

你为什么 不快乐

Classic books
19.9元
超值典藏

有烦恼不可不读，不快乐非读不可。学会清除生活的纷扰，过滤思想的杂质，做一个简单、快乐的人。



让快乐来敲门

杨承清◎编著

快乐其实很简单



心有多大
快乐就有多大
让心灵洒满阳光
让幸福一路相随
做最快乐的人

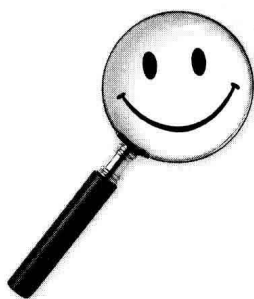


吉林出版集团有限责任公司

超值典藏

你为什么不快乐

杨承清◎编著



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

你为什么快乐 / 杨承清编著. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2011.10

ISBN 978-7-5463-6050-8

I. ①你… II. ①杨… 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 (2011) 第 208763 号

你为什么快乐



【出版策划】

刘刚

【责任编辑】

韩学安 郝秋月

【责任校对】

薛丽丽

【特邀审校】

王金梅 慧眼文化

【文图编辑】

程慧

【封面设计】

夏鹏

【版式设计】

阮剑锋

【美术编辑】

刘晓东

【插图绘制】

官凯波

出版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号, 邮政编码 130021)

发行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司 (<http://shop34896900.taobao.com>)

电话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 北京德富泰印务有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 15

字数: 230千字

版次: 2011年11月第1版

印次: 2011年11月第1次印刷

定价: 19.90元

前言

每个人都希望自己过得快乐，可是当有人问：“你快乐吗？”很多人却犹豫了，不知道该怎么回答。

有人说，现在的房价、物价那么高，我整天忙来忙去还不够养家糊口，哪里会感到快乐？有人说，现在的职场竞争那么激烈，我整天小心翼翼，生怕惹怒了老板，哪里会感到快乐？有人说，现在的人际关系那么复杂，我整天如履薄冰，生怕一不小心就说错了话，哪里会感到快乐……确实，在这种情况下，我们怎么快乐得起来呢？

那么，到底是什么让我们不快乐呢？

据研究，对幸福感的缺乏是导致不快乐的主要原因。现实生活中，大多数人错误地认为幸福感需要外界的刺激，而不懂得向自己的内心求助，殊不知，即使是那些住着宽敞的房子、开着昂贵的跑车的人，也常常感叹自己外表看起来光鲜，内心其实苦不堪言。

著名的哈佛大学教授泰勒·本·沙哈尔因为讲授“幸福课”而成了“哈佛红人”，他曾这样说自己：“我曾 30 年不快乐。”作为当年哈佛最优秀的学生之一，他曾屡获殊荣，可是这些并没有让他感到快乐。后来，他开始意识到，对于幸福感来说，内在的东西比外在的东西更重要。为此，他进行了积极地研究，并决定做一名教师，把自己的研究心得与大家分享。他认为，人生与做生意一样，有盈利，也有亏损。具体地说，在看待自己的生命时，可以把负面情绪当作支出，把正面情绪当作收入。当正面情绪多于负面情绪时，我们在幸福感上就盈利了。长期的抑郁，可以被看成是一种“情感破产”。如果焦虑和压力的问题越来越多，我们就只会走向幸福的“大萧条”。

所以，一个人要想获得快乐就必须摒弃内心中的负面情绪，做一个内心充实、正直善良的人，做一个心胸宽广、充满爱心的人，做一个心态阳光、积极乐观的人，那些不知道满足、不懂得施舍、不知道如何给自己减压、总是将自己与别人进行不恰当的比较的人只会生活在阴霾中。

