

<<快乐是自找的>>

图书基本信息

书名：<<快乐是自找的>>

13位ISBN编号：9787222088184

10位ISBN编号：7222088180

出版时间：2012-3

出版时间：云南人民出版社

作者：周慕恩

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<快乐是自找的>>

前言

辛苦的时候，你是不是习惯把疲倦挂在脸上？

辛苦的时候，你是不是只会滔滔不绝地抱怨不长眼的上天？

辛苦的时候，你是不是只看到越来越灰暗的前景，沮丧得连走路的力气都没有了？

当一个人工作辛苦的时候，如果还心情郁闷，那生活真的就会变得没有什么意思了。

而所有的盼望和期待，也都会在这种压抑的情绪中一点点消失！

所以，我们不要不开心！

从古到今，无论是显赫的大人物还是普通百姓，越是辛苦的时候，越要学会让自己开心！

这样才能让生活变得更自在，让自己在承受痛苦的同时，可以有信心去改变命运。

越辛苦越要开心！

自己的命运自己做主！

我的外婆，是一个命运多舛的女人，一生曾与4个男人结婚生子(堪称奇迹)。

每次成为让人哀怜的寡妇后，只要一结束丧礼，她就会不动声色，连眼泪都不掉，带着“同地不同天”的孩子离开原来的地方，去投奔新的归宿。

每次建立一个新家，外婆都竭尽所能，不仅把家务料理得妥贴细致，还走到哪里就把朗朗笑声带到哪里。

对很多人来说，她后来嫁的人家都是苦力汉，远远不能与她初次结发的夫家相比，她本应该一把鼻涕一把泪地过完余生的。

可外婆不，她偏要坦然面对现实，很用心地忘记过去，用笑来迎接崭新的人和事。

有人觉得外婆的心肠很硬，不肯为死去的丈夫长久哀伤，于是传出了很多不堪的议论。

然而，外婆根本不在乎这些闲言碎语，她总是悄声对孩子说：“难道我哭了，嚎了，整天死气沉沉，你们就能自己长大？

我们就不需要吃饭穿衣了吗？

再苦，也要自己扛！

瞧，只要自己不泄气，谁敢轻视我们？

”虽然老天不停地给外婆开一点不好笑的玩笑，但外婆仍顽强地守护着自己的快乐。

带着几个孩子到戏班的外墙偷听，把拾来的蚕豆加上菊花叶制成金鱼，给自己用柳枝描眉，在破旧的墙上挂一张别人丢弃的洋画……只要有可能，外婆就让自己和孩子们感到愉快，感到不虚度人生。

