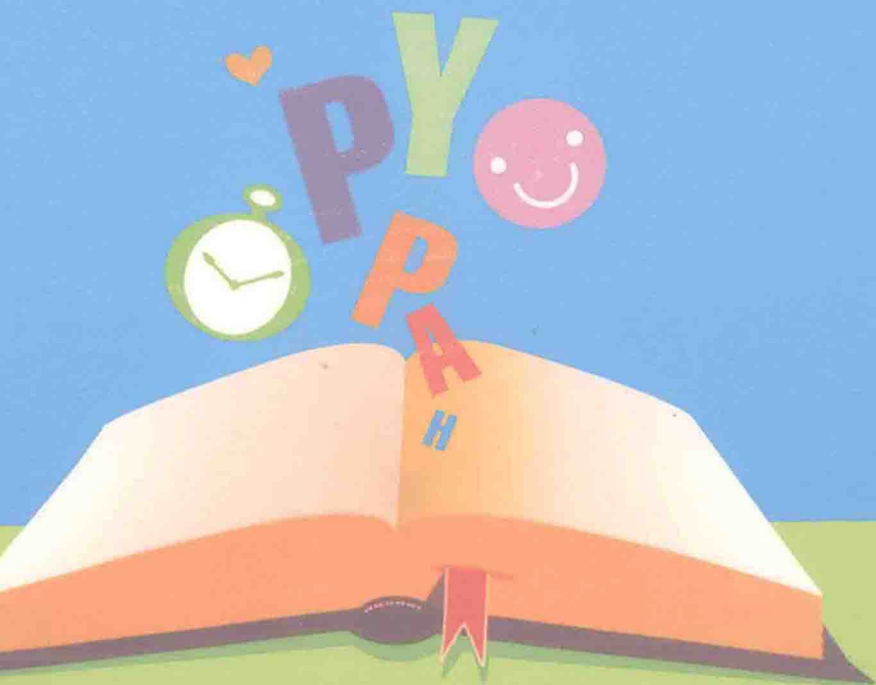


HAPPY PSYCHOLOGY 献给那些努力寻找快乐的人们

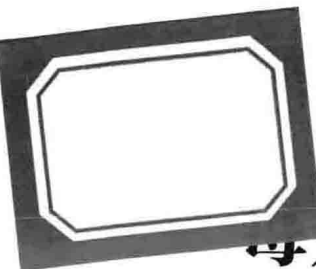
祈莫昕 编著

# 每天读一点 快乐心理学



北方妇女儿童出版社





# 每天读一点 快乐心理学

MEITIAN DU YIDIAN KUAILE XINLIXUE

祈莫昕 编著



 北方妇女儿童出版社  
长春

版权所有，侵权必究。

## 图书在版编目（CIP）数据

每天读一点快乐心理学 / 祈莫昕编著. — 长春：北方妇女儿童出版社，2014.6

（悦读时光）

ISBN 978-7-5385-8343-4

I. ①每… II. ①祈… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第078656号

出 版 人：刘 刚

策 划：师晓晖

责任编辑：熊晓君

制 作： (www.rzbook.com)

开 本：787mm×1092mm 1/32

印 张：8

字 数：160千字

印 刷：北京联兴盛业印刷股份有限公司

版 次：2014年6月第1版

印 次：2014年6月第1次印刷

---

出 版：北方妇女儿童出版社

发 行：北方妇女儿童出版社

地 址：长春市人民大街4646号

邮 编：130021

电 话：总编办：0431-86037970

发行科：0431-85640624

---

定 价：18.00元

## Part01

### 乐由心生 / 7

- 快乐是什么 / 8
- 给快乐一个沙发来坐 / 11
- 快乐让人耳聪目明 / 13
- 转角之处有惊喜 / 16
- 遇见梦中情人的快乐 / 19
- 只想吃到美味的冰激凌 / 22
- 快乐会叠加，也能递减 / 25
- 每个人都是生活的艺术家 / 28

## Part02

### 我们为什么不快乐 / 31

- 吃不到葡萄就说葡萄酸的狐狸 / 32
- 抱怨是刺穿心灵的利剑 / 34
- 人人都有红眼病 / 37
- 总学井底之蛙呱呱叫 / 41
- 眼前是副有色眼镜 / 44
- 这样想要，那样也想要 / 46
- 感染了“踢猫效应” / 49
- 原来自己才是浑身紧张的刺猬 / 52
- 快一点儿，再快一点儿 / 55

没有人完美无缺，正视自己的不完美 / 59

越攀比，越有气；越比较，越伤心 / 63

给精神松松绑，给心灵放放风 / 68

## Part03

### 快乐的原始动力 / 73

- 别那么轻易就不满 / 74
- 拆掉郁闷的墙 / 77
- 不要好心办坏事 / 80
- 给“敌人”一个机会 / 84
- 来一场华丽的自嘲 / 88
- 先接受最坏的结果 / 91
- 没有不劳而获的快乐 / 95
- 定时清理心中的垃圾 / 98
- 不完美才完美的快乐 / 100
- 不值得的事不要做 / 103
- 很多事不该那么着急 / 106

