

快乐是幸福的法则
快乐是成功的哲学

超值金版
29.00

快乐^的法则

大全集

淘淘乐◎编著

找回我们与生俱来的快乐能力

快乐是道选择题：快乐是一天，烦恼是一天。

快乐是上天赐予你的礼物，快乐是你的权利。

快乐没什么道理，快乐其实很容易。

快乐与不快乐的距离只有0.05厘米

新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

快乐的法则大全集：找回我们与生俱来的快乐能力/淘淘乐编著. —北京：新世界出版社，2012.4

ISBN 978-7-5104-2568-4

I. ①快… II. ①淘… 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 018598号

快乐的法则大全集：找回我们与生俱来的快乐能力

作 者：淘淘乐

责任编辑：赵 涛 宋洪洁

排版设计：张巧利 刘丽娟

责任印制：李一鸣 黄厚清

出版发行：新世界出版社

社 址：北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

发 行 部：(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总 编 室：(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部：+8610 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印 刷：廊坊市华北石油华星印务有限公司

经 销：新华书店

开 本：787×1092 1/16

字 数：490千字

印 张：24.5

版 次：2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5104-2568-4

定 价：29.00元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010) 6899 8638



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，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，你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



快乐的法则大全集——找回我们与生俱来的快乐能力

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，详细全面地告诉读者如何更快乐，为何你会不快乐，愿读者朋友读了此书后，在忙碌的工作和生活中，快乐永相伴，幸福常存。

目 录

第一篇 快乐是幸福的法则，快乐是成功的哲学

第1章 快乐是上天赐予的礼物，你没有理由不快乐	2
感悟快乐的真谛	2
快乐是你的权利	3
幸福永恒的秘密	5
养成快乐的习惯	6
快乐不需要任何条件	7
快乐是一种生活态度	10
快乐是一种正面的思维	11
快乐是上天赐予的“忘忧草”	13
每一天都要快乐地度过	14
第2章 快乐与不快乐的距离只有0.05厘米	17
快乐只在一念之间	17
快乐其实是一种感觉	18
快乐不快乐完全取决于自己	20
看淡忧伤，你将获得幸福	21
想快乐，你就可以感受到快乐	22
快乐就在我们每个人的身边	23
抛弃不快乐的想法，做个乐天派	24





快乐的法则大全集——找回我们与生俱来的快乐能力

第3章 谁偷走了你的快乐：认识快乐的敌人	27
不快乐只因不能顿悟	27
自卑扼杀了快乐的种子	28
虚荣无法敲开快乐的大门	30
自私就是心灵的自我毁灭	32
生气是拿别人的错误惩罚自己	33
愤怒会让你的快乐烟消云散	34
嫉妒只能让你得到短暂的快感	36
性格决定成败，快乐改变命运	38
第4章 快乐即成功：快乐是充满阳光的人生哲学	41
快乐一生的精神法则	41
运用好你的成功快乐资源	42
成功不等于快乐，快乐是种哲学	44
快乐是成功的目的，分享是最大的快乐	45
快乐的人总是找结果，悲伤的人总是找如果	47
生活的最大乐趣是享受美丽的人生	49

第二篇 战胜心魔，让快乐主宰人生

第5章 对生命说Yes，与快乐共舞	52
珍惜生命，感受快乐	52
当生命变得可数	53
充实生命，创造快乐	55
点燃生命的火炬	57
善待生命，勇敢面对自己	59
快乐和生命是我们最大的拥有	60

第6章 快乐是道选择题：快乐是一天，烦恼是一天	62
烦恼皆由心生	62
烦恼是生活的投影	63
坦然面对烦恼，快乐生活每一天	64
为自己栽上一棵烦恼树	66
把自己交给快乐	67
第7章 跟自己过不去，其实是跟快乐过不去	70
不为小事生气	70
少发牢骚少抱怨	71
不跟自己过不去	72
清空大脑，学会忘记	73
追求快乐，远离痛苦	74
第8章 快乐微笑法则：以赢家的姿态笑对世界	76
笑对人生	76
今天你微笑了吗	77
微笑着面对困境	79
生活再苦也要笑一笑	81
笑对挫折，笑对人生	82
微笑使你的生活充满阳光	83
第9章 知足之人常快乐，随遇而安大自在	87
知足者常乐	87
知足者，快乐永相随	88
能知足才能知不足	90
知足者最先享受快乐	91
各有各的悲，各有各的喜	93
适可而止是一种人生经验	95



