

让人快乐幸福的读者文摘

# 找到了要找的东西了吗

一篇让你领略人性美丽的故事

戴 尔 轶

人民日报出版社

图书在版编目 (悦读) 数据

让人快乐幸福的读者文摘 杰利·哈普特编著 北京：人民日报出版社，  
陈丹 苑原 康笑宇 康笑宇

I ①止... II 杰... III ①散文—作品集—世界—现代 ②随笔—作品集—世界—现代 IV ①

中国版本图书馆 悦读数据核字 ( ) 第 号

书 名： 让人快乐幸福的读者文摘  
找到了要找的东西了

编 著：杰利·哈普特

责任编辑：曼 熳

装帧设计：康笑宇

出版发行：人民日报出版社（北京金台西路 号，邮编：）

经 销：新华书店

印 刷：北京飞达印刷有限责任公司

开 本： 开

字 数： 千

印 张： 张

印 数： 册

印 次： 年 月 第 版 第 次印刷

书 号： 陈丹 苑原 康笑宇 康笑宇

全套定价： 元（本册 元）

# 粤辑 人生的光辉

心灵有着无尽的潜能，它可以改变人生的轨迹，请相信你自己，热爱你自己，把你的生命之火燃成一片辉煌。



## 人性的光辉

他专程来向我道歉，需要多大的力量和勇气。

我很容易动情。有一次，基罗夫芭蕾舞团的“天鹅舞”落幕时，我泪如雨下。每次在纪录片里看到罗查·班尼斯达创出“不可能打破”的纪录，不到源分钟跑完员英里时，我就激动得说不出话来。我想，我一看到人们表现人性光辉的一面，便会深深感动，而他们不必是伟大的人物，做的不必是伟大的事。

就拿几年前我和妻子去纽约市朋友家吃饭那个晚上来说吧。当时雨雪交加，我们赶紧朝朋友家的院子走去。我看到一辆汽车从路边开出，前面有一辆车等着倒进那辆车原先的停车位置——这在拥挤的曼哈顿区是千金难求的。可是，他还未及倒车，另一辆车已从后面抢上去，抢占了他想占据的位置。“真缺德！”我心想。

妻子进了朋友的家，我又回到街上，准备教训那个抢位的人，正好，那人还没走。

“嗨！”我说，“这车位是那个人的，”我打手势指着前面那辆车。抢位的人满面怒容，对我虎视眈眈。我感到自己是在路见不平，拔刀相助，对他那副凶相也就不以为然。

“别管闲事！”那人说。“不，”我说，“你知道吗，那人早就等着那个车位了。”话不投机，我们很快吵了起来。不料，抢车位的人自恃体格魁伟，突施冷拳，把我打倒在他的车头上，接着便是两

下巴掌。我自知不是他的对手，心想前面那个司机一定会来助我一臂之力。令我心碎的却是，他目睹此情此景后，开着汽车一溜烟地跑了。

抢位的人“教训”了我一顿以后，扬长而去。我擦净了脸上的血迹，悻悻地走回朋友家。自己以前是个海军陆战队员，身为男子汉，我觉得非常丢脸。妻子和朋友见我脸色阴沉，忙问我发生了什么事，我只能编造说是为车位和别人发生了争吵。他们自然知道里面定有蹊跷，也就不再多问。

不久，门铃又响了起来，我以为那个家伙又找上门来了。他是知道我朝这里走来的，而且他也扬言过，还要“收拾”我。我怕他大闹朋友家，于是抢在别人之前去开门。果然，他站在门外，我的心一阵哆嗦。

“我是来道歉的，”他低声说，“我回到家，对自己说，我有什么权利做出这种事来？我很羞愧。我所能告诉你的是，布鲁克林海军船坞将要关闭，我在那里工作了多年，今天被解雇，我心乱如麻，失去理性，希望你能接受我的道歉。”

事过多年，我仍记住那个抢位的人。我相信，他专程来向我道歉，需要多大的力量和勇气，在他身上，我又一次看到了人性的光辉。

至今我还清楚地记得，那天在他向我告辞时，我又一次情不自禁地泪流满颊。

## 人生箴言

一味地把他人与自己相比，这种生活态度是渺小的。

我认为人生中不能没有爽朗的笑声。爽朗的笑是“家庭中的太阳”。我希望能有打内心里为他人的喜悦而喜悦的余裕。在这样的生活态度中，每一天都会给我们留下一些明朗愉快的东西。只看人的阴暗面的生活态度，最后只会扩大阴暗抑郁的世界，从而导致自己的失败。

