

李翰森 主编



人不能成为战胜痛苦的强者
便成为屈服于痛苦的弱者
当我们遇到困难、挫折、逆境、厄运
摒弃浮躁与不安，学会忍耐和等待
改变你的态度，快乐其实很简单

快乐圣经

——给心灵的100个快乐处方

科学技术文献出版社

快乐圣经

——给心灵的 100 个快乐处方

主 编 李翰森

编 委 于 帆 刘 梅 吴玉梅 鹿 萌
傅卫卫 刘莹莹 闫翠翠 赵 彦
周 婷 郭萌萌 陈海涛 王春霞
于凤莲 曹烈英 于国锋 刘红英

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

很多人觉得生存压力大，活着很累，其实很多时候压力和不快都是自己的原因造成的，如果能正确认识一些事情，做好自我调节，那么生活将美好很多。本书从心理学出发帮助大家认识压力和心理自我调节，了解压力过大和心理（认识）缺陷对人身心的影响，阐述了饮食、运动、兴趣爱好、作息调整、认识转变、专业放松法等自我调节的一些办法，为读者提供了简单明了的行动步骤和实用有效的信念原则，以便让读者能够真正过上少烦恼、多快乐的生活。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构，我们所有的努力都是为了您增长知识和才干。

前 言

每天给心灵一剂快乐处方 | 1

第一章

突破人性弱点，开启快乐之门 | 1

是人就有弱点，突破人性的弱点，你才能得到长久而真实的快乐。该走的会走，该来的也一定会来，是祸躲不过，躲过不是祸。万事不强求，顺其自然，顺安天命，才是成熟的人生态度。

- 克服虚荣，面子思想害死人 | 3
- 告别猜疑，信任让彼此轻松 | 6
- 化解痛苦，让人生得到升华 | 8
- 无须消极，乐观是心灵的天堂 | 11
- 正视困境，危机也许就是转机 | 13
- 压制嫉妒，嫉妒是心灵的地狱 | 16
- 抛弃怯懦，勇气是人生的胆商 | 19
- 控制情绪，把握快乐生活的要诀 | 21
- 不必强求，万事顺其自然 | 24

第二章

呵护心理健康，找回迷失的快乐 | 27

现代生活中，人们的心理压力越来越大。若压力不能及时得以排除，长期积聚，会在人的生理和心理方面引起诸多不良反应。在这种情况下，与其唉声叹气，不如呵护心理健康，摆脱烦恼，找回迷失的快乐。

- 超越自卑，告诉自己我能行 | 29
- 走出自闭，发现人生的精彩 | 31
- 告别孤独，朋友多了就快乐 | 33
- 无视烦恼，不要为烦恼所困 | 36
- 学会冷静，别为小事抓狂 | 39
- 无须自负，学会妥协才能快乐 | 41
- 正视羞辱，羞辱是人生的必修课 | 43
- 放下仇恨，才能得到快乐 | 46
- 别再固执，一味偏执毫无意义 | 48

第三章

正确认识自己，快乐从心开始 | 51

伟大的人物之所以伟大，就在于他们能正确清醒地认识自己。一个人只有认识自己，才能开始做点别的。一个人只有正确地认识自己，准确地给自己定位，才能免除莫须有的烦恼，畅享快乐人生。

- 学会自知，从容面对人生 | 53
- 一日三省，多多反省自己 | 56
- 保持本色，活出真实的自我 | 58
- 面对衰老，保持一颗年轻的心 | 60

- 不要攀比，人比人气死人 | 62
- 关注心灵，寻求内心的安宁 | 63
- 看重自己，做好你自己 | 66
- 别怕付出，没有付出哪来收获 | 69
- 要有主见，永远做自己的主人 | 71

第四章

做好自我调节，快乐其实很简单 | 75

很多情况下，人们的痛苦与快乐，并不是由客观环境的优劣决定的，而是由自己的心态、情绪决定的。遇到同一件事，有人感到痛苦，有人却感受到快乐，这完全是不同的心情使然。当我们遇到困难、挫折、逆境、厄运的时候，通过自我心理调节，就能使自己从困难中奋起，从逆境中解脱，进入洒脱通达的境界。

- 控制欲望，谁也不能得到全世界 | 77
- 接受批评，被指责也是一件幸事 | 79
- 不怕挫折，磨砺让你更强大 | 82
- 接受事实，坦然面对不幸 | 83
- 正视小事，别总想着做大事 | 85
- 学会自嘲，让你的生活游刃有余 | 88
- 停止抱怨，牢骚太盛防断肠 | 90
- 坚持到底，熬过去就是胜利 | 91
- 快乐有方，快乐是可以练习的 | 93

