

九歌人生之旅文丛

*Embrace Your  
Existence and Enjoy Your Life*

# 拥抱生活 快乐人生

财富、工作与人生兼享的  
——智慧——



台湾 文浩/著

善待生活善待自己  
就能赢得幸福人生

台湾最佳  
畅销书

中国三峡出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

拥抱生活 快乐人生/文浩著. —北京:  
中国三峡出版社, 2003.3  
(九歌人生之旅文丛)  
ISBN 7-80099-711-1

I. 拥… II. 文… III. 成功心理学—通俗读物  
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 021874 号

### 中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区太平路 23 号院 12 号楼 100036)

电话:(010)68218553 51933037(发行部)

(010)51933034(编辑部)

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail: sanxiaz@sina.com

E-mail: ybs5193@163.com(编辑部)

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷 新华书店经销

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

开本: 890 × 1240 毫米 1/32 印张: 5.75

字数: 90 千字

ISBN 7-80099-711-1/C·72 定价: 12.00 元



## 目录

### contents

#### 第一篇 生活放轻松

- 03 追求生活的真谛
- 06 给生活来一点幽默
- 09 寻找大海的鱼
- 12 愚蠢的狒狒
- 15 积极的生活
- 19 换一种态度
- 22 感悟幸福
- 25 富足的生活
- 28 放下忧愁,拥抱快乐
- 31 为自己的快乐而活

- 34 | 运动解忧
- 37 | 平静心态,良好人生
- 40 | 辛苦来自欲望
- 44 | 智慧的生活

## 第二篇 快乐由我心

- 49 | 请君笑口常开
- 52 | 放下心结
- 55 | 心宽出境界
- 58 | 学会宽容
- 62 | 快乐其实很简单
- 66 | 心在路上
- 69 | 试着放慢脚步



- 72 | 为了他人的微笑
- 75 | 记住恩惠,告别仇恨
- 78 | 量力而行
- 81 | 委婉
- 84 | 好言好语,大家快乐




- 91 | 世界因你而美丽
- 94 | 点燃生命的热情
- 97 | 放飞梦想
- 100 | 阳光就在头顶上
- 103 | 要做,就立刻去做
- 107 | 平等相待

- 110 | 跌倒了再站起来  
113 | 做人要豁达大度  
116 | 错了要敢于承认  
119 | 拒绝平庸  
122 | 发展向善的禀赋  
125 | 把恐惧打倒

4

第四篇 **让爱撒满人间**


- 131 | 爱满人间  
135 | 善心如水  
139 | 真爱无言,生命无价  
142 | 美言一句三春暖  
145 | 爱心包容一切  
149 | 亲密仍需有“间”

- 
- 153 信任
- 157 发现美丽
- 161 风雨见真情
- 164 舅舅家的柑橘
- 168 患难与共
- 171 男人的爱
- 174 纯真的勇气

# 生活放轻松







---

## 追求生活的真谛

---

享受生活的关键,不在于金钱,  
也不在于事业成就,而在于时间与  
心境。

3

**古** 希腊时期的马其顿王国亚历山大有一次拜访大哲学家戴奥真尼斯,一方面是表达推崇之意,另一方面则希望听取几句智慧隽言。

他们交谈甚久,结束时,戴奥真尼斯询问亚历山大有何生命计划。

亚历山大说:“计划征服整个希腊(好一个远大的目标)!”



戴奥真尼斯继续追问：“征服希腊之后要如何？”

亚历山大说：“计划进一步征服小亚细亚。”

“之后呢？”

“要征服全世界。”

戴奥真尼斯不改穷追不舍的个性，继续问道：“征服全世界之后要如何？”

亚历山大告诉这位哲学家，完成这一切之后，他打算放松自己，好好享受人生。

戴奥真尼斯笑着回答说：“你何不省下一切麻烦，现在立刻放松自己，享受人生呢？”

4 是啊！追求只是人生的手段，生活才是人生的目的，把追求看成目的，而忘了怎么过好生活，那可真是白活了。试想，当一个人创造了丰功伟业，赚到了几世都花不完财富，却从来没能好好地坐下来安心吃过一顿饭，那么，所有的成就是不是都变得很可笑？

我认识一位医师朋友，住在高级的花园别墅，家中设备很豪华，还有私人的游泳池。可惜的是，这位朋友每天能够悠闲享受房子的时间不到一小时，其他的时候都忙着看病人赚钱，一回到家累得倒头就睡。这种生活自然不会给人带来快乐。