因为这样放肆地炫耀笑声，她成了贫穷的人群中最显眼的女人！

任何时候，你都能看到她很开心地承受自己的际遇，仿佛从不曾贫穷，也不曾艰苦过。

甚至很多人怀疑她是不是隐藏了什么财富，所以才那么无所畏惧地应对着各种坎坷。

其实，外婆最穷的时候，有过三天不进一粒米的凄惶。

最后还是当掉了家里的蚊帐，又得到远房表亲的救济，才得以度过艰难时期。

但是，即使是那么悲惨，她也是带着一张笑脸出门。

等到外婆的大女儿也就是我的母亲出嫁以后，外婆的日子才逐渐好过起来。

她就像一个乐意献宝的孩子，总是慷慨地拿出女婿孝敬的好东西，感谢平日里照顾自己的好心人。

再等到她的三个孩子都生了孩子，她索性辞去一份不错的工作，彻底成为家庭“煮”妇，整日忙着照料8个孙子，为自己的子女解除后顾之忧。

综观外婆的一生，非常非常地辛苦！

但是她从不叫苦，也不愿意被苦压得没有棱角、没有欢笑。

所以她不顾世人的讥讽，执意地走着自己的路，执意地想笑就笑。

而事实上，就是在她这种言传身教之下，她的三个子女都很争气，一个个都在自己的事业中找到了合适的位置。

外婆老年以后，总爱乐呵呵地对人说：“我一直没有穷过呢！

我开着11家大银行呢！

”呵呵，她是把自己的3个子女和8个孙子算成最无限的财富和资源了，才会那么骄傲，那么自信！

<<快乐是自找的>>

也正是这种豁达与乐观，外婆才能不被苦难的命运击败，甚至逐渐摆脱困窘，聚集起了所有的好运气。
那是让那些曾经非议她的人都羡慕不已的好运气。

世界太现实，没有谁能一直幸福快乐！

但是，只要自己心存微笑和开心的根基，把这个小小的泉眼挖掘开，好运气就会更猛烈，而辛苦也就不会那么嚣张了。

请记住，命运不让我们好过的时候，自己要让自己好过！

要想让那些暂时无法消除的辛苦减轻，除了寻找有效的方法、机会之外，还要有足够的能量去开心！

越是感到辛苦，越要加倍让自己开心起来！

把潜伏在你体内的好运气一点点释放出来，真正改变生活，日子就不会那么辛苦了！

<<快乐是自找的>>

内容概要

有人说，不去想是否能够成功，既然选择了远方，便只顾风雨兼程！
完全同意，但能不能在冰霜雨雪时，穿着秋裤，暖暖和和地边走边欣赏美景呢？

有人说，自己选择的路，跪着也要把它走完。
含泪佩服，但在膝行时，如此接地气，抽空打个盹、养养精、蓄蓄锐应该可以吧。

有人说，只有经历过地狱般的折磨，才有征服天堂的力量，只有流过血的手指，才能弹出世间的绝唱。
双手赞成，但我会磨难时顺便练出好身条，流血时顺便染上红指甲。

因为，成功能体现人生价值，但有事没事找点乐儿才能让你有命享受成功的喜悦。

一路前行，虽然走得很慢，但我从不后退，而且我有快乐，有幸福，有家人，有欢笑。

爱谁谁！

人生没有如果，但有许多但是。
通往幸福的路缩短不了，但是自己找乐儿能让路上不寂寞。

好吧，路见不平一声吼，吼完大笑往前走！

<<快乐是自找的>>

作者简介

周慕恩

毕业于新闻学系。

曾任广告企划、出版社编辑，现为自由作家。

善于沟通协调人际关系，作品散见各大报章杂志及书籍。

著有：《我要过得很好》

<<快乐是自找的>>

书籍目录

第一章 你究竟想要什么样的生活 请做出适合自己的选择

第一节 事情其实没有你想象的那么可怕

第二节 从悲伤中找到出路

第三节 有尊严的微笑，与贫富无关

第四节 受苦的人也能把痛苦消灭

第五节 千万不要预支明天的不幸

第六节 没有最好，只有最适合自己的方法！

第二章 你必须为幸福留下一点印记 让潜在在勇敢中激发

第一节 消除障碍，让目标像射出的箭

第二节 不要一条鱼，而要一张网！

第三节 用笑声打开一扇陌生的门，然后制造机会

第四节 没有谁可以真正让你一无所有

第五节 请耐心修护人生的破窗户

第三章 连自己都放弃了，谁还能帮你什么？

把握自己的命运

第一节 把扰人的压力变成积极的动力

第二节 尽可能从生活中删去“不可能”

第三节 人生就是一个个小事，密不可分

第四节 从别人的冷漠中看到自己的不足

第五节 用最好的方法消除困境

第六节 呵护你的激情，别让它在变幻中消失

第四章 打开隐藏在身后的那对翅膀 鼓励自己去实现梦想

第一节 请记住，快乐是一种能力

第二节 借助外界的力量释放愤怒和不平

第三节 相信「祸兮福之所倚」的古话

第四节 感谢缘分，感谢你的对手和敌人

第五节 多一点宽容，就多一点机会

第六节 勇敢的扮演好自己的角色

第五章 适应现实是一个积极的态度 不要畏惧迎面而来的挑战

第一节 每一个人都有自己的使命

第二节 一路笑待身边的闲言冷语

第三节 抬起头，别去做那些无意义的比较

第四节 伸展愁眉，快步走出失败的阴影

第五节 感恩是一杯消除苦涩的绿茶

第六章 为了明日的成功，我们坚决不抱怨 改变心态才能收获机遇

第一节 求自己，才能吸引幸运之神的关注

第二节 抛下包袱，和梦想一起出发

第三节 释放童真，给平凡增加一点色彩

第四节 你是被自己的「我不能」打败的

第五节 悲观总是最先伤害自己和心爱的人

<<快乐是自找的>>

章节摘录

版权页：插图：事情没有你想象的那么可怕所谓“危机”，其实可以分成两个字，一个是“危险”，另一个就是“机会”。

有这么一个故事，说的是一个牧师对孩子们许诺，如果谁能背出《圣经·马太福音》中第五章到第七章的全部内容，他就邀请这个幸运儿到西雅图的“太空针”高塔餐厅参加免费聚餐。

