



33^杯快乐之水

| 正 潇 / 编 著 |

福杯满溢，快乐无边！

33碗心灵鸡汤，滋补幸福必备的营养

33杯快乐之水，冲淡人生种种的忧伤



中华工商联合出版社
CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS

序

快乐绝非是无忧无虑那么简单，快乐很可能正是在有忧有虑、有负担之间所能享有的一种欣悦，如果真无忧无虑，只怕反不知什么是快乐了。

节选自刘墉《超越自我》

每个人都是哭着来到这个世界上的，可见从一开始就注定，人生而为人，本身就是一种痛苦。在几乎所有人的一生中，痛苦的事情总是远远多于值得快乐的事情，但在这种困难的人生中，我们不能自己放弃自己，毕竟在这个世界上依然有那么多美好的事情值得我们去关注，总有那么多值得高兴的事情让我们感到快乐，所以我们不能放弃，没有值得快乐的事，那

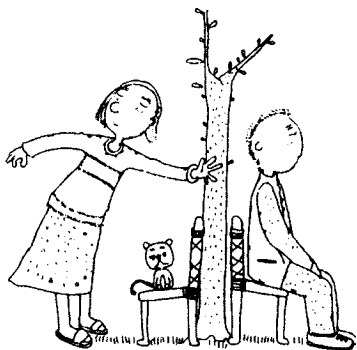
我们就要自己行动，找能让自己快乐的事，就算是遭遇了痛苦与挫折，也不要灰心丧气，往往乌云的背后就是那值得期待的好天气。

既然人生已经是一种痛苦，那么我们为什么还要增添自己的负担呢？要想快乐很复杂，但也很简单，有些时候只要你采用了正确的方法和心态的话，你会发现得到快乐竟然是如此地轻而易举，所以你想快乐就必须先学会一种技巧，那就是自己酝酿自己的快乐源泉，然后再以这源泉中的快乐之水来冲淡人生的种种苦味……。

PART 1 Happiness

简单的快乐

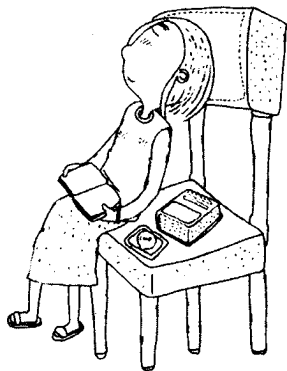
- 008 快乐就是做自己想做的事
- 013 牢记自己喜爱的诗词歌赋
- 018 多读书少看电视的理由
- 023 让人从电话里感到你的微笑
- 028 给自己独处的时间
- 033 每年至少远足一次
- 038 将心思放在自己的事情上



PART 2 Happiness

知足的快乐

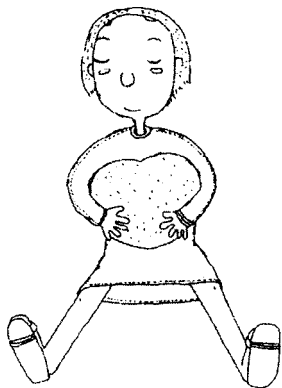
- 044 得之我幸，失之我命
- 050 规则可以改，原则不能动
- 055 用付出的代价去衡量成功
- 060 已经到谷底，再糟也不怕了
- 065 学会珍惜诚恳的馈赠
- 070 不要太在意一时的得失
- 076 坐一望二是不能得到幸福的



PART 3 Happiness

学会爱人的快乐

- 082 毫无保留地去爱
- 088 美好的爱情，基石是双方无私地付出
- 093 找一个你喜欢并能谈心的人结婚
- 098 我的家，我的家
- 103 伟大的爱和卓越的成就
- 111 爱是希望所爱的人得到幸福
- 117 爱是一种痛苦的甜蜜