## Part04

### 快乐的心灵能量 / 109

警惕时间在流逝 / 110

麻烦不是用来嫌弃的 / 113  
不幸未必就是灾难,也可能是幸运 / 117  
一只猫咪的幸福生活 / 121  
别让仙人掌渴死在你的窗边 / 125  
不浪费每一粒粮食 / 128  
校花的故事 / 131  
一口吃掉虚无 / 134  
爱我的人请举手 / 137

## Part05

### 快乐在左,我在右 / 141

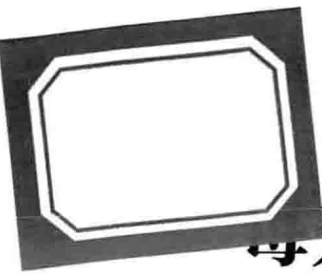
给心灵做个透视,看看什么让你不快乐 / 142  
快乐就像毛毛雨,只要伸手就能接住 / 146  
快乐、痛苦是两条路,就看你选择哪一条 / 152  
不做坏情绪的奴隶,就在快乐中生活 / 156  
看开、想开,心开了,人就开心了 / 161  
生气与危险只有一个英文字母之差 / 167  
不要让别人制造的麻烦变成你的烦恼 / 171  
心情郁闷时不妨“穷开心”一下 / 174

情绪是个多面体,转一下就是快乐 / 179  
为何团团转,皆因绳未断 / 183  
抱怨像个黑洞,会吞掉你所有的快乐 / 188  
以怨养怨,是将痛苦N次方 / 192  
只有拥有希望,才会拥有快乐 / 197  
当你微笑时,整个世界都在笑 / 200  
没有爱的人生是不快乐的人生 / 204  
活在当下,快乐其实很简单 / 208  
换一种想法,每天都有好心情 / 213

## Part06

### 从今天起快乐地生活 / 217

关于快乐的三个故事 / 218  
倾听曾经听而不闻的声音 / 221  
像塔莎奶奶那样快乐地活着 / 225  
买最好的礼物送给自己 / 229  
和亲爱的他一起做饭 / 231  
只用改变一点点 / 234  
找到属于自己的床 / 237  
认识最真实的自己 / 240  
做个收藏快乐的收藏家 / 243  
眼里能容沙,心中能撑船 / 246  
糊涂一下又怎样 / 250  
乐活秘籍:做个有用的人 / 253



# 每天读一点 快乐心理学

MEITIAN DU YIDIAN KUAILE XINLIXUE

祈莫昕 编著



 北方妇女儿童出版社  
长春

版权所有，侵权必究。

## 图书在版编目 (CIP) 数据

每天读一点快乐心理学 / 祈莫昕编著. — 长春: 北方妇女儿童出版社, 2014.6

(悦读时光)

ISBN 978-7-5385-8343-4

I. ①每… II. ①祈… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第078656号

出 版 人: 刘 刚

策 划: 师晓晖

责任编辑: 熊晓君

制 作:  (www.rzbook.com)

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

印 张: 8

字 数: 160千字

印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

版 次: 2014年6月第1版

印 次: 2014年6月第1次印刷

---

出 版: 北方妇女儿童出版社

发 行: 北方妇女儿童出版社

地 址: 长春市人民大街4646号

邮 编: 130021

电 话: 总编办: 0431-86037970

发行科: 0431-85640624

---

定 价: 18.00元

一千多年前的绍兴，夜晚气温骤降，鹅毛般的大雪飘飘洒洒，远山近水，一片银装素裹。一位隐士逸性大发，独自在雪夜里吟诗饮酒，酒到酣处，突然非常想见远方的朋友，于是乘着船行了一夜，天亮时分才到朋友的家门。然而他突然不想进去了，又乘着船，一边吟诗，一边赏景，欣欣然回了家。旁人认为他行为怪异，他却说，“我想见朋友，就去了。到了地方，又不想见他，就回来了。不过是率性自然而已。”这就是王子猷雪夜访友的故事。他来了，又去了，留下魏晋名士纵情享乐、率性自然的翩然身影。做自己想做的事，难道不是最大的快乐？

一千多年前的平安京，皇宫里侍女钩心斗角，明争暗斗。只有一位侍女站在回廊里，在春晓时等待天空慢慢浮现第一抹紫色，看夏夜池塘边的萤火虫和秋天傍晚归巢的鸟儿，欣赏冬天下雪的早晨。她的《源氏物语》记述的不过是生活中琐屑的小事，却不带一丝烟火气。她笔下那些开心与不开心、有趣和无趣的种种故事，流露出来的不是生活的一地鸡毛，而是淡然、闲适与自得其乐。

