



时光文库043
生活智典[13]



快乐是一种选择

端木自在◎编著

Happiness Is a Choice

你今天过得快乐还是悲伤，都由你自己决定

生活的快乐、快乐的生活，每个人都向往。
调整好心态，学会正确选择，快乐就会时常陪伴你。



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE



快乐是一种选择

端木自在◎编著



立信会计出版社
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐是一种选择 / 端木自在编著. —上海: 立信
会计出版社, 2012.3

(时光文库)

ISBN 978-7-5429-3400-0

I. ①快… II. ①端… 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 (2012) 第042976号

策划编辑 蔡伟莉

责任编辑 蔡伟莉 周 瑜

封面设计 久品轩

快乐是一种选择

出版发行 立信会计出版社

地 址 上海市中山西路2230号 邮政编码 200235

电 话 (021) 64411389 传 真 (021) 64411325

网 址 www.lixinaph.com 电子邮箱 lxaph@sh163.net

网上书店 www.shlx.net 电 话 (021) 64411071

经 销 各地新华书店

印 刷 北京东海印刷有限公司

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 11

字 数 149千字

版 次 2012年3月第1版

印 次 2012年3月第1次

印 数 1-15000

书 号 ISBN 978-7-5429-3400-0/B

定 价 18.80元

如有印订差错, 请与本社联系调换

前 言



快乐是人生的主题，活着就是一种快乐。快乐无处不在，只看你心中是否有快乐，是否能感受到它。只要你用心去体会，以饱满的热情去面对生活，就能快乐度过每一天。

你是否经常抱怨专业不好，抱怨学校不好，抱怨住在破宿舍里，抱怨你的男人穷或你的女人丑，抱怨你没有一个好爸爸，抱怨你的工作差、工资少，抱怨你空怀一身绝技却没人赏识你。你是否不想上班，干活就烦，经常感到郁闷呢？你是否看什么都烦躁，压抑，常常觉得生活压力大呢？

没有一种生活是完美的，也没有一种生活会让一个人完全满意。其实只要你用心生活，就会发现幸福就在你的身边，感动无处不在。

现代人生活压力大，工作紧张而忙碌。所以会感受不到快乐。幸福其实就在一念之间。你懂得宽容，懂得感恩，懂得付出，懂得享受生活，懂



得知足常乐，懂得幽默，懂得放下，懂得乐观，懂得珍惜，不抱怨，无贪欲，慢慢你会发现快乐就在身边。调整自己的心态，理性洒脱地面对生活，把幸福变成一种习惯，快乐会时刻光顾你。幸福其实很简单，是爱人的相濡以沫，是陌生人的爱心帮助，是雨后的清新空气，是无数细微的小感动。你会发现阳光每天都照耀在你的身上。

发现快乐，才能感觉快乐；感觉快乐，才能把握快乐；把握快乐，生活才有滋有味；生活有滋味，我们才能真正获得幸福。幸福，其实真的很简单。人们渴望幸福，却往往在幸福之中感受不到幸福，发现不了幸福，更把握不住幸福。“把握”似于“享受”，如果我们把握住快乐，自然就能享受到幸福。

幸福是一种态度，不是一种状态。是在清洗百叶窗时聆听一曲咏叹调，或愉快地花一小时清理壁橱。它出现在某一时刻，不是在“有一天……”的遥远诺言中。

本书围绕快乐这个主题，详细告诉读者为何你会不快乐，如何获得快乐。希望大家读过后，在忙碌的工作和生活中，快乐永相伴，幸福常存。

快乐是一种选择

KuaiLeShiYiZhongXuanZe

目 录

第1章

你没有理由不快乐

感悟快乐的真谛	2
快乐是你的权利	4
幸福的永恒秘密	7
养成快乐的习惯	9
快乐不需要任何条件	13
快乐是一种生活态度	17
快乐是一种正面的思维	19
快乐是上天赐予的“忘忧草”	23
每一天都要快乐地度过	25

第2章

快乐与不快乐的距离 0.05 厘米

快乐只在一念之间	30
----------------	----



快乐其实是一种感觉	31
快乐不快乐完全取决于自己	35
看淡忧伤，你将获得幸福	37
想快乐，你就可以感受到快乐	40
快乐就在我们每个人的身边	42
抛弃不快乐的想法，做个乐天派	44

