

幸福是什么？
这恐怕是每个人都在思考或思考过的问题。



永远快乐的保险 你买了吗

孙朦◎编著

- 有人说，幸福是寒冷饥饿时的一碗热乎乎的手擀面；
- 有人说，幸福是清晨醒来后身旁爱人温柔的吻；
- 有人说，幸福是外出归来家人热情温馨的笑脸；
- 有人说，幸福是冬日午后休憩时手中微温的红茶；
- 有人说，幸福是伤风感冒时好友轻轻递来的药丸……
- 其实，这些都对，但又不够全面。真正的幸福，应该是一种能力，一种前进的力量，靠自己寻找，自己创造，自己感受。

中国文史出版社



永远快乐的保险 你买了吗

孙滕◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

永远快乐的保险你买了吗 / 孙朦编著. — 北京: 中国
文史出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-5034-4107-3

I. ①永… II. ①孙… 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 (2013) 第 153983 号

责任编辑: 刘 夏

封面设计: 北京瀚文锦绣国际文化有限公司

出版发行: 中国文史出版社

网 址: www.wenshipress.com

社 址: 北京市西城区太平桥大街 23 号 邮编: 100811

电 话: 010-66173572 66168268 66192736 (发行部)

传 真: 010-66192703

印 装: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 24.75

字 数: 240 千字

版 次: 2013 年 11 月北京第 1 版

印 次: 2013 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 43.00 元

文史版图书, 版权所有, 侵权必究。

文史版图书, 印装错误可与发行部联系退换。

前言

preface

有人说寂寞是一个人的狂欢，狂欢是一群人的寂寞，也许是有道理的，因为每个人的心都是一个世界，孤单的，独立的，这个世界，需要一个出口。

无论一个人有多么高贵或者贫贱，内心都是孤单的。

人，之所以挣扎，之所以纠结，之所以无奈，就是因为在这把钥匙是自己把着还是不知道该由谁把着，高傲者内心的脆弱，卑微者内心的冷落，只有自己最清楚，最了然，而往往是平淡的人更容易接受挫折，甚至多少次跌倒都会很快站起来，因为希望总在前方，没有太高的奢求，就没有太多的苦涩。

生命，总有一个尽头。

心灵，总需要一个出口。

选择，是你的自由。

人的心理状况就像一股流水，如果自己内心的波浪不能静止，就永远不能悟道，永远不能得道。人们一切思想的混乱、烦恼、痛苦都是因为心念不能停止。所以人要想认识自己，要想过得快乐充实，就必须把心中的杂念、妄想去除。

你到底是为什么不快乐呢？

人心中的杂念、妄想假使不能及时被清除，假使它们长期积压在人的内心，人不但享受不到人生的快乐，而且天长日久还会被压垮。很多现代人一直感觉苦恼、烦闷，多半就是这个原因。

本书将告诉你：生活需要你面对自己的不幸与失意，需要你在人生低谷的时候奋起，需要你在痛苦时寻找快乐，在愤怒时选择冷静，在执迷时敢于放弃，在失意时学会忘记！人之所以能够主宰这个世界，并不是因为我们有强壮的身体，也不是因为我们有锋利的牙齿，而是因为我们有一个充满智慧的大脑，一个看开世事、不为小事烦恼的淡定心态。

只有真正能够活在当下的人，快乐时常与他相伴，空虚与他无缘，烦恼离他而去。我们只浇灌心中欢乐、安详的种子，而不去浇灌烦恼的种子。那么，此刻我们已经步入到解脱道中了。我们要做一个快乐的现实主义者，人生最好的选择就是活在快乐的当下。

第一章 快乐就是不抱怨

生命每时每刻都在不停地消逝，然而能洞察到这一点的人却不多，洞察到能够超越的人更是微乎其微。通常，人们总是沉浸在种种短暂幻化泡沫式的欢乐中，不愿意正视这些。然而，无常本就是生命存在的痛苦事实，故生命从来就没有停止流逝。

