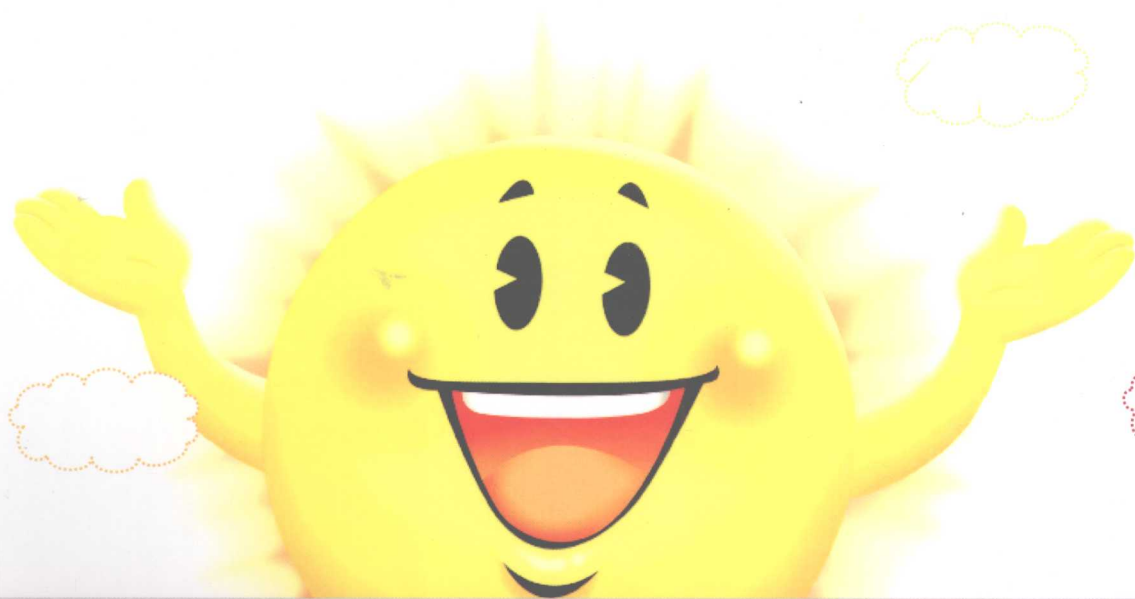


KuaiLeShiTian

KuShiYun

快乐是天 苦是云

君子◎编著



远离痛苦的养心真经，永葆快乐的修炼大法。

精致版
快乐生活
枕边书

- 没有什么命运是你不能改变的！
- 没有什么遭遇是你不能避免的！
- 你主宰着你自己，掌握着自己的思想，支配着自己的行为，决定着自己的苦乐。
- 充实是一生，颓废是一生，快乐是一生，痛苦是一生，如何度过就在于你的选择。

天津科学技术出版社

KuaiLeShiTian

KuShiYun



快乐是天 苦是云

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐是天 苦是云 / 君子编著. - 天津:天津科学技术出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5308-5305-4

I. 快… II. 君… III. 人生哲学 - 通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 156732 号

责任编辑:张 萍

责任印制:白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332398(事业部) 23332697(发行)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京燕旭开拓印务有限公司

开本 710×1 000 1/16 印张 16 字数 212000

2009 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价:29.80 元

前言

有一个生性快乐的人，一天到晚总是乐呵呵的，所以他从不向神乞求万事如意、天天快乐。

他的所作所为令神非常生气，因为神的权威受到了挑战。

为了惩罚他，神便设法把他关在一间寒冷的房间里。十几天过去了，神再去看望他时，发现他还是那么快乐。神觉得不可思议，便问：“身处如此寒冷的屋子里，有什么值得开心的吗？”快乐的人说：“待在这寒冷的房间，便让我想起圣诞节快到了，又要放假了，还要收很多圣诞礼物，这能不让人高兴吗？”

神不开心，便又把他关到一个炎热的房间里。十几天过去了，神看到他依然是那么开心，便问：“这次你为什么高兴呢？”快乐的人说：“待在这间屋子里，使我想起了公园里晒太阳的情景，全身暖洋洋的，真是太惬意啦！”

