抵债。为了确保你能得合适的报酬，我在这里向你保证，从今天开始到明年5月1日为止，你在工作中每得到一元钱的报酬，或抵掉了一元钱的债务，我就加付你一元。

“这样，如果我得到一份月薪10元钱的工作，你就能在我这儿得到另外10元钱，你的月薪就成了20元。我也并没有要你出远门去圣路易斯，或去加利福尼亚的铅矿或金矿，我只是让你在咱们的家乡科尔斯县附近找一份报酬最合适的工作……”

生活中的许多烦恼，是别人的失误变成我们的负担造成的。由于根源不在我们身上，很难采取切实的改进行动，予以清除。

你喜欢看足球吗？

足球场上经常出现这样的镜头：

一个精彩的长传，然后全场的目光紧紧盯住接球的队员。所有的心都随着皮球在跳动，所有的观众都在等待着即将出现的、那个最令人激动的镜头——射门。

如果那个队员一脚把球踢进球门，你便



会大声叫，那种兴奋与惊喜，让你久久难以平静；如果他不幸将球踢飞了，你又会大失所望，大骂“臭脚”，并为此寝食难安。

其实，在生活的球场上，你也会常常看见别人踢出“臭球”，甚至不得不亲自接住这样的“臭球”。无法应对的球，那是一个充满烦恼的球。

这时，你就要小心了。

我就曾经接过这样的球。

有一次，一位非常好的朋友给我打来了一个电话，告诉我他正在融资，各种手续都已经办妥，就差取款了。总共需要三万元，他只有一万，还缺两万，让我无论如何帮他搞到，并答应项目下来，让我跟他一块做。

我自己并没有钱。于是，我打电话找遍了能借到钱的朋友。最后，在一位好朋友那里借到了两万元钱，那位好朋友亲自把钱送到我朋友的手里。

双方彼此还签了还款协议，月末还款。

事后，我突然感到有些后悔。万一我的朋友不还钱，双方就要打官司，这样一来，我非卷进去不可。

还款的日期到了。

我打电话询问，我的朋友让我再等几天。然而，那位借出钱的朋友却无法等了，几乎一天一个电话催我。我也一个电话又一



个电话地催欠钱的朋友。在等待朋友还款的日子里，我给双方打了无数次电话，左右周旋，每天都烦得不得了。

后来，在我一再催促下，拖了近一个月，欠钱的朋友才把二万元还给那位朋友。

这时，我心里的一块石头才算落了地。

每当我想起这件事时，仍有些后怕。万一欠钱的朋友不还这笔钱，我的麻烦岂不来了？

慎重接招

很多时候，对方踢过来的球，是你没有能力接的球。这时，你可以向对方解释清楚，把球再传回去。否则，一旦接过这种球，就等于接过了烦恼。

在你的周围，可能有一些习惯往别人那里踢球的人，而你恰恰又喜欢接球。开始，你没有意识到这么做的后果，只是出于好心，还可能自以为得意，觉得自己很有能力帮助别人，并想以此证明友情。没想到这样一来，别人踢过的球就会越来越多，于是，别人的烦恼经常变成你的烦恼。

比如，你有一位朋友，她丈夫最近外面有了情人，为此她整天烦恼不已。于是，想到了你。

其实，她也知道你解决不了这种问题，