

生活中并不缺少快乐，缺少的只是发现快乐的心。

每天学点 快乐哲学

发现生活中的快乐艺术

岳强◎编著

MEITIANXUEDIAN
KUAILEZHEXUE

学习意识中的快乐哲学
洞悉烦恼中的快乐哲学
理顺逆境中的快乐哲学
看清得失中的快乐哲学
感悟享受中的快乐哲学
体味情绪中的快乐哲学

 海潮出版社
HaiChao Press

每天学点 快乐哲学

发现生活中的快乐艺术

岳强◎编著

常州大学图书馆
藏书章



海潮出版社
HaiChao Press

图书在版编目(CIP)数据

每天学点快乐哲学/岳强编著. —北京:
海潮出版社, 2010. 8

ISBN 978 - 7 - 80213 - 925 - 1

I. ①每… II. ①岳… 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(2010)第 135233 号

每天学点快乐哲学

作 者:岳强

责任编辑:张慧

封面设计:天之赋设计室

责任校对:徐云霞

出版发行:海潮出版社

社 址:北京市西三环中路 19 号

邮政编码:100841

电 话:(010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销:全国新华书店

印刷装订:北京晨旭印刷厂

开 本:787mm × 1092mm 1/16

印 张:14. 875

字 数:210 千字

版 次:2010 年 8 月第 1 版

印 次:2010 年 8 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 80213 - 925 - 1

定 价:29. 80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)



前 言

快乐的感觉每个人都有过，只是因为认识的不同，快乐有了多少与是非之分，有人说，有钱才快乐；有人说，事业有成才快乐；也有人说，家人平安才是真正的快乐；还有人说，过自己的生活就会快乐……每个人对快乐的定义不同，感悟自然不同，但只要你能认真体会快乐、重视快乐，所有的烦恼就会烟消云散。

那么，到底是什么才会让人们感到真正的快乐呢？直到现在，科学界都没有办法给“快乐”一个权威定义，但是，这并不能阻止我们用自己的心来体会什么才是让自己真正快乐起来的理由。

快乐其实很简单，因为任何事情都可能给人们带来快乐的感觉。但是，一件事情是不是能够让每一个人都感觉到快乐，并不是因为这件事情本身是怎么样的，而是取决于人们看待这件事情的角度、心态和态度。比如汽油涨价了，卖汽油的是最直接的受益者，但是其他的人也一样可以不必那么“悲伤”，对出租车司机来说，汽油涨价了，但是公司会相应地给予他们一定的补助，他们的收益并没有受到影响；对私家车主来说，可以选择放弃开车一天，还可以锻炼身体，避免了塞车之苦，少了抱怨和牢骚，这么看起来汽油涨价也并不是坏事；对清洁工人来说，汽油涨价了，有人选择不开车出门了，尾气的排放就少了一些，他们也就少呼吸了一些废气，也是个好事……

一位教授说：“生活的态度是否正确，是获得快乐的意义所在。”在生活中，不论遇到多大的困难，都要保持一种快乐的心态，这样才能战胜沮丧，化坎坷崎岖为康庄大道，从而获得快乐。

要想拥有快乐的人生，就要培养正确的人生观。无论做什么事，都不应该害怕冒险、担心失败，应肯定自己的价值，培养对人生的热爱，用乐观的心态去面对一切，面对人生，才能成为一个真正的快乐者。

美国舒勒博士在他的作品《快乐的态度》中告诉你快乐之秘诀：

1. 没有人是完美的。必须承认自己的弱点，并乐意接受别人的建议、帮助和忠告，只要你勇于承认自己需要帮助，成功必然在望。

2. 从挫折中吸取教训。在面对失败或挫折时所抱的态度应该是从中吸取经验，继续努力。

3. 生活必须诚实和富于正义感，这样才能吸引好朋友来帮助你。著名心理学家巴达斯曾经被问及：“哪些是人类今天最基本及最深切的心理需要？”他回答说：“人类需要爱。”但这不限于男女之间的爱，从心理学家的观点看来，好人永远是快乐的。

4. 能屈能伸。无论在顺境或逆境之中，我们的生活态度都应该是处之泰然。有了错误，立即改正。

5. 热心帮助别人。如果要真正快乐，自己受人尊敬，则应帮助别人，与别人关系融洽。

6. 要人待你好，你必须先对他人好。当你受到不平等待遇时，你必须宽恕和同情他人。

7. 坚守信念。当你做任何事时，必须坚持个人的信念。

8. 快乐永存心间。只要时常保持心境开朗，快乐是很难舍弃你的。

其实，在我们的生活中有很多的快乐，只是这些快乐不是明明白白地摆在我们的面前，也需要我们用心去学习、去发现、去体悟、去感受、去品尝。本书就是将这些潜伏在人们生活中的快乐挖掘出来，给烦恼中的人们提个醒，给忙碌中的人们松口气，给疲惫中的人们多一个快乐的理由。