在人类社会，没有从不生病的肉体，没有消耗不完财富，没有永不完结的政权。所有这些都是



人生追求的快乐。这种追求其实也只是一种肉体的追求。放纵肉体，把大量的时间做你的肉体替你期望的事，你的生活就将如地狱一般。

你不动手做饭，而吃下大量美味的食品，会因此搞坏胃口，丧失掉对食物的娱乐兴趣。你本可以步行上路也要乘车，习惯于睡绵软的床榻，吃精致的美味佳肴，住陈设豪华的房子，习惯于支使别人去做自己本可做的事。这样一来你也失去了劳动后的休息，寒冷的温暖所带来的快乐，失去了香甜的睡梦，身体一天天衰弱下去，生活中平静而自由的快乐不仅不能增加，反而日益减少。

当人们不知道他们为什么而生的时候，他们的生活是艰难的。当他们知道了生活的真谛时，他们是快乐的。

你可以试着用同样的问题问自己：“我努力打拼的最终目的是什么？”多数人的答案，无非是希望有朝一日能过“好日子”。其实，何必一定要等到功成名就那一天？这种好日子是随时随地、随兴随意就可以享受，可以得到的。

## 给生活来一点幽默

幽默可以疗伤，它可以降低血压，它可以消除你和使你不快的人之间可能出现的火气。

6

**我**有一对美国朋友，萨拉和弗兰克。他们是一对夫妇，不过前一段他们的关系有些紧张。于是萨拉想了个缓和双方紧张关系的主意。

一次当弗兰克又为他们的婚姻唠叨时，她拿出一个一直放在衣厨上面的旧呼啦圈，说：“请你拿着这个呼啦圈，我从中间跳过去。”

“这是干嘛？”他问。



“噢，亲爱的，”她说，“我似乎注意到你是多么愿意让我跳进你设的圈套以证明我爱你。你觉得我们可以谈谈这个问题吗？”

“你在说什么呢？我没那么做过。”弗兰克说。

“我相信你没有意识到你那么做了。我知道你爱我，但是这一切感觉就像一系列没完没了的考验。”萨拉说。

“圈套，嗯？”他说，“好吧，我们谈谈。”

然后弗兰克一笑，那是萨拉最喜欢的笑容。弗兰克说：“在我谈正事之前，你觉得你能先跳过这个呼啦圈吗？”这句话一下子冲淡了家庭中的紧张气氛。

从此之后，两人的关系不再那么紧张。萨拉和弗兰克在呼啦圈的玩笑中融洽了夫妻关系。没有比和什么人共享一个秘密的玩笑更让人感到亲切的了。

生活中，幽默是人们之间的一种纽带，回忆幽默的经历可以是紧密关系的一部分。幽默是具有智慧、教育和道德上的优越感的表现。利用幽默向对方表明态度，可以使双方都放松下来，让你们感到你们在一起是多么愉快，使你回想起两人在一起曾极其惬意是一种什么感觉。

如果幽默是你的常用词汇的一部分，并且你对此感觉很自在，那么这是你表达自己的一个极好方式。我不能保证它能永远有效，但它肯定会减少很多不快。



幽默能解除不安和尴尬。记得老舍先生曾讲过一个故事，说一个小孩看到一个陌生人，长着一只很大的鼻子，马上叫出来“大鼻子！”假若这位先生没有幽默感，就会觉得不高兴，而孩子的父母也会感到难为情。结果陌生人幽默地说：“就叫我大鼻子叔叔吧！”这就使大家一笑了之，一场小小的冲突无形之中被化解了。

幽默还能委婉地拒绝别人。一个男人曾滔滔不绝地向某女求爱：“你是温暖我的太阳，你是照耀着我的月亮，你是我呼唤黎明的启明星，你是为我指引方向的北斗星……”女子无意响应，于是笑咪咪地回答：“你的天文学知识真丰富，可我太笨了，对天文学一点也不感兴趣。”

给生活中来一点幽默吧！

这能使我们受欢迎，能改善人际关系，能使我们放松，解除工作的疲乏感，甚至还成了人们择偶的一个条件，要不，为什么征婚广告中常常强调自己幽默风趣呢？



## 寻找大海的鱼

---

快乐就是珍惜你已经拥有的一切。

9

有一个故事说，一条爱做梦的小鱼，为了追求幸福，离家远游，希望到大海里去过好日子。它游啊游，游过了千百条河流，却始终找不到心中的大海。后来它遇到一条很大很大的鱼，就问道：“聪明的大鱼，你这一生肯定去过很多地方吧！请你告诉我，怎样才能游到大海呢？”

大鱼纳闷地说：“这里就是大海呀。”