

<<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 and 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

<<快乐是自找的>>

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>