目 录

第一章 学习意识中的快乐哲学

追求快乐之道，有一个大前提：那就是要了解快乐不是唾手可得的。它既非一份礼物，也不是一项权利；你得主动去寻觅、努力去追求、用心去发现才能得到。当你的头脑具备这个意识时，你便在追求快乐的路途上跨出了一大步。

生活不缺少快乐，缺少的是发现快乐的心 /003

不管结果还是过程，快乐都在你的意识里 /006

在意识中定义属于自己的快乐 /009

自信，让你想快乐就能快乐 /012

在意识中，远离“不完美”的遗憾 /016

只要你敢想，你的快乐就由你做主 /018

宠爱别人前，要先懂得爱自己 /020

别把“工作”等同于“苦役” /023

让快乐因子充满你的脑子 /026

让幽默成就你的快乐心态 /029

走自己的快乐路，让别人议论去吧 /032

诱发意识的威力，让快乐成为习惯 /035

感恩让温暖与快乐永驻心中 /038

别把“漂亮”当成快乐的必要条件 /041

第二章 洞悉烦恼中的快乐哲学

只要心境好，烦恼中同样具有快乐的因素，但这需要你做到：

1. 不要自寻烦恼；
2. 不要预支烦恼；
3. 身处烦恼时多想美好的事情；
4. 有烦恼时要及时化解、宣泄，不要让烦恼长久地、持续地发挥作用。

让烦恼等一等，不要让它破坏了好心情 /047

不思八九，常想一二 /050

每个人都很富有 /052

有空“忧愁”说明你太闲了 /055

适度宣泄，用自嘲调节心理天平 /059

让“担忧”靠边站，很多事没你想得那么严重 /062

别把自己想得太重要 /065

像孩子一样感悟生活 /067

不要自寻烦恼，不要胡思乱想 /070

永远都不要预支烦恼 /073

决定心情的是心境而非环境 /077

不与“小人”较劲，不与闲人争论 /080

欣赏他人，你也会得到相应的快乐 /083

不做无谓的攀比 /086

适时“放纵”，改变能带来快乐 /089

第三章 理顺逆境中的快乐哲学

巴尔扎克说：“不幸，是天才的晋身之阶、信徒的洗礼之水、能人的无价之宝。”人只有通过一连串愉快及不愉快的考验，才能真正获得力量，接纳痛苦便是在为快乐创造必要的条件。

在直面逆境中感受快乐 /095

给自己一双隐形的翅膀，用希望点缀生活 /098

你不放弃希望，上帝就不会放弃你 /101

“假装”快乐，告别阴霾 /105

换个角度，一切皆有不同 /107

积极看待“坏事”，把坏事变成“好事” /109

不要用“过去的幸”折磨现在的你 /113

把嘲讽当作一种激励 /116

快乐需要选择，要阳光还是黑暗，自己说了算 /119

第四章 看清得失中的快乐哲学

很多人之所以不快乐，就是他们喜欢被名利所累。他们花费绝大多数的时间追求自己想要的东西，而只剩下一小部分时间来面对是否得到的结局。结果往往是心情还没有处理好，就急着去追求新的东西，最后弄得自己疲惫不堪。因此，要在得失中获得快乐，就得具备“不求得到更多，但求别过多计较”的心态。

莫争小利，吃亏是福 /125

看淡得失，才能保持快乐心境 /128

宠辱不惊，不必为别人的态度影响心情 /131

生活简单更容易快乐 /134

知足者更能常乐 /137

给予比接受更快乐 /141

用钱去换快乐，而不是用快乐去换钱 /144

占有不一定快乐，放弃未必不快乐 /148

给心灵减负，放下就是快乐 /151

舍掉一些无谓的忙碌，常给自己放放假 /154

豁达之心抹平忧伤，快乐自会如影随形 /157

第五章 感悟享受中的快乐哲学

有人认为自己没有享受过的才是最好的享受，结果只顾着追求远方的美景，而忽略了身边的风景；有的人很喜欢攒钱，认为钱越多就越快乐，结果让生活没有任何质量……会享受，快乐才会加倍；不会享受，享受反而变成了一种受罪。