第3章

谁偷走了你的快乐

不快乐只因不能顿悟	48
自卑扼杀了快乐的种子	50
虚荣无法敲开快乐的大门	53
自私就是心灵的自我毁灭	57
生气是拿别人的错误惩罚自己	60
愤怒会让你的快乐烟消云散	62
嫉妒只能让你得到短暂的快感	66
性格决定成败，快乐改变命运	69

快乐是一种选择

KuaiLe Shi Yi Zhong XuanZe

第4章

快乐是充满阳光的人生哲学

快乐一生的精神法则	74
运用好你的成功快乐资源	77
成功不等于快乐，快乐是种哲学	79
快乐的人找结果，悲伤的人找如果	81
生活的最大乐趣是享受美丽的人生	84

第5章

对生命说是，与快乐共舞

珍惜生命，感受快乐	88
当生命变得可数	90
充实生命，创造快乐	94
点燃生命的火炬	98
善待生命，勇敢面对自己	100
快乐和生命是最大的拥有	103
坦然应付遇到的烦恼	105
把自己交给快乐	107



第6章

别跟自己的快乐过不去

不为小事生气·····	114
少发牢骚少抱怨·····	115
不跟自己过不去·····	118
清空大脑，学会忘记·····	119
追求快乐，远离痛苦·····	122
今天你微笑了吗·····	124
微笑着面对困境·····	127
生活再苦也要笑一笑·····	131

第7章

有一种快乐叫放下

诱惑是个美丽的陷阱·····	136
贪心不足蛇吞象·····	138
荣华富贵如过眼烟云·····	141
非分之想不可有·····	143
攀比心理要不得·····	147

快乐是一种选择

Huai Le Shi Yi Zhong Xuan Ze

幸福要远离贪欲·····	151
放下就是快乐·····	154
放下是一种选择·····	156
超越名利的束缚·····	158
丢掉贪婪的包袱·····	159

第8章

苦中作乐是生存的大境界

胜败乃兵家常事·····	164
哪里跌倒，哪里爬起·····	167
做勇者，不自怜自艾·····	170
做强者，不自暴自弃·····	173
专注坚持，痛并快乐着·····	177
战胜挫折就会快乐·····	180
挫折换成功，快乐大赢家·····	183

第9章

多一份宽容多一份快乐

懂得宽容，才能品味快乐·····	190
------------------	-----

目录



宽容让你变得豁达·····	192
用宽容化解仇恨，快乐随心·····	196
拾起宽容，才能抛弃傲慢·····	198
原谅那些无心的人·····	201
退一步海阔天空，快乐随行·····	204
宽容改善人际关系·····	207
宽容的人永远是快乐的人·····	209
播撒宽容的种子·····	213

第10章

与人分享，快乐就越多

帮助别人，快乐自己·····	220
助人为乐使你的生命更精彩·····	223
与人为善是一生要修的功课·····	226
怀有慷慨之心，做个慷慨的人·····	231
举手之劳，快乐你我他·····	233
付出让你收获快乐·····	238
予人快乐，快乐齐分享·····	240
爱让人充满快乐和力量·····	243
撒播爱，做幸福的天使·····	245

快乐是一种选择

KuaiLe Shi Yi Zhong Xuan Ze

第11章

善待自己就是善待快乐

在第一时间接纳自己·····	252
快乐的人懂得珍爱自己·····	255
了解自己，容易掌握命运·····	258
先认识自己，再去讨论生活·····	260
善待自己，就是善待快乐·····	263
了解自己，走向快乐和完美·····	265
快乐就是做最真实的自己·····	267

第12章

治疗心伤，寻回快乐

驱散不良情绪的妙方·····	274
乐观让快乐围绕你·····	278
快乐的人很难抑郁·····	280
疗愈心病，与快乐有约·····	282
让沮丧和悲观远离自己·····	285
情绪能成就你，也能毁灭你·····	288
感情和理智都需要一位主宰·····	290