快乐的法则大全集——找回我们与生俱来的快乐能力

知足的心灵才能有恒久的快乐·····	96
第10章 快乐由我，不迷失在他人的眼光里·····	98
活出自己的快乐个性·····	98
走自己的路，让人们说去吧·····	99
做一个独立决断的快乐思考者·····	100
讨好别人还是做自己·····	102
用自己的方式快乐生活·····	105
自己的命运自己做主·····	107
和自己的心灵对话·····	108
第11章 快乐激励法则：给自己掌声，给自己快乐·····	110
任何时候都要充满激情·····	110
赞美自己，给自己快乐·····	111
人生不忘时刻给自己加油·····	112
人人都应该给自己喝彩·····	113
抬起头，挺直腰板，给自己加油·····	114
第12章 快乐残缺法则：你看到的不是世界的全部真相·····	116
人生没有“完美”可言·····	116
别用高标准来为难自己·····	118
即使失误，也要原谅自己·····	119
忘“我”一片清朗·····	121
事事求胜愚蠢之至·····	122
不抱怨命运的不公·····	123
第13章 快乐简单法则：愈简单愈快乐，快乐其实很简单·····	126
简单做人，简单生活·····	126
简单是智慧生活的前提·····	127
简单一点活得好·····	128

死要面子活受罪·····	130
保持一颗简单之心·····	131
平淡生活中有真快乐·····	131
第14章 欲望越多痛苦越多，有一种快乐叫放下·····	134
诱惑是个美丽的陷阱·····	134
贪心不足蛇吞象·····	135
荣华富贵如过眼烟云·····	137
非分之想不可有·····	138
攀比心理要不得·····	139
幸福要远离贪欲·····	141
放下就是快乐·····	143
放下也是一种选择·····	144
超越名利的束缚，享受生命的快乐·····	145
丢掉贪婪的包袱，让快乐充满生活·····	146
第15章 快乐不在于你拥有的多，而在于计较的少·····	149
最好不争功·····	149
只有爱没有恨·····	150
学会见好就收·····	152
吃亏可以得福·····	154
选择放弃选择快乐·····	156
第16章 快乐拐角法则：绕出人生拐角，快乐不请自来·····	160
人生百味，失意不失志·····	160
不怕失业，从头再来·····	161
失恋但不放弃爱情·····	163
即使错失良机，也不后悔·····	165
面对失势，坦然接受·····	166
不让失望缠住你的人生·····	167



快乐的法则大全集——找回我们与生俱来的快乐能力

绝境中也要抱有希望·····	169
拐角处信念支撑你前行·····	170
第17章 痛并快乐着：苦中作乐是人生的一大境界·····	173
胜败乃兵家常事·····	173
哪里跌倒，哪里爬起·····	174
做勇者，不自怜自艾·····	176
做强者，不自暴自弃·····	177
专注坚持，痛并快乐着·····	179
战胜挫折就会快乐·····	181
挫折换成功，快乐大赢家·····	182

第三篇 感悟人生，传递爱心，分享快乐

第18章 快乐宽容法则：多一份宽容多一份快乐·····	186
懂得宽容，才能品味快乐·····	186
宽容让你变得豁达，豁达让你更快乐·····	187
用宽容化解仇恨，快乐随心·····	189
拾起宽容，才能抛弃傲慢·····	190
原谅那些无心的人·····	191
退一步海阔天空，快乐随行·····	193
宽容改善人际关系和身心健康·····	194
宽容的人永远是快乐的人·····	195
播撒宽容的种子，收获丰硕的果实·····	197
第19章 赠人玫瑰手留余香，快乐可以越分享越多·····	201
帮助别人，快乐自己·····	201
助人为乐使你的生命更精彩·····	202
与人为善是一生要修的功课·····	204

怀有慷慨之心，做个慷慨的人·····	207
举手之劳，快乐你我他·····	208
付出让你收获快乐·····	210
予人快乐，快乐齐分享·····	211
第20章 把爱带给整个世界，把快乐带给你自己·····	214
付出爱心，让世界充满爱和快乐·····	214
爱让人充满快乐和力量·····	216
撒播爱，做幸福的天使·····	217
爱使你的人生充实快乐·····	219
爱是孕育花朵的最好甘露·····	220
爱人者，人恒爱之·····	221
敞开心扉，让爱常驻·····	222
爱让我们的人生得到升华·····	224
第21章 感恩是快乐的源泉：心存感恩，快乐无限·····	226
感恩是一种快乐·····	226
感恩让你沐浴到快乐阳光·····	228
感恩陶冶你的情操，快乐永相伴·····	230
感恩带给你意想不到的快乐·····	231
感恩，对生命心存感激之情·····	233
面对人生苦与乐，感恩将它化做温馨·····	234
感谢命运，感谢有你·····	235
第22章 快乐的亲情法则：感悟亲情，品味快乐·····	238
积极生活告慰离去的亲人·····	238
爱他就让他快乐·····	239
盛载母爱的单车·····	241
亲情是你一生的信赖·····	243
爱让你懂得感激，懂得快乐·····	244



