

# 轻轻松松做人 快快乐乐生活

## 全 集

廖 勇 编著

中 国 书 局

(CIP)

轻轻松松做人，快快乐乐生活全集 / 廖勇编著. —北京：  
中国书店，2006.11

ISBN 7-80568-754-4

I.轻… II.廖… III.做人—生活—通俗读物  
IV.B867-54

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 210064 号

---

编 著：廖 勇

责任编辑：王慧敏

装帧设计：李艾红

文字编辑：王 焰

美术编辑：许晓晨

设计总监：子 木

出 版：中 国 书 店

地 址：北京市宣武区琉璃厂东街 115 号

邮 编：100050

发 行：全国新华书店经销

印 刷：北京中印联印务有限公司

开 本：720mm × 980mm 1/16

版 次：2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

字 数：187 千字

印 张：26.75

书 号：ISBN 7-80568-754-4/G · 389

定 价：38.00 元

---

敬告读者

本版书凡印装质量不合格者由本社调换，  
当地新华书店售缺者可由本社邮购。

# 前言

P R E F A C E

红尘世间，纷纷扰扰。人来人去，步履匆匆。

擦身而过中，有人一声哀叹“做人真难”，又有人几句抱怨“生活太累”。

歌中唱：“你我皆凡人，生在人世间。终日奔波苦，一刻不得闲……”它或许为我而写，为你而写，为他而写。

在人际关系日益复杂、生存压力越来越大的今天，越来越多的现代人感叹：做人真难、活得太累！其实，做人是一门学问，做人应该学会轻松；生活是一大难题，生活不能没有快乐。在年复一年、日复一日的忙碌后，你若停下来，扪心一问：我多久未静看日升日落的壮美了，我多久未细听花开花谢的声音了，我多久未朗读震撼心魂的诗歌了，我多久未陪伴爱人走过繁华的大街了……你就会为错过不少生活中的美好而深自遗憾。其实，你完全可以暂且卸下沉重的包袱，让心灵喘个气、打个盹。生命的真谛就在于懂得轻松做人与快乐生活。

轻松是真诚微笑，由衷赞美，难得糊涂，将心比心。

轻松是拒绝借口，老实做人，刚柔并济，方圆有度。

轻松是认识自己，征服自己，舍车保帅，适时放手。

快乐是把握当下，珍惜已有，昂首厄运，苦中一笑。

快乐是笑看得失，冷却心欲，知足常乐，大肚能容。

快乐是活出自我，仁者爱人，追逐情趣，放松身心。

轻松、快乐本身就是世间成本最低、风险最小的成功，却能让人真正受用；而且，它们还是可以“传染”的，你的悲喜能感染你周围的每一个人。轻松做人是一种境界，一种处世智慧；快乐生活是一种修为，一种生存艺术。心灵为名利所役，终日患得患失，你会错过多少美好的风景！给生活一些空间，让自己轻松一点，你会发现快乐无处不在！

本书从启迪人生智慧、揭开生活面纱的初衷出发，通过寓意深刻的人生哲理故事，来揭示轻松做人、快乐生活的秘诀，帮助读者提升精神境界和品性修养。学会轻松做人、懂得快乐生活，我们就能够享受到生命底蕴的醇味，超越悲观，以最好的精神状态去迎接生活。

做自己的主人吧，轻松快乐每一天，再苦也要笑一笑，让你的心灵盛满煦暖春风和灿烂花朵，幸运就会时刻洋溢在属于你的每一个寻常日子里。幸福的遥控器在你手中，就看你是否能将心灵的视窗准确地调放到快乐频道。交给你一把快乐的钥匙，幸福的大门等待你打开……

愿本书如丸良药、一掬清泉、一场甘霖、一束阳光，能温暖滋润你的心灵家园，充盈充实你的生命历程。

读完本书，你会在莞尔一笑之余，豁然醒悟：原来做人可以这样轻松，生活可以这般快乐！

# 目 录

## C O N T E N T S

### 上篇 轻轻松松做人

|                   |    |
|-------------------|----|
| 让梦想照亮人生之旅 .....   | 1  |
| 诚信，攀登未来的阶梯 .....  | 4  |
| 进取者收获最美风景 .....   | 6  |
| 给生命之帆鼓满自信 .....   | 8  |
| 赢在方圆之道 .....      | 10 |
| 谦逊的人最聪明 .....     | 12 |
| 做人要柔，做事要刚 .....   | 14 |
| 老实人并不吃亏 .....     | 16 |
| 让别人满意，让自己成功 ..... | 18 |
| 做负起责任的勇士 .....    | 20 |
| 自尊使你更美丽 .....     | 22 |
| 写好“奉献”二字 .....    | 24 |
| 习性决定成功 .....      | 26 |

|                |    |
|----------------|----|
| 要成熟而不要世故 ..... | 29 |
|----------------|----|