你的心态平和吗 / 2

保持快乐的秘方 / 3

抢占第二落点 / 5

品味人生这杯茶 / 7

改变自己才能改变生活 / 9

给生命留一些空白 / 10

烦恼由心而生 / 13

囚禁你的不是别人 / 14

珍惜你拥有的一切 / 15

积极面对人生 / 17

- 看到属于自己的星星 / 18
- 从自身找原因 / 19
- 改变看法才能改变境地 / 21
- 不去抱怨失败 / 22
- 粉碎心中的顽石 / 23
- 成功背后的磨难 / 25
- 奇迹就是每天改变一点点 / 26
- 当忍则忍，忍为上策 / 28
- 困境存在的价值 / 30
- 花园主人与鹿 / 31
- 相互理解的处世之道 / 33
- 生气的理由 / 34
- 做回真正的自己 / 35
- 穷神的外套 / 37
- 帮助他人，升华自己 / 39

第二章 放下欲望，活的更精彩

不会做人的人等于丧失了绝大部分成功的机遇，而会做人的人在做事的时候就已经成功了一半。而生命有时是很脆弱的，它往往会被一个可怕的念头所主宰！生命如此仓促，以至于许多事不及时去做，就要成为永久的遗憾！

- 贪心不足蛇吞象 / 42
- 心中留一把打不开的锁 / 43

害人之心不可有	/ 44
别为了眼前利益吃大亏	/ 45
聪明人从不随便揭露他人隐私	/ 47
常听老人言的好处	/ 49
懂得放弃是一种智慧	/ 50
人生不可太贪婪	/ 52
无谓的执着会迷失心智	/ 54
放弃等于选择	/ 55
学会低头	/ 57
自己才能拯救自己	/ 58
每个人都有独特的价值	/ 59
自信的泰瑞莎	/ 61
不回避缺点	/ 64
保持自己独特的个性	/ 66
奥斯卡的骄傲	/ 67
没有什么不能做	/ 69
圣人的象征	/ 71
恶有恶报	/ 73
黑舍尔的谋略	/ 75
郑板桥审石头	/ 78
不骄不躁，知足常乐	/ 81

第三章

快乐就是拿得起放的下

人们无论做什么事，均有不得不增加的倾向。其实，只要减省某些部分，大都能收到意想不到的效果，倘若

这里也想插一手，那里也要兼顾，就不得不动脑筋，过度地使用智慧，容易产生奸邪欺诈。所以，只要凡事稍微减省些，便能回复本来的人性，即“返朴归真”。

- 快乐如此简单 / 84
- 选择也是一种智慧 / 85
- 勇敢迈出第一步 / 86
- 心无杂念才能快乐 / 87
- 别忽视自己对自己的看法 / 89
- 用轻松的心态向目标迈进 / 91
- 别太把自己当回事 / 92
- 面对挫折不屈不挠 / 94
- 不达目的不罢休 / 95
- 面对困难要靠自己 / 97
- 成功就差一点点 / 98
- 坚持到最后一秒 / 99
- 成功必须下苦功 / 102
- 永远的开始 / 104
- 没有什么可以阻碍成功 / 106
- 坦然承受生活中的遭遇 / 109
- 认准目标，一鼓作气 / 110
- 一切皆有可能 / 112
- 不要放弃最后的希望 / 114
- 坚持铸就完美人生 / 116
- 胜利是靠争取的 / 119
- 每天做好一件事 / 120
- 失败是一次契机 / 122

- 坚持的奇迹 / 123
- 强者的字典里，没有“不可能”三个字 / 124
- 困境是黎明的前夜 / 126
- 致命的弱点 / 128

第四章

打破魔咒，破解快乐密码

每个人的心中都住着一只“几千里大，可扶摇直上九万里”的大鹏，我们只要把心中的巨鹏唤醒，就可以在苍苍茫茫的宇宙间，风动海起之时，任意翱翔，并在这个现实世界中找到我们理想中的南冥天池，战胜世间种种坎坷、牵绊直至成功的“心游”之旅。

