

劉岩  
編著


# 快樂 智商



**一本讓人更快樂、更幸福的書**

人可以不聰明、不漂亮、沒有錢、沒有名，但是不可以不快樂！  
在生活壓力日益加大的時代，追求快樂和心靈的慰藉是人生的目的。

中華書局

The background features two stylized, high-contrast cartoon faces. On the left is a woman's face with dark hair and a wide smile. On the right is a man's face with a receding hairline and a wide smile. The faces are rendered in a simple, graphic style with large eyes and open mouths. The overall color palette is grayscale with some light gray washes.

劉岩  
編著

# 快樂 智商

一本讓人更快樂、更幸福的書

中華書局

□ 責任編輯：熊玉霜  
□ 裝幀設計：高林

# 快樂智商

---

□

編著

劉岩

□

出版

中華書局（香港）有限公司

香港銅魚涌英皇道1065號東連中心1306室  
電話：(852)25250102 傳真：(852)27138202  
電子郵件：info@chungwabook.com.hk  
網址：<http://www.chungwabook.com.hk>

□

發行

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀蘭路36號  
中華商務印刷大廈3字樓  
電話：(852)21502100 傳真：(852)24073062  
電子郵件：info@suplogistics.com.hk

□

印刷

深圳中華商務安全印務股份有限公司

深圳市龍崗區平湖鎮萬福工業區

□

版次

2009年1月初版

©2009 中華書局（香港）有限公司

□

ISBN：978-962-8931-02-6

# 序言

## 快樂是真正的財富

我們先看一個“富翁和窮人”的經典故事：

一個到海邊度假的富翁和一個窮人在海邊相遇了。富翁看到窮人悠閒地躺在沙灘上曬太陽，就問：“你在這兒幹什麼？”

窮人高興地答道：“曬太陽！”

富人挖苦道：“這麼窮，還曬太陽，怪不得富不起來。天氣這麼好，你應該出去幹活！等掙足了錢回來以後，你也可以像我一樣成為富翁。”

窮人說：“和你一樣成為富翁有什麼好處？”

富翁說：“我可以無憂無慮地享受生活，好好地享受海邊的陽光。”

“可是先生，我現在曬着溫暖的陽光，不是挺好的嗎？為什麼非要等到有錢以後再享受呢？”窮人反問。

有錢人百思不得其解，禁不住問道：“難道你們窮人也會過得很快樂？”

“那當然，而且我想多快樂就多快樂。”窮人答道。

對於這個故事，不同的人有不同的解讀方式。有的人認為窮人不思進取，是一種消極的生活態度。然而，很多時候，我們之所以不快樂，是因為我們腦子裏裝有太多的私心雜念。拋棄這些雜念，你就會變成一個快樂的人。

正如所羅門王所說：“快樂的心情是一劑良藥。”誰都希望自己快快樂樂，但事實上有許多人的生活都被憂鬱、煩躁、焦慮、痛苦佔據，常常感覺不快樂；在物慾橫流的時代，我們的情緒容易被權勢名利所左右，一如佛家所說：“人生來就是苦，而苦的根源在於各種慾望。”

大家都明白知足常樂的道理，但許多人卻一直處於不知足的狀態，錢多了，還想再賺更多；官大了，還想要更大；沒出名的想出名；出了名的想更出名……這種對自我生存狀態的否定及盲目攀比的虛榮，不但扼斷了快樂的根源，更是生命本體的悲哀。

有時願望沒有實現，或是嘗到了失敗的苦果，許多人便會長時間地自責或懊惱，其實，事情都已經發生了，悲痛欲絕也於事無補，何不理性地分析一下，是要一直憂傷下去呢？還是就此打住？因為就算不能馬上快樂起來，但至少不再讓陰影籠罩你的生活，這才是積極的人生。

有能力製造憂愁的人，為什麼沒有能力消除憂愁呢？有時候，只是我們不去努力罷了，當然也有些人會試圖藉由對自我的譴責，減輕心中的罪惡感，可是此舉只會使自己的心態更為扭曲、情緒更為糟糕，並且也無法對事情的發展產生正面影響。

海明威說：“當太陽升起時，一切的悲哀都會消失。”人生苦短，在有限的生命裏，別人製造給我們的煩惱已經夠多了，我們為何還要做自己的敵人，不讓自己擁有更多的快樂呢？心理學家馬修博士曾說：“快樂是內發性的，它的產生不是由於事物，而是由於不受環境拘束的個人舉動所產生的觀念、思想與態度。”快樂必須由我們自己來製造，你還要吝嗇些什麼呢？

