

## <<快乐就是不抱怨>>

### 图书基本信息

书名：<<快乐就是不抱怨>>

13位ISBN编号：9787802581791

10位ISBN编号：7802581796

出版时间：2012-7

出版时间：求真出版社

作者：查锡我

页数：160

字数：110000

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>

## <<快乐就是不抱怨>>

### 内容概要

查锡我编撰这本《快乐就是不抱怨》的目的，是想把作者对生命的一些体会与大家分享。不管你现在是处于顺境或者逆境，希望这本《快乐就是不抱怨》对你都有点启发和帮助，使你能够活得更丰盛、更有意义，或者更能坦然面对你眼前的困难和逆境，更能积极面对人生。

## <<快乐就是不抱怨>>

### 作者简介

查锡我，香港执业大律师和英国CEDR认可调解员。

1975年毕业于香港浸会学院，主修社会学，副修心理学。

其后，获伦敦大学荣誉法学学士和香港大学犯罪学硕士学位，并于香港廉政公署执行处任职。

2004年，获取香港大学另一个有关心理辅导的硕士学位。

同年，查先生脱离公职，离开了服务28年的香港廉政公署，从此更加投入不同的社会服务工作，也更用心地思考人生的意义。

自1994年患上肝癌并奇迹般康复后，查锡我一直关注癌症病人和弱势社群的权益。

1998年查锡我被评为“香港十大再生勇士”。

## <<快乐就是不抱怨>>

### 书籍目录

自序

第一章 从书本中学习人生哲理

一个剧情，两种结局  
不要将别人“对象化”  
生命中的重和轻  
摆脱无形枷锁  
娱人娱己的幸福哲学  
爱，最重要的是实践  
相濡以沫，真情流露  
柏拉图的“洞穴论”  
骄傲是罪恶的根源

第二章 工作可以不抱怨

机会不等人  
数字不能量化一切  
律己严，待人宽  
不要让情绪控制自己  
没必要和人争拗  
尽力而为是成功的开始  
穷富不应对立  
超越自己才是赢家

第三章 活学活用处世之道

无私的心远胜一切  
不为自己找借口  
好好珍惜每一天  
人生就是磨合  
倾听自己内心的声音  
爱情不是人生的全部  
在人与人之间传递温暖  
珍惜相聚缘分  
别想太多

人生没有完美的选择

第四章 从问题中思考人生

如果她是你的女儿  
假如活在没有计算机的世界  
坐过山车，你会闭目还是睁开眼睛  
谁是你生命中最敬爱的启蒙老师  
机械的生活是你想要的人生吗  
大多数都赞成，你务必应和吗  
这是我们的理想世界吗  
生命的意义到底何在

第五章 快乐原来很简单

将负面思想转化成正能量  
放下执着，一切会变得很美  
一碗粥也可以让人感到温暖  
天使就在你身边

## <<快乐就是不抱怨>>

爱他，就要放开手

爱要及时说出口

我思故我在

亲情比财富更可贵

不做情绪的奴隶

自信也要自省

快乐是懂得感恩

人不可能同时走两条不同的路

附录：改变世界，一切从我们开始

人生就是一场追求意义的过程

因光而生，因缘而合

## <<快乐就是不抱怨>>

### 章节摘录

数字不能量化一切 在商业社会里，愈来愈多的事情以数字来量化，以制定某些尺度和标准，例如一个人的成就以年薪来厘定；一个行业的受欢迎程度，与平均的薪酬水平成正比；一间大学之所以成功，取决于招生的数字；一个明星之所以成为人气偶像，视其有多少影迷支持，在脸书（Facebook）或微博上有多少粉丝等。

无疑数字是客观的准则，并不涉及任何主观感情，但我却认为不是任何事物都可以凭借一个数字来量化。

尤其是当学生即将完成中学课程，准备升读大学选科时，一般情况下，都会认为最多人报读的科目，即代表最受欢迎的学科，亦等同毕业后就业的机会一定比其他科目要多。

诚然，最多人报读的学科，例如医科、工程或法律是最热门的科目，社会上亦需要培养一些读专科的学生，毕业后从事医生、工程师或律师等专业工作，这点确实是不能否认，但当每个学生都抱着这种标准来选科时，便很容易会抹煞了自己的真正意愿，在人云亦云的风气下，选了一些既不感兴趣也不擅长的科目，到后来只会愈读愈痛苦，还可能因为学业成绩未尽理想，而影响了自己日后的就业前景。

在讲求物质主义的年代，新一代年轻人也趋向事事讲求功利。

近年有不少大学毕业生渴望觅得高薪厚职，他们一开始就认定自己学历高，应该找一份收入不错的工作，所以对于一些给予较少薪水的工作，完全不予考虑，宁愿一等再等也不会妥协。

但其实新鲜人一开始就不妨作多方面的尝试，不要只以薪酬多寡来衡量一份工作的发展前景。

一份高薪厚职不代表是最适合所有人的。

因此，在选择工作时，最重要的还是要放远目光，除了要考虑自己是否对这份工作感兴趣之外，还要考虑工作的性质是否符合自己的能力和性格，而公司的发展前景也是重要的考虑因素之一。

很多报章或杂志都会刊登名人或富豪排行榜，评分准则均以个人财产或年薪来厘定名次，这些排名总会让人觉得，赚钱多寡跟成就是成正比的。

但我却认为成功不是全然由赚钱能力来衡量。

例如天生四肢残缺的澳洲籍布道家力克牧师（Nick Vujicic），他从来都没有想过放弃生命，从小努力学习如何运用仅余的身体部分代替四肢生活。

1982年出生的力克，一如常人可驾驶汽车、使用计算机、用口写字、打电话，甚至踢足球和打高尔夫球也难不倒他。

如此爱惜生命的勇士，凭借坚毅不屈的求生意志缔造了奇迹，而且他还很乐意在世界各地向健全人士宣扬生命的宝贵。

成功，并不一定与赚钱能力挂钩，就像力克如此顽强的生命斗士，也是成功的典范。

虽然我们生活在物质主义高涨的社会，但视野绝对不要变得短浅，目标也不应过于功利。

确立生存的意义和真谛，需要聆听内在最真实的声音。

只要我们在作每个决定时，都谨记一点：不要违背自己的意愿，自然能够开拓出一条最适合自己的道路。

.....

## <<快乐就是不抱怨>>

### 编辑推荐

写《快乐就是不抱怨》是我追求生命意义的一个尝试。  
我的一生充满苦难，却不缺喜乐。  
我见过蔚蓝的晴天，也看过乌云满布的阴天，享受过和煦的阳光，也经历过狂风暴雨的吹打。  
顺境和逆境的交替是生命的本相，经历过快乐和痛苦才使我们的生命得以完全。  
就像一枚硬币，缺了一面就不成硬币一样。

## <<快乐就是不抱怨>>

### 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>