- 戒掉人性的劣根性 / 132
- 拥有一颗快乐的心 / 135
- 快乐的秘密 / 136
- 知足才能常乐 / 137
- 人要活的堂堂正正 / 139
- 放下自我执著 / 140
- 认识真正的自己 / 142
- 切勿太过执着 / 143
- 做适合自己的事 / 144
- 放下就是快乐 / 146
- 屋宽不于心宽 / 147
- 吃亏才能获得回报 / 148
- 松鼠的快乐 / 150

- 绝处逢生后的感悟 / 151
- 可以说点善意的谎言 / 152
- 团结才不会给敌人可趁之机 / 154
- 缺憾也是一种美 / 156

第五章

快乐从不计较得失

大海的宽广可以容纳众多河流，人的心胸宽广可以包容一切。千仞峭壁之所以能巍然屹立，是因为它没有世俗的欲望，人只有做到没有世俗的欲望，才能达到大义凛然（刚）的境界。中国过去有句俗语，叫做“宰相肚里能行船”。姑且不论那些宰相是不是都是有肚量的人，但人们都把那些具有像大海一样广泛胸怀的人看做是可敬的人。

- 覆水难收，自己掌控 / 158
- 与人方便，自己才能方便 / 160
- 对手并不是敌人 / 161
- 忘记仇恨才能快乐 / 163
- 不要轻视别人 / 165
- 宽容的对待他人 / 166
- 天使的翅膀 / 167
- 自助之人，天愿助之 / 170
- 上天永远是公平的 / 171
- 遇到困境要冷静 / 173
- 给心留一扇窗 / 174

凡事都存在两面性	/ 177
救命的树枝	/ 179
笑人不如人	/ 180
点亮智慧人生	/ 182
不思八九，常想一二	/ 183
了不起的第三名	/ 185
贪欲会毁掉你	/ 186
别把简单变复杂	/ 188
理想和现实的差异	/ 189
助人就等于助己	/ 191
合作就等于互助	/ 193
难得糊涂	/ 194

第六章

静下心来感受平淡的魅力

快乐是一种心态，一种感知，也是一种能力，当我们对自己的生活蹬鼻子上脸，诸多不满与要求的时候，快乐又怎么可能低眉顺眼，近在咫尺，唾手可得呢？当我们被社会观念捆绑，认为有房有车有百万存款的时候才快乐，真正的快乐又怎么入得了我们被蒙蔽的双眼？生活没有注定的快乐，快乐也不是理所当然。

生气解决不了任何问题	/ 198
有想法才能有未来	/ 199
算计别人的下场	/ 200
懂得享受风雨和阳光	/ 202

- 改变心情 / 203
- 不要和生活开玩笑 / 205
- 人生烦恼不必在意 / 207
- 顺其自然，静观其变 / 209
- 珍惜眼前 / 210
- 工作的目的 / 212
- 抱怨将什么也得不到 / 213
- 做好你手中的工作 / 214
- 固步自封，错失良机 / 215
- 细心永远是致胜的法宝 / 217
- 不可错过的表现机会 / 218
- 机遇不是等来的 / 220
- 凡事从小事做起 / 223

第七章

世界不存在完美

包容是一种大度，包容是一种豁达；包容能够容纳万物，包容能够包涵太虚。法国著名作家雨果曾说：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵。”心旷为福之门，心狭为祸之根。心胸坦荡，不以世俗荣辱为念，不为世俗荣辱所累，就活得轻松、潇洒、磊落。