翻开本书，让我们从中找到快乐的方法，彻底摆脱烦恼的纠缠，开启幸福的人生之旅。

你为什么快乐

目 录

第一章

快乐在左，我在右

9

●给心灵做个透视，看看什么让你不快乐	9
●快乐就像毛毛雨，只要伸手就能接住	10
●快乐、痛苦是两条路，就看你选择哪一条	13
●不做坏情绪的奴隶，就在快乐中活	15
●看开、想开，心开了，人就开心了	17
●生气与危险只有一个英文字母之差	20
●不要让别人制造的麻烦变成你的烦恼	22
●心情郁闷时不妨“穷开心”一下	23
●情绪是个多面体，转一下就是快乐	25
●为何团团转，皆因绳未断	27
●抱怨像个黑洞，会吞掉你所有的快乐	29
●以怨养怨，是将痛苦N次方	31
●只有拥有希望，才会拥有快乐	33
●当你微笑时，整个世界都在笑	35
●没有爱的人生是不快乐的人生	36
●活在当下，快乐其实很简单	38
●换一种想法，每天都有好心情	40

第二章

别让不快乐绑架了你

43

●没有人完美无缺，正视自己的不完美	43
●越攀比，越有气；越比较，越伤心	45
●给精神松松绑，给心灵放放风	47
●把你不能左右的事情，留给上帝忧虑吧	50
●每个人都有自己的快乐外套	52
●你不绑架烦恼，烦恼也不会绑架你	54
●嫉妒来了，痛苦也跟着来了	56
●忙碌起来，别让忧郁淹没了你	57

●两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮	59
●“升级”了快乐就会降级吗	60
●曲终人散，不妨在快乐中解脱	62
●对家庭不满意的人，在家外也未必能快乐	66
●喋喋不休的抱怨是婚姻的毒药	67
●涨价不涨薪，但我们可以涨点快乐	69
●不要让房子偷走了你的快乐	71
●慢一点，再慢一点，你才能感受到快乐	72
●说说笑笑，幽默是医治不快乐的良药	74

第三章

降低快乐的“沸点”

77

●清静的心，最容易装下快乐	77
●退一步，让生活简单点，让自己快乐点	78
●去繁存简，简简单单才是真快乐	80
●打开心灵的窗户，让阳光照进来	83
●叫停自己，快乐才会追上你	85
●做人不要太精明，傻人自有傻福	87
●两情相悦，胜过房子、车和票子	89
●学会忘记，用宽容滋养爱情	92
●老婆比划老公猜，那只是游戏	93
●让功利云飘，让快乐风吹	95
●欲望降低了，快乐就会来	97
●财富名利是荆棘，抓得越牢就会越痛	99
●学会为自己鼓掌	101
●人生就像喝咖啡	103
●不松手，不将就，就不会有快乐	105
●跟着感觉走，不让纠结缠绕你	106
●做一杯快乐的柠檬水	108

第四章

有一种快乐叫忘记

111

●忘记是快乐生活的开始	111
●快乐会在下一个路口等着你	113
●快乐就是放弃、放下和放空	116

○忘记痛苦，让快乐伴你左右	118
○错过就算了，只要不一错再错	120
○放得下，快乐才来得了	122
○拿得起、忘得掉，你就会快乐	125
○走出悲观，学会将痛苦“格式化”	126
○打开生命的桎梏，你就解脱了	129
○不要让“坏情绪”左右了你的“心情”	130
○给心灵加一个“过滤器”	133
○不要介意别人的批评	135
○快乐要忘记“失去”	136
○告别往事，让爱带来快乐	139
○忘记身外之物，让心灵真正快乐	140
○搬开快乐的“绊脚石”	143
○忘记“前任”，珍惜“下一任”	144

第五章

快乐是可以分享的

147

○自私是快乐的最大阻碍	147
○学会分享会让你的快乐加倍	149
○有一双帮助别人的手，才能为自己掬一捧快乐	153
○给予是兑换快乐的最佳筹码	155
○懂得分担风雨，才能分享爱情	157
○明白真爱是什么，你才可以爱	159
○播下爱的种子，让幸福生长	160
○爱，要学会分担	162
○你爱别人，别人才会爱你	164
○在勤与懒的“对抗”中快乐着	167
○收集回忆的碎片，在今天分享过去	170
○用善良播撒快乐的种子	171