第五章

祛除浮躁，快乐就在你身边 | 97

常人快乐一时，痛苦一世；智者痛苦一时，快乐一世。要提升自己，得到长久的快乐，必须祛除浮躁，学会忍耐和等待。苦其心

志，劳其筋骨，脚踏实地，耐住寂寞，是快乐人生的必经之路。

- 名利不过是玩具，不能玩物丧志 | 99
- 平淡生活，就是快乐的 | 101
- 人生在于过程，别错过路边的风景 | 102
- 每天静坐半小时，心静则天地宽 | 104
- 不必苛求完美，做到良好已不易 | 105
- 只有埋头，才能出头 | 108
- 克服浮躁，在忍耐中等待春天 | 111
- 耐得住寂寞，禁得住诱惑 | 113
- 多陪陪你的家人，家庭是快乐的根本 | 115

第六章

给心灵洗个澡，快乐源于内心 | 119

快乐源自内心，然而在物欲横流的社会，心灵多多少少蒙上了灰尘。给身体洗澡可以让你躯体清爽，而给心灵洗澡能洗去心灵的蒙尘，能像熨斗一样熨平内心的浮躁与不安，还你一颗纯洁的快乐之心。

- 如果有缺陷，就勇敢地面对 | 121
- 不斤斤计较，小事要学着糊涂 | 124
- 别太绝对，任何时候都要留有余地 | 126
- 珍惜拥有，快乐就在你身边 | 128
- 循序渐进，每天进步一点点 | 131
- 告别依赖，学会自强自立 | 133
- 学会忘记，不要活在过去的阴影里 | 137
- 突破框框，跳出自我限制 | 140
- 欣赏他人，提升人生境界 | 142

第七章

再苦也要保持微笑，拥有快乐心情 | 143

很多人过得不快乐。其实，人只要生活在这个世界上，就有很多烦恼。痛苦或是快乐，取决于你的内心。人不是战胜痛苦的强者，便是为痛苦屈服的弱者。再重的担子，笑着也是挑，哭着也是挑。再不顺的生活，笑着撑过去了，就是胜利。

试着微笑，你就会快乐 | 146

化解压抑，生活需要快乐 | 148

控制表情，给生活一张漂亮的脸 | 150

不要忧愤，其实你已经很富有 | 153

幽默是宝，每天都要笑一笑 | 156

心态成就快乐，心态好了才快乐 | 157

忧虑于事无补，不要为明天的盘子发愁 | 160

拒绝忧郁的传染，保持良好的情绪 | 162

第八章

突破思维障碍，思路是快乐源泉 | 165

思路决定出路。人与人最大的差别是观念，不同的观念最终导致了不同的人生。有什么样的思路就有什么样的人生，思路决定了一个人的快乐程度。我们必须有新的观念、新的方法、新的创造，才能得到长久的快乐！

换一种思维方式，突破思维定势 | 168

思利及人，学会换位思考 | 170

面对现实，放弃逃避 | 173

心怀信念，有信念就能熬过困境 | 175

别为平凡苦恼，没有人生而卑微 | 178

- 善于借力，学会寻求帮助 | 181
- 不再自私，与人分享更快乐 | 183
- 不能改变环境，就改变自己 | 186
- 换个角度，海阔天空 | 188

第九章

成熟处世，成就快乐人生 | 189

为人处世，人生阅历，经验见识，决定着一个人的成就。看淡名利和得失，保持积极的生活态度，成熟处世，才能享受到更多的幸福和快乐。

- 做人要有平常心，幸福就在你身边 | 193
- 拥有快乐的心，保持积极的生活态度 | 195
- 没有绝对的公平，看淡生活中的不平事 | 197
- 学会宽容，能容人方能容天下 | 199
- 学会放弃，才能更好地生活 | 201
- 做事有条理，生活有规律 | 203
- 学会赞美，生活更和谐 | 205
- 不做嚼舌之人，舌头底下是非多 | 207
- 拒绝是一门艺术，做不到就要拒绝 | 209
- 脚踏实地，才能一飞冲天 | 212

第十章

纵横职场，工作顺利才快乐 | 215

工作是一个人安身立命的根本，更是实现个人价值的基本平台。工作是一件有意义的事情，不应该变成一种苦役，只要你转换态度，你就能从工作中发现乐趣。世界上并不缺少快乐的工作，而是缺少发现快乐工作的眼睛和心灵。

- 注意方法，就能事半功倍 | 219
- 珍惜工作，有工作就是幸福的 | 221
- 表现自己，适时推销自己 | 223
- 做事要果断，切忌优柔寡断 | 226
- 准确定位，人生才没有烦恼 | 228
- 提高效率，做事分清轻重缓急 | 230
- 珍惜时间，做好时间管理 | 233
- 天才也怕入错行，选择适合自己的职业 | 235
- 广结人缘，人脉是你成事的资本 | 237
- 发现乐趣，工作着就是快乐的 | 240

