

心灵革命丛书

海天出版社

KUAI LE HUO ZHE

快乐活着

就 是 赢 家

林青山 著

KUAILE HUO ZHE

快乐活着

就 是 赢 家

林青山 著

海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐活着就是赢家/林青山著. - 深圳:海天出版社,
1999.7

(心灵革命丛书)

ISBN 7-80654-008-3

I. 快… II. 林… III. 人生观 - 通俗读物 IV. B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 17159 号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518026)

<http://www.htph.com>

责任编辑:周鸣琦 周海彦 封面设计:张幼农

责任技编:陈炯 责任校对:东力 尹春平

海天电子图书开发公司排版制作

深圳市希望印务有限公司印刷 海天出版社经销

1999年7月第1版 1999年7月第1次印刷

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:8.875

字数:200千 印数:1—6000册

定价:15.00元

海天版图书版权所有,侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题,请随时向承印厂调换。

快乐并不是一个 玄妙的东西 (自序)

风靡世界的快乐大师卡耐基说：“人生追求的主要目标之一是快乐。人生最重要的东西也是快乐。”快乐既然是人生追求的主要目标之一，不知道你是否想过，并曾经追求过。快乐既然是人生最重要的东西，相信你我自然都想拥有它。

想快乐，找过快乐，并想拥有快乐。这个过程本身就是一件快乐的事。因为这世上，只要敢去想又敢去找的人，无论他一生的遭遇或贫富如何，都能拥有快乐。

快乐的实质是一种精神境界。可以是一种心理的满足或愉悦，也可以是一种自我的激动或会心的微笑；可以是爱心的行动或知足的表情，也可以是自得泰然的神态……因人因事因地因而有不同表现。快乐的标准也因人的情绪、境遇、理想、信仰、兴趣、个性等等的不同而不同。有人认为吃一顿麦当劳快餐喝一杯可口可乐就很快乐；有人则天天山珍海味还是郁郁不乐；有人以抑制情欲修心养性为乐；有人则以放纵情欲、风花雪月为乐；

有人以工作、劳动为乐；有人则认为工作、劳动是人身的一种痛苦体刑；有些年轻人以有时间踢足球为乐；有些老年人以可以不吃药去散步为乐……不同的人在不同的年龄、地点、时间或空间有不同的快乐标准。无需强求也没有固定的快乐模式。

如果你想要快乐，又常常觉得自己不快乐，要么是你自己只想快乐而又懒于去找快乐；要么是你的工作、学习或生活方式不适合于你的思想、个性或目标；要么是你的生活目标与你的生活现实相距甚远；要么是你自己尚未觉醒还不知道自己是谁、为谁而活；要么是你面对艰难或困苦的现实，缺乏勇气去面对……这些都会使你快乐。

《快乐活着就是赢家》一书，试图引导你面对现实，从认识自我开始，然后根据你自己的个性、需要和目标，运用科学的人生检测法，通过自我创富、自我管理和自我找乐这一快乐人生三部曲，去寻找适合你的快乐人生之路。

如果你想寻找一条适合于你的快乐人生之路，说难也不难。只要你能勇敢地面对自己的时代和生活，并在工作、学习或劳动之余，挤一点时间学一点快乐人生智慧，必有助于你尽快找到适合你的快乐人生。

其实，快乐并不是一个玄妙的东西，它就蕴藏于你的日常生活和工作、学习（有时也包含在痛苦的体验）之中。只要你有信心，相信通过你的用心和努力一定能够找到。

目 录

快乐并不是一个玄妙的东西 (自序) (1)

序曲 快乐活着就是赢家

快乐在哪里 (4)

快乐人生从发现和认识自我开始 (5)

发现和认识自我的有效办法 (7)

肯定和悦纳自我是快乐的根基 (9)

主动策划和实践自我才是快乐人生之路 (12)

寻找一套适合你自己的快乐方程式 (18)

奏好快乐人生三部曲 (21)

第一部曲 自我创富

——创造你最需要的 乐享你已拥有的

自我创造财富 实践快乐人生 (27)

一则寓言的启示 (29)

向阻碍你创富的十二只拦路虎宣战 (37)

