

■整天快乐不容易，但每天快乐一点点并不难；
■我们既然已经拥有快乐，又何必去自寻烦恼。

快乐是生活中的愉悦和甜蜜

每天 快乐 一点点

一个不经意的关心，

一份不经意的欣赏，

一次不经意的感激，

都会让生活的长河激起快乐的涟漪，

使许多烦恼和忧伤随之烟消云散。

每 天 快 乐 一 点 点

MEITIAN

KUAILE YI DIANDIAN

生活充实就会有快乐

王珊/编著



金城出版社
GOLD WALL PRESS



每天 快乐 一点点

MEITIANTIAN KUAILE YI DIANDIAN



王珊／编著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

每天快乐一点点/王珊编著. —北京:金城出版社,
2009.12

ISBN 978-7-80251-286-3

I. ①每 ... II. ①王 ... III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 213757 号

每天快乐一点点

作 者 王 珊
责任编辑 朱策英
文字编辑 陈珊珊
开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16
印 张 16
字 数 200 千字
版 次 2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷
印 刷 北京才智印刷厂
书 号 ISBN 978-7-80251-286-3
定 价 28.00 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编 100013
发 行 部 (010) 84254364
编 辑 部 (010) 84250838
总 编 室 (010) 64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

前言

“快乐”一词，在今天有着太多的说法与解释。有的人天天忙碌不停，但感觉到自己很快乐。有的人日日清闲，却说自己不快乐。有的人把快乐归结为事业有成。有的人把快乐归结为得到自己想要得到的东西。总之，很多人总是在追逐欲望的过程中烦恼着，备受煎熬之苦。

可以这样说，人活着首要的准则是要让自己活得快乐，或者说是活得有滋有味，其次才是世俗的成功。因为，大范围的成功来自于我们对于社会的需求，而一个人心底的快乐则来自于人性的需求。法国文学家罗曼·罗兰曾这样总结自己对快乐的看法：“所谓内心的快乐，是一个人过着健全的、正常的、和谐的生活所感到的快乐。”

那么，在生活中我们应该如何去寻找快乐呢？其实，快乐就在我们身边，就在现在这一刻。佛家有句话说得好：“过去的已过去，未来的还未来，我们把握的唯有现在。”

智者都把快乐聚集在了现在，今天。不错，这才是最本质、最现实的快乐；而一位哲人却又这样告诫我们：“快乐的滋味如人饮水，因人而异。能使别人快乐的事物不一定能使自己快乐。唯有自己，才知道该如何去追求快乐。”由此可知，快乐是需要每个人自己去把握的。

快乐就像天空的风筝，虽然看不见它，但线在我们手中。只要我们愿意，快乐就会随时围绕着我们。只要拥有一颗快乐的心，我们就能感知到，快乐是无处不在的。

或许有人会说，心中的一些烦恼和痛苦总是难以释怀。其实，痛苦和快乐原本是一对孪生姐妹，不同之处就在于一个人的选择。就好

像冬天和夏天一样，如果你选择了夏天，认为夏天会给你带来快乐，然而冬天还是会来临，它并不会带来不幸和痛苦，只是因为我们选择了夏天而拒绝了冬天，所以才有了不幸和痛苦的产生。其实，不管是夏天还是冬天，都没有关系，不同的只是那份感受而已。

快乐的心情不是一阵风，快乐的人生更不是几场雨。快乐是你我心中满含的愉悦，是一份甜甜蜜蜜的心情。人整天快乐也许不是一件很容易的事，但每天让自己快乐一点点并不是一件太难的事。只要善于品味，与周围的人之间一个不经意的关心，一个不经意的欣赏，一个不经意的感激，都会让彼此生活的河流激起快乐的涟漪，使得心中的许多烦恼和忧伤也随之烟消云散。

在每天这样一个日复一日的日子里，很多人往往画地为牢，将自己圈在牢里面。其实，只要能走出去看看外面的世界，就能让自己变得快乐起来。

世俗中总有太多的欲望牵扯着我们，使原本清洁、充满梦幻的心灵蒙上了一层尘埃。我们要学会从压抑的人性迷雾中解脱出来，只有这样，我们才能在每一天，让自己成为一个快乐而幸福的人。然后，在幸福的氛围下，快乐地生活，快乐地工作，快乐地度过每一天。

