

# “快樂人生，就從不抱怨生命開始！”

## ——讀《快樂就是不抱怨》後感

陳嘉欣

快樂不快樂，其實都是取決於自己的想法，而不是客觀的環境因素。因此每個人心中都有一條特定快樂的鑰匙來開啟自己的快樂之門。細看查錫我著的《快樂就是不抱怨》一書後，令我對快樂有了新的體會，原來“不抱怨”也是快樂的泉源，書中格言“快樂人生，就從不抱怨生命開始！”現在已成為了我人生的座右銘。

《快樂就是不抱怨》這本書中有一篇文章給我留下深刻的印象，對我將來待人處事方面有很大的啟發，這就是《一個劇情，兩種結局，你會怎樣選？》。這篇文章是講述一位女傭做家務的過程中不小心打破了老闆一個有紀念價值的花瓶，女傭心中大驚，一方面恐受到老闆的責備，另一方面又怕需要賠償。最後出乎意料之外，老闆在知道事件後，不但沒有責備她，反而跟該女傭一起收拾地上的碎片，還笑著說：“沒關係，下次小心一點就行了。”女傭大受感動，從此以後，她做任何事情都加倍小心，不再犯錯。

我認為文中老闆處理這件事的手法十分正確，他能從女傭的方面去想，明白到女傭只是

不小心打破花瓶，並不是故意的，所以沒有像一般老闆那樣向女傭大發雷霆。因為這個老闆清楚知道事情已經發生，花瓶打破已是不變的事實，無論他如何責備該女傭，對事件都沒有任何幫助，反而會令雙方關係惡化，事件更會弄得愈來愈糟。

書中又提到，很多人不快樂的原因並不是發生了一些不愉快的事情，而是抱怨自己或者別人的過失，心中的負面情緒一直積壓，那麼又怎會快樂呢！記得在我小學時經常與比我小三歲的妹妹互相抱怨對方，一時她說我大聲說話影響她溫習，一時我又會指她看電視的聲浪太大，影響我看書，兩人經常為此而爭吵不休。幸好，在家人協調和解釋下，發覺互相抱怨是於事無補的，於是我倆都改變了態度，並學會互相遷就和體諒對方，現在我們的姐妹情比以前更和諧、更親密了。

我很認同“快樂人生，就從不抱怨生命開始！”這句話，如果我們對任何事都懷著不抱怨的心態，積極面對和解決問題，快樂之門就會為我們而開，讓我們走遍快樂的人生。