



快乐的秘密

The Secret of Happiness

章永生◎主编

快乐是人生的真谛



- ★ 发现生活的多彩
- ★ 享受情感的快乐
- ★ 释放心灵的枷锁
- ★ 传递快乐的微笑



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS



快乐^的秘密

The Secret of
Happiness

章永生◎主编



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐的秘密/章永生主编. —广州: 暨南大学出版社, 2008. 9
ISBN 978 - 7 - 81079 - 956 - 0

I. 快… II. 章… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 197571 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85220693 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 暨南大学出版社照排中心

印 刷: 暨南大学印刷厂

开 本: 890mm × 1240mm 1/32

印 张: 6.625

字 数: 184 千

版 次: 2008 年 9 月第 1 版

印 次: 2008 年 9 月第 1 次

印 数: 1—1000 册

定 价: 18.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

前言



前

言

北宋年间，文正公曰：“不以物喜，不以己悲。”然而，人生如明月，常有阴晴圆缺、变幻不定，也就使得我们的生活苦乐共存、喜忧参半。常有人抱怨生活中痛苦的事情太多，总是令我们郁郁寡欢，于是快乐便成了许多人追求却得不到、想要又不知怎么要的东西。

“快乐是什么？”“我为什么不快乐？”“他/她为什么那样快乐？”“我该怎么做才能让自己快乐起来？”……这一连串的问题，是每个人苦苦追寻却又难得其解的。有那么一群人，他们研究人，研究人的意识、人的情感、人的成长……他们也同样追寻着快乐的秘密。这群人被称为心理学家。

心理学家与所有人一样想了解怎样使人快乐，也比他人更想了解人为什么不快乐，人如何寻找快乐的秘密，让快乐变得更现实——找到那些在生活里能让我们轻易快乐起来的一个表情、一句玩笑、一种手势……或者是能突然点亮生活的一种色彩、一项运动、一段言语……或者是会长期维持愉悦心情的一种环境、一段回忆、一些方法等，都是希望能给人们带来更快乐健康的生活。

作为一群在心理学领域里摸索的人，心理学家希望能以自己微薄的力量，给生活在快节奏的现代社会、不堪重负的人们带来一点快乐，让大家了解一点快乐的秘密，发现生活中的快乐，寻找自己独有的快乐，分享大家共有的快乐。因为，只有快乐的人才能享受生活。

在这本书中，我们与大家一起探寻快乐的秘密，并在其中穿插心理学的知识和一些趣味小故事。全书共分六个部分：“快乐是人



生的主题”、“享受情感的快乐”、“享受交流的快乐”、“享受艺术的快乐”、“我的快乐我做主”、“抚平悲伤，重建快乐”。这些内容分别从不同的角度去剖析我们的生活，寻找我们的快乐，探索快乐的秘密——第一部分讲述如何从生活的细节中发现快乐，留意自己身边从未留意的、可能给自己带来快乐的一切；第二部分讲述各种各样的情感带给我们的无穷力量，并尝试告诉我们怎么去使用它们；第三部分分析的是生活中常见的几个细节能带给我们的快乐，着重讨论交流带给我们的快乐，让心灵的感性和理性共存；第四部分是一个独特的视角，从生活美学的角度透视快乐，想必读起来会轻松有趣；第五部分是实用的内容，给出了一些好用而简单的小方法，读者不妨自己去试试，快乐很容易就来到了，并在成长中把握自己做主的快乐；第六部分谈到了我们要勇敢面对灾难，要走出灾难的废墟，重建家园，也要走出情绪的废墟，重拾快乐。每个部分下面又分成若干小篇，各个部分不等，在此不再一一赘述，还是留给读者自己去慢慢品读吧。