第六章

心有多大，快乐就有多大

175

○把心放宽，恕人之过才会快乐	175
○宽容是快乐的魔法石	177
○宽容别人，就是悦纳自己	179

○宽容的人是一个快乐的人	181
○快乐人生的秘诀：不斤斤计较	183
○学会不在意，人生就会是另一种境界	185
○将军额上能跑马，宰相肚里能撑船	187
○变对抗为忍让，生活就会多一分快乐	189
○心宽一寸，人生将快乐三分	192
○心有多宽，幸福就有多大	194
○心怀抱怨的人永远找不到生活的快乐	196
○少一分愤怒，多一分快乐	198
○学会减负，宽容别人的同时也宽容自己	200
○不会包容的人永远不会快乐	202

第七章

让快乐来敲门

205

○从今天起学习快乐	205
○做最真实的自己，你才会快乐	207
○穿好“婚姻”这双鞋	209
○要选择行动的一生，而不是炫耀的一生	211
○忧虑是人生最丑陋的皱纹	213
○你赶着事，快乐赶着你	215
○谁说这辈子只能这样	216
○机遇青睐有准备的头脑	219
○越积极的人，生活越美好	220
○全力付出，享受过程	222
○如果没有理想，生命便是一堆空架子	225
○给自己留出空间，让快乐也进来	227
○珍惜现在，活在当下	229
○随遇而安，随处可乐	231
○多怀慈悲心，一切皆美好	232
○不为钱财所累，让金钱成为你的好仆人	234
○幸福不在于钱多不多，而在于你会不会过	235
○永远保持一颗年轻的心	237

第一章

快乐在左，我在右

给心灵做个透视，看看什么让你不快乐

有人认为，不快乐是因为口袋里没有“银子”；也有人认为不快乐是因为在社会上没有“位子”；还有人认为不快乐是因为没有房子和车子……那么，究竟是什么让你不快乐呢？让我们找到不快乐的根源，活得开心一点。

很多人总是不高兴的时候多，开心的时候少。钱不够花的时候，觉得有钱后就会快乐，可是，当钱多了的时候，烦恼也并没有少；当困难挡在面前的时候，觉得要是生活没有了困难，那是最幸福的事，可是，当面前是一马平川的大道时，新的烦恼又来了……不快乐似乎紧紧地跟随着自己，那么，究竟是什么影响了我们的心情呢？

有一个富翁虽然家财万贯，可总是快乐的时候少，不快乐的时候多。他想，自己富甲天下，一定能买到快乐。于是他决定带着金银，到远处寻求快乐。

一天，他走在一条山道上，背上的金银压得他劳累不堪、痛苦万分。这时，他看见一个樵夫，于是他就走上前说：“我是个富翁，虽然有钱，可总是痛苦多快乐少。你看，这道路又窄，我身上背的东西又多，很不开心啊！”

樵夫放下木柴，揩着汗水说：“快乐很难得到吗？放下就是快乐呀！”

富翁听了，觉得自己背上的金银实在是太重了，于是就将金银放了下来。当富翁直起腰的时候，路边的美景也尽收眼底，他一下子觉得自己轻松了很多，心里舒坦极了。

富翁顿悟自己不开心，是因为怕被人抢、被人陷害，所以整日忧心忡忡，快乐也就无从谈起。于是，从此后他将钱财接济穷人，专做善事。这样一来，他很快就感到了快乐。

可见，人生的很多不开心，是因为不知道放下。

人生在世，不如意十之八九。常常有人想不开、放不下，将挫折、痛苦、哀伤、恐惧和忧虑压在心头；有人更是一味偏执，结果越陷越深，不能自拔，最后钻进了死胡同。放不下，就

是自己和自己过不去，这样的人不会快乐。

那么，有没有转换心境、快乐自己的方法呢？有，那就是换个角度思考问题。有位哲人曾说：“人生的很多烦恼，是随着我们思维方式的不同而产生的。”所以，尝试换种想法，你的人生就会少去很多烦恼。