学会欣赏身边的风景 /163

“浪费时间”也有一定的快乐价值 /166

不必用现在的“大代价”去换未来的“小幸福” /168

享受生活，而非做生活的奴隶 /171

人生没有往返票，快乐的活在当下 /174

努力赚钱，更要懂得享受生活 /177

丰富业余生活，爱好使人快乐无比 /180

第六章 体味情绪中的快乐哲学

科学研究发现，如果我们经常保持一种好心情，与大脑“快乐中心”相应的神经细胞就会迅速做出反应，进而让人产生积极的情绪。因此，要是你能够有意识地调节、控制情绪，你就能够快乐地生活。

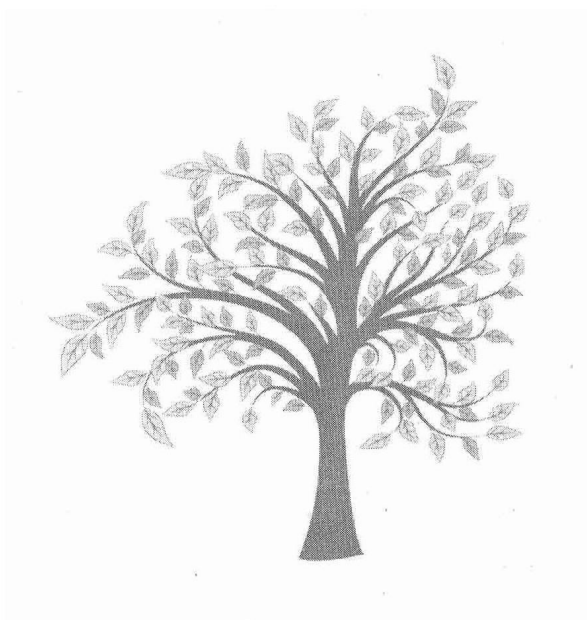
多使用积极的语言 /187

学会减压，莫让压力压垮自己 /190
抱怨情绪是快乐生活的第一杀手 /194
怒与气是愚蠢的自我惩罚行为 /196
倾诉忧愁，一吐为快 /200
查杀心理病毒，让快乐常驻心中 /203
不要有“我很不幸”的心理暗示 /208
宽恕他人就是愉悦自己 /212
用微笑面对生活 /215
让“喜神”常驻心中 /218
与其后悔，不如接受现实 /220
悲观情绪是快乐的陷阱 /223

第一章

学习意识中的快乐哲学

追求快乐之道，有一个大前提：那就是要了解快乐不是唾手可得的。它既非一份礼物，也不是一项权利；你得主动去寻觅、努力去追求、用心去发现才能得到。当你的头脑具备这个意识时，你便在追求快乐的路途上跨出了一大步。





生活不缺少快乐，缺少的是发现快乐的心

许多人以为，只有美好才能带给人们快乐的心境，其实不然，这种看法至少是不全面的。而应该是很多的事情最后都转化成了一种美好，这种美好让人们意识到了快乐，也许这种事情一开始并不是那么美好的，甚至是不好的。

人们都有过这样的体会：你发现了一种平常很少见的事物，你会在感到惊奇的同时，还有惊喜；你开发了某件物品的新用途，你会感到某种成就感；你用废旧的东西做出了很好看的DIY，你很有满足感……这些惊喜、成就感、满足感……汇聚在一起，就变成了快乐。由此，我们也看到，一切事情都可能给人们带来快乐的心境，关键在于你要能够发现它。

亨利·卡蒂埃·布列松是一位摄影大师，他是因为拍摄明显矛盾的照片而出名的，他的照片上留下了无法解释的神秘。

他有一幅著名的照片，是20世纪30年代在某国的一个贫穷的地区拍摄的。照片上是一条向南延伸的小巷，小巷的两边是残垣断壁，墙上布满了弹孔，地上是零乱的碎石，这个场景激起人们伤心和绝望的情感。

可与照片的景物形成鲜明对比的是，孩子们正在巷道里玩耍，他们衣着破烂而肮脏，在人们的想象中，在这种地方生活的小孩子也应该是充满忧伤的，然而他的照片上却分明地展现出孩子们无忧无虑的微笑，与在别的地方玩耍的孩子一样。人们先前忧伤的情绪随即被孩子们天真无邪的笑容驱散了。