|                 |    |
|-----------------|----|
| 微笑如花开放 .....    | 31 |
| 赞美是最好的通行证 ..... | 34 |
| 难得糊涂 .....      | 36 |
| 对批评鞠个躬 .....    | 38 |
| 爱他人，是爱自己 .....  | 41 |
| 给人留一个面子 .....   | 43 |
| 生活需要幽默 .....    | 45 |
| 有一只倾听的耳朵 .....  | 48 |
| 将心比心，换位思考 ..... | 50 |
| 己短人长量一量 .....   | 53 |
| 与病态心理说再见 .....  | 55 |
| 必要时会说“不” .....  | 57 |
| 笑对误解 .....      | 59 |
| 会说话的诀窍 .....    | 61 |

|                  |    |
|------------------|----|
| 你认识自己吗 .....     | 63 |
| 告诉自己：我是最好的 ..... | 65 |
| 征服自己是最大的胜仗 ..... | 67 |
| 懂得原谅自己 .....     | 69 |
| 求人不如求己 .....     | 71 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 幸福是自己创造的 .....    | 73 |
| 自嘲是一种艺术 .....     | 75 |
| 不漂亮，但依然可以美丽 ..... | 77 |
| 变压力为动力 .....      | 79 |
| 你可以更完美 .....      | 81 |
| 另起一行也算第一 .....    | 83 |
| 告诉世界我能行 .....     | 85 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 适合自己的才是最好的 ..... | 87  |
| 不要让机遇从门前溜走 ..... | 89  |
| 舍车保帅，人生好棋 .....  | 91  |
| 何不潇洒走一回 .....    | 93  |
| 并非一定要做第一 .....   | 95  |
| 有一种智慧叫做放弃 .....  | 97  |
| 松手，给他自由的天空 ..... | 99  |
| 拣一枚真善美的钻石 .....  | 101 |
| 忘记，也是一种美丽 .....  | 103 |
| 追求美，但不苛求完美 ..... | 105 |
| 让梦想拐个弯 .....     | 107 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 点一盏信念之灯 ..... | 109 |
| 挣脱心灵的锁链 ..... | 111 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 劣势有时能成为优势 ..... | 113 |
| 四个字：坚持到底 .....  | 115 |
| 来一次破釜沉舟 .....   | 117 |
| 理智的心潭无风 .....   | 119 |
| 改变自己，改变世界 ..... | 121 |
| 失败，另一种收获 .....  | 123 |
| 空想之树结不出硕果 ..... | 125 |
| 带一枚指南针上路 .....  | 127 |
| 每天种一棵希望草 .....  | 129 |
| 鱼竿与鱼的启迪 .....   | 131 |
| 不以成败论英雄 .....   | 133 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 做人要无为 .....     | 135 |
| 学会进退 .....      | 137 |
| 不要四处树敌 .....    | 139 |
| 没有任何借口 .....    | 140 |
| 用实力说话 .....     | 142 |
| 沉默是金 .....      | 144 |
| 要善始善终 .....     | 146 |
| 掌握以小搏大的技巧 ..... | 147 |
| 从现在做起 .....     | 149 |
| 不为薪水而做事 .....   | 151 |
| 做事多，机会多 .....   | 153 |



|               |     |
|---------------|-----|
| 敢想敢做敢成功 ..... | 155 |
|---------------|-----|



|                   |     |
|-------------------|-----|
| 心有多大，舞台就有多大 ..... | 157 |
| 忙·盲·茫 .....       | 159 |
| 放下多余的包袱 .....     | 161 |
| 让你的心打个盹 .....     | 163 |
| 打开“得过且过”的枷锁 ..... | 164 |
| 放慢我们的脚步 .....     | 166 |
| 太清闲，会无聊 .....     | 168 |
| 心底永远藏着春天 .....    | 170 |
| 吃亏是福 .....        | 172 |
| 牛角尖里调个头 .....     | 174 |
| 后退一步，海阔天空 .....   | 176 |
| 换工作不如换心情 .....    | 178 |
| 提防内心的蛀虫 .....     | 180 |
| 满怀爱拥抱今天 .....     | 182 |
| 清理你心上的石头 .....    | 184 |
| 在自然中放松自我 .....    | 186 |