神又把他关到一个既阴暗又潮湿的房间里。十几天过去了，神再去看他，发现他仍然是那么快乐，便说：“这次如果你能说出一个让我信服的理由，我便不再为难你了。”这位快乐的人说：“我是一个足球爱好者，平时喜欢踢足球，有一次就是在这种天气里，我率领的球队赢得了冠军。所以每遇到这样的天气，我就十分高兴，因为它使我想起我们球队的胜利。”

神无话可说，只得放了他。

快乐是人生的主题，失败、挫折、痛苦和打击如过眼烟云，会随风飘散。所以只要你愿意，只要你有心，你随时都可以感受到愉快，你可以在阵雨中歌唱，使音乐充满你的心灵，你可以在烈日中独行，让阳光洒满你的天空，你可以风中散步，让风儿吹散你心中的不快，你可以……总之，只要你愿意，快乐会随时陪伴着你。

本书向读者生动地描绘了获取快乐、幸福生活的基本蓝图，是远离痛

苦的养心真经,是永葆快乐的修炼大法。

第一篇 痛苦是云——面对挫折要有好心态。挫折是通往快乐的必修课,所以我们必须勇敢接受生活赐予我们的磨难,才能达到快乐的巅峰。在此过程中,只有摆好心态,摆脱负面情绪,我们的心灵才会变得轻盈,变得纯净,才能安然享受人生的苦与乐。

第二篇 快乐是天——拥有积极心态就能创造美好人生。一切福田,皆在心中。每个人心中都具备使自己快乐的资源,像幽默、热情、善良、爱心、自信、勇气等,这些特质几乎在每个人的身上都可以找到,把握这些,你就找到了开启快乐之门的钥匙。

第三篇 快乐是天苦是云——做人要懂得为人处世之道。在纷纷扰扰的人世上,为什么有的人活得轻松,而有的人活得沉重?这是因为前者懂得一些生活技巧和方法,从而为自己营造了良好的生存环境,使自己的人生之路充满了欢声笑语。

快乐是天,苦是云。细细品读此书,领悟其中的人生哲理,发现人生的真谛和美好,你定会一路纵情歌唱。即使在乌云笼罩之下,也会充满对美好未来的期待,跳动的心灵一刻都不曾沮丧悲观。

编者

目 录

第一篇 痛苦是云——面对挫折要有好心态

第一章 接受生活赐予的磨难

在人生的道路上,不可能只拥有顺利、安逸和坦途,更需要点儿挫折、失败和坎坷。因为失败过,才知道什么叫成功;因为跌倒过,才知道什么叫坚强;因为痛苦过,才知道什么叫悲伤。遍尝人生百味,才能过得有意义。

一、不要让生命有所缺憾	3
二、苦难与幸运如影随形	5
三、阳光总在风雨后	7
四、陡崖贫土育艳花	9
五、人生就是戴着脚镣跳舞	10
六、艰难困苦玉汝于成	12
七、磨难是成长不可少的营养元素	14
八、不做自怜自艾的可怜虫	16

- 九、吃得苦中苦,方为人上人 18
- 十、让生命之花历久弥香 20
- 十一、坎坷之中磨心志 21

第二章 给自己的心松松绑——解开痛苦人生的 10 个心结

人之幸福在于心之幸福。学会给自己的心松绑,是我们每个人都应该重视的事情。只有心里没有负荷,打开了心结,心灵才会变得轻盈,变得活泼,我们的人生也会因此而更美好。

- 一、无需完美,正视缺憾 24
- 二、不以成败论英雄 26
- 三、摒弃昨天,活在当下 28
- 四、欲望少一点,快乐多一点 30
- 五、塞翁失马,焉知非福 33
- 六、给自己的心灵放个假 35
- 七、知足常乐 37
- 八、对待非议置若罔闻 39
- 九、功名利禄是蒙汗药 41
- 十、死要面子活受罪 44