本书从知足、放下、运动、放松、宽容、助人、珍惜、分享、享受等方面入手，全方位解析了什么是快乐，着重讲解了“怎样才能快乐起来”这个有着现实意义的鲜明的主题。每天快乐一点点，是一种高品质的生活态度；每天快乐一点点，你就是一个快乐的人。

目 录

Contents

Chapter 1 懂得知足是快乐的

很多人都在苦苦地追寻着自己想要的东西，一个欲望结束，另一个欲望又开始了，以至于欲望永无止境，烦恼也跟着一路攀升。人有欲望是正常的，但如果欲望过多过高，就会迷失自己。很多时候，一个人之所以感觉不幸福、不快乐，其原因就在于不知足。人唯有知足，才能常乐。“知足”是一种为人处世的大智慧，“常乐”则是一种为人处世的大境界。

有满足感，才会有幸福与快乐	2
快乐源于知足，不幸源于不知足	5
盲目攀比只会让你失去安定与快乐	9
常怀平常心，快乐一辈子	12
快乐的生活由一个个不完美组成	16
微笑着面对生活，快乐似神仙	19
保持“感觉良好”的状态是快乐的	23
生活因感恩变得幸福快乐	27



保持平淡心态的人，是知足而快乐的	30
遗憾，为生命带来一种新的快乐	33

Chapter 2 学会放下是快乐的

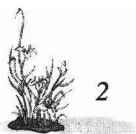
在生活中，我们放不下的东西太多了，以至于累积了太多的不快与烦恼，甚至觉得生命是如此沉重。人生在世，有些事情我们是不必在乎的，有些东西是必须要清空的。只有把沉重的负荷放下，我们才能够一身轻松并获得快乐。

放下不该有的欲望，收获快乐和幸福	38
解开心结，去除心灵中的荒草	41
有所舍，才能有所得	47
善待每一天，赢得美好的明天	50
放下不愉快的往事，让生活充满希望	53
放下痛苦，才能体会到幸福	56
希望是打开快乐的金钥匙	59

Chapter 3 喜欢运动是快乐的

“生命在于运动”揭示了运动对人体健康的意义，但是，如果只强调运动对人体的好处，人们往往惧怕运动的艰苦，认为运动需要靠坚强的毅力才能持之以恒。其实，运动是快乐的！这快乐不仅体现在运动的结果中，更体现在运动的过程中。

运动本身就是一种快乐	62
运动带来健康，健康带来快乐	65
热爱运动的女人最美丽	68
运动能给男人带来阳刚之气	71
忙里偷闲，小运动也能带来大快乐	74
带着一份快乐心情去散步	77



出去走走，走出一份好心情	80
--------------------	----

Chapter 4 懂得放松是快乐的

无论是工作上还是生活上，每个人都面临着大大小小的各种压力，以至于让很多人吃不好，睡不好，心情不好。人所能承受的心理压力是有一定的限度的，当压力过大时，就会导致身心出现一系列问题。我们每个人都要学会为自己减压，学会放松自己，这样我们才能感受到快乐，才能保持身心健康。

释放生存的压力，发泄不快乐的情绪	84
快乐地对待工作	88
做自己最喜欢做的事	91
学会排解内心的不良情绪	93
不要总为未来担忧	96
凡事往好处想，心境自然会轻松	98
把心中的忧虑说出来，排除苦闷情绪	102
营造轻松舒适的家，保持愉快的气氛	105
保持轻松快乐的身心	107
心情不好，可以听听音乐	110
到大自然中放松一下	113

Chapter 5 学会宽容是快乐的

在生活和工作中，人与人之间难免会有一些摩擦和矛盾，很多人因为不懂得宽容之道，而招来百日之忧，使自己长期生活在不快乐之中。常言道：“忍一时风平浪静，退一步海阔天空。”我们宽容了别人，其实也是在善待我们自己。一个懂得宽容的人，心胸必然是宽广的，生活也必然是快乐的。