坚定自我信心 发挥自我潜能 (43)

找工好 还是自我创业好	(47)
心中常有明确的创富目标	(50)
利用一切信息和关系	(56)
善用转化、交换、平衡规律	(60)
胜者通吃的自然法则	(65)
适者生存的自然规律	(70)
趋利避害的生物共性	(75)
投资、借债和自我创富	(77)
自我创富失败的八大主要原因	(80)
自我创富的黄金步骤	(86)
创造一个富有的自己	(88)
未来的财富流进谁的口袋	(91)
创造你最需要的 乐享你已拥有的	(95)

第二部曲 自我管理

——管理你最困扰的 明了你还需要的	
自我提高生活质量的手段	(101)
自我管理科学检测图法	(102)
自我的困扰与管理	(118)
思想、行为、习惯、性格与命运	(126)
重财、理财、生财、用财和守财	(135)
尊重和沟通是爱情与感情的桥梁	(151)
学习和工作是人生快乐的源泉	(160)

时间与信用是人生富有的法宝·····	(169)
人际关系是自我与社会联结的纽带·····	(174)
诚实和责任心是事业与家庭的支柱·····	(186)
身心健康是快乐活着的最大本钱·····	(191)
人生就是一次旅行·····	(198)
管理你最困扰的 明了你还需要的·····	(200)

第三部曲 自我找乐

——寻找你最开心的 欣赏你所喜欢的

自我的权利和生命的需要·····	(205)
寻找快乐的三条路径·····	(206)
勇敢地面对自己所处的时代和生活·····	(208)
校正自我人生价值观·····	(211)
人生快乐三要诀·····	(215)
人活一世靠精神·····	(217)
找乐六大成功理念·····	(220)
释放精神压力的妙方·····	(222)
健全自我人格·····	(224)
学会“发现”和“批发”问题·····	(226)
学会换个角度看问题·····	(228)
学会化苦为乐·····	(229)
学会自我平衡·····	(232)
品味自我 乐在其中·····	(235)

享受过程 奖励自己	(236)
耐得寂寞 懂用寂寞	(238)
别跟自己过不去	(240)
悲哀与快乐的差距	(243)
培养自我的兴趣中心	(245)
现代人的选择与出路	(247)
现代人的主要特征	(250)
现代夜生活五大族派介绍	(252)
走出现代休闲误区	(255)
生活水平与生活质量	(257)
奏响快乐人生三部曲	(259)
寻找你最开心的 欣赏你所喜欢的	(260)

结束曲

快乐活着就是赢家	(265)
最好能做大赢家	(268)
后 记	(269)

序 曲

快乐活着就是赢家



人从母腹降生人世，就要面对一个纷繁复杂、变化多端的世界。悠悠万事无不困扰人生。

生活在今天的现代人，正是面对着这样一个现实的世界。

来自于这个现实世界的各种压力、信息和来自于自我内心的各种矛盾、困惑，交织在一起，已严重地干扰了现代人的正常生活，使越来越多的人出现了不同程度的心理症状或精神疾病，诸如：心累、焦虑、无聊、消沉、神经衰弱和莫名其妙的烦恼等等。

正因如此，在人生的旅途中寻找快乐和拥有快乐对于想快乐活着的现代人来说，显得更为重要。

人活着需要快乐，是因为快乐能给人带来好心情、自信和魅力，带来战胜疾病和困难的勇气。或许你一生下来就遭遇挫折和不幸，但只要你拥有快乐，至少不会让你成为生活的大输家，甚至可以让你反败为胜，成为生活的大赢家。在现实生活中，有的人本来各方面的生活条件还不错，只是有时有点小困难、有点小矛盾、有点小挫折或有点小疾病而已，由于没有拥有快乐，而自寻烦恼或郁郁不乐，甚至有可能因小事而逐步成为生活的失败者或输家。

无数的事实证明，处在逆境或贫困中还拥有快乐的人，有可能会成为生活的赢家；处在顺境或富裕中却没拥有快乐的人，难以成为生活的赢家。

快乐犹如春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，良辰美景心自在，便是人间好时节。快乐是这么美好的东西，人们自然喜欢它和需要它。