人可以不聰明、不漂亮、沒有錢、沒有名，但是不可以不快樂！追求快樂和心靈的慰藉是人生的目的。在生活壓力日益加大的時代，不要祈求

有更多的人給你關懷，我們必須學會愛自己，包括愛我們的身體與心靈。

快樂是我們能不斷創造的人生財富，是可以通過學習獲得的。本書以輕鬆易學的方法，將快樂智商在人生中的各個層面進行剖析、闡述，讓讀者能夠輕鬆掌握，並以此來提升生活品質，改善人際關係，讓自己活得更快樂。

編者

2008年7月於北京

# 目 錄

## **1. 揭開快樂智商的神秘面紗 . . . . . 1**

- ☛ 快樂智商：決定快樂人生的能力 3
- ☛ 快樂是生命的意義 6
- ☛ 快不快樂，由你自己決定 8
- ☛ 活得簡單才會快樂 10
- ☛ 設法喜歡你自己 12
- ☛ 接納和化解悲傷 15
- ☛ 培養樂觀的心境 17
- ☛ 追求快樂不是放縱慾望 19
- ☛ 擁有快樂的思想和行為 21
- ☛ 駕馭自己的負面情緒 24
- ☛ 保持一顆平和與寧靜的心 26
- ☛ 培養快樂的思維 28
- ☛ 財富未必帶來快樂 30
- ☛ 讓快樂成為一種習慣 32
- ☛ 制定快樂的目標 35

## **2. 生活中的快樂智商 . . . . . 39**

- ☛ 不要讓小事情牽着鼻子走 41
- ☛ 放下，就是快樂 43
- ☛ 不要為打翻了的牛奶哭泣 46
- ☛ 不要為無力控制的事情憂慮 49

- ☛ 不要為一隻蒼蠅而砸爛廚房 51
- ☛ 知足才能常樂 53
- ☛ 降低快樂的標準 56
- ☛ 保持微笑，快樂每一天 58
- ☛ 不要讓壞情緒左右你的快樂 60
- ☛ 忙裏偷閒，快樂就會多一些 63
- ☛ 只管做好今天的事 65
- ☛ 絕對不可以嘮叨 68
- ☛ 到你心儀的地方去旅行 71
- ☛ 營造浪漫，發掘生活情趣 73
- ☛ 熱愛家庭，經營愛的港灣 76
- ☛ 戒除壞習慣，健康生活 79
- ☛ 幽默是快樂的催化劑 81
- ☛ 憂慮是人生最醜陋的皺紋 84
- ☛ 保持樂觀的心態 87
- ☛ 把不幸當作幸福的起點 90

### 3. 職場中的快樂智商 . . . . . 93

- ☛ 選擇讓你快樂的工作 95
- ☛ 把工作當作一種樂趣 98
- ☛ 會工作，更要會享樂 101
- ☛ 停止抱怨，多做事 104
- ☛ 保持辦公桌整潔有序 107
- ☛ 在工作中適度放鬆 110
- ☛ 緩解工作中的壓力 112
- ☛ 不為薪水而工作 116
- ☛ 帶着使命感工作 118
- ☛ 別把工作帶回家 120



- ☛ 用調換工作的方法放鬆身心 122
- ☛ 以達觀的態度面對挫敗 124
- ☛ 把握職場上的距離 126

#### **4. 教育中的快樂智商 . . . . . 129**

- ☛ 用興趣引導孩子快樂學習 131
- ☛ 不要苛求孩子完美 133
- ☛ 培養孩子的快樂性格 136
- ☛ 快樂教育的禁區 138
- ☛ 參與孩子的活動 141
- ☛ 多花一些時間陪伴孩子 144
- ☛ 避免在心理上打擊孩子 148
- ☛ 孩子的自尊更需尊重 150
- ☛ 不要任意指責孩子 152
- ☛ 與孩子交心 154
- ☛ 消除成績所造成的壓力 155
- ☛ 鼓勵孩子的技巧 157
- ☛ 批評孩子的技巧 160
- ☛ 允許孩子失敗 163
- ☛ 消除孩子的叛逆情緒 165