- 知足才会常乐 / 226
- 别忽视问题的多样性 / 228
- 职业没有贵贱之分 / 231

倦怠取决于自身的突破 / 232
人生最不可或缺的是热忱 / 233
时刻保持一颗谦虚的心 / 234
提升自我价值 / 235
勇于创新才能成功 / 237
天才来自勤奋 / 239
爱需要坚持 / 241
互相包容才能和谐 / 243
爱是无私奉献 / 244
傻人有傻福 / 246
爱情就如手中沙 / 249
爱情就像放风筝 / 250
被修改的故事结局 / 251
自信才能更坚定 / 253
钱并不是万能的 / 254
品尝人生的酸甜苦辣 / 255

第八章

做自己心情的主宰

孔子也说：“其身正，不令而行。”古今中外，以大德赢得人心而成众星拱月之势、成其伟业的领导者，无不为人称颂。有些领导者过于相信权力地位，认为凭借职权就可以使属下归服，其实这只能是服权，而不是服人，产生的力量也极其脆弱。

学会面对困境 / 258
勇敢剥去身上的泥土 / 259

- 超越自己的缺点 / 261
点燃希望之灯 / 262
下一次就是你 / 264
坚持自己的原则 / 266
乐观才能坚强 / 267
拥有一颗坚强之心 / 268
命运掌握在自己手中 / 270
了解自己，超越自己 / 271
抓住灵魂深处的一点闪光 / 272
自信的人更容易成功 / 274
关键是自己怎样看自己 / 276
心态可以随时转变 / 278
忘掉自卑吧 / 279

第九章

有一种心态叫洒脱

遇与不遇，似乎只是运气的好坏，运气一来，就是在自家地里摘取果实，运气没有或是运气不佳，似乎就是在石头上种谷子，这不无道理，但也不够全面。确实，对于任何人来讲。容易使人产生一种不满、怨恨的心理，满腹经纶，却不遇明主，无法施展自己的才华。

- “另一起一行”的第一 / 282
真实的自己才最美 / 283
大方接受别人的帮助 / 284
坦诚率真乃处世之根本 / 286

绝处逢生后的感悟	/ 287
不要做情绪的奴隶	/ 289
为自己，也为别人	/ 290
面对困境何不唱唱歌	/ 291
1 英镑>1 万英镑	/ 293
心是快乐的根	/ 295
态度不同结果就不同	/ 296
遗忘是上天赐予的礼物	/ 298
从失败的痛苦中寻找快乐	/ 299
微笑迎接每一天	/ 301
得失本无常	/ 302
境由心生	/ 304
生活本就由苦恼和辛苦组成	/ 305
在绝望处抓住快乐	/ 308
一切都是最好的安排	/ 309
朋友之间需要坦诚	/ 312
心理健康才是最大的富有	/ 313
爱是自私的也是伟大的	/ 315

第十章

宁静致远，淡泊名利

淡定是一种理性，一种坚忍，一种气度，一种风范，一种达观的生活态度、一种超然的人生境界。我们每个人都需要这种心态，在生活中才会处之泰然，宠辱不惊，不会太过兴奋而忘乎所以，也不会太过悲伤而痛不欲生。生活中，我们常常会被环境所影响，会被自己

的坏情绪所支配。我们觉得生活得很辛苦，精神也愈发的感觉空虚。因为，我们在不断追求物质利益的同时，忘记了精神上的供给；我们在不断追求“得”的同时，同时也在失去。

超越自我，笑对人生 / 318

任何事物都有规律可循 / 320

生活就是好好活着 / 322

改变从自己开始 / 323

别忽视了人世间最珍贵的东西 / 325

“0”的价值 / 327

人生无法跳跃 / 329

命运不是空想出来的 / 330

不要迷失自我 / 332

预言不能代替命运 / 333

改变心境才能改变命运 / 334

重视时间的价值 / 335

照自己的方式生活 / 337

人贵在有自知之明 / 339

辨明是非，弄清事实 / 340

换个角度看问题 / 341

在工作中寻找兴趣 / 342

干一行，爱一行 / 344