要知道，这个地方可是孩子们梦寐以求想要进入的高级餐厅呢！

尽管机会来临了，但一想到必须背诵长达几万字的圣经，大多数孩子都觉得很困难，于是他们匆匆进行了尝试后就放弃了，甚至发出抱怨：“太难了！

根本不可能有人依靠这样的方法进入高塔餐厅参加聚餐，牧师在捉弄我们！”

然而，几天以后，一个平时很不起眼，只有十一岁的男孩来到牧师面前，并依照要求，极为流畅地背诵了全部内容，让所有人都跌破了眼镜，连呼不可思议。

牧师一面赞叹男孩的惊人天赋，一面询问他背诵的奥秘。

而这个男孩只是微笑着答道：“我竭尽全力！”

不用说，这个不去思考背诵的艰难、竭尽全力的男孩如愿进到了西雅图的“太空针”高塔餐厅，享受了属于他的那份美味大餐。

十六年以后，这个习惯了不去思考艰难，朝着目标稳定前进的男孩再次惊动世人，成为了全球著名的软件公司的老板，创造出更多不可思议的财富和智慧。

他的名字就是一比尔·盖兹。

生活中，每个人都可能面临到同样的困难：遭遇瓶颈、生活窘迫、前途茫茫、没有方向、情感失意...

...在这种状况下，不同的人会采取不同的对策，而不同的对策将演变成一个个不同的结果。

有的人悲观，只会被动的接受命运的安排，于是逐渐被生活打磨得失去想象，最后随遇而安；有的人乐观，主动迎接挑战，竭尽全力和命运进行拚搏，最后赢得了惊喜和收获。

悲观的人最大的特点就是往往只看得到不可征服的困难。

当他面对一个具体的任务时，脑海中便会快速生成各种的糟糕结果，还没有启程就放弃，暗自考虑如何退却、如何维持原有的利益。

当然，这样的人肯定也是缺少欢笑和兴奋的。

因为，他们无论如何都找不到让自己轻松起来的理由。

即使上帝在这个时候让馅饼从天而降，他也会质疑这样的恩赐是不是隐含了陷阱，满怀恐惧而不是喜庆地接受这样的馈赠。

比尔·盖兹是一个乐观积极的人，他不会从别人的失败中无端的推测出自己的结果，也不会贸然替自己施加那些恼人的障碍，面对困难时，他总是摒除杂念，竭尽全力让自己的潜能最大化以消灭困难，这也就是他后来能傲视世界取得成功的一个不可或缺的特质。

我们完全有理由认为，所有的成功者都是不会被险恶阻拦的勇士。

他们踏实的生活在当下，眼睛眺望着明天的目标，然后冷静的制定策略，储蓄才能、物资、技巧、健康.....不因未来的不确定而退缩，更不会浇灭自己刚刚升起的梦想。

就像英国海军上将佩恩说的那样：“没有播种，何来收获；没有辛劳，何来成功；没有磨难，何来荣耀；没有挫折，何来辉煌。”