快乐的法则大全集——找回我们与生俱来的快乐能力

感悟温暖，难忘亲情·····	245
感悟母爱，你是我的骄傲·····	247
用爱铸就希望和幸福·····	247
温馨的人间第一情·····	249
亲情无价，珍惜父母的爱·····	250
幸福的颜色很朴素·····	251
家是永恒的港湾·····	252
家和万事兴，家兴万事乐·····	253
第23章 快乐就是两情相怡悦，幸福就是珍爱眼前人·····	256
懂得爱，感激爱·····	256
爱情其实很简单·····	257
学会真正去爱一个人·····	258
爱产生的生命奇迹·····	260
珍惜所爱，快乐永在·····	262
感悟婚姻中的点滴幸福·····	264
天堂里有没有人来人往·····	264
陪伴在你身边就是快乐·····	266
比痛更难挨的是无尽的爱·····	268
因相爱而相守，因相守而快乐·····	269
幸福就在眼前，珍惜拥有的爱情·····	272
糊涂是幸福家庭长久快乐的秘诀·····	274
第24章 快乐处世法则：有朋自远方来，不亦悦乎·····	278
珍视与你共患难的朋友·····	278
人生道路不能缺少朋友·····	280
对待朋友的过错，快乐包容·····	281
快乐交友，切勿对朋友斤斤计较·····	284
朋友是交心的，不要试图利用·····	287

第四篇 修炼当下的快乐，找回生命的礼物

第25章 快乐就是抓住离自己最近的东西·····	292
抓住现在便抓住了快乐·····	292
沿途风景也美丽·····	293
快乐就是活在当下·····	295
享受过程也是一种快乐·····	297
幸福需要保持一颗童心·····	298
第26章 好好爱自己：善待自己就是善待快乐·····	300
快乐要在第一时间接纳自己·····	300
快乐的人懂得珍爱自己·····	302
了解自己容易掌握命运·····	303
先认识自己，再去讨论生活·····	304
善待自己就是善待快乐·····	305
了解自己，走向快乐和完美·····	307
快乐就是做最真实的自己·····	308
第27章 快乐工作法则：工作是一生的快乐所在·····	311
加班，也可以充满乐趣·····	311
丢什么，别丢激情·····	312
满怀热情地投入工作·····	314
保持好心情，做事效率高·····	316
下午茶让你的工作轻松愉快·····	317
不做工作的奴隶，善于发现工作的乐趣·····	318
第28章 锦上添花的快乐：修养是受益一生的财富·····	320
做人要讲究诚信·····	320
用责任去体味幸福·····	321



快乐的法则大全集——找回我们与生俱来的快乐能力

正直的人最美最高尚·····	323
美德是心灵的除污剂·····	325
真诚做人才能快乐做事·····	326
快乐源自内心的高贵和正直·····	327
良好品格是一生快乐的荣誉·····	328
第29章 快乐不能没有钱，但有钱不一定有快乐·····	331
金钱并非万能·····	331
有钱不一定快乐·····	332
幸福不一定要有100万·····	334
金钱不是生活的全部·····	335
金钱束缚你，快乐远离你·····	336
第30章 快乐调节法则：疗愈心伤，寻回内心的快乐·····	338
驱散不良情绪的妙方·····	338
乐观的心态让快乐围绕你·····	340
快乐的人很难抑郁·····	342
疗愈心病，与快乐有约·····	343
让沮丧和悲观远离自己·····	344
情绪能成就你，也能毁灭你·····	345
感情和理智都需要一位主宰·····	346
如何才能拥有健康快乐的情绪·····	348
调节情绪，常怀一颗欢喜心·····	349
积极的暗示是乐观的引导·····	351
用乐观的情绪支配自己的人生·····	352
做情绪的主人，做快乐的主宰·····	354
乐观对待生活，凡事往好处想·····	355
用乐观赶走悲观，快乐生活每一天·····	356

第31章 忙碌时代的低碳生活法则：快乐达人如是活·····	359
奔波劳苦何时休·····	359
闲适恬淡地生活·····	360
品味生活的快乐·····	361
要的就是潇洒人生·····	362
到大自然中去度假·····	363
用音乐唱响你的生活·····	365
品读那一刻的书墨香·····	366
莫让压力影响你的生活·····	368
在水墨丹青中寻找乐趣·····	369
敞开心扉，享受生活·····	370

第一篇

快乐是幸福的法则， 快乐是成功的哲学



第1章

快乐是上天赐予的礼物， 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，漂亮老婆（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。按照美国心理学家哈利·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进行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。

（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，也就很难感受到快乐。

（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