如何拥有健康快乐的情绪·····	293
调节情绪，常怀一颗欢喜心·····	295
积极的暗示是乐观的引导·····	298
用乐观的情绪支配自己的人生·····	300
做情绪的主人，做快乐的主宰·····	304
乐观对待生活，凡事往好处想·····	306
赶走悲观，快乐生活每一天·····	309


第13章

忙碌时代的快乐达人

奔波劳苦何时休·····	314
闲适恬淡地生活·····	316
品味生活的快乐·····	318
要的就是潇洒人生·····	320
到大自然中去度假·····	323
用音乐唱响你的生活·····	326
品读那一刻的书墨香·····	328
莫让压力影响你的生活·····	331
敞开心扉，享受生活·····	334

快乐是一种选择

Huaila Shi Yi Zhong Xuan Ze



第1章
你没有理由不快乐

感悟快乐的真谛

什么是快乐？有人认为能随心所欲就是快乐，有的人认为享福就是快乐，也有的人认为能够心想事成就是快乐，更有甚者把快乐量化为“两套房子，一辆汽车，漂亮小姐（有钱老公）”等。其实，这些都不是快乐的真正内涵。

心理学家们对“主观快乐”的研究提出了新发现：快乐不分性别，快乐不依赖于年龄，财富不能创造快乐。按照美心理学家哈利·克塞克的说法，快乐意味着生活在一种“沉醉”的状态中，研究者通过对生活得轻松而快乐的人的研究总结了在生活中令自己快乐的秘诀：

(1) 不抱怨生活。快乐的人并不比其他人拥有更多的快乐，而是因为他们对待生活和困难的态度不同，他们从不问“为什么”，而是问“为的是是什么”，他们不会在“生活为什么对我如此不公平”的问题上做过长时间的纠缠，而是努力去想解决问题的方法。

快乐是一种选择

Huai Le Shi Yi Zhong Xuan Ze

(2) 不贪图安逸。快乐的人总是离开让自己感到安逸的生活环境，快乐有时是离开了安逸生活才会积累出的感觉，从来不求改变的人自然缺乏丰富的生活经验，也就难以感受到快乐。

(3) 感受友情。广交朋友并不一定带来快乐感，而一段深厚的友谊才能让你感到快乐，友谊所衍生的归属感和团结精神让人感到被信任和充实，快乐的人几乎都拥有团结人的天才。

(4) 勤奋工作。专注于某一项活动能够刺激人体内特有的一种荷尔蒙的分泌，它能让人处于一种愉悦的状态。研究者发现，工作能发掘人的潜能，让人感到被需要和责任，这给予人充实感。

(5) 降低负面影响。少接受些有关灾难、谋杀或其他负面消息，这样，无形中就保持了对世界的一份美好乐观的态度。

(6) 生活的理想。快乐的人总是不断地为自己树立一些目标，通常会重视短期目标而轻视长期目标，而长期目标的实现更能给我们带来快乐感受，你可以把你的目标写下来，让自己清楚地知道为什么而活。

(7) 给自己动力。通常人们只有通过快乐和有趣的事情才能够拥有轻松的心情，但是快乐的



人能从恐惧和愤怒中获得动力，他们不会因困难而感到沮丧。

(8) 规律的生活。快乐的人从不把生活弄得一团糟，至少在思想上是条理清晰的，这有助于保持轻松的生活态度，他们会将一切收拾得有条不紊，整齐而有序的生活让人感到自信，也更容易感到满足和快乐。

(9) 珍惜时间。快乐的人很少体会到被时间牵着鼻子走的感觉，另外，专注还能使身体提高预防疾病的能力，因为，每三十分钟大脑会有意识地花90秒收集信息，感受外部环境，检查呼吸系统的状况以及身体各器官的活动。

(10) 心怀感激。抱怨的人把精力全集中在对生活的不满之处，而快乐的人把注意力集中在能令他们开心的事情上，所以，他们更多地感受到生命中美好的一面，因为对生活的这份感激，所以他们才感到快乐。

快乐是你的权利

快乐是上帝赐予你的礼物，快乐是你的权利。快乐其实也没有什么道理，快乐其实是很容易的。

快乐是一种选择

Kuai Le Shi Yi Zhong Xuan Ze