面对困难时，如果只知道一味的回避风险及困难，一味的怀疑及否定幸运，不去做大胆的尝试与行动，那么很容易就会被假想的无形障碍阻拦，永远都无法收获沉甸甸的幸福。

事实上，很多时候，机遇就是穿在困难身上的隐形衣，伴随着困难降临，让人能在坦然的笑容中获得一切。

世界旅馆业大王康拉德·希尔顿曾在自己的传记里谈到，一个人想要改变生活，最重要的一件事就是必须要有目标，要怀有梦想。

而梦想，不是让你愁眉苦脸的去挣扎，反而应该是能够让你积极乐观的去应对各种机会。

世界是公平的，小人物的烦恼，是关于自身衣食住行的小烦恼；而大人物呢？

当他们的事业正如火如荼进行的时候，一旦出现烦恼，恐怕会波及更多人的衣食住行。

<<快乐是自找的>>

这个烦恼，也许和一场瘟疫造成的灾难不相上下。

当年全美陷入经济大萧条的时期，希尔顿苦心经营的旅店业也在冲击中受到重大影响。

眼看着身边熟悉的人一个个愁眉苦脸，惶恐度日，有的甚至选择了自杀，而希尔顿也无可避免的陷入了资金上的困境，身心异常疲惫，他甚至沮丧地对母亲说：“或许我选错了职业，其实我应该去学做摇篮或棺材的，它们都比旅店业强！”

”希尔顿的母亲是一个非常伟大的女性，她只是缓缓而坚定地劝慰儿子说：“现在有人跳楼，有人沉沦下去，也有人向上帝祷告。

康尼，你千万别泄气，一切都会过去的。

”看着母亲坚定的眼睛，想到她当年为了实现理想而无所畏惧的带着家人艰苦创业，却依然保持着迷人笑容的过往，希尔顿绝望的心里突然间又充满了希望。

当律师私下与他商量，希望他宣告破产脱离窘境时，他毫不迟疑的拒绝了。

希尔顿认为，只要能重新把握时机，还是可以起死回生。

所谓“危机”，其实可以分成两个字，一个是“危险”，另一个就是“机会”。

只要自己没有宣布倒下，那重振山河的机会就一定存在。

后来，希尔顿在亲友与母亲的帮助下，不仅成功收回了旧产业，还大胆投资石油，最后他终于绝处逢生，闯出了一条生路来。

紧接着，他依靠实力一点点建造起庞大的国际希尔顿旅馆有限公司，拥有全球两百多家旅馆，每天接待数十万的各国旅客，资产总额达数十亿美元，年利润更达到数亿美元，雄踞全世界大旅馆的榜首，而希尔顿也成为了名副其实的美国旅馆业大王。

一切，都在希尔顿临危不乱的从容中得到改善。

所以，在面临生活窘境时，在应对巨大压力时，坚持微笑着朝前看，不做毫无意义的哭泣和抱怨，让心情轻松愉快，才能让自己的勇气和动力逐渐强大，如此一来才能扭转不利，逐步实现自己的目标。

如果遇到担忧或者害怕的事情时，你能放下那些影响自己作出正确决定的恐惧和畏缩，放下那些打击自信的悲观心态，告诉自己：“没有什么是过不去的！”

试一试，永远都比不知道结果要好！

”你就会惊讶的发现，事情其实没有你原先想象的那么复杂，也没有那么可怕。

请记住，笑着走路的人，运气更好！

因为他送出去的灿烂微笑，可以吸引更多的目光和关注，还有更多的机遇！

有尊严的微笑自尊自爱，作为一种力求完善的动力，是一切伟大事业的渊源。

十九世纪法国伟大的作家巴尔扎克曾说：“谁自重，谁就会得到尊重。”

”无论薪水高低，生活环境好坏，每个人都发自本能地喜欢那些代表希望和阳光的特质，例如：乐观、开朗、坚毅、幽默、自尊……而这些优质的品德里面，却没有有什么比在逆境中仍可以保持微笑的乐观心态，更能打动人心了！

大部分人，生来就与平凡、艰苦的环境，他人的轻蔑、欺侮，以及不公平的待遇等众多负面的际遇密不可分。

但是，即使命运从一开始就注定充满许多麻烦，那些有着非凡特质的人，却似乎看不到这些琐碎的愁苦和烦恼，总能在该说话时说话、该唱歌时唱歌，该欢笑时欢笑，坦然享受属于自己的这一份权利。

原来，有尊严的微笑，与贫富无关！

英国十九世纪著名的女作家夏绿蒂·勃朗特在其自传体小说《简爱》中塑造了一个从小就接受了贫穷、疾病、孤独、责罚、歧视等所有不幸的女孩简爱的形象，让她代表自己来传述一种生活态度——乐观和自尊！