#### **5. 交際中的快樂智商 . . . . . 169**

- ☛ 作出原諒他人的決定 171
- ☛ 關懷別人也被別人關懷 174
- ☛ 讓別人快樂就是讓自己快樂 176
- ☛ 與不同性格的人和諧相處的秘訣 178
- ☛ 尋找失去聯繫的昔日好友 183

- 🌱 構建好你的人際關係網 185
- 🌱 讚美你周圍的人 188
- 🌱 消除封閉心理 191
- 🌱 學會控制憤怒 194
- 🌱 向被自己傷害過的人說聲“對不起” 197
- 🌱 懂得拒絕才能快樂 200
- 🌱 懂得感恩才會快樂 203
- 🌱 朋友也要親密有間 206
- 🌱 感謝折磨你的人 208
- 🌱 不要為了迎合別人而犧牲自己 211
- 🌱 不要被他人的閒話所左右 213
- 🌱 不要盲目攀比 215
- 🌱 不時幽默一下 217

# 1

## 揭開快樂智商 的神秘面紗

SQ (Smile Quotient) 就是快樂智商，它強調的是你要清楚了解自己的情緒，享受情緒，接納情緒，快速地解決任何不良情緒，然後從容地走向快樂 (Smile)。



## ● 快樂智商：決定快樂人生的能力

.....

SQ (Smile Quotient) 就是快樂智商，它強調的是你要清楚了解自己的情緒，享受情緒，接納情緒，快速地解決任何不良情緒，然後從容地走向快樂 (Smile)。

我們可能經常問自己：“我快樂嗎？”別人也可能經常問你：“你過得幸福嗎？”我們如何判斷自己是否快樂？我們何時才能真正快樂？快樂又有一個什麼樣的標準？

這些問題都無法找到確切的答案。因為快樂沒有終點，沒有人能完全處於完美的人生狀態中。如果我們認為能夠到達快樂的終點，那麼對快樂的追尋就結束了，隨之而來的就是不快樂。

追求快樂是一個永不間斷的長期的過程。與其去問自己“什麼是快樂”，還不如去思考“我如何才能快樂”，去慢慢體會和挖掘快樂的寶藏。這樣，我們永遠都可以讓自己更快樂。

克勞德說：“每個人都擁有天賦的幸福的机会，關鍵是我們如何使用他們。”毋庸置疑，達成快樂也需要一種能力，這就是快樂智商——決定一個人快樂與否的能力，一種用積極的態度消解種種難題的能力。

一位 102 歲高齡的老人，每天都開心地過日子，有人問他保持長壽和快樂的秘訣是什麼，老人回答道：“其實沒有什麼秘訣！我們每天早上都有兩種選擇，就是今天要快樂還是不快樂地度過，你猜我選擇什麼？我每天都希望自己快樂生活，而我也就真的快樂起來了。”

我們每個人都是自己人生的主角，所以你必須把自己的快樂當成是最基本的責任，如同戴爾·卡內基所說：“快樂不在乎你是誰或擁有些什麼，它只在乎你想的是什麼。”

如果有人問你：“你要如何得到快樂呢？”“你是希望有錢、有地位，或是希望得到一棟豪宅？還是希望有人愛你、關心你、喜歡你？而究竟要如何才能使你快樂呢？”事實上，你不需要具備特定的條件才能得到快樂，因為真正快樂的人，不需要任何原因就能感到歡喜。

然而可悲的是，許多人總是對現狀感到不快樂，並且是一種遞進態度——無限期地不知足。人們並非有意如此，但人們總在說服自己：有朝一日我會快樂滿足的。人們告訴自己，當自己付清賬單，當自己完成學業，得到一份工作、一次提升時，將會快樂、滿足。人們勸告自己，當自己結婚之後，有了孩子之後，生活將會更美好。然後，卻又苦於孩子不夠大——當他們長大了自己將會更滿足。之後，又苦於要去應付孩子的成長。當孩子跨過這一階段自己當然會高興。卻又對自己說，如果我的配偶表現出色，如果我有輛更好的車，能夠去歡度假期；當我退休了時，我的生活將會完美。如此等等！

快樂是不需要這些限制條件的，如果你堅持“條件說”，那你就可能得到快樂。“如果這些好事情能夠發生，我就幸福了。”“如果我能通過考試，我就好過了。”“如果他能對我好一點，我就會十分開心了。”類似的這些話，我們可能都曾說過，甚至還會一廂情願地認為：只有當某些事情發生以後，才能擁有快樂和幸福，但是，天下事很難經常如人所願，所以不管我們是否有錢、是否有人關