一个天使想用自己的神通给不开心的人带来快乐。

一天，他遇见一个牧童。牧童的样子看起来非常不开心，他向天使诉说：“我的牛丢了，父母会责骂我的。”于是天使帮牧童找到了牛。最后，牧童高高兴兴地牵着牛走了。

又有一天，他遇见一个女子。女子非常沮丧，她向天使诉说：“我的钱都被人偷光了，没有回家的路费。”于是天使送给她路费。最后，女子开开心心地回家了。

这天，他遇见一个作家。天使问他：“你快乐吗？我能帮你吗？”作家对天使说：“我不快乐，你能够给我快乐吗？”天使有些为难，因为作家不仅年轻、富有、帅气，而且有才华，他的妻子也非常美貌，看起来他什么都不缺。

最后，天使想了想，说：“我明白了。”于是，天使拿走了作家的才华，毁去了作家的容貌，夺去了作家的财产，带走了作家的妻子，天使做完这些事后，就一声不响地离去了。

10天后，天使再回到作家的身边，看见作家衣衫褴褛地在地上挣扎，已经饿得奄奄一息了。于是，天使把作家的一切还给了他。

半个月后，天使又去看作家，问他：“现在，你快乐了吗？”

这时，作家搂着妻子，笑着回答：“我很快乐，很快乐，谢谢天使。”

由此可见，人生的很多烦恼，往往是因为忽略了自己所拥有的东西。

人们常常认为，明天快乐就会到来，可是，每次环顾四周的时候，都觉得快乐依旧没有来。其实，快乐就在当下，就在你的每一天，甚至每一刻里。很多时候，我们身处快乐之中却意识不到，还满怀期待地到处寻找。直到某一天，才惊讶地发现，原本快乐就在自己的眼前，只是自己从来没有珍惜过罢了。

所以，不懂得放下，不懂得珍惜当下，不知道转变看法……这些都是不快乐的根源。快乐是一种感觉，只要你想快乐，就没有什么可以让你不快乐。当我们不开心时，不要归罪于贫穷，也不要归罪于卑微，更不要归罪于生活中的种种遭遇，心态和行为方式才是我们不快乐的根源。要想获得快乐，就要不断修正自己的心态和行为，这样，不论你是贫穷还是富有，都会感到快乐。



快乐就像毛毛雨，只要伸手就能接住

只要你用心去寻找，就会发现：快乐其实很简单。一句问候，一抹微笑，一个眼神都会让你感觉到快乐。当我们苦恼的时候，要相信快乐其实很简单，要学

会寻找快乐，而不是任凭坏心情折磨自己。快乐就像毛毛雨，只要伸手就能接住，它就在我们身边。

每个人都有自己的快乐：牙牙学语的小孩，一个小小的棒棒糖就会让他快乐；认真学习的学生，老师的一句表扬就会让他快乐；热恋中的男女，一个会心的微笑就会让他快乐；多年相知的朋友，一个关心的电话就会让他快乐……

快乐可以藏于一首诗词、一幅画、一本书，可以隐于一盏淡酒、一杯清茶、一叶轻舟，它就像个调皮的小精灵，当你刻意捕捉它时，常常是芳踪难觅，可当你停下匆忙的脚步时，它就会落在你的身上。

看看，快乐是多么的简单呀。为什么要让自己不开心呢？也许只要稍做改变，你就能得到快乐。

乔治夫人是华尔街一家银行的雇员，负责银行的对外工作。她的办公桌就放在银行大门进口处的右边。乔治夫人看起来是一个非常快乐的人，因为她每天都面带微笑，耐心地解答顾客提出的各种问题。

乔治夫人的办公桌上放着一个镜框，里面有一段名为“一个微笑”的箴言，它是这样写的：

一个微笑不费分文，但给予甚多，它能使获得者变得富有，却并不使给予者变穷。一个微笑只发生在瞬间，但有时对它的记忆却是永远。世界上没有一个人富有和强悍得不需要微笑，世界上也没有一个人贫穷得连微笑都没有。一个微笑能给家庭带来欢乐，也能在同事中传递善意。它为疲倦者带来休息，为沮丧者带来振奋，为悲哀者带来阳光，它是大自然中去除烦恼的灵丹妙药。然而，它却买不到、求不得、借不了、偷不去。因为在被赠予之前，它对任何人都毫无价值可言。有人已疲惫得无法给你一个微笑，请你将微笑赠予他们吧，因为没有一个人比无法给予别人微笑的人更需要一个微笑了。