本书是北京师范大学珠海分校教育学院应用心理专业的高年级学生在老师的指导下，把心理学的理论与实践相结合，学以致用用的尝试。这本心理学的通俗读物，由多人合作完成，用到了很多心理学中的理论和案例，也糅合了每个人不同的生活经历和人生体验，所以各个部分风格各异。但这并不影响我们对快乐的探寻，相反，它们给这本书带来了更精彩多样的观点和内容。

参与写作的有陈露、陈明珊、邓菁莉、高丹、耿娜、韩璐、李冬、林茂、刘超、刘月金、刘孜、卢剑峰、欧阳婉斯、彭丽丽、秦琪、邱凤、苏加力、王婷婷、吴佳雯、肖悦、徐敏茹、庾惠敏、袁许良、周堃（按姓氏拼音顺序排列）。章永生负责纲要的制定、审稿和定稿工作。

本书的出版得到了北京师范大学珠海分校教育学院的大力支持，得到了暨南大学出版社领导和编辑的热情支持，对此我们所有的写作人员表示衷心的感谢。在写作过程中，笔者引用了国内外心

理学家和同人的观点及相关资料，在此表示诚挚的谢意！

由于水平有限、时间紧迫，疏漏或不当之处在所难免，恳请读者批评、指正。

章永生

2008年3月28日

于北京师范大学珠海分校



前

言



目 录



前言	(1)
----------	-----

一、快乐是人生的主题

1. 发现生活的多彩	(1)
2. 抛开自寻的烦恼	(3)
3. 留出快乐的位置	(5)
4. 实现自我的预言	(7)
5. 回味童年的单纯	(9)
6. 体会黑暗的平和	(11)
7. 感受旷野的舒展	(13)
8. 享受孤独的宁静	(15)
9. 寻求群体的支持	(17)

二、享受情感的快乐

1. 自信的力量	(19)
2. 幽默的力量	(25)
3. 宽容的力量	(28)
4. 理解的力量	(30)
5. 乐观的力量	(33)
6. 自尊的力量	(35)



- 7. 给予的力量 (37)
- 8. 赞美的力量 (40)
- 9. 亲情的力量 (45)
- 10. 友情的力量 (48)
- 11. 爱情的力量 (52)

三、享受交流的快乐 (58)

- 1. 快乐应随心所欲 (58)
- 2. 减轻自己的包袱 (61)
- 3. 降低自我期望值 (63)
- 4. 聆听内心的声音 (67)
- 5. 释放心灵的枷锁 (70)
- 6. 带来快乐的交谈 (74)
- 7. 传递快乐的微笑 (80)
- 8. 显示尊重的表情 (83)
- 9. 传达关怀的手势 (86)
- 10. 表达温暖的爱抚 (88)
- 11. 倾听心灵的倾诉 (91)
- 12. 善解人意的表达 (94)
- 13. 消除陌生的交往 (97)
- 14. 勿踏对方的禁土 (99)
- 15. 超然脱俗的宽容 (102)

四、享受艺术的快乐 (106)

- 1. 快乐的色彩 (107)
- 2. 跳跃的符号 (113)
- 3. 飞扬的想象 (116)
- 4. 花草世界里的沉醉 (119)
- 5. 街头艺术中的激情 (122)

6. 镜头里的写意人生 (125)
7. 艺术里的真实自我 (131)

五、我的快乐我做主 (134)

1. 人能仰望，就能幸福 (134)
2. 快乐就这么简单 (138)
3. 发现新的自我 (147)
4. 读书求知的乐趣 (150)
5. 突破思维的极限 (153)
6. 寻觅知心的伙伴 (157)
7. 被遗弃的洋娃娃 (160)
8. 足音 (163)
9. 奉献的快乐 (166)
10. 送你一个笑脸 (168)
11. 学会感恩 (171)
12. 不为打翻的牛奶哭泣 (173)
13. 给自己一面镜子 (176)



目

录

六、抚平悲伤，重建快乐 (179)

1. 赶走阴霾，快乐成长 (179)
2. 穿越生死，微笑面对生活 (183)
3. 坦然接受不可改变的事实 (185)
4. 走出情绪的灾难废墟 (186)
5. 苦难是人生的必修课 (191)
6. 清除心灵的垃圾 (197)