待人宽容，快乐一世	116
嫉妒是宽容和快乐的大敌	120



报复别人，只会让自己更不开心	123
斤斤计较的人没有快乐可言	126
放下自私，做个宽容的人	129
用宽容之心对待琐事与不如意之事	132
感谢我们的对手带给我们精彩	135
懂得幽默的人是宽容和快乐的	138

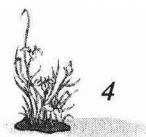
Chapter 6 喜欢助人是快乐的

人生最快乐的事情就是伸出热情而温暖的双手，尽自己所能去帮助身边的每一个人。俗话说：“赠人玫瑰，手留余香。”无私地给他人以帮助，我们自己也会有所收获。助人乃是快乐之本，我们在给他人带去快乐的同时也在不经意间得到了快乐。

助人是一种品德，更是一种快乐提升	142
善意的付出是快乐的源头	145
无私的付出，会得到意想不到的快乐	148
学会给予，快乐就会常驻心间	151
善待他人，就会收获快乐	154
试着去喜欢身边的每个人	157
成人之美是一种快乐	160
奉献爱，能让自己活得更充实快乐	163
播撒爱的种子，收获快乐心情	165

Chapter 7 懂得珍惜是快乐的

人总是在拥有一只鞋子的时候，才会明白失去另一只鞋子的滋味。在日常生活中，我们总是觉得失去的东西总是最好的。其实，一个人如果不懂得珍惜眼前的一切，那么失去的东西就会越来越多。一个人只有珍惜当下，珍惜所拥有的一切，才会感到自己是富足的，才会得到真正的快乐。



珍爱生命中的一切，心中自然有快乐	168
爱心让人间变成快乐的天堂	171
懂得节俭是快乐的	174
学会爱自己，才会更快乐	177
快乐度过每一天	180
真爱其实就在我们身边	182
为婚姻保鲜，婚姻才能保持快乐与长久	184
钱财虽然重要，但健康更重要	187

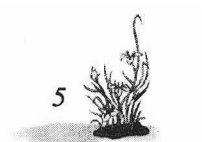
Chapter 8 喜欢分享是快乐的

在现实生活和工作中，那些自私的人是不会快乐的。一位哲人说：“幸福越是与别人分享，它的价值便越会增加。”一个懂得“分”的人是幸福的，因为他实现了自己存在的价值，而一个“享”的人也是快乐的，因为他感受到了友爱和真情。

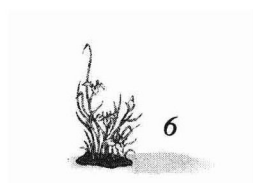
分享一份快乐，会得到更多快乐	192
把痛苦说出来，痛苦就会减少	195
赠人玫瑰之手，经久犹有余香	197
把自我的心灵解放出来	200
想得到人生的快乐，就不能只想着自己	204
分享使你拥有好人缘	207

Chapter 9 懂得享受是快乐的

生活中，一味地埋头苦干，是对自己的虐待和对自己能量的过度损耗。有句话说得好：“赚钱固然重要，但也要懂得享受生活。”合理地享受生活，是为了更好地投入到以后的工作中，如同汽车需要定期保养才能行驶得更快更好更远一样，人也需要滋养与快乐。学会享受生活，就是善待自己，就会活得快乐。



懂得享受生活，生活才更有滋味	212
享受自己的生活方式	219
享受工作中的乐趣	222
享受朴素的乐趣	225
享受爱情的如醉如痴	228
节假日与家人共享天伦之乐	231
做一个“乐活族”	234
回归童心，享受童趣	238
有些事不必太在意，如此才能活得轻松快乐	241



Chapter 1

懂得知足是快乐的

很多人都在苦苦地追寻着自己想要的东西，一个欲望结束，另一个欲望又开始了，以至于欲望永无止境，烦恼也跟着一路攀升。人有欲望是正常的，但如果欲望过多过高，就会迷失自己。很多时候，一个人之所以感觉不幸福、不快乐，其原因就在于不知足。人唯有知足，才能常乐。“知足”是一种为人处世的大智慧，“常乐”则是一种为人处世的大境界。