乔治夫人的一个同事这样说道：“从乔治夫人那里，我学会了微笑的技巧，也找到了属于自己的快乐。它改变了我的人生，我现在不但自己快乐，也给别人带来了快乐。”

怎样才能让自己变成一个快乐的人，并不是一门高深复杂的学问。在乔治夫人看来，快乐很简单——只要学会微笑，就能获得快乐。保持微笑，是一种最美丽的生活姿态，它会让你忘记所有曾经的和正在发生的不愉快，乐观地对待你周围的一切。那么，就请学会快乐地微笑吧，对山笑、对水笑、对天笑、对地笑、对黎明笑、对黑暗笑、对成功笑、对失败笑……你就会永远生活在快乐中。

在美国经济最萧条的时候，保罗失业了，他情绪低落，可能除了拥有一份好工作外，再也没有什么能让保罗开心的了。

一个晴朗的下午，太太琼斯还有女儿茱莉亚邀请他一起出去散步。

茱莉亚对情绪沮丧的保罗说：“爸爸，我们步调一致好吗？来，一二一……”

于是，他们三个人挺胸抬头、步履轻快地沿着马路走起来。

“抬头挺胸走路真有趣！”保罗说。

他们走了约一英里的路，三个人都觉得全身舒畅，充满活力。

当他们走过莱特大厦和古根汉姆博物馆时，茉莉亚说：“爸爸，看，多美啊！”

这儿是保罗以前上班必经的地方，之前，他都是赶时间上班，从没想到这些建筑物有多特别，听茉莉亚一说，他便抬起了头。这时，保罗笑了，他突然理解了伟大的建筑师莱特注入到这个建筑中的深意来。

不知道为什么，保罗第一次觉得开始喜欢上它了，而这可能是当时他发自内心的感受。建筑物高高的尖顶直入云霄，保罗从中感觉到一种振奋，他忘记了失业的苦闷，心中洋溢着快乐。

后来，保罗又回到了原来的地方上班，每次路过莱特大厦和古根汉姆博物馆时，只要一抬头，他就能感觉到快乐。因此保罗常说：“快乐很简单，就是一抬头的事。”

看看，快乐是件多么简单的事呀！的确，人生的很多趣味就藏在生活的细微处。你偶尔经过的街道、随处可见的树木等都可能蕴含着情趣，让你可以从中得到快乐。快乐如此简单，为什么不选择快乐呢？

生活中，让人们感到快乐的事情其实有很多，那些抱怨自己为寻找快乐而劳累不堪的人，不是没有真正地找到快乐，而是快乐太简单了，以至于他们意识不到快乐的存在，也就不懂得珍惜。

一个商人在一条山道上常会遇到一个樵夫，每次遇到樵夫，都看到他的脸上挂满了微笑。

有一次，商人终于按捺不住好奇心，走到樵夫面前问：“老伙计，你穷得叮当响，为什么却那么快乐呢？我非常富有，却很少有开心的时候。难道你家有价值连城的宝贝吗？”

听到商人的话，樵夫哈哈一笑说：“我哪有什么无价之宝呀？我倒想问问你，你那么富有，为什么整天愁眉不展呢？”

商人沮丧地说：“我有什么快乐可言呢？我虽然妻妾成群，但她们整天只会争风吃醋吵个



不停，没有一个人关心我；我年过半百还没有子嗣，因此我时常感觉很孤独。虽有家财万贯，却觉得自己还是一无所有，我活得不开心。”

樵夫道：“我没有你有钱，但我很快乐，因为我的家人都是我的靠山。”

商人问道：“你的妻子一定贤良淑德。”