## 下篇 快快乐乐生活

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 点燃工作的激情 .....   | 189 |
| 带着乐趣工作 .....    | 192 |
| 全力以赴赢得成功 .....  | 193 |
| 抓住方法是关键 .....   | 194 |
| 发挥特长，挖掘潜力 ..... | 196 |
| 以创新求双赢 .....    | 198 |
| 竞争让你更优秀 .....   | 200 |
| 细节决定成败 .....    | 201 |
| 用心，就加薪 .....    | 203 |
| 合作打造天堂 .....    | 205 |
| 让上司欣赏你 .....    | 207 |
| 让同事喜欢你 .....    | 209 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 揣一颗火热的心 ..... | 211 |
| 捧紧掌心的珍宝 ..... | 213 |
| 带着乐观上路 .....  | 215 |
| 怀一颗感恩的心 ..... | 217 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 不因鸡毛蒜皮烦恼 .....  | 219 |
| 事实面前，不当逃兵 ..... | 221 |
| 走出自闭的荒原 .....   | 223 |
| 远离仇恨的烈火 .....   | 225 |
| 斩断嫉妒的毒蛇 .....   | 227 |
| 告别逆反的狭路 .....   | 229 |
| 沐浴浮躁的心魂 .....   | 231 |
| 人贵知足常乐 .....    | 233 |
| 顺其自然，风轻云淡 ..... | 235 |
| 快乐就是现在 .....    | 237 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 欲望是一个无底洞 .....   | 239 |
| 不做金钱的奴隶 .....    | 242 |
| 名利如风 .....       | 244 |
| 与诱惑对峙 .....      | 246 |
| 快乐花钱 .....       | 248 |
| 抛下虚荣的面具 .....    | 250 |
| 淡看功名，笑对荣辱 .....  | 252 |
| 别让掌声冲昏头脑 .....   | 253 |
| 平平淡淡才是真 .....    | 255 |
| 失之东隅，收之桑榆 .....  | 257 |
| 聚敛你的心灵财富 .....   | 258 |
| 淡泊，不是把红尘看破 ..... | 259 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 亲情无价 .....          | 261 |
| 爱的礼物 .....          | 263 |
| 献上你的第一朵玫瑰 .....     | 265 |
| 浪漫醉你一生 .....        | 267 |
| 真情超越生死 .....        | 269 |
| “得不到的”与“已失去的” ..... | 271 |
| 激情直到永远 .....        | 273 |
| 爱人渴望赞美 .....        | 275 |
| 轻松应对矛盾 .....        | 277 |
| 朋友，不亦乐乎 .....       | 279 |
| 爱能改写悲剧 .....        | 281 |
| 挤点时间给家人 .....       | 283 |
| 对孩子说“你真棒” .....     | 285 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 传染“快乐” .....    | 287 |
| 助人乃快乐之本 .....   | 290 |
| 会分享，也会分担 .....  | 292 |
| 学会善意地批评 .....   | 294 |
| 得理也饶人 .....     | 296 |
| 打开你的心扉 .....    | 298 |
| 与人为善，与己方便 ..... | 300 |
| 赠弱者一缕阳光 .....   | 302 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 大家乐，才是真的乐 ..... | 304 |
| 让爱洒满人间 .....    | 305 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 坚持做不盲从的人 .....     | 307 |
| 练习热爱你自己 .....      | 310 |
| 做本色的“我” .....      | 312 |
| 给自己鼓掌 .....        | 314 |
| 走自己的路，让别人去说吧 ..... | 315 |
| 错了，就承认 .....       | 317 |
| 别跟自己过不去 .....      | 319 |
| 秀出你的光彩 .....       | 321 |
| 安排自己的生命时序 .....    | 323 |
| 不做别人的影子 .....      | 325 |
| 解开面子的束缚 .....      | 327 |
| 把嘲笑照单全收 .....      | 329 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 在痛苦中抓住欢乐 .....     | 331 |
| 苦难是成功的磨刀石 .....    | 333 |
| 你要看得开 .....        | 335 |
| 把困苦看成孕育幸福的土壤 ..... | 337 |
| 让出发代替徘徊 .....      | 339 |
| 用时间抹平伤痕 .....      | 341 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 快乐的回忆是去除沮丧的良药 ..... | 343 |
| 别抱怨没有鞋子 .....       | 345 |
| 事情并没有想象中的那么糟 .....  | 347 |
| 每个人都有 1000 万 .....  | 348 |
| 人生是桥下的流水 .....      | 350 |
| 未来闪耀着光明 .....       | 351 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 做情绪的主人 .....    | 353 |
| 释放压力的秘诀 .....   | 355 |
| 用健康亮丽你的人生 ..... | 357 |
| 给心灵沏杯去火茶 .....  | 359 |
| 养一个宰相的肚子 .....  | 361 |
| 生气就是惩罚自己 .....  | 363 |
| 学会抵抗忧郁 .....    | 365 |
| 生活拒绝厌倦 .....    | 367 |
| 熄灭冲动的火焰 .....   | 369 |
| 笑一笑，十年少 .....   | 371 |
| 让怒气随风而去 .....   | 373 |
| “忍”者无敌 .....    | 375 |
| 与斤斤计较分手 .....   | 377 |
| 快乐方法 .....      | 379 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 读书有乐子 .....     | 381 |
| 情趣人生 .....      | 384 |
| 身边的幸福点滴 .....   | 387 |
| 快乐要怎么说 .....    | 389 |
| 留一点童心 .....     | 391 |
| 学习智者的阳光生活 ..... | 393 |
| 投奔大自然 .....     | 395 |
| 好好打扮自己 .....    | 397 |
| 时刻充电，迎接挑战 ..... | 399 |
| 做你最爱做的 .....    | 401 |
| 生活离不开眼泪 .....   | 403 |
| 与岁月赛跑 .....     | 405 |
| 凡事过犹不及 .....    | 407 |

上 篇

轻轻松松做人

QINGQING SONGSONG ZUOREN



## 第一章

# 先做人，后做事

### 【 梦想是人生的太阳 】

俄国大作家列夫·托尔斯泰说：“梦想是人生的指路明星。没有它，就没有坚定的方向；没有方向，就没有美好的生活。”