第十一章

善待自己，让生活更快乐 | 241

在人生短暂的生命历程中，充满了太多风霜雨雪，只有善待自己，才能让自己的生命之舟在乘风破浪的同时去享受蓝天、白云和阳光。人生的乐章是由自己谱写的，而最美的旋律就是——善待自己。每个人都应该善待自己，因为生命只有一次！

- 善待自己，对自己好一点 | 246
- 培养一点爱好，生活才会精彩 | 248
- 学会放下，才能得到快乐 | 250
- 与人为善，善待他人就是善待自己 | 252
- 身体是金，没有健康就没有一切 | 255
- 驱除疲劳，让自己休息好 | 258
- 学会减压，轻装上阵才能走得更远 | 260
- 简单生活简单过，做人不要太复杂 | 263
- 释放不良情绪，为郁闷找一个出口 | 264

每天给心灵一剂快乐处方

很多人感觉压力很大，活得很累。他们的心灵被名利、欲望、悲观所蒙蔽和玷污，失去了快乐的能力，生活如一潭死水，失去了活力。

其实，很多时候烦恼和不快都是自己的原因造成的，如果能正确认识一些事情，做好自我调节，那么你的生活将充满快乐。快乐如同一粒石子，它可以使潭水泛起涟漪，使生命充满活力。

面对人生的烦恼、痛苦和不顺，最重要的是摆正自己的心态，积极面对一切。再苦再累，都别忘了给自己找点快乐。每天笑一笑，你的人生会更美好。一颗快乐的心胜于药囊，可以治疗心理上的百病。

很多人过得很不快乐。其实，人只要生活在这个世界上，就有很多烦恼。痛苦或是快乐，取决于你的内心。人不能成为战胜痛苦的强者，便会成为向痛苦屈服的弱者。再重的担子，笑着也是挑，哭着也是挑。再不顺的生活，笑着撑过去了，就是胜利。

我们也许不能选择生活方式，也许不能选择命运，但我们每个人都有选择快乐的权力。人生不应该是郁闷、遗憾、烦恼组成的，它应该是快乐、健康、喜悦、兴奋、憧憬的合奏曲。快乐的钥匙就在你手中，就看你愿意不愿意打开快乐之门。

曾有一位少年问一位智者：“我怎样才能变成一个自己愉快也能带给别人快乐的人？”智者送少年四句话：把自己当成别人，把别人当成自己，把别人当成别人，把自己当成自己。

少年依智者之言走过他的人生历程之后，也成了一位智者，他是一个愉快的人，也给每个见过他的人带来快乐。

智者的四句箴言好比一贴快乐处方：



把自己当成别人。受到挫折、屈辱时,把自己当成别人,便能置身事外,不快自然减轻;功成名就,取得成绩时,把自己当成别人,就不至于得意忘形,让胜利冲昏头脑。

把别人当成自己。与人交往,遇事设身处地为别人着想,这事碰到自己头上,我会怎样想、该怎么办?对别人多点同情心,多给点帮助。

把别人当成别人。做人不要自以为是,要学会尊重别人,任何时候都不应怠慢别人,不能强求别人怎样做,怎样做是别人的自由,你无权干涉。

把自己当成自己。任何人都有自己的独立性、个性,你就是你自己,不是别人。不要对自己和别人盲目比较,要看到自己的优点,不要自卑自怜,也要看到自己的缺点,不要盲目自大。

只要我们能够掌握方法,对症下药,就能摆脱烦恼和痛苦,使自己的生活会多点快乐,同时把快乐传递给周围的人。

快乐是最神奇的药方,它能让你充满激情,心情愉悦,心态积极,事半功倍,让你的每一天都是节日。

快乐其实不用去找,只有发自内心的快乐才能长久。每天给自己的心灵一剂快乐处方,100天以后,快乐的钥匙就掌握在你手中,快乐也将常伴你左右。

Chapter One

第一章

突破人性弱点， 开启快乐之门

是人就有弱点，突破人性的弱点，你才能得到长久而真实的快乐。该走的会走，该来的也一定会来，是祸躲不过，躲过不是祸。万事不强求，顺其自然，顺安天命，才是成熟的人生态度。