即使面对连续不停的磨难和挫折，简爱却不卑不亢，仍保持着优雅的微笑和宽阔的爱心，顽强应对着世间各种冷酷无情的挑衅。

她不为自己缺乏的所谓美貌、权势、门第感到不安，而是接受并消化它们带给自己的一切苦果，努力强化自己的所有优势。

当她发现自己遇到了爱情的时候，尽管爱的魔力让人失去理智，但她还是对着爱人罗齐斯达先生说出了那段掷地有声，代表尊严和人格的经典名言：“你以为，就因为我贫穷，我低微，我平凡又瘦小，

<<快乐是自找的>>

就没有灵魂、没有感情了吗？

你想错了！

我的灵魂跟你一样丰富！

我的心跟你一样充实！

如果上帝赐予我美貌和财富，我就要让你感到难以离开我，就像我现在难以离开你一样。

我现在不是按照习俗和常规和你说话，甚至也不是用肉体跟你说话，而是用我的灵魂跟你的灵魂说话

。就像是两个人穿过坟墓，平等地站在上帝脚下，因为我们是平等的！

”听到了吗？

夏绿蒂借用简爱的声音在告诉世人：尽管每个人生来就有许多差距，但每个人的灵魂都拥有相同的权利。

该我得到的欢笑和幸福，我绝不同意打折！

就像伟大的德国哲学家黑格尔所说的那样：“人应尊敬他自己，并应自视能配得上最高尚的东西。

”虽然在现实生活中，大多数人终其一生都难以创造出惊人的成就，可是，只要能把独立乐观当作生命应尽的责任和义务，不被俗世观念击败，毫不退缩地去追求，积极释放自己的能量，就能找到自己的位置。

有了坚持和执着，人们才能在艰难中赢得尊敬与机会，创造出自己的奇迹。

生活艰难的时候，大多数人都习惯接受外力的援助，总是期盼能有上帝或者贵人降临，帮助自己快速脱离困境；即便后来开始努力补救，但心中其实仍充满了怨恨，觉得自己是最不幸、最倒霉的人。