我希望能真正的自我中，始终保持不断创造新事物的创造性和为人们为社会做出贡献的社会性。在平凡的生活中仍能发现新鲜的感动和喜悦的人，可以说是使自己生活得富有创造性。我希望从风中颤动的一片树叶上也能听到光线的脉搏的跳动；我希望能培养出一颗在路旁开放的无名的野花上也能发现美的心灵。但这不能是感伤。我希望的丰富的心灵，应当充满了正义和勇气，能以强韧的生命力去冲破任何惊涛骇浪。

一味地把他人与自己相比，这种生活态度是渺小的。他人有他人的使命，自己有自己的使命。应当以这样广阔的心胸，从昨天到今天，从今天到明天，一步一步地登上进步与向上的坡道。这样的力量才是真正的青春活力。

信用这东西积累起来很难，毁坏起来却很容易。花十年时间积累起来的信用，可能会由于一时的微小的言行而丧失。仅凭雕虫小技粉饰表面的镀金，到关键的时刻会剥落罄尽。能在苦难中勇往直前地完成自己使命的人，最后总会赢得所有人的信用。即使每天做着朴实无华的、谁也看不见的工作，但能够重视它，为了自己的建设，顽强地一步一步地前进。我打内心里尊敬这样的人。

池田大作



## 快乐的真相

据报告，还有一种东西名叫“欢乐的人格”——人们快乐的个性易于被遗传，但这种个性很少被后天养成。

这个问题已经困扰了哲学家、精神学家和政治家们几个世纪。现在一位牛津大学教授相信他已经发现这个自然界最难探知的秘密之一：什么使我们真正快乐。

经过 15 年的研究后，牛津大学快乐学荣誉高级讲师麦克·阿尔及尔教授正在创作这个课题的权威性报告，以准备明年在美国出版。

阿尔及尔教授与一个研究小组经过对上千例问题的详细调查和分析，并且比较了自 1940 年代以来他完成的一系列同样课题的调查结果。他的结论是我们没有比以前更快乐——但也没有更悲伤。

是什么使我们快乐？现在与 15 年以前有了很多不同。报告中最令人吃惊的发现之一是，看电视肥皂剧的人比不看的人更快乐。

“这个关于看电视的结论是最令人困惑的，”阿尔及尔教授说，“看肥皂剧的人们看上去从中得到大量的快乐。有一种看法是通过做这件事，他们成为想象中的朋友。”

据研究，除了肥皂剧之外，那些看大量电视节目的人比关掉电视的人的快乐更少。尽管这样，在工作、睡觉之后，看电视所花费的时间在现代生活中是最多的。

另外，我并不能保证快乐。只有非常穷的人的快乐是“较少”的。那些中等收入者的快乐与非常富有者相同。外出参加购物狂潮、得到可以任意支配的花销只让人感觉“很好”（而非快乐）。——油画、珠宝、时髦服饰也根本不能让我们快乐。调查结果如是说。

最有价值的财产和能带来最大快乐的东西通常是没有价值的，如一些照片、纪念品和一些旧的赠品。

“满足和快乐不会随收入的增长而增加，除非你得到的超过你所受教育和工作的期待值。”阿尔及尔教授说。

快乐最重要的保证之一，尤其对男人，是婚姻。社会中快乐最少的人是离婚的或分居的。他们甚至比独身的人更悲惨。

“婚姻能提供伙伴关系，特别是闲暇时光的伙伴关系，而且特别对男人提供大量精神上的帮助和支持。”阿尔及尔教授说，“丈夫不善于提供帮助或者做个好的听众。但他们看上去比女人更需要婚姻。”

性格外向的人是最快乐的人。他们有最好的社交技巧，更有主见，更容易与人合作，因此能更好地与他人接触。外向的人也趋向于在他们的休闲时间做更多令人愉快的事。

据报告，还有一种东西名叫“欢乐的人格”——人们快乐的个性易于被遗传，但这种个性很少被后天养成。

另外，保持一项运动或有个癖好代表着快乐。

人们在工作时比其他地方更快乐。“我同意这个观点，有更多挑战的人才有更多快乐，”阿尔及尔教授说，“很多人告诉我们，在

工作中挑战越多快乐越多。”

