

<<快乐我做主>>

图书基本信息

书名：<<快乐我做主>>

13位ISBN编号：9787506452328

10位ISBN编号：7506452324

出版时间：2008-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：康燕宁

页数：234

字数：150000

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>

## &lt;&lt;快乐我做主&gt;&gt;

## 前言

快乐的秘诀和方法快乐的秘诀是什么？

其实很简单，就是你自己的心态。

你要快乐，就能快乐；你要悲哀，就会悲哀。

快乐的方式是什么？

其实也很简单，就是把握你现在的每一天，用心快乐地做每件事情。

这位说了，废话，早知道你这么说，那我还看你的书干什么？

有句话不知道你有没有听说过：当你微笑的时候，全世界都跟着你微笑；当你哭泣的时候，只有你一个人在哭泣。

什么意思呢？

我不多说了，只能让你自己去体会，不是所有的道理都能支配你的心情的。

所以，这本书中没有说教，都是故事和笑话，我的故事、你的笑话、别人的心情，用心体会你就会有一分收获，当你看到这本书的时候就已经寻找到了快乐的法宝，你翻看它的时候，就已经打开了智能的行囊。

那位说了，我想快乐就一定能快乐吗？

我没有钱，我没有工作，我没有一个爱我的老婆或者老公，我随时随地都在沉重的压力和负担之下，我能快乐吗？

我说，就是你一无所有了，你仍旧能够快乐。

只要你还活着，你就有权利快乐。

你无法左右你的命运，但你可以左右你的现在，只要你微笑起来，你就会快乐。

看看吧，一旦你快乐了，哪怕你是假装的，那么你的命运就要发生改变。

怕就怕你明明知道了这个道理，但你却不按我的办法去做。

不快乐本身是一种坏的习惯，不想快乐那就是一种悲哀了。

试图改变你的这种坏习惯吧，这是让你心情抑郁的根源。

有些道理谁都明白，可做起来却很糊涂，事实上很多事情都是如此的，我今天说的这些话就是要改变你们的这种不健康的习惯。

记得小的时候，我的祖母曾经给我讲过一个故事，说是一个徒弟跟师傅学剃头，师傅刮头的本事远近闻名，训练徒弟的方法也很有一套。

他先让徒弟用剃头刀剃青皮冬瓜，青皮冬瓜上有密密麻麻细细的刺毛儿，徒弟就那么认真地练，慢慢地有了成绩。

但是，他却形成了一个坏习惯，每剃完一个冬瓜就把剃头刀一甩插进瓜皮里，很是潇洒的样子。

师傅每每纠正他的这个毛病，徒弟就是改不了。

随着时间的推移，徒弟的技术很有长进，可师傅就是不让徒弟出师给人家剃头，为什么？

原因很简单，就是因为他的这个坏毛病总改不了啊！

一天，恰巧师傅不在，一个人来剃头，徒弟高兴了，这下好了，我可有用武之地了，我就不信我剃不了，还要师傅你说。

他剃开了，人家照着镜子，很满意的样子，一个劲儿地说好，徒弟很是得意，末了顺手就是一插，他明明知道自己剃的已经不是冬瓜了，那可是人头啊，但他就是改不了那么一个习惯。

你说，这叫什么事啊。

那你呢？

现在明白了吧，你不快乐，是你的习惯让你不快乐，你的心中就没有“我就要快乐”的念头。

我要快乐，那仅仅有了这个念头还不成，你还要努力改掉让你不快乐的坏习惯。

最简单的也是最根本的坏习惯是，你没有形成快乐的习惯。

如果你有了这个快乐的习惯，你就会快乐了，就是遇到不快乐的事情，你也会调整自己的心情，让自己快乐起来。

你可能还会说，快乐是天性的，我总不能枉费心机地去寻找快乐吧。

## &lt;&lt;快乐我做主&gt;&gt;

那么，我告诉你，快乐是可以训练的，你无法改变你的容貌和你的地位，但你可以改变你的心情和你的世界观。

为了快乐而快乐，你就会快乐。

一天，开车的时候，我在收音机里听到一个点播节目，说是一只“酣睡的猫”为她的男朋友“勇敢的老鼠”点播一首歌，是猫王的《温柔地爱我》。

女主持人说，啊，这是怎么样的勇敢的爱情啊。

过了几天，我看到报纸上一个老鼠和猫的情趣照片，说是国外的一只猫和老鼠和睦相处了很多年，照片上的猫在给老鼠舔毛，老鼠很是惬意地享受着，于是我想起了前几天的那个“酣睡的猫”和“勇敢的老鼠”。

