



带着幸福上路 带着快乐出行

Happy 😊 快乐我做主

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。

康燕宁◎著



I MAKE DECISIONS

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。



带着幸福上路 带着快乐出行

Happy ☺

快乐我做主

康燕宁◎著



I MAKE DECISIONS

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐我做主/康燕宁著.

—北京:中国纺织出版社,2008.10

ISBN 978-7-5064-5232-8

I. 快… II. 康… III. 快乐—通俗读物

IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 100694 号

责任编辑:王学军

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京世纪雨田印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2008 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:15.5

字数:150 千字 定价:29.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

序 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找快乐吧。

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，一千年前的那个问题，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。”

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话，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





1 月

体验快乐的生活

/ 1

当你微笑的时候,全世界都在微笑,当你哭泣的时候,只有你一个人在哭泣。

所以,学会微笑吧,这是人与动物最本质的区别。

不想让自己生活困苦的方法就是学会微笑。微笑是快乐的种子,从今以后,我会始终微笑。微笑决定我的思想,我能控制思想,我就能掌控快乐。

除此之外,还有什么美中不足的呢。我要自己多快乐,自己就能够多快乐,快乐是我一生最好的选择。

2 月

心情决定一切

/ 23

从健康的角度来讲,学会控制自己的心情其实是一门学问,这也是身心健康的标志。

如何调节自己的心情,并且学会调节自己的心情呢,最好的办法不妨就从改掉你的坏习惯或改善你的人际关系入手。

克制和客气,就是这两件事情训练的要领。

我们对生活的态度决定快乐与否,一个人的内涵源泉必来自于他的心灵。

我期待最好的,我就会得到最好的。

3 月

冬去春来的季节

/ 43

爱情,每个人都在苦苦追求……追寻着爱情,追寻着天长地久。

女人,每个女人在等待,等待一份真爱,等待一个能给予自己美满生活的男人……

男人,每个男人在寻觅,寻觅一个值得自己去爱的女人,寻觅一个“完美”的女人。

于是,无论男人或者女人,都在等待与寻觅中度过自己的花样年华……

快乐也过,忧郁也过,何尝不快乐呢。

4 月

让快乐为你创造奇迹

/ 61

生命就该浪费在一些美好的事情上,为了寻找快乐去浪费一点儿,其实也是值得的。

女人萌生爱情的时候都会有做顿饭、织件毛衣之类的想法,爱情中的女人会把家务劳动作为表达爱意的一种方法,所以,丈夫的重点绝对不要放在与妻子分担家务上面,要想法去强化这种爱意,这是生活。

工作不仅仅是谋生的手段,也是融入社会的必要途径,奥德赛说:一个人升了天,看到了宇宙大观,看到了星河灿烂是不会快乐的,只有他找到一个人诉说他的所见,有人与他分享的时候才会快乐。人是社会的人,即使脱离了具体社会属性也难有震撼人心的快乐,所以,工作的开心与否对一个人至关重要。

5 月

劳动创造快乐

/ 79

劳动是人生价值的体现,一个人只有融入自然,亲历社会,才能以自己勤劳的双手去创造幸福的生活。厌倦官场恶浊的陶渊明在悠悠南山下辛勤地劳作,他体验到的便是一种亲自劳动的自在、无拘无束,所以能自然而然地吟咏出“采菊东篱下,悠然见南山”的著名诗句。由此可见,能劳动便是一种自由的快乐。

不要用收入多少来衡量自己的劳动价值。穷人有穷人的快乐,富人有富人的烦恼。靠物质和经济基础支撑的快乐可能会更可靠,但并不能因此就说,快乐只是有钱人的专利。

很多年前,上帝制造了人类,善良的天使问上帝“为什么制造出穷人和富人,这样是不是很不公平呢?”

上帝告诉天使说“从骨子里说,我更偏向于这些被我制造出来的穷人,他们是我后选出来的,他们如果有能力跨越我给出的挫折的话,那他们会比富人还富,比富人还快乐。但是我最讨厌那些中途放弃的人,如果他放弃了,我会认为这是对我选择的侮辱,我会让他穷一辈子的!”

所以,劳动是为你带来快乐,带来财富的唯一途径。



6 月

快乐改变命运

/ 103

情是通过亲情爱情的追求来慰藉的。

萨特说,理性可以照亮黑暗,却无法给人温暖,我们需要爱情,需要亲情来感受温暖。我们纵然知道边际递减规律,验证了广义相对论,却依然无法铲除与生俱来的孤独感,唐朝诗人陈子昂有一首诗:前不见古人,后不见来者,念天地之悠悠,独怆然而泣下。有人说读书可以消除孤独的恐惧感,其实读书不但无法消除孤独感,而且会使孤独感清晰而强烈,所有的人都需要亲情与爱情来灌溉哺育。由此看来快乐是物质与精神的和谐。

人的全部生活大致可以分为心、性、情,其实三者并不是割裂开的,是相互依存的。无论是贵为帝王将相,还是落魄到沿街乞讨,他们都会死去,生命是如此短暂,生命的意义究竟在哪里?快乐在哪里?

