

感悟心灵系列

用幽默的阳光 照亮生活

Yong Youmo De Yangguang
Zhaoliang Shenghuo

王斌 朱亚萍◎编著

讲一千遍的大道理不如给你讲一个小故事

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。



海潮出版社
Hai Chao Press

感悟心灵系列

用幽默的阳光 照亮生活

*Yong Youmo De Yangguang
Zhaoliang Shenghuo*

王斌 朱亚萍◎编著



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目(CIP)数据

用幽默的阳光照亮生活 / 王斌, 朱亚萍编著. —北京: 海潮出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5157-0084-7

I. ①用… II. ①王…②朱… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第 226106 号

书 名: 用幽默的阳光照亮生活

编 著: 王 斌 朱亚萍

责任编辑: 杨 松

封面设计: 大象设计

责任校对: 徐云霞

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969747(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京业和印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 13

字 数: 140 千字

版 次: 2011 年 12 月第 1 版

印 次: 2011 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0084-7

定 价: 24.00 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)



生命中处处有小事，处处有烦恼。

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，拂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。



第一章 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	4
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	12
亚历山大的财宝	14
耶稣爱你	15
废物与宝贝	17
心态与命运	18

第二章 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	20
智者的箴言	21
承受发生的一切	23
忘掉你的龅牙	25
塞翁失马,焉知非福	26
快乐无法捕捉	29
快乐的王子	30

第三章 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	34
他们也曾自卑	36
挑战自己的弱点	38
不向欲望妥协	40
不为虚荣付出代价	41
不要过多考虑别人对你的看法	42

水泡的下场	45
第八次整容	46
怎么看自己	47
把缺点转化成发展自己的机会	49

第四章 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著。

放下就是快乐	52
失败了也要昂首挺胸	53
放下包袱赶路	55
松手	56
什么也没得到	57
危险的森林	58
神奇的水池	60
执著的蛇蛙	61
两个樵夫	62
无名和尚	64

第五章 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	68
突破自己	70
另起一行	72
下一个轮到你	74
抢占第二落点	76
三只小凳	78
打不开的锁	79
地 图	81
致命的弱点	82

第六章 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。

难得糊涂	86
自私的老鼠	88
帮助别人就是帮助自己	89
一盒蛋糕	91
雪 松	93
点 灯	94
绅士过桥	96
用上所有的力量	98
同情的眼神	100
公牛和狮子	102

滴水入海为永恒	104
合作才能生存	106

第七章 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	108
一杯柠檬茶	110
漂亮鱼	113
游水之道	115
好好活着	117
猫头鹰的疑惑	119
购买时间	121
根本没人在乎你	123
照自己的方式生活	125
龙王与青蛙	127
钻火与点灯	129
掉进枯井里的驴	131

第八章 愉悦工作

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

特殊的鱼市	134
房 子	136
年轻的修女	137
做事要把握好分寸	138
充满想象力的弱智	139
大明星与女修理工	142
河的两岸	144
美丽的壁纸	145
驴与白马	146
生存基础	147
把木梳卖给和尚	149
天才来自勤奋	151

第九章 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	154
杯子和水的故事	156
海蚌和沙子的故事	158
姻缘树上的诺言	160
爱情如一捧沙	163
经典爱情	164
理想的爱情和现实的婚姻	165

被修改的故事结局	167
幸福的秘诀	170
好男人的老婆	172
爱的全部	175

第十章 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	178
下一次就是你	180
怪圈里的毛毛虫	182
一面镜子	184
花生的秘密	186
重用	188
和尚和哲人	190
抓住灵魂深处的一点闪光	191
面试	193
一步改变一生	195

第一章

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

在古老的西藏,有一个叫爱地巴的人,每次生气和人起争执的时候,他就以最快的速度跑回家去,绕着自己的房子和土地跑三圈,然后坐在田边喘气。

爱地巴工作非常勤劳努力,他的房子越来越大,土地也越来越广。但不管房地有多广大,只要与人争论而生气的时候,他就会绕着房子和土地跑三圈。

“为什么爱地巴每次生气都绕着房子和土地跑三圈呢?”所有认识他的人,心里都感到疑惑,但是不管怎么问他,爱地巴都不愿意明说。

直到有一天,爱地巴很老了,他的房地也已经太广大了。他生了气,拄着拐杖艰难地绕着土地和房子转,等他好不容易走完三圈,太阳已经下山了,爱地巴独自坐在田边喘气。

他的孙子在身边恳求他:“阿公!您已经这么大了,这附近地区也没有其他人的土地比您的更广大,您不能再像从前,一生气就绕着土地跑了。还有,您可不可以告诉我您一生气就要绕着土地跑三圈的秘密?”