“不，不，我还没有结婚呢。”樵夫回答说。

“那你一定有个你喜欢的女孩。”商人肯定地说。

“嗯，的确有个女孩给我带来了快乐，她给了我一件让我开心的‘宝物’。”樵夫说。

“是吗？”商人好奇地追问，“是定情信物还是……”

“那个女孩很漂亮，是跟我一个村子里的一位富人的千金，我从来没有和她说过话，我很喜欢她，但我知道我配不上她。后来她离开了村子，离开前她向我投来了含情脉脉的一瞥，这就是让我开心的‘宝物’！”樵夫快乐地说。

商人简直不敢相信樵夫的话，眼前这个人竟然是因为姑娘的一瞥而快乐成这个样子。他问樵夫：“难道这一点就能让你满足吗？”

樵夫点点头，说：“对我来说，惦记就是快乐，为什么一定要拥有呢？”

一位名人说：人生最大的快乐不在于占有，而在于追求的过程。

樵夫就是一个懂得如何获得快乐的人。试想，如果樵夫看见自己心仪的女孩走后，整日里沉溺在相思中，他岂不是会比商人更难过。

快乐真的很简单，只要你静静地感受，快乐就在你身边，关键看你能不能发现，懂不懂得体会。你可以让自己置身阳光下，就算寒风凛冽，你也能感受到温暖的抚慰；你可以到海边吹吹海风，就算风里夹着腥味，你也能感受到大海的磅礴；你可以坐在书桌前写自己喜欢的文字，就算文笔不优美，也能享受到创作的喜悦……用如水的心境和置身世外的心情，感受世间的点点惊喜、点点快乐……

很多时候，快乐就在距离我们很近的地方，甚至可以说是伸手可得，比如：给阳台上的花松松土、浇浇水，闻一闻它们的香味儿，很快乐；躺在沙发上晒着温暖的阳光，让自己的思绪随意飘荡，很快乐；到茶馆里品味一壶醇香的新茶，听着轻柔婉转的旋律，很快乐；煮一锅鲜香的排骨汤，耐心地等候家人回来一起品尝，很快乐。然而，倘若你只看到别人拥有的而看不到自己拥有的，那么你就会对环绕在自己身边的快乐视而不见，这样不仅整天会想着那些令人不愉快的事，而且还会制造出一件又一件让自己郁闷的事。



快乐、痛苦是两条路，就看你选择哪一条

有人认为，拥有较高的收入是快乐，拥有名车、别墅是快乐，在这些人的眼里，因为“拥有”才会“快乐”。诚然，拥有较高的收入、名车和别墅等确实能让

人快乐，但也有虽然拥有丰厚的物质但仍不快乐的人，因为真正的快乐不是“拥有”，而是“选择”的结果，每个人都可以选择快乐的“频道”。

不知从什么时候开始，许多人将“郁闷”这个词时时挂在嘴边，抱怨工作忙，抱怨生活累，抱怨上司严，抱怨丈夫懒，抱怨孩子笨，抱怨收入少，抱怨自己付出的比别人多，抱怨自己得到的比别人少……似乎每时每刻，每件事情都可以找出不快乐的理由来。

有人说，痛苦是上帝给你的惩罚，快乐是上帝对你的嘉奖。人生的苦与乐都是天定的，自己无法左右。但台湾心灵大师张德芬说：“痛苦是自己选的，快乐是自己给的。”在张德芬看来，无论苦与乐，都没有那么神秘，一切都是自己选择的结果。

有人问禅师：“信徒能从佛教中找到属于自己的快乐，那些不信佛的人能从生活中找到快乐吗？”

禅师说：“快乐无处不在，就看你会不会选择。”

提问者不解：“生活中有那么多快乐吗？”

禅师指了指身前的一盆花说：“这上面就有你要的快乐。”

提问者一脸茫然地问道：“有吗？”