一、快乐是人生的主题



1. 发现生活的多彩

快乐说：“你看不见我，但我无处不在！”

阳春三月，葱郁溪谷，师傅教徒弟练刀。练了多日，徒弟少有长进，师傅略一思量，将徒弟带至潭边，飞瀑奔流，水汽氤氲。师傅指着一股腕粗的水流道：“抽刀断水，练成之时，为师再来。”但水流不止，如何能断？徒弟百思不得其解，师傅这不是强人所难吗？

或许我们也曾有过类似这个徒弟的经历。我们总会遇到一些我们必须去做却又不知道如何做的事情，于是烦恼产生了，我们变得闷闷不乐。可能还没有去尝试就会感到焦急、愤怒；如果尝试了一下，却失败了，就会倍感沮丧、失落，于是愈发悲伤、失望，甚至是痛苦。我们就这样一步一步离快乐的自己越来越远，等到回头再看的时候，已经不知身在何方，迷失了方向。

我们都有自己喜欢做的事，在做这些事时，我们体验更多的是快乐。而那些我们不喜欢做的事，做起来就不那么快乐。但是，生活赋予了我们使命和责任，所以，有时我们是身不由己的，必须理智地对待它。也许因为某些理由，你选择了做自己并不喜欢做的





事，那么你也不要灰心沮丧，因为你也许并没有发现，其实每件事都有它的乐趣，任何一种成功都能带来快乐。

更多的时候，我们身处快乐之中而不自知。心理学上有一个著名的实验，称作“感知觉剥夺实验”。自愿参与这个实验的人，被带入一个与外界隔离的封闭房间，躺在房间中唯一的一张床上，房间中没有任何可看、可听的东西，没有人可以交流。当然，会供应必要的饮食等。可以想象一下，这样的生活你能坚持多久？大多数人坚持不了几天，甚至连一天都无法忍受。但是尝试过这个实验后，人们就会感觉到外界的生活是多么美好，如果生活空无一物，那是多么可怕的一件事！

所以，如果你不停地抱怨生活中没有一点快乐，快让自己尝试一下这个实验吧。你会发现，其实生活中快乐多过痛苦。当我们拥有快乐情绪的同时，我们的嘲笑、悲哀、怨天尤人就会越来越少，理解、体验、感受、获得就会越来越多。当我们知道什么比烦恼更可怕时，我们就会为烦恼而庆幸，至少有烦恼的人，解决了烦恼就能得到快乐。现在，你还会说你不快乐吗？

我们再回头来看这个故事，徒弟会怎么做呢？可能有两种选择，一是向师傅抗议，没得到结果便放弃了练刀，最后他是做了大侠还是回家种田，我们就不得而知了。做了大侠的可能会不屑于提起曾经拜过这么低水平的师傅，种田的大概也不会有人在他割麦子的时候问他是否练过刀。二是心有疑虑，但师命难违，唯有日夜苦练。春去秋来，凛冬渐至。一日，徒弟到潭边，看到水已成冰，突然明白了师傅的用意，手起刀落，冰柱断裂。徒弟通过一年的苦练，刀法早已今非昔比。有人说，我讲这个故事无非是想证明，选择坚持的人得到了成功。那你就猜错了，因为我要说的是快乐，成功不等于快乐——成为大侠的人很快乐，因为他成就了自己的梦想，虽然没有名师的指导，但是他最终得到了大家的肯定，他不后悔当初的选择；种田的人也很快乐，他庆幸自己没有在那样的师傅手下浪费时间，现在的他丰衣足食，离开了江湖，老婆、孩子、热