PART 4 Happiness

挑战自我的快乐

- 124 把握住性格，就把握住命运
- 130 简单的真理：有错就改
- 135 凡事只能对事、不能对人
- 141 为自己的行为负责，是一种尊重
- 148 失败的教训比成功的经验有价值
- 153 要相信自己的实力



PART 5 Happiness

帮助别人的快乐

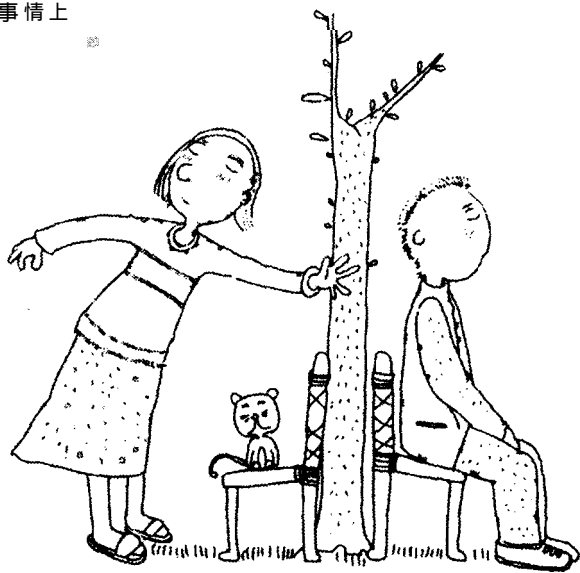
- 160 沉默有时是最好的答案
- 164 不要打断别人对你的称赞
- 170 与别人分享你的思考和知识
- 175 正确使用金钱的方法
- 179 雪中送炭才是真正的友谊
- 184 施恩不望报



Key to Happiness

简单的快乐

- 008▶ 快乐就是做自己想做的事
- 013▶ 牢记自己喜爱的诗词歌赋
- 018▶ 多读书少看电视的理由
- 023▶ 让人从电话里感到你的微笑
- 028▶ 给自己独处的时间
- 033▶ 每年至少远足一次
- 038▶ 将心思放在自己的事情上



①

快乐就是做自己想做的事

我有一个朋友，他一个人住着一间大大的房子。和许多邋邋随意的男人不太一样。他是个很整洁的人，房间里总是一尘不染，干干净净的。当然，这些都不是重点，这里我要说的是他的一个独特爱好，就是每隔几个月就喜欢把屋子里墙壁的颜色给换成另外一种——其实这也不能算什么，可是让我觉得奇怪的是，他总是自己一个人做这件事。

对我来说——也许对大多数人来说，粉刷墙壁都是一件很痛苦的事，不光是刺鼻的石灰和涂料味道，就是手臂在墙壁前不断挥来挥去也够乏味的了。我这个朋友并非没有钱雇人做这些事，能住进那种高档住宅区本身就说明了他的经济实力。他也不是一天闲在

家里没有事做，作为一家大公司的主管，平常的生活是很充实而且繁忙的。于是，对他的这个爱好——或者说习惯更合适，我就一直保持着很强的好奇心。

后来有一次去他家，碰巧正遇上他又在粉刷墙壁。只见他穿着一身脏脏的涂满颜料的运动衫，带着一顶过时很久，看起来很土的毛线帽。这身打扮完全让你联想不到他平时西装革履、头发一丝不苟的样子。让我吃惊的是他的神情，在杂乱的房间里，他脸上的神情就和身上的衣服一样随意，挂着淡淡的笑容，浑身懒洋洋的散放出一股自由的味道，完全没有了平常工作时那种严肃凝重的样子。我正在诧异为何他像换了一个人似的时，他挥挥手示意我自便，就转过身开始工作了。

用“工作”来形容好像也不对呢，哼着歌，左手提着一桶涂料，右手刷子随意地在墙上画着，一会是某种奇怪的花，一会是某个看不出样子的动物，一会又是一排像是阿拉伯文字的字母。他就像一个在纸上随意涂鸦的小孩子，不喜欢了就再用同样的颜色把它