日本曾流传这样一个故事:有人为了自家的装修,拆开了墙。日式住宅的墙壁通常是中间架了木板后,两边批上泥土,其实里面是空的。

他拆墙壁的时候,发现一只壁虎被困在那里,一根从外面钉进来的细钉子钉住了那只壁虎的一只爪子。那人见状,既觉可怜又感好奇,他仔细看了看那根钉子,天啊!那根钉子是十年前盖那房子的时候钉的。到底是怎么回事?那只壁虎竟然被困在墙壁里活了整整十年!黑暗中的墙壁里的十年!真不简单。不对呀?他继而寻思,爪子被钉住了,一个步子也跨不出的这只壁虎,到底靠什么撑过了这十年?他于是暂时停止了装修工程,他要一探究竟,看看它到底吃了什么!过了不久,不知从哪里又钻出来一只壁虎,嘴里含着食物……啊!他一时愣住了,这是什么样的情形啊?为了被钉住爪子不能走动的壁虎,另一只壁虎竟然在十年的岁月里一直不停地衔取食物喂它。

听过这个故事以后,真的让人很感动。不要管这个故事的真假,不用去想它们之间的关系,只要记住:永远也不要放弃你所爱的人!

培根说,知识就是力量,这种力量首先表现在改变自身的生存环境上,总体上讲社会是公平的,一个人读了大学、研究生还找不到工作,还很穷,他学到的肯定不是知识,只是些文字的确砌而已,他还需要社会的经验。知识和经验能帮助你成就财富。苏洵云:“吾之所长,吾阴而养之,使之狭而堕其中;吾之所短,吾扬而曝之,使之畏而远之,此长短之术也。”

人生是有目的的,生命是为了实践,生存是一种状态,是一个过程,在这个过程中,个人的心理、性格、品质、意志特征对生存状态有很大影响。健康、快乐是最重要的,是赚钱的最终目标,实际上我们为了赚钱而

不得不拼命工作甚至损害健康,为了赚钱不得不放弃快乐而委曲求全,这是不足取的,思考后形成的知识不仅可以有效改变自己,创造出有形的物质财富,也是引爆快乐的重磅炸弹。

9 月

如何快乐

/ 159

如果你心中充满了仇恨,你就根本不可能看到生活的美好。

我们之所以不快乐,是因为现实生活与预期的目标不相符,很多的要求不能得以满足,总觉得人生不应该是现有的样子。所以,我们常会埋怨:“如果怎样怎样我就会快乐。”但人生没有那么完美的。人生常出现愤怒、沮丧、成功、失败,提出快乐的条件其实是在自欺。境由心生,快乐靠自己决定。很多人一直希望,好像有某一天,他们会抵达一个名叫“快乐”的车站。他们以为,到了那一天,所有的事物都会变得完全符合理想,到时他们就可以喘口气,说:“我终于找到快乐了!”他们的一生都在用“只要怎样怎样,我就会快乐”作为目标。但,那可能吗?

学习感受生活,细心观察,你就会看到很多生活中的美好。并且还要学会感恩和帮助他人,你自然会渐渐的知道快乐在哪儿。其实,快乐不过是一种心态。



10 月

快乐使自己更有收获

/ 177

如果我们要收获快乐,那么记住今天,就现在的这个时刻,你看到这段文字的时候。

我们必须感激我们现在所拥有的,今天的抉择是明天的事实。我们必须学会当事情来临的时候抓住它,当它走的时候就该放手,我们所做的不是远在天边的东西,而是已经在手的,活在当下,感激生活赋予我们现在的时刻。因为每一刻就是构成人生的时段。

我们珍惜现在就是珍惜明天和未来,今天快乐了,也是明天快乐的基础。收获今天就是收获快乐。

11月

每天都要做件快乐的事情

/ 197

我常说“活在当下”这句话，一次只专注于一刻，是获得快乐的信条。很多宗教都曾提到这种哲学，基督徒祷告的时候都会说：感谢主赐予我今天的面包和食物。这样的哲学思想可以让我们度过最困难艰苦的时刻，那将来只会更好。

每天都是一个新的开始，当下的力量让我们专注于快乐并充满快乐。

每天我们对自己说，今天我会快乐的，要快乐我必须做件快乐的事情。

快乐的提示很重要，你每天努力做件快乐的事情，相信你每天也就快乐了。

12月

让快乐陪伴你的一生

/ 215

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，那快乐一天是對自己生命最好的施与。

你喜欢吃，那你就去吃；你喜欢运动，那你就去运动；你喜欢看书，那你就去看书；你喜欢旅游，那你就去玩，调动一切可以让你兴奋起来的细胞。我快乐。

所以，快乐着你的快乐，就幸福着你的幸福。

January

1月

体验快乐的生活



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。



现在的生活压力越来越重,责任感也越来越强烈,你要面对亲情和友情,你要面对职业和环境,你要面对择偶和家庭,你还要面对现在和未来,总之一切,使你那最淳朴最自然的笑变得严肃起来,人生也变得冷峻了。

试想一下,这个世界上的人们如果失去了笑,那么这个世界将是个什么样子。

为什么这里我们要强调笑的本质呢?除了与动物的区别之外,还在于它是快乐最直接的表现,这是心理上的,笑的另外一个功能体现在它的生理上,但凡健康的人都是离不开笑的,什么叫“笑一笑十年少”啊。

任何快乐最终都要由笑来兑现它的价值的。

笑的类型有很多种,只要有益于身心健康的笑都是快乐的体现。

所以,体验快乐的生活,你就离不开笑。

从这个月开始,学着笑吧,从微笑开始,直到你的开怀大笑。

你看,这个世界在你的笑声中开始改变了。