其实，人生中的很多事情都是这样的，任何事情都是可以改变的，就像在你不得不与你的敌人相处的时候，温柔要比凶猛更来得艺术，其实目的都是一样的，战胜敌人，保护自我。

我说的这个目的是什么呢？

就是你要学会训练自己，试图改变自己，你不快乐，那现在就开始改变自己，体会一下猫和老鼠的故事，改变自己的天性，尤其是改变使你不快乐的那种性格。

这就是你的快乐。

最后，你赢得自我，乐在其中。

有人还会说，你想快乐，可这个世界哪有那么多让你快乐的事情呢？

你有可能天天都快乐吗？

你不生活在这个世界上了吗？

你要永远都快乐那你岂不成了仙儿了？

那我还怎么跟你说呢？

恰逢这本书完稿准备做序的时候，一个朋友给我发来了个故事，很有意思。

从前，有一座圆音寺，每天都有许多人上香拜佛，香火很旺。

在圆音寺庙前的横梁上有只蜘蛛结了张网。

由于每天都受到香火的熏沐和虔诚的祭拜，蜘蛛便有了佛性。

经过了一千多年的修炼，蜘蛛的佛性增加了不少。

忽然有一天，佛祖光临了圆音寺，看见这里香火甚旺，十分高兴。

离开寺庙的时候，不轻易间抬起了头，看见了横梁上的蜘蛛。

佛祖停下来，问这只蜘蛛：“你我相见总算是有缘，我来问你一个问题，你修炼的这一千多年来，可有什么真知灼见？”

”蜘蛛遇见佛祖很是高兴，连忙应答了。

佛祖又问道：“世间什么才是最珍贵的？”

”蜘蛛想了想，回答道：“世间最珍贵的是‘得不到’和‘已失去’。”

”佛祖点了点头，离开了。

就这样又过去了一千年的光景，蜘蛛依旧在圆音寺的横梁上修炼，它的佛性大增。

一日，佛祖又来到寺前，对蜘蛛说道：“你可还好，...千年前的那个问题，你可有什么更深的认识吗？”

”蜘蛛说：“我觉得世间最珍贵的是‘得不到’和‘已失去’。”

”佛祖说：“你再好好想想，我会再来找你的。”

”又过去了一千年，有一天，刮起了大风，风将一滴甘露吹到了蜘蛛网上。

蜘蛛望着甘露，见它晶莹透亮，很漂亮，顿生喜爱之情。

蜘蛛每天看着甘露很开心，它觉得这是三千年来最开心的几天。

突然，又刮起了一阵大风，将甘露吹走了。

蜘蛛一下子觉得失去了什么，感到很寂寞和难过。

这时佛祖又来了，问蜘蛛：“蜘蛛，这一千年，你可好好想过这个问题：世间什么才是最珍贵的？”

”蜘蛛想到了甘露，对佛祖说：“世间最珍贵的是‘得不到’和‘已失去’。”

”佛祖说：“好，既然你有这样的认识，我让你到人间走一遭儿吧。”