照片的最前面是一个拄拐杖的小孩正离开另外两个小孩子，他脸上的笑容很灿烂。他背后的一个孩子笑得累了，用手托着腮帮子，其余的孩子则笑得歪倒在墙上，没法直立。

很容易看到照片上鲜明的对比，它要表达的意思也很清楚——要让我们看到在生命的乱石当中闪耀着的快乐光芒，让我们听到生活的废墟之上飘荡着的欢声笑语。

不管我们如何努力都无法逃避痛苦，但我们却很容易逃避快乐。我们无法逃避困难和麻烦，但我们却很容易与生活中的祥和与欢笑擦肩而过。



其实，无须逃避，当你发现生活中的快乐的时候，这些烦恼和痛苦就已经被赶出精神的家园了。

在人们的眼中，贫瘠、战争、伤害是不快乐的，是很痛苦的，但是我们抱着这样的心态去同情身处其中的人们时，我们往往会发现，最需要同情的不是他们而是我们自己。我们的生活比他们优越得多，但是麻木成了侵蚀我们神经最大的毒剂。在麻木的喋喋不休中，我们成了它的忠实粉丝，跟着麻木厌弃世事，对美好视而不见。事实上，无论是什么地方，都有快乐存在。

美国心理学界经过10年时间，对100多个国家和地区的1万多人进行了详细调查，发现快乐是人类特有的一种心理感受，具有浓重的主观色彩。它与种族、年龄、职业、地位和个人占有的财富等等没有多少内在联系。

快乐最大的特点就是简单，简单得只要你拥有一双善于发现的眼睛和一个善于满足的思维方式，就可以随时发现并感受快乐。生活中这样的快乐随处可见，比如异性一个特别的眼神；在一条宁静的路上骑车；听收音机里播放自己最喜欢的歌曲；躺在床上静静地聆听窗外的雨声；发现自己最想买的衣服正在半价出售；在浴缸的泡沫堆里舒舒服服地洗个澡；一次愉快的谈话；在很久不穿的衣服里发现20元钱；午夜时和心上人煲电话粥；听到一个绝妙的幽默段子；无意中听到别人正在称赞你；半途醒来发现你还有几个小时可以睡觉；见到了自己多年的偶像；与室友彻夜长谈；爱人轻轻抚弄你的头发或衣领；和心爱的人蜷在沙发上看一部好片子；赢得一场精彩球赛入场券；看到朋友的微笑；在街头邂逅多年不曾谋面的老友……

看，快乐其实就是这么简单，蕴藏在生命中每一个不为人注意的瞬间，它一直都存在，只是你没有发现和意识到，原来最美好的一直都在身边。我们不是缺少快乐，而是缺少发现和去感受。其实，只要你用心去感受，用头脑去把握，快乐就无处不在。

世界上最难得到的是快乐，最容易拥有的也是快乐。人们能否一生都保持快乐，愉快地生活呢？美国舒勒博士在他的作品《快乐的态度》中告诉你快乐的秘诀。那就是：

1. 没有人是完美的。必须承认自己的弱点，并乐意接受别人的建议、帮助和忠告，只要你勇于承认自己需要帮助，成功必然在望。



2. 从挫折中吸取教训。在面对失败或挫折时所抱的态度应该是从中吸取经验，继续努力。

3. 生活必须诚实和富于正义感，这样才能吸引好朋友来帮助你。著名心理学家巴达斯曾经被问及：“哪些是人类今天最基本及最深切的心理需要？”他回答说：“人类需要爱。”但这不限于男女之间的爱，从心理学家的观点看来，好人永远是快乐的。

4. 能屈能伸。无论在顺境或逆境之中，我们的生活态度都应该是处之泰然。有了错误，立即改正。

5. 热心帮助别人。如果要真正快乐，自己受人尊敬，则应帮助别人，与别人关系融洽。

6. 要人待你好，你必须先对他人好。当你受到不平等待遇时，你必须宽恕和同情他人。

7. 坚守信念。当你做任何事时，必须坚持个人的信念。

8. 快乐永存心间。只要时常保持心境开朗，快乐是很难舍弃你的。

收获是一种十足的快乐，未必是实实在在地得到什么，也未必会被笑容来修饰，但是内心一定真正切实体验到了、接收到了。正像苏格拉底说的那样——快乐就是这样，他往往在你为一个明确的目的忙碌的无暇顾及的时候突然造访！

快乐就是一种美好的感觉与意识，让你觉得个人及周围的世界都挺不错。快乐其实也很简单，它就在每个人的心里，快乐是你的影子，无须刻意追随，即使阴天长再，只要天一放晴，它马上就会出现在你的身边，始终与你形影相随，你要做的只是发现它的存在而已。

快乐箴言

不要总是期待美好降临到自己头上，期待快乐如约而至。很多时候，也许快乐不是明明白白地摆在你面前的，但是你只要稍微低一低头、侧一侧身、弯一弯腰就能发现它。在发现快乐的同时，这种发现本身就是一种极大的快乐。