这样的消极心态，其实是相当不正确的。

想想更艰苦的人吧！

让自己站起来的第一个动作就是擦干眼泪。

俄国作家屠格涅夫说：“自尊自爱，作为一种力求完善的动力，是一切伟大事业的渊源。

”要是一个人被偏见和嘲讽阻挠，丧失了上进的勇气，即使旁人给予再多的鼓励也是无济于事的。

自己不努力，只会博取别人的同情和帮助是可耻的！

施舍和援助只会让一个人加速软弱，让自己彻底变质，沦为不幸的象征，同时让隐藏的破坏更具体、更持续。

不因自己的卑微而放弃尊严，该说就说，该笑就笑，该唱就唱的人，才能勇敢的去承载所有的考验，寻找扭转命运的机会！

两千五百多年前的希腊，有个谈吐不清又矮又丑的孩子，他先是被人们当作疯子，后来又被舅舅虐待，在失去疼爱自己的母亲后，他被一个坏心眼的牧羊人卖掉成了奴隶。

这个可怜的孩子在各种苦难中成长，最后竟然逐渐能够正常说话了，而且他还特别喜欢将自己看到的、听到的各种传闻编成故事讲述出来。

由于他善于向人们展示才华，还曾依靠机智解救了主人的急难。

因此，为了奖励他的博学和聪颖，主人恢复了他的自由，实现了他到各地游说的愿望。

这个不简单的人，就是著名的寓言家伊索。

每个人都无法选择自己的出生，或强或弱，或好或差，都是所谓的命运。

但是，我们可以对这样的安排进行颠覆，运用后天的智慧，学着调整，打造出一个最满意的生活方式，将生命中一些无形的伤害降到最低。

作为一个奴隶，大多数人都是被动的接受命运的安排。

可伊索不喜欢这样的安排，他竭力的冲击那些看起来难以破裂的壁垒。

当他放弃奴隶的驯服与安静的本分，滔滔不绝的发表意见，吸引人们视线的时候，他也赢得了尊重和注视，而他未来的道路也因此被开拓出来。

“方寸之间，自有天地。

”面带微笑的去迎接挑战吧！

当你输赢都能镇定执着并且乐观积极时，就是敌人也要佩服你几分。

越是辛苦的时候，越不要被环境拖累得心黑语恶，让人害怕接近。

<<快乐是自找的>>

要是你在辛苦的时候还能无畏地微笑，那理智就能帮你驱散这些伤害，痛苦就只能败下阵来，变成一个短暂的过客，离开你的生活。

懂得激发身上积极的特质，营造自尊的微笑，就是一个改变困境的好办法！

从悲伤中找到出路能够忍受痛苦，具有应对任何意义上的意外事故的能力，是取得胜利的基本特质。

尽管人人都希望快乐如意，但无论怎么努力、怎么平衡，还是有一些悲伤和痛苦是无法避免的。

那些伴随着生活琐事发生的失望、沮丧和痛苦，就像四季的气温变化，是正常而自然的，需要你默默的承受和消化。

有则有趣的故事，讲的是两只蚌和一只螃蟹的对话。

虽然故事很短小，却蕴涵了极为深刻的意义，说明了人们应该如何接受必要的痛苦和悲伤。

一只蚌对另一只蚌抱怨说：「我真是痛苦不堪，那颗丑陋的沙子在我的身体里滚来滚去，让我浑身疼痛，整日都无法休息！

」另一只蚌闻言却哭泣着说：“我倒是宁愿这么痛苦！

谁都知道，只要过了这个最艰难的时期，你就可以生出美丽的珍珠，这是多么让人羡慕啊！

”一只螃蟹听到两只蚌的对话，忍不住站出来说道：“其实你们都不需要抱怨！

有了沙子在身体里的蚌啊，接受你这短暂的痛苦吧，你迎接的将是永恒的珍贵！

没有沙子的蚌啊，安静的等待吧，只要你愿意让沙子进入你的身体，每一天都是机会。

即使永远都没有沙子，你享受的难道不是轻松和快乐吗？

哪需要去眼红别人的遭遇！

”从“我”中跳出来，与别人进行交流沟通，参考各自的生活轨迹和方式，这是一个很容易破解痛苦的简易方法。

因为相互的比较，可以让人们清楚的看到原来被忽略的一些事实和本质，例如说，尽管你职业不够称头，但是你的薪水很稳定；尽管你的相貌很丑陋，但是你的子女很上进；尽管你的老板很苛刻，但是你的妻子很贤慧……一旦你开始诚心感恩上天的赐予，就会不好意思再夸大自己那些微不足道的痛苦了。

而“我是世界上最不幸的人”的自我暗示一旦消除，人的压力和负担也会降低，再大的痛苦，也会被轻易的瓦解与消除了。

其实，一个人忍受痛苦的耐力，就是验证自我能力的试金石。

很多时候，忍受痛苦并不代表放弃抵抗，而是要让自己从这种悲伤中找到出路，在苦痛中创造出美好的明天。

第二次世界大战中盟军杰出的指挥官之一，英国将军伯纳德·蒙哥马利在与德国名将隆美尔作战中声名鹊起，他因为打败了这只“沙漠之狐”而成名。

然而很多人不知道的是，蒙哥马利的童年，其实是在痛苦的忍耐中度过的。

蒙哥马利认为：“能够忍受痛苦，具有应对任何意义上的意外事故的能力，是取得胜利的基本特质。

”压力越大，成功的机率也就越大。

幼年时期的蒙哥马利是家里的第四个孩子，因为天性好动，不喜欢学习，所以经常做出违背父母意愿的顽皮举动，常让有洁癖的年轻母亲异常恼怒，导致他经常受到母亲的责骂和冷落。

情况严重的时候，母亲甚至用“你只能当炮灰”来攻击可怜的儿子。

而他的母亲总是在人前批评他、打击他，这更让别人有机会和理由去小看他。

母亲的暴躁和绝情伤害了蒙哥马利的心灵，于是从他成年进入军队以后，他就至死也不愿意和母亲往来。

但是，母亲施加的这些伤害并没有让蒙哥马利沉沦于痛苦中不可自拔，尽管他每天都处于高压的阴影之中，但他仍然接受命运的安排，不去理会那些非议和嘲讽，坚持做自己觉得正确的事情。