## &lt;&lt;快乐我做主&gt;&gt;

”就这样，蜘蛛投胎到了一个官宦家庭，成了一个富家小姐，父母为她取了个名字叫蛛儿。

一晃，蛛儿到了十六岁，已经成了个婀娜多姿的少女，长得十分漂亮，楚楚动人。

这一日，新科状元郎甘鹿“状元及第”，皇帝决定在后花园为他举行庆功宴席。

来了许多妙龄少女，包括蛛儿，还有皇帝的小公主长风公主。

状元郎在席间表演诗词歌赋，大献才艺，在场的少女无不为他倾倒。

但蛛儿既不紧张也不吃醋，因为她知道，这是佛祖赐予她的姻缘。

过了些日子，说来很巧，蛛儿陪同母亲上香拜佛的时候，正好甘鹿也陪同母亲而来。

上完香拜过佛，二位长者在一边说上了话。

蛛儿和甘鹿便来到走廊上聊天，蛛儿很开心，终于可以和喜欢的人在一起了，但是甘鹿并没有表现出对她的喜爱。

蛛儿对甘鹿说：“你难道不曾记得十六年前，圆音寺的蜘蛛网上的事情了吗？”

”甘鹿很诧异，说：“蛛儿姑娘，你漂亮，也很讨人喜欢，但你的想象力未免太丰富了一点吧。”

”说罢，和母亲离开了。

蛛儿回到家里，心想，佛祖既然安排了这场姻缘，为何不让他记得那件事呢，甘鹿为何对我没有一点感觉呢？

几天后，皇帝下诏，命新科状元甘鹿和长风公主完婚；蛛儿和太子芝草完婚。

这一消息对蛛儿如同晴空霹雳，她怎么也想不通，佛祖竟然这样对她。

几日来，她不吃不喝，穷究急思，灵魂即将出窍，生命危在旦夕。

太子芝草知道了，急忙赶来，扑倒在床边，对奄奄一息的蛛儿说道：“那日，在后花园众姑娘中，我对你一见钟情，我苦求父皇，他才答应。

如果你死了，那么我也就不活了。

”说着就拿起了宝剑准备自刎。

就在这时，佛祖来了，他对灵魂快要出窍的蛛儿灵魂说：“蜘蛛，你可曾想过，甘露（甘鹿）是由谁带你到这里来的呢？”

是风（长风公主）带来的，最后也是风将它带走的。

甘鹿是属于长风公主的，他对你来说不过是生命中的一段小插曲。

而太子芝草正是当年圆音寺门前的一棵小草，它看了你三千年，爱慕了你三千年，但你却从没有低下头看过它。

蜘蛛，我再来问你，世间什么才是最珍贵的？”

”蜘蛛听到这些真相之后，好像一下子大彻大悟了，她对佛祖说：“世间最珍贵的不是‘得不到’和‘已失去’，而是现在能把握的幸福。”

”刚说完，佛祖就离开了，蛛儿的灵魂也回位了，睁开眼睛，看到正要自刎的太子芝草，她马上打落宝剑，和太子深情地拥抱着在一起……故事结束了，你能领会蛛儿最后一刻所说的话吗？

“世间最珍贵的不是‘得不到’和‘已失去’，而是现在能把握的幸福。”

”所以，把握现在就是快乐。

现在的快乐就是你快乐一生的积累。

你一生的快乐不快乐取决于你自己的现在。

爱情如此，其他事情也是如此。

不多说了。

所以，这本书的目的就是让这个世界多一些快乐的人，少一些忧伤，多一些欢乐，少一些悲哀。

小到一个人，快乐是人生的财富，是你生命延续的基础；大到一个国家，快乐则安居，快乐则立业，故此，国泰民安，民族昌盛。

如果你还对本书和我的观点带有偏见的話，那么不如跟着我一起走过一个365天，看我写的故事，听我讲的笑话，我相信，一年后，你的心态一定会和我一样：快乐无穷！

或许用不了一年，你可以在一天里集中时间看完书中一年的故事，你可以在一个月的时间体验书中的收获，你可以在所有零碎的时间里品味书中的智慧。

好了，一定要记住：快乐的秘诀就是你的心态，让自己做主快乐、战胜不快乐的你自己。

<<快乐我做主>>

快乐的法宝只有一个，就是用心在每一天都做一件令你快乐的事情。

比如一个微笑、一个计划、一个梦想、一个朋友、一个晚餐、一个聚会、一个独处……以此积累你一生的欢乐和平安。

编者2008年5月

## <<快乐我做主>>

### 内容概要

1月带您体验快乐的生活，2月告诉您心情决定一切，3月让我们在这个冬去春来的季节快乐，4月让快乐为你创造奇迹，5月让我们用劳动创造快乐，6月我们用快乐改变命运，7月学会拥有快乐的最根本法则，8月阳光灿烂的夏天能使你与快乐更接近，9月思考如何快乐，10月的快乐使自己更有收获，11月里我们学着每天都要做件快乐的事情，12月让快乐陪伴你的一生！