不管结果还是过程，快乐都在你的意识里

人生，归根到底，就是为快乐奋斗的一生。但是你是只想拥有一个快乐的结果呢，还是想在追逐的过程中享受不断得到的快乐呢？也许两者是可以兼得的。

我们为成功高兴，是因为我们经过漫长、枯燥的努力之后，终于得到了想要的结果，这必然是巨大的快乐。同时，我们也会为身边掠过的每一道风景喝彩，为每一个好心情感叹、为一个小小的发现而惊喜，这些事情在我们的意识中留下了一道道魅力的倩影，这些何尝不是人生漫漫旅途中值得快乐的事呢？

不快乐的人们为了一个“能给自己带来快乐”的目标终日奋斗，也许到头来他错过了太多的快乐，结局也未必是快乐的。正如一位哲人所说：“有些人执著于目的地，总是忽视路边美丽的风景。”

其实，人生的快乐并不仅仅是获得成功后的那种喜悦，更多的在于从枯燥的生活过程中去探索和创造生命的价值和意义，感受过程中的快乐。

有一个孩子从很小的时候就很喜欢画画，并梦想成为一个画家，他每天一有空闲就开始画画，父亲见他如此痴迷，就带他去拜访一位老画家。

老画家听了孩子的情况又看了看他的画，就问：“孩子，你为什么想学画画呢？”

“我想成为一个画家。”孩子很自信地说。

“可是，并不是每一个学画画的人都能成为画家。”老画家提醒说，“那么，我再问你，你画画时觉得快乐吗？”

“快乐。”孩子美滋滋地回答说。

“那就足够了！”

孩子听得似懂非懂，老画家接着说：“世界上有两种花，其中一种花能结果，而另一种花不能结果。但是不能结果的花也很美，比如我们喜欢的玫瑰、郁金香，它们并不因不能结果而放弃绽放自身的快乐和美丽。人



也像花一样，有一种人能结果，成就自己的梦想；而另一种人可能努力一生也没有什么结果，但这样的人未必就不快乐，相反，他们的脸上还常有欢笑，就像玫瑰和郁金香那样，同样能得到人们的欣赏和喜爱。”

孩子恍然大悟，点了点头。临走时，老画家又鼓励孩子说：“去享受画画过程中的快乐，做一个快乐的人吧，只要有快乐人生就会充满阳光。”

这个孩子长大以后，仍然保持着画画的习惯，只是目的不再是“为了成为一个画家”了，仅仅是去享受画画过程中的快乐。

很多人都有过这样的体会：去某个旅游地旅游，一路上不是大家吹牛侃大山，就是打牌玩游戏，抑或是干脆睡觉来消磨路上的时间，等到了旅游地，众人又一窝蜂冲下去不是照相，就是买纪念品，看似不亦乐乎，而实际上他们错过了最美的风景。这个风景就是沿途的风光，欣赏沿途风光的心情，忙着照相、买纪念品而来不及真正欣赏的风景，以及风景中的人文内涵。

当你铆足了劲去追求一个你认为快乐的结果时，你首先忽略掉的是沿途美丽的风景。然而，往往等到最后，你会发现非常期待的结果并不是那么快乐。可是过程中只顾忙着赶路了，没有来得及欣赏，结果也不尽如人意，真让人有“竹篮打水一场空”的后悔，可是却是无法补救。所以，充分享受过程的快乐，即使结果不如想象中快乐，也没有关系，一路走来都有快乐相随，也不算虚度了。

有一个退休的老人很喜欢钓鱼，他每天一大早出门，到傍晚时候才回来。有时候，他拎回的鱼篓里满满的，老人就一边唱歌一边往家里走。有时候，他一天一条鱼也钓不到，可他仍是一路欢歌。别人不解地问：“你钓上鱼来快乐，可是今天你等了一天，钓不上来鱼，怎么还这样快乐？”老人回答说：“鱼不咬我的钩那是它的事，我却钓上来了一天的快乐！”

原来，对于真正的钓者而言，真正体会到钓鱼乐趣的，并不在于钓到多少鱼，而在于钓的过程，正所谓“钓胜于渔”——收获很多，固然可喜，收获不多，亦是欣然。

很多人觉得工作就是为了养家糊口，因此做得像苦力，真是苦不堪言。这样的工作态度自然是不会有很突出的成绩的，但是没有意识到这一点的人，却在抱怨工作压力大，任务繁重，薪水很低，于是，他就在自己挖成的泥潭里不断挣扎想出来，却不断又一次陷下去。相反，如果把工作