有满足感，才会有幸福与快乐

幸福和快乐是每个人都在追求的，但有些人就是不幸福不快乐，还有一些人是身在福中不知福，这是因为他们不懂得幸福和快乐的真谛。

虽然财富、名位、权势等能在某种程度上提升人的幸福与快乐感，但这些并不等于幸福和快乐。一个人幸福与快乐与否，起决定性的因素是主观的自我心态——如果自己没有满足感，就难以获得幸福与快乐；如果自己懂得满足，就会收获幸福和快乐。

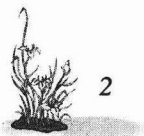
26岁的王欣，是一个小学语文教师，每月收入2000元左右。以前，与父母同住的王欣每月领到工资便直奔商场购买衣服、化妆品等，是典型的“月光族”，几天不去商场心里便空落落的。工作两年以来，王欣除了几大柜穿过或没穿过的衣服，几乎没留下什么积蓄。

随着年龄的一天天增长，王欣逐渐认识到自己是该存钱、准备买房子的时候了。在同事的推荐下，她选中了某小区的一个小户型。

以前，王欣过的是“上半月饱死，下半月饿死”的生活，对花钱从没有计划，而自从成了“房奴”后，王欣每买一件东西都会算了又算，因为，每月必须将月供存到银行，一分钱都不能少。

王欣再也没有了以前爽快购物的感觉，对逛街的兴趣也大为减弱。可是，使她没有想到的是，购房改变了她的生活方式。几个月下来，她不但保证了月供，还能小有节余。虽然当上了“房奴”，但王欣并没有感觉到自己身上的压力有多大，相反，她更多的是感受到了一种自己掌控自己生活而带来的满足感和充实感。

这就是一种幸福，这就是一种快乐。王欣的这种幸福是谁也夺不走的，在别人的眼里可能会是一种压力，而在王欣的心里，自己是幸





福而快乐的。

满足感其实是很容易就能感觉到的。在我们平淡的生活中就可以体会到，如：坦诚待人的快乐，低待遇下还一如既往地工作的快乐，助人为乐不求回报的快乐，用一颗至诚之心去感化恶人的快乐，热心被人误解却依然如故的快乐，以信实可靠的服务态度为目的的快乐，尽责任吃苦耐劳的快乐，等等。这些“满足”能保持住一个人内心的快乐。此外，一句亲切的问候，甚至一个关切的眼神，都能使人拥有满足感。

让我们再分享一下下面的这份满足感，有一位朋友如是说：

“那天，下着鹅毛大雪，我去一个朋友家玩。他家在5楼，我站在窗前望着漫天飞舞的鹅毛大雪，心里有一种说不出的激动和喜悦，下雪真好！马路上除了稀稀落落的车子几乎没有一个人。在这个时候我看见远处走来一个人，手里提了个大袋子，因为远看不太清楚，或许是因为下雪吧，步履蹒跚地朝我这边走来，风雪几乎把她裹成了雪人。慢慢地走近了，忽然她停下来了！哦！原来她发现了一个矿泉水瓶，当她捡起来转身放进袋子的那一刹那，我看到她脸上露出了满足的笑容……”

那样的风雪，那样的寒冷，那样冰天雪地的一个世界，却被她的那一个满足的微笑融化掉了。就一个矿泉水瓶子，仅仅一毛钱，但换回来的却是她发自内心的一个可以融化冰雪的微笑。这个在冰天雪地里捡矿泉水瓶子的人是快乐的。

古人对待平凡生活的满足感也是溢于言表的：如，“布衣桑饭，可乐终身”是一种知足常乐的典范；“淡泊明志，宁静致远”中蕴含着诸葛亮知足常乐的清高雅洁；“采菊东篱下，悠然见南山”中尽显陶渊明知足常乐的悠然；沈复所言“老天待我至为厚矣”也表达着他知足常乐的真情实感。这些都是最简单的快乐和最简单的满足感。