<<快乐我做主>>

作者简介

康燕宁，中国作家协会会员，国家一级作家先后毕业于中国人民解放军装甲兵指挥学院、北京大学，工作于中国国际航空公司。

已发表图书作品二十余部，主要有《女兵甘甜》、《军营里的天使》、《谁敢动我的奶酪？

！  
》、《我爱你就象老鼠爱大米》、《处女》、《一夜之间》、《遥远的

<<快乐我做主>>

书籍目录

1月 体验快乐的生活2月 心情决定一切3月 冬去春来的季节4月 让快乐为你创造奇迹5月 劳动创造快乐6月 快乐改变命运7月 拥有快乐的最根本法则8月 夏天能使你与快乐更接近9月 如何快乐10月 快乐使自己更有收获11月 每天都要做件快乐的事情12月 让快乐陪伴你的一生



## &lt;&lt;快乐我做主&gt;&gt;

## 章节摘录

记得小学三年级的时候，一次上自然课，老师问我们世界上有多少种动物，大家七嘴八舌地说了一大堆，最后老师让每一个同学站起来只说一种动物，于是，什么猪啊、羊啊、鸡啊什么的就说开了，轮到我的时候，我站起来，本来想好的动物都被别人说过了，又怕被重复，于是就不假思索地脱口而出：人！

课堂上的同学们哄然大笑起来，看着同学们的样子，我嘀咕着，有什么好笑的，人本来就是高级动物嘛。

老师好像没有听见，又让我重复了一遍，引得同学们更加开心了。

事情过去快二十年了，当年我的一个同学成了小学的老师，她将同样的话题在课堂上询问，一个小女孩站起来的答案更是让今天的这些小同学们啼笑皆非，她回答道：糖醋鲤鱼！

从人到糖醋鲤鱼，我们看到了几个时代的变迁。

我当年的同学告诉她的学生，鲤鱼是一种动物，“糖醋”这个修饰词应该去掉。

为了挽回这个小同学的自尊，老师又问她，你说鲤鱼为什么生活在水里而不是生活在陆地上呢？

小同学很机灵地回答：因为陆地地上有猫啊！

我不知道我要是她的老师该怎么收场，但是，我想，孩子的童心是多么的无邪和善良啊。

通过几代人对动物一词的理解，我们不难发现，其实人与动物最根本的区别在于，人是有思维的，人最本质的思维体现就是她的笑，笑是与生俱来的，没有人专门教你怎么笑。

这是人成长的最初阶段。

但是，随着年龄的增长，笑的功能便变得不那么自然了。

## &lt;&lt;快乐我做主&gt;&gt;

## 后记

钱钟书先生的“论快乐”中有一段文字是这样的：“发现了快乐由精神来决定，人类文化又进了一步。

发现了这个道理，和发现是非善恶取决于公理而不取决于暴力一样重要。

公理发现以后，从此世界上没有被武力而屈服的人。

发现了精神是一切快乐的根据，从此痛苦失掉它的可怕，肉体减少了专制。

精神的炼金术能使肉体痛苦变成快乐的资料。

于是，烧了房子有庆贺的人；千灾百毒，有谈笑自若的人。

所以我们在前面说，人生虽不快乐，而仍能乐观。

”有个知名的国际调查组织在世界上12个发达的国家进行了一项调查，其中针对人们每天过得快乐不快乐有这样的一份资料：60%的人认为自己过得不快乐；30%的人认为自己过得不是很快乐；只有10%的人认为自己过得很快乐。