克服虚荣,面子思想害死人

虚荣是心灵的毒药。虚荣的人外强中干，不敢敞开自己的心扉，给自己带来沉重的心理负担，虚荣在现实生活中只能满足一时，长期的虚荣会导致非健康情感因素的滋生。

虚荣是人性的弱点之一。生活中虚荣的人很多，虚荣的表现就是死要面子，不顾自己的实际情况——死撑。

很多人都非常看重面子。面子虽然是虚的，既不能当饭吃也不能当水喝，可有的人就是把它看得比命还大，吃了不少亏。有句话说得好，死要面子活受罪。“面子”是人们心理上的沉重包袱，看似薄薄的情面，其实有令人难堪的苦衷。死要面子的人，往往会真正丢了面子。

彭俊刚参加工作的时候，姑妈出差顺便看望他。他带着姑妈在城里转了一圈后，就到了吃午饭的时间了。

彭俊已经工作了，当然要请姑妈吃饭。但是他的口袋里只有20元钱。他想找个实惠点的餐馆吃饭，然而姑妈却找了很气派体面的饭店。

点菜的时候，姑妈让彭俊点菜，彭俊为了显示自己的绅士风度，就让姑妈点。姑妈也没客气，刷刷几下，就选了几样很名贵的菜。

吃饭的时候，姑妈不停地夸饭菜可口，但是彭俊什么味道也没吃出来，他在担心账单。

最后，令人难堪的时候终于来了。彬彬有礼的侍者走向彭俊，彭俊尴尬极了，他的钱远远不够。姑妈温和地笑了，把账单接过来付了钱。

出来后，姑妈对彭俊说：“孩子，我知道你现在没钱。我一直

在等你说不，可是你为什么不说出来呢？拿出你的勇气，你就不会难堪了。这就是我这次来要告诉你的道理。”

在商品经济社会中，人类社会在不断分化，贫富差距在不断加大，许多人在社会剧变中失去了自我价值的判断，他们的心灵遭到极大的扭曲，因此只有靠虚荣来满足自己的面子。

有些人即使债台高筑，也要挥金如土，与他人比吃、比穿、比用、比收入、比住房……操办红白喜事时，讲排场、摆阔气；在住房装修中，比豪华气派；在生活消费中，大手大脚，寅吃卯粮，借贷消费，其目的都是希望他人将目光聚集在自己身上。“面子”所带来的虚荣心腐蚀了人们的正常心理，破坏了人的健康情绪，成为人们性格中的一个毒瘤。

其实，真正聪明的人，是不会过于看重面子而忽视其他重要事情的。只有那些惟恐别人瞧不起自己的，才会端着架子，耀武扬威。自以为自己是个大人物，拿着鸡毛当令箭，“打肿脸充胖子”。

虚荣心强的人，在思想上会不自觉地渗入自私、虚伪、欺诈等因素，这与谦虚谨慎、光明磊落、不图虚名等美德是格格不入的。虚荣的人为了表扬才去做好事，对表扬和成功沾沾自喜，甚至于不惜弄虚作假。他们对自己的不足想方设法遮掩。

一只乌鸦觅食归来，今天它的收获不错，找到了一大块肉。乌鸦站在树枝上准备好好地享受美味的晚餐。狡猾的狐狸看见了，口水都流出来了，于是它想了一个主意。

狐狸跑到树下对乌鸦说：“美丽的乌鸦，在如此美妙的黄昏，不高歌几曲，简直是巨大的浪费啊！”

哼，想骗我！乌鸦没理它，准备享受美味的午餐。

狐狸急了，赶紧继续说：“森林里马上就要举行新年晚会了，狮子大王让我找个最好的歌手，我想来想去就是你了。你那美妙的歌喉让人陶醉，就是百灵鸟听了都自愧不如……”

听着听着，乌鸦心里乐开了花，不觉“哇”地一声唱了起来。一松口，肉掉下去了，狐狸一口咬住马上跑了，乌鸦气得在树上哇



哇直叫。

这就是乌鸦为了虚荣付出的代价。

有虚荣心的人为了夸大自己的实际能力水平，往往采取夸张、隐匿、欺骗、攀比、嫉妒甚至犯罪等手段来满足自己的虚荣心，其危害于人于己于社会都很大。

实际上虚荣心很强的人，他们的心灵总是痛苦的，是没有幸福可言的。有虚荣心的人，至少受到两个方面的心灵折磨：一是没有达到目的之前，为自己不如意的现状所折磨；二是达到目的之后，为担心真相露馅而受折磨。

很多人为了虚荣，迷失了自己，丧失了快乐。但是，只要掌握方法，你完全可以克服虚荣心，回归快乐。

①人应该追求内心的真实的美，不慕虚名。一个人追求真善美就不会通过不正当的手段来炫耀自己，就不会徒有虚名。

②要正确地对待舆论，正确看待他人的优越条件，不要影响自己的进步。