涂掉，重新在另外一块空墙上继续着。不一会我就被这轻快愉悦的气氛攫住，袖子一挽也加入了这快乐当中。只是不一会儿，我的臂膀就酸得不行，再加上新鲜感一过去，看着房间里那么多依然未涂的墙，感觉工程浩大，不自觉地就没信心了。也顾不得脏，累得一屁股坐在地板上，一边揉着酸疼的肩膀，一边和他有一搭没一搭地聊着。到今天我依然能清晰地回想起当时的画面，在一间杂乱中俨然有序的房间里，阳光淡淡地撒了进来，我懒散地坐在地上，神情轻松，心情很好。旁边一个男人自在地在墙上东涂西抹，虽然站着却比我显得更加懒散，也更加轻松。两个人随意地交谈着，内容是关于快乐。

我的问题主要有两个：1.每次坚持自己做这件事有什么特殊的含义吗？ 2.为什么我从中得到的快乐远没你那么多？问第一个问题，是因为我一直觉得，每个特殊的习惯都有它本身神圣的内涵，比如他热衷于涂抹墙壁，也许是为了回忆和某位情人在一起的甜蜜时光，可能那时候他们一起做过同样的事。第二个问题则是

当我在地上休息了半个小时后他却依然干劲十足时提出的。

他的回答也是不慌不忙的，迥异于平常雷厉风行语速极快的样子。对第一个问题，他大笑了一下，然后皱眉想了半天，最后遗憾地告诉我事实上确实没有我想得那么浪漫，只是他小时候刷过院子外的栅栏，觉得很好玩，就很喜欢做油漆匠的感觉了。我听了后也楞了半天，然后也笑了起来，本来快乐就是很简单的事情，为什么我们总是需要那么多的理由，来让它变得那么冠冕堂皇呢？假如他对我说喜欢刷房子是因为可以锻炼身体、有利身心健康、节约费用又调整精神状态等的鬼话，想必说完了我们都会相当的郁闷而且尴尬。而现在我则开心地听他说着话，然后马上领悟到第二个问题的答案，那就是虽然快乐就是去做自己想做的事，但是每个人喜欢做的事都是不一样的，当然快乐的程度也不同。比如，对于我来说，把这个写出来跟大家一起分享，就是一件快乐的事。



快乐之水第一杯：快乐很难用一句话来概括，

但是基本上，能够开心地做着自己喜欢做的事情，不管这件事情是多么的简单、多么的枯燥，只要你身体力行地去做，你就会发现，快乐就在你动手的一刹那如细流般地在留入你干涸已久的心田。

②

牢记自己喜爱的诗词歌赋

曾几何时，诗歌已开始渐渐变得不再那么流行，在大多数人看来，与诗歌有关的人往往都是一些与社会脱节的人，他们为了逃避现实中的种种痛苦，才利用那些不甚通顺甚至是让人莫名其妙的文学体裁，来宣泄自己心中的感情。虽然这是大多数人的看法，但对于这一论调我却不敢苟同，因为我就有这样一个热爱诗歌而且乐观开朗的朋友。

我的这个朋友叫志豪，从初中开始我就和他相识，从那个时候起他就已经很喜欢诗歌了。虽然很多与他接触过的人大都认为他是一个怪人，但我却不这么认为。在我看来，其他人之所以不愿意接近他，大概是因为出于对他才华的嫉妒、对于他生活态度的不认同

所造成的。

他是一个性格平和坚韧而行事又有几分怪异的人。虽然他的脸上随时都有着浅浅的微笑，但他有些时候所做的事情却令人惊讶。他有一个最大的好处就是，即使遇到了再大的挫折，也依然能够乐观地去面对。