禅师说：“有呀，你到花市去，选择一盆你第一眼就喜欢的花，把它带回家，放在一个你每天都能看到的位置。你就可以开始练习照料你的花儿了。你要有意识地关爱它，就像爱你的孩子一样。你要学会和你的花儿培养感情，经常跟它说话，告诉它你多么爱它——你要相信，它总是很认真地聆听着你的心事。你一定能够体会到自己付出纯真的爱意时内心和谐的感觉——那是多么美妙的感觉啊！你完全忘却了焦躁不安、愤懑和匆忙时的尴尬。你尽情欣赏你可爱的鲜花时，你就能融入爱的氛围，你的身心就会融入到轻松愉悦之中。”

快乐到底是谁决定的？它又是由谁来控制的呢？其实，快乐就在我们自己手中，那个真正操控快乐的人，就是我们自己。我们怎么对待生活，怎么对待生活中的困难，便决定了我们会有什么样的快乐。选择自己的快乐，就是禅师的快乐之道。

有人说：“我才是命运的主人，我决定着自己的快乐！”是的，只有调整好自己的心态，去发现生活的新奇与美好，才会发现，原来，简简单单的活着，就是一种快乐。

一天，悟德禅师正在给花圃除草，这时，从门口路过一位信徒向他施礼，说道：“大师说佛教能够解除人生的痛苦，可我信佛多年，觉得痛苦依旧，这是怎么回事呢？”

悟德禅师放下锄头，问道：“你现在都忙些什么？”

这位信徒说：“我整天都在打理我那糟糕的生意，它让我日夜操劳、心力交瘁。”

悟德禅师笑道：“怪不得你得不到快乐，原来你的生活已经被应酬和金钱塞满了，哪里还容得下快乐呢！”

难道不是吗？信徒选择了生意，就注定会烦恼。如果他放下这些让他痛苦的事，他还会不快乐吗？所以，当我们不够快乐时，不是生活给予了我们太多的沮丧，而是我们自己抓着沮丧不放手，不善于用快乐的微笑来冲淡苦味儿。很多时候，人生快乐与否，完全由自己调控。如果我们想的都是乐观积极的事情，我们的内心就能充满快乐；如果我们想的都是悲伤的事情，

我们的内心就会充满悲伤，是我们自己的选择决定着我们的情绪。快乐与贫穷或者富有、地位高或者低没有关系。

一天晚上，一个人看到一个小伙子正吃力地背着一个姑娘上天桥，小伙子额头上渗出细密的汗珠。这个人赶忙过去帮着搀扶，并且问那个小伙子：“她生病了吧？我帮你叫车送医院。”谁知道小伙子竟然说不用。

到了天桥上，姑娘大笑起来，小伙子忙向这个人解释：“谢谢你的好心，我们在玩游戏。”“什么？”这个人尴尬极了，甚至有些愠怒，觉得自己被耍了。

姑娘好半天才停住笑，对这个人说：“今天是我们结婚三周年纪念日。他没有钱，我也不要他买什么礼物，我就要他背我上天桥，才背了两个来回，就累了，将来结婚20周年，我让他背20个来回，累死他那把老骨头……”姑娘趴在小伙子肩上又笑了起来。

那姑娘长得非常平常，但此刻，她却被宠得像个高贵的公主。

人生的快乐与不快乐，完全由自己掌控。所有的事、所有的景，不是决定你情绪的关键。快乐是自己的事情，学会把“我是痛苦的主人”演绎成“我是快乐的主宰”，学会在一无所有时不因物质的匮乏而忘记快乐，在富足时不因琐事累心而丧失快乐。只要愿意，你随时可以拿起手中的遥控器，将心灵的状态选择到快乐的频道。



不做坏情绪的奴隶，就在快乐中生活

有一句话是这样说的：“给人带来苦恼的是人自己对事物的看法，而并非事物本身。”有时候，我们口中所说的烦恼，不一定真的就是烦恼，它可能只是我们自己的一种感受。

很多人在遇到事情的时候总是往坏处想，结果越想越对生活感到悲观、感到失望。还没起床，就担心上班会迟到；上司交代的任务，还没开始做，就害怕做不好；还没下班，就开始想路上会不会遇到小偷……这些不一定会出现的烦恼，都是你强加给自己的，并且在自己的心灵放大镜下越变越大。事实上，凡事都往好处想，用积极的心态战胜悲观，阳光才会洒满整个心房，快乐也会随之而来。