愛，仍會覺得無法享受到完整的快樂。

“我只要等到怎麼樣才會快樂”，那是不可能的。每當得到什麼，或達到了某個目標，大部分人僅是立即再繼續下一件事。這壓抑了人們對生活和許多幸福的欣賞，使人們感到從來沒有滿足的時候。學會滿足並不是說自己不能、不會或不該想得到更多的東西，而是說自己的快樂不要依賴於它。

那麼，快樂是什麼？心理學上說快樂就是覺得滿足與幸福，是一種感受良好時的情緒反應。快樂是需要你感受的，感受到快樂是你要自己負責的事，是立志要去做到的。我們都只立志要做大事業、賺大錢，就是沒有想到立志要快樂。只要你的觀念轉變過來，你的人生就會有積極的改變。

快樂並不是與生俱來的東西，但是快樂的能力是天生的。重要的是你要學習快樂，提升快樂智商，把這種能力激發出來。這是一種智慧，是一種健康的成長。當你不能認清這一點，而覺得有些人有快樂，有些人沒有，並想像自己是不會快樂的人時，就等於是放棄了尋求快樂的能力。

經過訓練，能使你在不知不覺間步入快樂之道。但是不要想一步登天，任何事情都有一個過程，有時進步神速，有時進步緩慢，有時甚至還會停頓下來。停頓就是你覺得最難行的時候。這時，你也許會懷疑你已達到了極限，但是無論如何你都應更加留心，使快樂在適當時機裏產生更大的效果。

## ● 快樂是生命的意義

.....

生活是豐富多彩的，除了工作、學習、賺錢、求名外，還有許多美好的東西值得我們去享受，比如：溫馨的家庭，可口的飯菜，綠樹紅花，飛濺的瀑布，雪山與草原，浩瀚的大海，大自然的形形色色，包括遙遠的星系、久遠的化石……

這些對任何人來說都是非常美好的，只有懂得如何快樂的人才會享受它們。

亞里士多德說：“快樂是生命的意義和目的，是人類生存的終極目標。”美國詩人惠特曼也說：“人生的目的除了去享受外，還有什麼呢？”快樂在人生的所有目標中，應該至高無上，其他所有目標的終點都只是去往幸福的起點。

英國哲學家大衛·休謨說：“人類刻苦勤勉的終點就是獲得幸福，因此才有了藝術創作、科學發明、法律制定，以及社會的變革。”人生在世即為享受快樂，大多數成就，比如財富、聲望、知名度都是隨着興趣、快樂與需要而來的副產品，同時也是獲得快樂的手段。這聽起來無可爭議，但大多數的人就算知道某些小事能為他們帶來快樂，也不會去做。

大多數的人會掉入下列幾種陷阱：花太多時間與不喜歡的人相處；從事自己並不熱愛的工作；把空閒時間花在自己並不全心享受的活動上。反過來說，就是說並不多花時間與真正喜歡的人相處；不全心追求自己真正想經營的事業；不把空閒時間多花在自己真正享受的活動上。他們不是樂觀的人，就算其中有一些人是樂觀主義



者，也沒有詳盡規劃，讓未來的生活更美好。

這些情形真是奇怪，有人說，這是因為經驗使人放棄希望——可是這些“經驗”是他們自己建構起來的，來自於個人對外界事物的認知，而非出自客觀的觀察。也許應該這樣說吧，這是罪惡感壓過了喜樂，先天遺傳勝過後天智力，宿命論贏了自主選擇，選擇了死亡而非選擇生活。

巴特勒說：“除了人類之外，所有的動物都知道一生中最重要的事在於享受生命。”有的人之所以是“大忙人”，是因為他一直在辛苦地工作，為賺錢而忙碌。該忙的時候就要忙，否則就不會有效率。但是，“忙”與“閒”是相對的，學會忙裏偷閒，生活才會變得有滋有味。

“享樂主義”這字眼，通常比喻一個人自我中心、自私且對生活不抱企圖心。這些都是負面的、損人的說法。其實，享樂主義是助人和帶來成功的一項必要條件。當你完成了一件事，很難不享受它，若你不享受，你可能浪費了。如果有更多的人以享樂為生活宗旨，這世界會變得更美好、更豐富。