让我印象最深的是上大学时候的一件事，那时，我和志豪以及另外两个朋友鹏程和廉卓都很要好。在大学二年级的时候，鹏程的父亲不幸因病过世了，得知这个消息后，他整个人都几乎崩溃，但他没有哭，只是坐在家中发呆，既不吃也不喝。作为他的朋友，我们几乎被他吓坏了，我们不断地劝慰他，生怕他会想不开。只有志豪还是往常那副笑脸，仿佛这件事与他没有一点关系。当时我们都觉得志豪是一个不近人情的人，但他却觉得无所谓。一天午后，志豪来到了鹏程的家中，他家里一片狼藉，鹏程坐在书桌前，只是呆呆地看着窗外的天空。志豪小心地来到了他的身边，将手搭在了他的肩头，没有说话。他没有任何反应，依然呆呆地看着外面的天空。我们跟在志豪后面，

都期盼志豪这个“秀才”能想点好办法，将鹏程从崩溃的边缘给拉回来。

志豪又试探性地问了他几声，鹏程依旧没有反应。正当我们觉得失望的时候，志豪顺手拿起了身边的一个脸盆，说道：“庄周丧妻，击缶而高歌，现在你丧父也可以击缶高歌了。”志豪说完这句话，把跟在他身后的我们两个吓坏了，我们做梦也没有想到，他竟然在这个关头说出这么绝情的话。我们生怕鹏程会受不了他刻薄的语言，但还没等我们担心完，鹏程已经怒不可抑地站了起来，揪住了志豪的衣领，大声地骂了起来。志豪没有挣扎，只是淡淡地说道：“逝者已矣，如果你这样发呆就能让你父亲重生的话，那么你就请继续吧。”听到了志豪的话，鹏程愣住了，他松开了抓住志豪衣领的手，慢慢地蹲了下来，抱住头痛哭起来。


我和廉卓刚准备上前扶他起来，却被志豪出手拦住了。鹏程在哭了一阵以后，声音逐渐变小，开始啜泣。志豪却又开口背诵起庄子的《逍遥游》来，他的声音虽然低沉，但却听不出一丝哀伤，《逍遥游》中

那华美而绚丽的场景从志豪的背诵中，几乎活灵活现地出现在我们的眼前。鹏程的啜泣声逐渐被志豪的背诵声替代了。“大鹏一日同风起，扶摇直上九万里……。”背到这里的时候志豪顿了一顿向鹏程说道：“这就是你名字的典故了，当初你父亲为你取这个名字的时候，或许就是希望你能像那展翅的大鹏一样大展宏图，如果你还不能从沉痛中清醒过来的话，你就是在辜负你父亲对你的期望，相信他的在天之灵也不会得到安息吧。”

鹏程没有动，半晌后才默默地点了点头。当天下午，鹏程就在我们的帮助下，收拾好了东西踏上了回乡之路。事后，我、志豪和廉卓坐在咖啡店里休息，当时我和廉卓都因为事情得到了完美的解决而感到放松，并对于志豪的“旁门手段”惊叹不已，但志豪却不以为然，仿佛从来都没有事情发生过一样。廉卓问志豪为什么敢于把“庄周丧妻”的典故拿出来，志豪淡淡一笑回答说：“鹏程因为悲痛而故意封闭自己，所以我只有先激怒他，让他感受到外界的存在，在这

之后才能按部就班地开导他，否则一上来就说那些空洞而没有什么太大意义的安慰话，他是不会听进去的。”我们一想也的确是这个道理，想当初我和廉卓把安慰话说了一大堆，却反而不如志豪两句话一篇辞赋管用。

志豪特殊的哲学理论让我们很是受教，虽然一时还难以消化，但我们终于明白了为什么，他总是能保持着快乐的心态去面对人生的不幸了。

快乐之水第二杯：有一样东西值得我们去热爱，本来就是一件快乐的事。当我们热爱的东西是诗词歌赋的时候，我们就有了更加热爱和更加快乐的理由。每个人应该都知道，诗歌可以净化心灵、陶冶情操，那么就牢牢地记住自己所爱的词句吧。无论当你什么时候想起它，都会有一种心平气和的快乐，让你勇敢去面对生活中的种种不幸与悲哀。