炕头未必就是人人能拥有的；练成刀法的人当然也很快乐，一年的时间没有白费，付出的辛苦终于得到了回报。

只要了解快乐无处不在，就能时刻发现自己的快乐，那么，大家就各有各的快乐。童话总是喜欢以快乐结局，其实生活中任何结局都可以是快乐的，生活怎么就不能是童话呢？快乐就如童话里的魔法无处不在，是我们自己没有去寻找它，甚至丢弃了它，快乐当然不会自己找上门了。

生活中的快乐如此多彩，但是，它只能靠我们自己去发现。

(秦 琪)



2. 抛开自寻的烦恼

快乐说：“你总是在寻找烦恼，所以看不到我的存在。”

富人说，我拥有一切，但我不快乐。

穷人说，我一无所有，但我很快乐。

富人说，我愿用我所拥有的一切换取你的快乐！

穷人说，我宁可一无所有，却不能没有快乐！

富人叹了口气道，鱼与熊掌不可兼得啊！

也许你要问，穷人之所以快乐，是因为他一无所有吗？富人之所以不快乐，是因为他拥有一切吗？难道我们不能既拥有财富又拥有快乐吗？

其实，有时候鱼与熊掌也是可以兼得的。

我们说，穷人之所以快乐，不是因为他真的没有烦恼，而是他不会庸人自扰。

也许你并不想承认你总是在自寻烦恼，但事实或许就是如此。我们总是在抱怨生活中这样那样的人和事，其实很多时候，那些让我们不快乐的人和事，都只是我们一相情愿的想法。我们总在说别



人如何如何，这件事如何如何，却从来都不会怀疑是否是自己的信念出现了偏差。有一位心理学家阿尔伯特·埃里斯提出了“ABC”理论，其中“A”代表客观事件，“B”代表信念，“C”代表产生的情绪反应。也就是人们对一件事的看法，人们如何认为、如何看待、如何思考，产生什么样的情绪反应，是由人们的信念而不是客观事实本身决定的。你之所以产生不愉快的情绪，并不是因为行为和客观事件本身让你不愉快，而是你对它们产生的某种看法引起了你的不愉快；并不是别人伤害了你，而是你伤害了自己；并不是事情缠着你不放，而是你不肯放过自己。

有一次，几个同伴自驾游西北，一个人写下这么一段话：“什么才是我要的旅程呢？反正我一开始没有想过是这样的。成行之初我想，大家说，竹杖芒鞋，自在而行，驴也要到山林旷野，方显驴族本色吧。可是走了两天却碰上沙暴，只能改坐车，大家都很失望，只有我想：‘竹杖芒鞋，轻则轻矣，只可悲，今非昔比，若行到困倦处，能有车代步，岂不美哉？当然我也很愿意享受那困倦之时随遇而安的惬意。问题在于，古人歌酒万里，幕天席地，那是处处可赏，步步风光。到了现代，徒步半月，可能仍穿越于茫茫沙尘中，不得风景，无处可游，困倦啊困倦，于此时此地，不如作罢，以车代步，冲了出去，寻我美景去也。妙就妙在，困倦之时，有车代步。’结果车子坏在半路上了，前后百里只有茫茫公路，左右草场也是直达天际，同行的人都焦躁不堪，我又想：‘这代步之车都说是一破车，却破也破得妙。颇有御风而行的架势，撒丫子跑得欢快，超车并线，行云流水一般。等到了无人之境，沙尘漫天，这场景也难得一见，于是，干脆趴了窝，让我也赏上个一时三刻，熄了火去。’众人郁闷中，我独乐：‘坏得好啊，要是没有这么一趴窝，哪来这份悠然，反正都趴这儿了，与其郁闷，不如观沙。’”真是“塞翁失马，焉知非福”。