研究显示，快乐的关键是有个亲密的亲缘关系和朋友网络。那些“孤芳自赏”式傲慢的人，是在用最简单的方式让他们自己不快乐。

佚名



## 快乐的真谛

要活得快乐，就必须先改变自己的态度。

在日常的生活中，我们往往见到有人乐观，有人悲观。为何会这样？其实，外在的世界并没有什么不同，只是个人内在的处世态度不同罢了。

最能说明这个问题的，是我在一家卖甜甜圈的商店面前见到的一块招牌，上面写着：“乐观者和悲观者之间的差别十分微妙：乐观者看到的是甜甜圈，而悲观者看到的则是甜甜圈中间的小空洞。”这个短短的幽默句子，透露了快乐的本质。事实上，人们眼睛见到的，往往并非事物的全貌，只看见自己想寻求的东西。乐观者和悲观者各自寻求的东西不同，因而对同样的事物，就采取了两种不同的态度。

有一天，我站在一间珠宝店的柜台前，把一个放着几本书的包裹放在旁边。当一个衣着讲究、仪表堂堂的男子进来，也开始在柜台前看珠宝时，我礼貌地将我的包裹移开。但这个人却愤怒地看着我，他说，他是个正直的人，绝对无意偷我的包裹。他觉得受到侮辱，重重地将门关上，走出了珠宝店。我感到十分惊讶，这样一个无心的动作，竟会引起他如此的愤怒。后来，我领悟到，这个人和我仿佛生活在两个不同的世界，但事实上世界是一样的，所差别的是我和他对事物的看法相反而已。

几天后一个早晨，我一醒来便心情不佳，想到这一天又要在单调的例行工作中度过时，便觉得这个世界是多么枯燥、乏味。当我挤在密密麻麻的车阵中，缓慢地向市中心前进时，我满腔怨气地想：为什么有那么多笨蛋也能拿到驾驶执照？他们开车不是太快就是太慢，根本没有资格在高峰时间开车，这些人的驾驶执照都该被吊销。后来，我和一辆大型卡车同时到达一个交叉路口，我心想：“这家伙开的是大车，他一定会直冲过去的。”但就在这时，卡车司机将头伸出车窗外，向我招招手，给我一个开朗、愉快的微笑。当我将车子驶离交叉路口时，我的愤怒突然完全消失，心胸豁然开朗起来。

这位卡车司机的行为，使我仿佛置身于另一个世界。但事实上，这个世界依旧，所不同的只是我们的态度。

每个人在生活中都会有类似的小插曲，这些小插曲正是我们追求快乐的最佳方法。要活得快乐，就必须先改变自己的态度。我想，这就是快乐的真谛吧！

诺宾·基尔福德

## 浇铸一种新的人性

在一项伟大的事业中，我们每一个人都是自己的天使。

为了生存，我们需要同心协力，将人类所有的认知融会贯通为一个整体：我们必须努力将各种各样的知识糅合在一起；必须将各种各样的语言汇聚成一种巨大而清新的交响；必须将各种各样的人性投入熔炉以浇铸出一种新的人性。

请记住，我们的需要并非任何私人的需要——并非是我们之中任何一个个人的需要。我们需要的不是荣誉，不是自我的满足；我们需要的是一种万众一心的巨大驱动力。有了它，我们就能造就一个伟大的人类，就能造就一个包含着个人自由在内的自由的民族。……一个人无法造就出一个崭新的民族，这要靠我们大家。为了达到这一目标，我们理应携手并肩，和衷共济。想到有这样的一个美好的目标，我是多么快乐。到了那时，将有更多的人会用自己的双手去挣脱桎梏，直至砸碎所有的锁链。

在一项伟大的事业中，我们每一个人都是自己的天使。然而，当我们没有团结在一起，以为仅凭自己孤家寡人就可以闯出一番伟大的事业时，我们就不再是天使，而是野兽了。

## 生命的意义

生命如同玩扑克牌。

生命如同甜甜圈，刚出炉时味道新鲜可口，但过一段时间后，便生硬难吃；其中间的圈洞意味着生命神秘的一面，但若欠缺这神秘的圈洞，甜甜圈就不成为甜甜圈了。

生命如同吃葡萄柚一般。首先，你必须剥开柚皮，然后试咬几口，以便适应柚子的风味；当你开始享受柚子时，柚子汁却可能喷得你眼睛睁不开。

生命如同香蕉一般。开始时是生涩的，然后随着时间而变黄变软。有些人希望自己只是香蕉，另一些人则希望自己成为上等的香蕉。你必须谨慎小心，不要被香蕉皮滑倒；此外，你必须努力剥去香蕉皮，才能享受香蕉的美味。