他的每一个举动，都恰巧印证了著名武侠小说作家古龙的思想精髓：只有一个能在清醒中忍受痛苦的人，他的生命才有意义，他的人格才值得尊敬。

在蒙哥马利后来的回忆录里，他说道：“我童年吝啬的母爱所带来世人对我的嘲笑、蔑视的刺激，形成了我坚韧不拔的意志和天赋的智慧，没有这种特质，我不会成为后来的蒙哥马利。

”无论多么痛苦，只有忍受住煎熬，敢于承受事实，做自己应该做的事，才可能在不知不觉中得到自

<<快乐是自找的>>

信，寻找到一条崭新的道路。

而蒙哥马利就是这样一个不甘受压于痛苦，勇敢走出困境，缔造不朽成就的伟大人物。

人不是为了吃苦而生存下来的，但是，苦来了，我们也不用去畏惧，勇敢的面对变化，毫不退缩的忍受痛苦，是打开意志力的门阀。

因为《卧虎藏龙》、《断背山》、《色戒》等电影而享誉国际的大导演李安，在成名之前曾经度过一段非常潦倒的日子。

从纽约大学戏剧系毕业以后，李安并没有如愿以偿的开始他的事业，反而陷入了“毕业即失业”的窘境。

那段日子，身为药物研究员的妻子天天外出上班，而李安则担任“家庭煮夫”，在家带孩子，练习厨艺，在家一待六年，其煎熬不是一般人可以理解的。

幸好，李安的痛苦只是暂时的。

大多时候，即使只是在厨房里做着简单的家事，他也像蜕变前的蝶蛹，忍耐着、变化着，让留在内心深处的理想随着不间断的筹划而慢慢实践，最后他终于抓住机会，成就自己的一番事业。

让蚌忍受痛苦的是绮丽的珍珠，让李安忍受痛苦的是美好的前程。

因此，不要期待那传说般的“时来运转”，也不要因为暂时没有机会而抱怨唠叨。

或许，机会在来临的途中悄悄的睡着了，而你的坚持就是唤醒它的唯一妙方。

从最小的努力做起，然后用一个完整的计划和不懈的行动来促成机会的造访。

一个人要想得到更多的快乐和幸福，就必须忍受属于自己的那一份寂寞与孤独。

只有坦然接受这些痛苦，才能迎来暴雨之后的彩虹，看到漫天星光灿烂。

耐心等待，也是一种不可多得的秘密幸福。

<<快乐是自找的>>

后记

从来没有哪一次的工作如本回这般辛苦！

写了将近两个月，中途遭遇了一场身体的小疾病、计算机的大罢工(所有文件丢失，数据恢复公司也只找回了部分稿件)、骤然的财务紧缩……我完全是在一种异常奇特的状态下，完成了这本鼓励人振作精神的《快乐是自找的》。

我用亲身体会再次证明，一个人越辛苦，越需要寻找开心的理由。

因为丢失文件造成的再创作，让人头痛欲裂地愤怒，让我几度想要放弃。

然而，就在写得要崩溃、要吐血的时候，我的内心没有停止理智地思考，它仔细品味刚刚从笔尖走过的那些名人的坚强故事。

很神奇的，就像被朋友嘲笑为吸食了精神鸦片一样，我竟然突然有了不服输的倔强，擦掉在眼眶里打转的泪水，将焦虑彻底铲除，再次神采奕奕起来。

我知道，只要是人，就不可避免地会受苦！

名人们在我的脑海里苏醒，不断撼动着我的生活态度和生活方式。

当我把感觉的触须蔓延到卡夫卡、迪士尼、拿破仑、曼德拉等人的经验中时，想着他们尽管承受贫穷、背叛、疾病、讥讽的打击，却不动声色地微笑着，坦然应对一切坎坷，他们在我脑中的形象更加清晰，变成一种让我放心的指示和依靠。