随着经济的发展和时代的进步，人类的物质生活普遍得到了提高，但是，为什么现在的人多数却是不快乐的呢？

或者说是快乐的快乐的概念很模糊甚至没有感觉呢？

不错，你有了钱，还有比你更有钱的；你有漂亮的老婆，但还有比你老婆更美丽的。

人的欲望是永远也无法达到一个满足的，如果你总是那样地追求着。

所以说，拥有千万间，您不就睡一张床；腰缠万贯，您一天不就吃三顿饭。

现在来看钱钟书先生的话是很有道理的，快乐是由精神来决定的。

毛泽东同志曾经说过，人是需要一种精神的。

快乐离不开这种精神，只要人活着就需要一种这样的精神，快乐的精神和我就要快乐的精神。

快乐的精神是能够为我们创造财富的，这种财富是你无法用金钱来衡量和购买的。

怎样能够快乐？

快乐由谁来决定，想必读者已经能够找到答案了。

现在人们的生活压力越来越大，面对生存的竞争，情感的交流，我们已经到了非自我调整不可的地步，要不，终有一天，我们面前的精神世界会彻底崩溃。

精神是很重要的，不知道你有没有这样的体会，失意或者失恋的时候，即使是阳光明媚的春天、天高气爽的秋天，你也会觉得这个世界这样的灰暗，这样的没有意思；但是，当你兴高采烈、事业得意、爱情愉悦的时候，哪怕阴雨连绵、寒风凛冽，你也会觉得这是自然界赋予你最好的礼物。

……快乐源于心，快乐不快乐只能由你自己来做主。

活着就要快乐，活着就需要一种我要快乐的精神，做到这一切就是为了活着的质量。

要好好地活着。

所以，快乐我做主就是硬道理。

天天快乐，年年舒心，幸福一牛的法宝。

快乐365：（总结以上各天的快乐内容出一个小册子。

）1.快乐，那要看老猫的心情。

2.快乐在于心。

3.快乐在于正确地看待自己。

4.快乐在于保健。

5.快乐就是激动的眼泪。

6.吃苦就是快乐。

7.快乐就是善于发现自己的长处。

8.快乐在于放松自己。

9.快乐在于切洋葱的时候要老公来。

10.快乐是微风中的小黄花。

11.快乐就是爱情。

## <<快乐我做主>>

- 12.微笑就是快乐。
- 13.快乐就是互相帮助。
- 14.快乐就得有计划性。
- 15.快乐就是信任。
- 16.美容是快乐的。
- 17.失恋也是快乐。
- 18.快乐就是你该结婚的时候就结婚了。
- 19.知足者常乐。
- 20.放弃也是一种快乐。
- 21.快乐是需要经营的。
- 22.谈自己的经历就是一种快乐。
- 23.幽默促成快乐。
- 24.偶然的相遇就是快乐。
- 25.解脱的快乐。
- 26.短信传情也快乐。
- 27.缘分的天空充满快乐。
- 28.超凡脱俗的快乐。
- 29.聪明的快乐。
- 30.伤到极处也作乐。
- 31.电脑拼图的快乐。
- 32.充足睡眠的快乐。
- 33.翻译文章的快乐。
- 34.观察别人也是一种快乐。
- 35.一分钱的快乐。
- 36.体味悠闲日子的快乐。
- 37.想象也是快乐的。
- 38.给你爱的人写诗。
- 39.参与就是快乐的。

快乐的归纳法：福、寿、康宁、孝敬的孩子。

快乐的域名：心想事成宁静致远快乐的人生经历：久旱逢甘露，他乡遇故知，洞房花烛夜，金榜题名时。

## <<快乐我做主>>

### 编辑推荐

《快乐我做主》由中国纺织出版社出版。

人的一生很短暂，让快乐陪伴我们的一生是需要锻炼的。

有个人曾经这样来寻找快乐，并且把快乐维系起来，这样贯穿下来，他的一生难免不快乐。

他说，把你的每一天当成你生命中的最后一天，你只有一天的生命，你该如何去做？

积极的人生就不应该是悲伤的，那快乐一天是对自己生命最好的施与。

那么，我们可以怎么样去使自己的每一天都过得很快乐呢？

让我们跟着作者一起走过一个365天，去看作者写的故事，去听作者写的笑话，去感受作者的那种快乐吧！

<<快乐我做主>>

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>