一根棒棒糖能让一个家境贫穷的孩子雀跃不已，却不能让一个捧着变形金刚的孩子快乐；一双新球鞋能让一个梦想绿茵场的男孩



眼神发亮，却不能让一个喜欢芭比娃娃的女孩快乐。心理学家卡尔·罗杰斯提出这样一种观点，人应该追求的是一种“心理和谐的人”。人要不断使自己保持积极的生活态度，对待生活中美好的一切，抱着一种乐观的态度去生活，要让拿变形金刚的孩子能同样为棒棒糖雀跃不已，也要让喜欢芭比娃娃的女孩同样为新球鞋而眼神发亮。其实，需要做的只是换个角度看问题而已。有时我们不得不佩服中国古人的智慧，否则怎么会在千年之前就有了“塞翁失马，焉知非福”、“失之东隅，收之桑榆”这样的典故流传呢？

都说“人生不如意，十之八九”，我们何不活得轻松一点，放过那个人、那件事，也放开自己。宽容地对待别人，也会得到别人的谅解和宽容；接受那件让你不快乐的事，它也会接受你。不是说退一步海阔天空吗？只要我们相信自己有能力改变，那么我们就能够改变。

(耿娜)



3. 留出快乐的位置

快乐说：“我需要一个空间，请给我留下位置。”

智者云游四方，一路上答疑解惑，不亦乐乎。于是，有人前来询问快乐的秘密，智者笑而不答，从行囊中拿出一杯一酒壶，将壶中酒倒入杯中，杯满酒溢，他却不停。过了许久，那人恍然大悟，道：“原来如此，已经装不下了！”智者放下酒壶，将杯中酒一饮而尽，然后拂袖飘然而去……

生活就像是两壶酒，一壶装满了快乐，另一壶则是不快乐。而我们就像那个酒杯，只容得下一杯量的酒，如果我们总是将不快乐的酒倒入杯中，那么快乐的酒又如何装得进去呢？

一个人的精力和能量是有限的，如果我们总是让不快乐的事情

长久地存在，任其占据我们的精力，势必会消耗过多的能量，那么我们又怎么会提起精神来做那些让我们愉快的事情呢？因此，只有将不快乐的酒倒掉，才能将快乐的酒装入杯中。

没有休息的生活是不堪忍受的，就像走了整整一天而没有碰到一家小店一样。但是小店是别人开的，如果这条路上没有小店，那就不休息了吗？当然不，我们可以搭起帐篷，给自己一个休息的空间。有了这样的空间，我们才能释放烦恼，给快乐留出位置。

当你烦恼的时候，请你暂时将它放在一边，如果你正从球场边走过，不妨停下来，看看那些奔跑呼喊、大汗淋漓的运动者们。看着他们奔跑跳跃、闪转腾挪，看着他们挥洒的汗水、胜利的笑脸，你有没有感受到青春的气息、运动的舒畅？是的，快乐是可以传染的，当你被他们的情绪所吸引，你会不由自主地感受着他们的心情，体验着他们的乐趣。当打球的人们散去，只剩你看着空无一人的球场时，闭上眼睛，静静地回想，或许你已经发觉，烦恼已不知何时悄悄地从你心中走开，而快乐的酒水正滋润着你的心田。

当你烦恼的时候，请你暂时将它放在一边，听一听舒缓的音乐，那跳跃着的音符，是否触动着你的心弦？静下心来，让思绪跟着五彩的音符纷飞：飞向那广阔的原野，飞向那浩瀚的江海，飞向那巍峨的山峰，飞向那无穷的天边。你是否看到了山河的壮美？是否听到了大海的呼唤？是否感到了阳光的温暖？是否受到了风雨的洗礼？如果你深深地沉醉于其中，静静地呼吸着自然的气息，你还会烦恼吗？也许你没有发现，烦恼已经随着音符悄悄地从你耳边飞过，快乐已经溢满胸中。

当你烦恼的时候，请你暂时将它放在一边，看一看你的身边。或许你会惊奇地发现，昨日的种子，今日已经露出了尖尖的一角；昨日的花蕾，今日已经展开了笑颜。感受着生命的奇迹与珍贵，你会发现，生活中的一切都在变化着。快乐的人从来不会拒绝生活带给他的任何惊喜，他把困难看做是生活给他的挑战书，把艰难看做