平凡如我，在窥视到这样的精彩时，不禁暗自兴奋地寻找自己的方向和道路。

为了证明自己不是一个轻易放弃的弱者，我开始了坚持。

就像哲人说的，一个人决定不了自己受苦的时间，但能改变受苦的强度！

遇到麻烦和困窘，如果别人依靠天时、地利、人和(也就是自己的态度和意志)可以改变的话，为什么我就不能尝试一下呢？

当我的态度和心绪与那些名人一样平和、安稳时，改变生活的能力应该也会提高吧。

任何一个人的成就，都是用辛酸和劳累换来的！

当我收拾起懦弱和悲观，不抱怨，不哭泣，把所有的问题和工作分解开，不间断地进行突破后，大多数目标和心愿都由计划变成了现实。

世界再混乱，也没有走不出去的迷雾，没有受不完的苦！

因为相信“越辛苦越要开心”，我一点点控制并扭转了这次逆境。

这是一次充满了复杂情绪的写作，也是我重新塑造信心的新起点。

为了美丽的明天，生活让我再辛苦，我也会找出越来越开心的理由！

<<快乐是自找的>>

媒体关注与评论

我们活在这个世界上，每天忙忙碌碌，虽然看起来是为了追求财富、权力、健康、美色，实际上最终目标是让自己快乐。

可快乐是什么？

有了那些我们就快乐了吗？

快乐是一种感觉，也是一种态度，更是一种能力，能自找快乐的人是这个世界上最强大的人。

快乐是困难的天敌，如果快乐可以“随叫随到”，时刻围绕在身边，那么困难还敢近身吗？

真正的快乐和那些外在的东西没有直接关系，它是一种发自内心的喜悦，不会被任何外界夺走，只忠于我们的心。

——台湾知名评论人 叶悠然 这是我见过的最漂亮的心灵励志书，纯净小巧，天空般的湛蓝色让人身心愉悦，精美的彩页和睿智风趣的话语，让人不由得会心一笑，内心充实而温暖。这就是快乐的味道，如一道阳光射入心间，内心升腾一股勇气，全身上下充满力量，不自觉地想微笑，想奔跑。

经常品尝快乐的人，笑容会越来越耀眼。

人们不是因为成功才快乐，而是因为快乐才成功。

当拥有了一颗自己找乐的心，虽然困难还是会有有的，但是办法会永远比困难多，每一次翻越困难都是一次快乐的升华。

你会发现，就算有一个穿越到未来的机会摆在眼前，你也会放弃，因为你舍不得当下每一秒钟踏踏实实的生活。

——北京悦读会（喧嚣城市中仍爱阅读的年轻群体）

<<快乐是自找的>>

编辑推荐

《快乐是自找的》编辑推荐：勇气范+阳光版《不抱怨的世界》，一本真正能让你快乐起来的心灵励志书，这本书能改变你的心态，让你随时发现身边的小快乐，储蓄越来越强的抗挫力，感受暖融融的大幸福。

<<快乐是自找的>>

名人推荐

我们活在这个世界上，每天忙忙碌碌，虽然看起来是为了追求财富、权力、健康、美色，实际上最终目标是让自己快乐。

可快乐是什么？

有了那些我们就快乐了吗？

快乐是一种感觉，也是一种态度，更是一种能力，能自找快乐的人是这个世界上最强大的人。

快乐是困难的天敌，如果快乐可以“随叫随到”，时刻围绕在身边，那么困难还敢近身吗？

真正的快乐和那些外在的东西没有直接关系，它是一种发自内心的喜悦，不会被任何外界夺走，只忠于我们的心。

——台湾知名评论人 叶悠然这是我见过的最漂亮的心灵励志书，纯净小巧，天空般的湛蓝色让人身心愉悦，精美的彩页和睿智风趣的话语，让人不由得会心一笑，内心充实而温暖。

这就是快乐的味道，如一道阳光射入心间，内心升腾一股勇气，全身上下充满力量，不自觉地想微笑，想奔跑。

经常品尝快乐的人，笑容会越来越耀眼。

人们不是因为成功才快乐，而是因为快乐才成功。

当拥有了一颗自己找乐的心，虽然困难还是会有有的，但是办法会永远比困难多，每一次翻越困难都是一次快乐的升华。

你会发现，就算有一个穿越到未来的机会摆在眼前，你也会放弃，因为你舍不得当下每一秒钟踏踏实实的生活。

——北京悦读会 喧嚣城市中仍爱阅读的年轻群体

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>