爱地巴终于说出了隐藏在心里多年的秘密,他说:“年轻的时候,我和人吵架、争论、生气,就绕着房地跑三圈,边跑边想自己的房子这么小,土地这么少,哪有时间去和人生气呢?一想到这里,气就消了,把所有的时间都用来努力工作。”

孙子问道：“阿公！那现在您年老了，又变成了最富有的人，为什么还要绕着房子和土地跑呢？”

爱地巴笑着说：“我现在还是会生气，生气时绕着房子和土地跑三圈，边跑边想自己的房子这么大，土地这么多，又何必和人计较呢？一想到这里，气就消了。”

智慧点拨

生气是最容易的事，而忍气吞声也并不难。只有平和心态者才能冷静地面对现实，经常生气的人是逃避现实的懦夫。拥有平和的心态正是涵养性情、磨炼志气、坚定决心的不二法门。世上唯有平和的心态才是无法攻破的城堡。

两个待下岗的女人

通用公司要裁员,名单中有内勤部办公室的艾丽和密娜达,按规定一个月之后她们必须离岗,当时她俩的眼圈都红红的。

第二天上班,艾丽的情绪仍很激动,跟谁都没有什么好气,仿佛吃了枪药,她不敢找老总去发泄,就跟主任诉冤,找同事哭诉:“凭什么把我裁掉?我干得好好的。这对我来说太不公平了!”她声泪俱下的样子,让人既同情,又让人不知该怎样劝慰她。而她也只顾到处诉苦了,以至于她的分内工作:订盒饭、传送文件,收发信件等,都不再过问了。

艾丽原本是个很讨人喜欢的人,但现在她整天愤愤的,许多人都开始有些怕和她接触,都躲着她,到后来就有点厌烦她了。

密娜达就与她不同,在裁员名单公布后,虽然哭了一晚上,但第二天一上班,她就和以往一样地干开了。由于大伙不好意思再吩咐她做什么,所以她便主动向大家揽活。面对大家同情和惋惜的目光,她总是笑笑说:“是福跑不了,是祸躲不过,反正这样了,不如干好最后一个月,以后想干恐怕都没机会了。”她仍然每天非常勤快地打字复印,随叫随到,坚守在自己的工作岗位上。

一个月后,艾丽如期下岗,而密娜达却被从裁员名单中删除,留了下来。主任当众传达了老总的话:“密娜达的岗位,谁也无可替代,像密娜达这样的员工,公司永远不会嫌多!”

智慧点拨

人在面临困境的时候,不要抱怨命运,因为抱怨不但会把事情搞得越来越糟,而且也会把解决问题的机会错过。

蚂蚁和面包

一只个子很小，长得十分秀气的蚂蚁爬上窗台，钻过网格很细的窗纱，再爬过书桌，终于发现了撒落在案边的一堆面包屑。它围住这堆面包屑转了一圈，顾不上自己吃一口，连忙又掉转头顺原路回去。当它钻出纱窗时，动作轻捷活泼，脸上带着非常愉快的神情，因为它发现了粮食，对蚂蚁来说，还有什么比粮食更重要？

过了不大一会儿，这只小个子蚂蚁又出现在窗台上，这次不只它一个——在它后边跟来了几十只同伴，像队伍行军一样整整齐齐地跨过纱窗，登上书桌，直奔面包屑。它们走得气喘吁吁，但步伐仍然显得矫健有力。

一到目的地，领队的小蚂蚁又围住面包屑巡视了一遍，其他的蚂蚁立即散开，发疯般扑向各自选定的目标。有的自己独擎一粒，虽然压得腿直打战，眼睛都差点爆出来了，仍然咬紧牙关狠命地往回拖；有的几只蚂蚁同时围住一个大颗粒，各自紧紧地抓住一端，死推硬拉。

浩浩荡荡的蚂蚁顺利走完了这段长途，中间它们没有片刻的休息，忙得大汗淋漓。不知道它们有没有“杭啍杭啍”地叫号子，按说是应该有的，蚂蚁举一粒面包屑决不会比人举一根大木头轻松。

到了窗前，它们却遇到了麻烦。因为窗纱的网眼很小，蚂蚁能过，面包屑却不能过。有几只蚂蚁试图找到较大的孔洞出去，可是这面窗的每一处网都一样细密。有几只自己勉强仄着身子出去了，面包屑却掉回桌面上。