第三章 赶走心中的阴霾——搞定生活中的 13 种负面情绪

南宋僧人曾做一偈:“身是菩提树,心如明镜台。时时勤拂拭,勿使惹尘埃。”一个人在尘世太久了,难免会沾染上尘埃,使原本纯净的心灵受到污染和蒙蔽。如果你正生活在消极的生活中,那么你最需要做的就是勤扫心地,清除心中的垃圾。只有保持心境的美好和纯净,才能安然享受人生的苦与快乐。

- 一、悲观情绪要不得 47

二、战胜自卑,完善人生	49
三、抛弃恐惧	51
四、甩掉忧虑的情绪	53
五、放松心情,远离抑郁	55
六、别让嫉妒摧毁快乐	57
七、打破冷漠的心墙	59
八、克服胡乱猜疑的心理	61
九、挣脱孤独的牢狱	63
十、不要埋下仇恨的种子	65
十一、人生最大的破产是绝望	67
十二、不为打翻的牛奶哭泣	69
十三、不被情绪左右	71

第二篇 快乐是天——拥有积极心态就能创造美好人生

第一章 拥有一颗积极向上的心——积蓄人生的 12 种力量

积极的、充满阳光的心态,能够不断改善我们的生活态度,进而改变我们的生存环境和命运,让我们有一种始终生活在晴朗天空之下的快乐感觉。

一、做积极生活的守护者	77
二、天生我材必有用	79
三、勇气能带来好运	81
四、铸就坚强的性格	83
五、做自己命运的主人	85
六、让信念陪伴风雨人生	87
七、等待好运不如创造好运	89
八、抛开人生的拐杖	91
九、观念决定心态,心态决定命运	93
十、勇于行动,改变困境	95

- 十一、不懈努力幸运之门就会打开 97
- 十二、敢想敢做,炫出精彩 99

第二章 心中充满阳光——赋予生命 11 种阳光品质

即使在痛苦和逆境中,心中也要充满阳光。用这份阳光去培植一切快乐的种子。每天给自己一个希望、一个微笑、一个梦想,给他人一个善行、一份爱、一份感激。等到这些种子长成参天大树开花结果时,我们的生活就会少一些哀叹、少一些痛苦、少一些怨恨,一生愉快而满足。

- 一、每天给自己一个希望 102
- 二、点燃激情,释放活力 106
- 三、热情是灵魂之火 107
- 四、乐观是人生的催化剂 110
- 五、怀揣一颗感恩之心 112
- 六、让生命充满爱 115
- 七、用幽默调剂生活 117
- 八、一心向善 119
- 九、珍惜所拥有的一切 121
- 十、豁达是一种生活方式 123
- 十一、进取是完善自我的动力 126

第三章 壮大内心——打造非凡自我的 6 大本领

寻找自我,树立自我,相信自我。迷惘时不必祈求神灵,忧愁时不必寄情于深邃的夜空,最好的依靠是自我。认识自我,客观的评价自我,才能找准自己的位置。只有认识到真正的自我,才能放飞希望的奔马,冲出浩瀚的大海,去寻找属于自己的那片天空;去创造辉煌,奏响人生最美的华章。

- 一、要学会自我激励 128
- 二、模仿他人不如发掘自我 130



三、从内心肯定自己	132
四、增强自我意识	133
五、欣赏自己	135
六、自己是生命的重心	137

第三篇 快乐是天苦是云——做人要懂得为人处世之道

第一章 让宽容滋润心灵——练就处世的涵养

为人处世要懂得宽容之道，能容人、能忍耐，给别人尊重和礼遇，就能让自己的人际关系顺畅而和谐。

一、宽容是生存的智慧	143
二、宽恕之道	145
三、忍为先，然后获益	147
四、宽容别人，解脱自己	150
五、不为小事而争	152
六、宽容是爱的乐章	154
七、学会宽容，远离烦恼	156
八、宰相肚里能撑船	158
九、以德报怨	160
十、宽容是无声的教育	162
十一、理解是心与心的体谅	164
十二、大度集群朋	166

第二章 人生要学会选择——懂得取舍的 8 个智慧

在这个世界上，为什么有的人活得轻松，而有的人活得沉重？这是因为前者懂得取舍的生活智慧。学会取舍会让我们的的心灵趋于平衡，摆脱烦恼，使整个身心沉浸在快乐悠闲的宁静之中。