生命如同烹饪一般，一切味道全取决于你的佐料与烹饪技巧。你可依照食谱烹饪，也无妨自由创造。

生命如同少了原图的拼图游戏一般，你无法猜测出将拼出什么图形。有时，你甚至无法确知是否拥有所需的一切拼块。

生命如同没有组合的串珠一般，任你随意组合，均可生活得有意义！

生命如同搭乘电梯一般。许多人上上下下，而有些人保持平稳。有时，你找到了电梯通道，但令你心烦的是，电梯停停开开。

生命如同玩扑克牌。有时你坐庄，有时别人坐庄，这其中包含许多牌技与运气。你下赌注，核对牌局，虚张声势，甚至提高筹码。在输赢之中，你获取许多教训，有时，你拿的牌不好却赢了，有时你拿副好牌反而输了。但无论如何，你必须持续不断地洗牌。

罗杰·冯·伊区



## 花钱买欢乐

我想这说明了，从某种意义上看，金钱是第二位的。

我们刚结婚的时候，为了买新房，日子过得省吃俭用，吃快餐，开旧车，搬进新居前，挤在斗室里将就着。但迁居那一天的快乐情景，却使我们终身难忘。

安妮和弗兰克有五个孩子，经济拮据，但每逢假日却一定去滑雪，为此要购置七双滑雪板、七双长靴、七副撑杆及每人的滑雪衫，还要付来回的车费等其它开销。我们都认为弗兰克一家简直是疯了。最近我又碰到他，他的孩子们都已各自成了家，“当然，我们那时过着清寒的日子。”他说，“最近，一个儿子在来信中说，他怎么也忘不了小时候滑雪时的快乐。”

一笔有限的收入有两种安排法：一种是精打细算地将衣食住行小心翼翼地考虑进去，虽然事事顾全了，但最终觉得毫无收获。另一种是把钱花在自己喜好的事情上，如果难以做到兼顾的话，还不如先满足重要的方面，而在其他方面克扣一下。有些人对于把钱花在这些有益的并能为家庭和自己的生活增加乐趣的事情上，总是犹犹豫豫，只想着攒钱备荒，放走了时光。其实他们这是只知攥紧手中的财富，却忘了去逮野地里的孔雀。

我知道有这么一对恋人，打 **四** 岁起就开始为了下辈子的生活操心。当他们的同龄人在建立小家庭、安享天伦之乐时，他俩却一

个念头地买房置地，积累钱财。等他们感到可以安心成家时，女的已猿岁，这些年来一直在求医问药，也没能怀上一个孩子。当然，这是一个极端的例子，但说明了一个道理，当你确信某事物能使你的生活更为充实时，不论它是一次旅行，还是一个孩子，或是别的什么，你都应该尽力去得到它。

要知道，有的东西失去了便再也难以得到。

小时候的一件事令我终身难忘。那时我父亲失业了，全家靠吃鱼市上卖剩的鱼杂碎过活。一天我在一家商店的橱窗里看到了一只带红色塑料花的小别针，顿时我便发疯般的迷上了它。我赶忙跑回家去央求妈妈给一毛钱。母亲叹了口气（一毛钱能买一磅鱼杂碎呢），但父亲说：“给她钱吧，要知道用这么便宜的价钱就能为孩子买到的快乐，今后是不会再碰上的。”那时我就明白，这一毛钱所能买到的是永远闪光的金子。

当我想到我那些心满意足的朋友们时，我总为他们花钱的态度感到吃惊。他们买不起车，但可以到夏威夷去度假，住陋室，却打扮得像个时装模特儿。更有一位老兄带着四个孩子在宫殿般的豪华饭店里吃了一顿茶点，就为此，全家人过了两天只吃面包、奶酪的日子。“他们以后能记得的，唯有这一顿茶点。”那位老兄这样对我解释。

钱在生活中并不是决定一切的。一个真正有价值的梦想本身就具有了使其得以实现的力量。

我有一个朋友，他的独生子在很小时就显示出音乐天赋，曲调一听便能记住，自己还能在钢琴上编歌。我的朋友为使孩子能得到