如果你也是和我一样喜欢它和需要它，就应主动去寻找它。因为快乐是由自我支配的，而非被动等待。

快乐在哪里

快乐蕴藏于你的日常生活和学习、工作之中。它的根深扎在你自己的心里。

要主动去寻找快乐，必须知道快乐在哪里。快乐也不是什么玄妙的东西，虽然看不见摸不着，但却蕴藏于我们的日常生活和工作、学习之中。当你在日常生活和工作、学习之中，有所创造和收获时，它就会自然而然地流露出来。这种自发于自我内心的愉悦感受，是快乐在自我身上的一种表现。

快乐与欢乐有其不同之处。从娱乐场所、物质或他人身上得到的喜悦是一种欢乐。如果你原来自我的内心拥有快乐，再加上你喜爱的欢乐到来，可以使你更快乐。如果你原来自我的内心没拥有快乐或只有伤痛，则你喜爱的欢乐到来时，可以让你暂时欢乐或忘却伤痛，但当这种喜爱的欢乐场境消退之后，你的欢乐会很快消失，伤痛又会返回来，欢乐无法在你内心留住。比如：找朋友听歌、喝酒、打牌、穿名牌衣服、开高级轿车等等属于欢乐一类，而快乐是不需要欢娱场境、外物或他人也能找到的。因为它是自发于自我内心的一种愉悦的感受或泰然的心境。切不能错把找到欢乐当成找到快乐。

这种发源于自我内心的愉悦或泰然的心境，来之不易，需要你在生活实践中，用心去寻找、培植才能逐步拥有。快乐蕴藏于你的日常生活和学习、工作之中。它的根深扎在你自己的心里。

快乐人生从发现 和认识自我开始

快乐人生不论先后、年龄、职业，
不问高矮、胖瘦、贫富、学历，都是从
发现和认识自我开始。

想过快乐人生的人，只知道快乐在哪里远远不够。因为整个人生旅途很漫长，快乐人生的追求将直到生命的终止。

在漫长的人生旅途中，想拥有更多的快乐伴你一生，首先应知道快乐人生从哪里开始。要知道快乐人生从哪里开始，最紧要的是面对现实困扰，学习一点快乐人生智慧。

人是社会的一分子，必须生活在现实社会里。现实的社会纷繁复杂、变化多端，时常困扰着我们的生活。回避现实社会的困扰去寻找快乐的人生是不切实际的。积极的态度是面对现实困扰，寻找解决困扰和走向快乐人生的办法。这个办法就是学习一点快乐人生智慧。

快乐人生智慧是实践快乐人生的有效办法，想过快乐人生的人，应懂得用心去学习和应用它。

快乐人生智慧包括发现和认识自我、肯定和悦纳自我、策划和完善自我三个循序渐进的过程。还包括有助于你快乐活着的人生理念和有关规律。快乐人生智慧的学习和实践的过程实质上是你用心去自我创富、自我管理和自我找乐的过程。

在这个过程中创造你最需要的，管理你最困扰的，寻找你最

开心的。逐步实现你的愿望、理想和快乐人生。

面对现实，学习一点快乐人生智慧，能引导你解决人生困扰，迈向快乐人生。那么，快乐人生的第一步该怎么迈，从哪里开始？许许多多想过快乐人生的人，都曾带着这个问题进行了积极的探索。如果你想快乐活着就和我一道来探索吧。

以我自己为例，我觉得我的快乐人生探索是从实践的思考中发现和认识自我开始的。

我从小在乡村生活了十八年。那十八年的社会背景一开始是三年经济困难时期，后来是文化大革命。乡村的物质贫乏和精神单调到了极点。只知道听大人的话、老师和上级的话就是对，也不懂听话是快乐还是不快乐。只看到祖父及乡亲们有时忧愁，有时暴躁和有时苦笑的脸。我依稀懂得了自己是生活在吃不饱的痛苦年代。