在一个小乡村，有一对老夫妇，虽然他们的日子过得不富裕，但是，村里人都说他们是最快乐的人。

有一天，老夫妇想把家中的马拉到市场上去，看看能不能换点更需要的东西。对他们来说，这匹马可是他们最值钱的东西了。

于是，老头子牵着马去赶集了。

在集市上，老头子先用马换了一头母牛，接着又用母牛换了一只羊，再用羊换来一只肥鹅，又把鹅换成了母鸡，最后，换来换去，老头子的手里竟然只剩了一袋烂苹果。

在回家的路上，老头子遇到了两个人。他们听完老头子的遭遇后都哈哈大笑，说他回去后准会被他的老婆臭骂一顿。但是，老头子说他的老婆绝对不会骂他。

这两个人不信，就用一袋金币打赌，于是三个人一起来到了老头子家中。

老婆子见老头子回来了，非常高兴，她饶有兴趣地听着老头子讲赶集的经过。每听老头子讲到用一种东西换了另一种东西时，她都对老头子充满了赞赏。她嘴里不时地说着：“太好了，我们还有牛奶喝！”“羊奶也很不错。”“太好了，鹅毛真漂亮！”“很好，我们有鸡蛋吃了！”

当听到老头子最后只换回一袋已经开始腐烂的苹果时，老婆子不仅没有生气，还大声说：“今晚我们就可以吃到苹果馅饼了！”看到老婆子如此开心，老头子也高兴极了。

结果，那两个人输掉了一袋金币。

这对老夫妇之所以过得快乐，主要是因为对生活没有太多的计较，凡事能往好处想，这样他们就紧紧地抓住了快乐。所以，当我们“无”的时候，不妨想想“有”，人生的快乐，往往就是看到拥有而忽视缺少。

一个人要是没有一个乐观的心态，凡事总往坏处想，就会和快乐无缘。凡事往好处想，心情就会不一样。当你因悲观而感到焦虑时，不妨去想象一旦成功后的景象，你将很快地化解焦虑与不安。如果你在内心把事情的结果都想象得很坏，那你就会沉溺在痛苦之中不能自拔。

生活中，有很多人会给自己一些假设：我这个月的业绩是不是最差的；老板会不会开除我；下个月我还得起房贷吗……过度的担心只会让你的心灵更加沉重不堪，从而使原本美好的生活偏离正常的轨道。

刘娟在一家合资公司担任公关部经理，最近一段时间变得异常焦虑。

原来，公司精简人员，人事部正在制订裁员方案，因此在刘娟的脑海里，整天都是自己下岗后落魄的样子。她对丈夫说：“我在这家公司工作6年了，从最初的小职员到现在的人事部经理，我付出了很多努力。可是，现在公司也遭遇了危机，决定裁员。我真的很害怕自己被裁掉，我已经37岁了，如果被裁掉的话还得重新找工作，金融危机下工作肯定不好找，就算找到了，我又怎么和那些朝气蓬勃的年轻人竞争呢？”

这样没日没夜地想着最坏的结果，刘娟的精神状态越来越差，工作也经常出现纰漏，以至于耽误了公司一些很重要的会议，后来，本来不在被裁之列的她，最后真的被裁掉了。

我们很多人都会遭遇到公司裁员，那么，你是不是也和刘娟一样，总是往坏处想呢？告诉你，在事情没有发生之前，不如认认真真地做好自己的本职工作，安安心心地过好每一天，这才是正道。

一天，一位农夫赶着马车过桥时，不小心连人带车都掉进了深水中。众人正在惊慌之时，突然看见农夫从水里冒了出来。大家忙伸手将他拉了上来。上岸后，农夫竟然没有后怕，反而哈哈大笑着说：“太好啦，太好啦”。大家惊奇不已，以为他给吓傻了。

“掉进河里，车毁了，马也没了，连你都差点没命了，你还觉得高兴，你没事吧？”有人好奇地问他。