做人一定要学会满足，懂得知足，只有这样，才能真正地拥有幸福与快乐。



每天快乐一点点



感 悟

幸福和快乐是一种满足，一种来自于心灵深处的满足，一种不由自主往外溢的满足。生活原本是很简单的，只是人们把它变复杂化了，包括过去的，现在的，未来的。其实，幸福和快乐每时每刻都在我们的身边，幸福就是自我的满足。满足才是幸福与快乐的源泉。





快乐源于知足，不幸源于不知足

人生在世，名利财物都是身外之物，我们就是时时刻刻永不停息、永无止境地追求和索取它们，也不会有满足的时候。相反，它们还会给我们带来无尽的坎坷和烦恼。许多时候，我们之所以感觉不幸福、不快乐，多半就是因为不知足。

传说张果老成仙以后，每日在民间寻访度化。

一天，他走到一个村口，看见一对老年夫妇在摆摊卖水。于是，就走上前去，跟老夫妻搭话。他问他们日子过得好吗？老夫妻说很贫困。他又问他们有没有什么愿望？老夫妻说要是能开个酒店卖酒，就再好不过了。张果老对老夫妻说：“在你们村旁的山顶上有一块石头。石头旁边有三个泉眼，现在三个泉眼都被灰尘堵上了。你们明天去山上把灰尘都清理出来，泉眼就会自动流出有酒味的水来。”

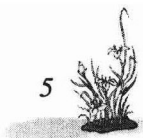
此后，老夫妻两个人就天天上山装酒水，然后再回来卖。日子渐渐地好起来了。

不知不觉一年过去了，张果老又来到这个地方。

他又问老夫妻：“现在日子过得怎么样呀？”老夫妻说：“嗯，自从听了你的话找到酒后，日子还过得去，就是没有酒糟，不能喂猪，不然就更好了。”

张果老听后，摇头叹息。念出一绝：“天高不算高，人心比天高。清水当酒卖，还嫌没有糟。”不再理他们，飘然离去了。从此以后，山上的泉眼枯涸了，再也没有水酒涌出来。

很多人就是这样，一个愿望实现了，又有了一个新的计划，天天都在为未实现的目标而愁眉不展，自己给自己找罪受。



很多时候，人一旦达到了自己所设定的某个特定目标，可能会开心、快乐一阵子，但是，愿望实现之后，多数人还是不知足、不满意，而且又有了新的彼岸——新的幻想和憧憬。由于总是疲于追逐一个又一个的彼岸，所以，他们从未真正欣赏、珍惜过自己已经拥有的一切。不安于现状的欲望，人皆有之，由来已久，但重要的是我们要学会对它保持清醒的头脑。一方面，我们的生活因为梦想和渴望而更加精彩；另一方面，欲望又会使我们越来越不懂得珍惜和享受现在正拥有的生活，也就是不懂得知足之道。

所谓“知足之道”，就是一个人在平凡的日子里能够感受到生活的幸福和美好。

有一个天使，送信的时候在人间睡着了。醒来后，他发现翅膀被偷走了。没有翅膀的天使，能力比普通人还要小。他又冷又饿，来到一户人家门口。

“我是天使，请把门打开。”这家人打开门，看到天使被雨淋了，衣服皱巴巴的，却问：“你给我们带来了什么礼物？”天使回答：“我的翅膀丢了，回不到天堂去，没有礼物。”“没有翅膀和礼物的天使不算天使！”这家人把门关上了。

一个牧羊人看他可怜，把他带回了家。天使吃饱了饭，穿上了暖和的衣服，开始对牧羊人述说自己的遭遇。

牧羊人说：“你即使不是天使，我也会给你一顿饭吃的。如果你没有别的事做，就留下来和我一起牧羊吧。”天使在人间的确不会什么手艺，便开始牧羊。

天使每天梳理一些羊毛留下，日积月累，他为自己织了一对羊毛的翅膀，在牧羊人目瞪口呆的注视下飞走了。

过了几天，天使来答谢牧羊人，问他要什么。

牧羊人说：“让我增加 100 只羊吧。”

羊群增加了 100 只，牧羊人比过去更累了。他找到天使，请他把羊收回去，为自己盖一间大房子。牧羊人在大房子里住着，发现到处