一、放下就是快乐	168
二、拿得起,还要放得下	170
三、没有放弃就没有选择	173
四、放弃是一种智慧	175
五、无所舍,亦无所得	177
六、不要患得患失	178
七、有所为,有所不为	180
八、选择是生活的起点	182

第三章 方圆通融,弹性做人——提升为人处世的 11 个心计

做人处事若能刚柔并济,把方与圆的智慧结合起来,做到该方时方,该圆时圆,方到什么程度,圆到什么程度,都拿捏得恰到好处,那就能随心所欲,方圆无碍了。这种人能营造良好的生存环境,使自己在人生征途中无往而不胜。

一、难得糊涂	186
二、凡事不可太较真	188
三、吃亏是福	190
四、学会说“不”	192
五、学会低头	194
六、真智者装傻充愚	196
七、“软硬兼施”的艺术	198
八、能屈能伸才是大丈夫	200
九、低调做人不吃亏	202
十、过有弹性的生活	204
十一、铜钱中的方圆哲学	206

第四章 提升个人魅力——和谐人际关系的 5 大策略

马克思说过：“构成一个人魅力的最核心因素往往不仅仅是天赋与才华，更重要的是一个人的性格、一个人的个性。”优良的个性能为你的魅力增添无形的美，无论走到哪里，都给人留下深刻的印象。

一、展示开朗的你	209
二、诚信是为人处世之本	211
三、坚守你的忠诚	215
四、尊重别人就是尊重自己	217
五、责任心让人更具魅力	219

第五章 快乐工作，快乐生活

工作、生活几乎占据了我们的整个生命。如何工作、如何生活决定着我们的生命质量。要想拥有实实在在的好人生，就要在平凡中体味快乐，让生活充满欢声笑语，让工作充满乐趣和成就，这样才能过得有滋有味。

一、热爱自己手中的工作	223
二、付出越多，快乐越多	225
三、金钱并不能换来快乐	227
四、好心态，好生活	229
五、弄清工作和生活的关系	231
六、时常给自己打打气	233
七、别自寻烦恼	234
八、学会遗忘	237
九、常运动，消除烦恼又健身	239
十、学会赞美	241
十一、让事业和幸福手拉手	243

APPY HAPPY HAPPY HAPPY

第一篇

痛苦是云——面对挫折要有好心态

AL I PAI I PAI I PAI I PAI I
211121 5211121 5211121 5211121



第一章

接受生活赐予的磨难

在人生的道路上,不可能只拥有顺利、安逸和坦途,更需要点儿挫折、失败和坎坷。因为失败过,才知道什么叫成功;因为跌倒过,才知道什么叫坚强;因为痛苦过,才知道什么叫悲伤。遍尝人生百味,才能过得有意义。

一、不要让生命有所缺憾

禅师问自己的三位弟子:“我们来到世上是为了什么?”

第一位弟子回答说:“每个人都希望自己的一生幸福快乐,所以是为了享受快乐而来。”

第二位弟子回答说:“人落地即哭,预示着漫漫长路有许多艰辛和磨难,所以是为了承担痛苦而来。”

第三位弟子回答说:“人生之路有苦有甜,我们既要承担生活给予的痛苦,又要同时享受生活赐予的快乐,这才是纯粹、精彩的人生。”

禅师听到第三位弟子的回答笑了。

在这个故事中,禅师的第三位弟子告诉了我们人生的真谛。苦难是人生的一部分,黑夜白昼、四季轮回,组成了变幻万象的一年又一年,快乐、成功、失望、希望等组成了人生,其中有一个十分重要的部分即是苦难。苦难是生活对我们另一种形式的馈赠。没有苦难,人生就不圆满、不成熟,就会有缺憾,正如大海缺少了汹涌的波涛,就会失去其雄浑;沙漠缺少了狂舞的风沙,就会失去其壮观。生命的意义就在于丰富的经历,酸甜苦辣都尝尽,悲喜哀愁都体会,才无愧于这仅有的一生。