是生活对他的考验。他坦然面对，从容应对，欣然接受，因为他相信，生活从来都不会为难懂得享受它、创造它的人，它这样做只是为了让他更好地生活。

最后，当夜幕降临、夜深人静的时候，请你静静地回想一下，在你生活的每一天发生过的事情中，哪些是快乐的，哪些是不快乐的，让快乐的事情留下，把不快乐的事情忘掉。当你回忆往事时，就会发现，你所想起来的都是那些愉快的事情。

也许你已感受到了快乐，但请你不要忘记，它时时刻刻都想叩动你的心扉，进入你的心田。只是，你是否做好了迎接它的准备？

(耿娜)



4. 实现自我的预言

快乐说：“我奔跑在未来的预言中，总是被阻拦。”

你说，快乐是个调皮的男孩儿，总躲着你，不让你发现。你为此而苦恼，于是你开始不断地寻找，却怎么也找不到。你一脸的迷惑，却从来没有想过要停下来，感受一下现在的生活。我们总是太过步履匆匆。

我们在人生的殿堂里敲响每一扇门，却在门开之后，匆匆离去，让门后的一切与我们擦肩而过，然后抱怨自己什么也没得到。与其这样，还不如仔细地欣赏门后的每一道风景。如果你相信它是美好的，你就会发现，它真的是美好的；正如你相信自己是快乐的，你就会发现自己真的很快乐。有时候，我们需要一个信念，让自己坚持奋斗下去，努力迈向理想的彼岸；我们同样需要一个信念来渲染我们的生活，使自己快乐地成长。

因此，人需要一个信仰。我们崇拜伟人，向神明祷告，坚守原则，这些无论用什么方式表现出来，本质上都是人需要的信仰。心

理学家弗洛姆认为，人生来就是脆弱的，需要保护。但是，当我们一天天长大，离开父母的怀抱，渐渐走进自己主导的生命时，这种原始的脆弱（或者叫做自卑）并没有消失，反而会趁我们摇摆不定的时候暗中偷袭我们。所以，我们需要一个安全的地方囚禁它，那就是信仰。

这里的信仰并不只是宗教层面上的意义，它更多的是我们对自己的信任。我们需要一种宗教般的虔诚，用那样的坚定来相信自己的时候，我们就会发现，以前做不到的事，只是我们认为自己做不到而已，奇迹不是神迹，创造奇迹的人只有自己。

听从内心的声音，特别是当它坚强有力的时候。千万不要和它背道而驰，因为它能预言事机。也许你不知道，你就是生活中的预言家，它是暗藏在你灵魂里天生的先知。许多人的成功都是被恐惧摧毁的，然而没有设法预防的人，恐惧又有何益？有人天生对内心的声音忠贞不渝，因此他们总能得到预示，警钟长鸣，挽救他们于失败之前。

英国首相丘吉尔在“二战”期间，曾冲进一处营地的厨房，命令所有人撤离。结果，不久之后，那里就被轰炸了，他相信的就是自己得到的预警。处世之道不是祸患临头时的仓促应战，而是在其未成形之前半路迎击，将它征服。

每天对自己说“我能行”并不是件简单的事情。因为你需要真正地相信自己说的话，这是在给自己一点暗示，渐渐地你会发现，预言真的会成为现实。

正如你早上出门的时候，或许从来不会忘记看看镜中的自己是否整洁，但你却很少向那个自己打招呼或者微笑一下，并说上一句鼓励的话。如果哪天你出门前，试着对自己笑一笑，并且说：“嗯，很好，今天的我很美丽！今天的我会快乐！”那么，你会感到全身都充满了力量，接下来的一整天都将充满干劲。你不会感到和朋友相处时的不协调，不会把老板交给你的任务当做是对你的刁难；相反，你会尽心尽力地完成它。也许你要问为什么，那当然是