以后随着年龄的增长，我的这种亲身经历和朦胧认识使我逐渐醒悟。要想吃饱肚子就必须依靠自己去勤奋劳动或找机会想办法。这种想法越来越强烈，我曾抱着这种想法参加开山造田，修建房子，但也只换得不饿肚子，挣不了什么工钱。后来有一天，听说逃港、当兵可以天天吃得饱，我很高兴。只可惜逃港未成、想当兵又僧多粥少，未能如愿。邓小平复出后，恢复了高考制度，我可以凭本事参加高考。这对我来说是很快乐的事。于是，我抓住机会日以继夜读书复习，终于如我愿，找到了属于自己的一份希望和快乐。

后来我在总结这段人生经历时，才体会到当时自己最需要的是吃饱肚子，是自力更生、奋发图强寻找未来快乐和希望的始点。那些忍受得了挨饿或自认命苦的人就没有我那么有动力和运气。为吃饱肚子去考试也有人戏称我这是无产阶级文化大革命后为自己进行的一次无产阶级文化大革命。这是我对生活初期认识的一点体会。

如果你以前就认识了自己的需要，并能根据自己的需要不断去创富找乐。说明你以前就已进入快乐人生的轨道，只是没有发现或重视而已。如果你现在才开始认识自我的需要，也不晚。你就从现在开始根据你的需要或目标用心去创富找乐。

快乐人生不论先后、年龄、职业，不问高矮、胖瘦、贫富、学历，都是从发现和认识自我开始。

发现和认识自我 的有效办法

发现、认识自我有许多的有效办法，它贯穿整个人生过程。随着自我认识的提高，使你对自己的认识逐步加深，人也从幼稚逐步走向成熟，生活也从被动走向主动和独立自主。

发现和认识自我除了从自己以前的人生经历去体验以外，还有许多有效的办法，可以使你较全面地认识自我。根据前人的实践和总结有如下五种办法，可供你在认识自我时参考。

一、自问自答的办法。也即是当你碰到困难、挫折、烦恼或未来方向不明时，必须常问自己。诸如：我现在最紧要的事是什么？为什么它是最紧要的事？为什么会使自我烦恼或挫折，原因在哪里？我最需要什么？最喜欢什么？最擅长什么？最困扰我的事是什么？最使自我难堪的个性是什么？我有哪些能力？等等。在自问自答、自我思考的过程中，你将会受益匪浅，会越来越清

楚自己是一个什么样的人。今后该做个什么样的人。

二、从长辈、家族的个性中寻找自我的办法。因为人的个性特点是在先天和后天的共同作用下形成的。遗传因素、家庭环境对人的早期个性的形成有着很大的影响。只有到了自我意识觉醒之后，才开始逐步懂得自己认识自我，并有意识地调整和发展自我。其实在自主意识中已经扎根着家族历史文化和长辈个性因素。我虽不赞成“老子英雄儿好汉”的这种偏激理论，但却体验到长辈给儿孙们的潜移默化的影响是根深蒂固的，影响他们的一生。因此，人不论怎样发展，应善于了解自己家族的状况，回顾、分析影响和左右过自我的历史文化，将有利于较深较客观的认识自我的个性特点，有助于你扬长避短健全自我人格。

三、从自我做事的活动中来认识自我的办法。当我们做事或从事某种活动时，往往会不自觉显露出自己个性中的某些特点或趋向，甚至从中不断发现自己的性情、兴趣和志向。我是比较喜欢看书的人，随着时间的流逝，书的种类趋向两个类别：一是经济类，一是哲学类。经济类书籍是比较实用的工具书，它给我积极参与社会生活提供了力量。而人生哲学类书籍是前人人生智慧的结晶，有助于挖掘自我内在素质，有助于自我在现实生活中保持平衡的势度，并促使我能在生活中把握自己的航向。这一自我认识给我今后的生活带来深刻的影响。

四、从他人的评价和意见中认识自我的办法。在日常生活中通过多听别人对自己的意见，分析他人对自己的评价来认识自我。比如：父母亲经常对你的引导或提示；老师、朋友不经意时对你的评价、表扬或批评；或者是你的同事、上级对你工作、学习的评价等等。这种评价或意见可能有时会偏颇，但如果能将意见作为索引，顺势顺势了解自我在他人眼里的印象或所做事情引发的反应，并通过这些印象和反应来了解自我的人格趋向和能力状况。