人生中的苦难最值得品味,它犹如一杯无糖咖啡,苦中带有浓浓香味;又像一盅清茶,让人感到芳香四溢。

有记者在访问西部歌王王洛宾时问他:“您老已经 80 多岁了,您一生中最留恋的是什么?”王洛宾的回答出人意料,他说:“我最留恋的是几年狱中的生活。”球王贝利在回答有关儿子能否取得像自己一样的成就时说:“不可能,因为他没有我幸运,他不是生长在贫民窟里。”拳王泰森坐牢三年,出狱时发自肺腑地说:“狱中生活使我坚强,帮助我找到了真正的泰森,我从这里走出去的时候,社会将看到一个新人。”

以上三位拥有超常成就的人并没有把苦难当成仇人,而把它作为自己的恩人。勇敢的人就应该这样,无论受到多大的磨难都怀有一颗感恩的心坚强地走下去。

贝多芬说过:“我们这些人毕竟是由无限的精神所构成,而且生来就是要经历痛苦和欢乐的,人们不妨这样说,最杰出的人总是用痛苦去换取欢乐。”是的,人生本来就是苦难和幸福的综合体,每一个人都摆脱不了苦难。苦难是一种折磨,同时又是一种力量。有许多人因为没有经历苦难的磨炼,而没能激发出体内潜伏的力量,所以他们的才能永远得不到淋漓尽致的发挥。而只有不屈的斗志才能帮助人们摆脱危机和困扰,从而达到成功的境地。

接受苦难,坦然面对,这不仅仅是一条人生哲理,更是一条人生信仰。有了这样的信仰,无论多苦多累都能微笑地面对生活。



心灵悟语

人生在世会遇到各种各样的苦难,无论是智愚、善恶、贫富、贵贱,任何阶层的人都逃脱不了。世界是公平的,在这个世界上,不存在永远的不幸者,也不存在永远的幸运者。把苦难当做上帝赐予的宝贵礼物,经过苦难的历练,我们才能真正了解和体会生活的真谛,平和地面对快乐和痛苦。正视过去的种种挫折和不如意,感谢它们给你带来的痛苦和折磨,把它们当做你重新塑造自己的最好契机,以更好的姿态和精神面貌走向明天。



二、苦难与幸运如影随形

高普说：“并非每一次不幸都是灾难，早年的逆境通常是一种幸运。与困难作斗争不仅磨炼了我们的人生，也为日后更为激烈的竞争准备了丰富的经验。”可见苦难和幸运是如影随形的，人不可能一生只顺不逆，同样，也不可能一辈子只逆不顺。而在一定意义上讲，一个人成就的大小往往和经历过的坎坷、苦难成正比。世界上没有无代价的成就，也没有不经历磨难的智者。

可是在现实生活中常看到一些人，他们因为贫穷而意志消沉，因为不漂亮而苦恼，因为不受赏识而无奈，因为失意而堕落。这是多么大的错误啊！其实造物主常把一些可贵的东西赋予在平凡人身上，就像我们平常在生活中，总把贵重的东西放在家中最不起眼的地方一样。可是，有些人在逆境中表现却正好相反，他们从不抱怨自己所面临的困境和苦难，而总是笑对人生。因为他们知道，苦难后面是丰厚的资产，经历过苦难的人才更加伟岸、富有、快乐。

希尔从商学院毕业后，第一个老板是罗富·艾亚斯先生，他经营的法律事务所生意很兴隆。希尔是一个新手，所以工作非常努力，有时手头工作做不完，他就在晚上或节假日加班。因为工作繁忙，他连一点自己的私人时间都没有，经常忙得焦头烂额。每天工作告一段落时，老板罗富·艾亚斯先生总是会抱歉让希尔工作了这么长时间。但是他也对希尔说：“你帮了我很大的忙，但是这段时间你得到的经验，对你以后的工作帮助很大。”正如罗富·艾亚斯先生所言，几年以后，希尔成立了属于自己的法律事务所。

澳洲首富之一的工业巨子、JAAT 集团公司的一号人物杰米的伟大一生足以证明“苦难是一笔财富”这句谚语的正确性。

杰米原来是一个破产的电动机厂的经理，在法院通知他公司破产判