古人过得优雅自得，为什么生活在物质极大丰富的今天的我们却越来越不快乐？

人之所以不快乐，是因为总是把快乐寄托在金钱、地位、权势和成就上面，所以快乐就跑到了云端，任你辛辛苦苦地追，却怎么也追不上。

快乐到底是什么？佛说：“一切属他，则名为苦；一切由己，自在安乐。”快乐其实只是人的一种心境。

鸟鸣啾啾的清晨，对着一朵初放的花儿微笑，你是快乐的；夏日蝉鸣的午后，躺在竹椅里饮一杯冰茶，听着收音机里播放的歌，你是快乐的；满天星光的夜晚，和爱人在星辉下漫步，你是快乐的……快乐就像毛毛雨，你伸出手就能接住；快乐就像眨眼睛，只要你想要，你就能做到。

深陷烦恼和愁苦中、与快乐无缘的人们啊，请让下面的快乐箴言赶走你心中的阴霾，让心灵重沐阳光：

你改变不了环境，但你可以改变自己；

你改变不了事实，但你可以改变态度；

你控制不了别人，但你可以掌控自己；

你不能预知明天，但你可以把握今天；

你不能左右天气，但你可以改变心情；

你不能选择容貌，但你可以展露笑容。



## Part01

### 乐由心生 / 7

- 快乐是什么 / 8
- 给快乐一个沙发来坐 / 11
- 快乐让人耳聪目明 / 13
- 转角之处有惊喜 / 16
- 遇见梦中情人的快乐 / 19
- 只想吃到美味的冰激凌 / 22
- 快乐会叠加，也能递减 / 25
- 每个人都是生活的艺术家 / 28

## Part02

### 我们为什么不快乐 / 31

- 吃不到葡萄就说葡萄酸的狐狸 / 32
- 抱怨是刺穿心灵的利剑 / 34
- 人人都有红眼病 / 37
- 总学井底之蛙呱呱叫 / 41
- 眼前是副有色眼镜 / 44
- 这样想要，那样也想要 / 46
- 感染了“踢猫效应” / 49
- 原来自己才是浑身紧张的刺猬 / 52
- 快一点儿，再快一点儿 / 55

没有人完美无缺，正视自己的不完美 / 59

越攀比，越有气；越比较，越伤心 / 63

给精神松松绑，给心灵放放风 / 68

## Part03

### 快乐的原始动力 / 73

- 别那么轻易就不满 / 74
- 拆掉郁闷的墙 / 77
- 不要好心办坏事 / 80
- 给“敌人”一个机会 / 84
- 来一场华丽的自嘲 / 88
- 先接受最坏的结果 / 91
- 没有不劳而获的快乐 / 95
- 定时清理心中的垃圾 / 98
- 不完美才完美的快乐 / 100
- 不值得的事不要做 / 103
- 很多事不该那么着急 / 106

## Part04

### 快乐的心灵能量 / 109

警惕时间在流逝 / 110

麻烦不是用来嫌弃的 / 113  
不幸未必就是灾难，也可能是幸运 / 117  
一只猫咪的幸福生活 / 121  
别让仙人掌渴死在你的窗边 / 125  
不浪费每一粒粮食 / 128  
校花的故事 / 131  
一口吃掉虚无 / 134  
爱我的人请举手 / 137

## Part05

### 快乐在左，我在右 / 141

给心灵做个透视，看看什么让你不快乐 / 142  
快乐就像毛毛雨，只要伸手就能接住 / 146  
快乐、痛苦是两条路，就看你选择哪一条 / 152  
不做坏情绪的奴隶，就在快乐中生活 / 156  
看开、想开，心开了，人就开心了 / 161  
生气与危险只有一个英文字母之差 / 167  
不要让别人制造的麻烦变成你的烦恼 / 171  
心情郁闷时不妨“穷开心”一下 / 174

情绪是个多面体，转一下就是快乐 / 179  
为何团团转，皆因绳未断 / 183  
抱怨像个黑洞，会吞掉你所有的快乐 / 188  
以怨养怨，是将痛苦N次方 / 192  
只有拥有希望，才会拥有快乐 / 197  
当你微笑时，整个世界都在笑 / 200  
没有爱的人生是不快乐的人生 / 204  
活在当下，快乐其实很简单 / 208  
换一种想法，每天都有好心情 / 213

## Part06

### 从今天起快乐地生活 / 217

关于快乐的三个故事 / 218  
倾听曾经听而不闻的声音 / 221  
像塔莎奶奶那样快乐地活着 / 225  
买最好的礼物送给自己 / 229  
和亲爱的他一起做饭 / 231  
只用改变一点点 / 234  
找到属于自己的床 / 237  
认识最真实的自己 / 240  
做个收藏快乐的收藏家 / 243  
眼里能容沙，心中能撑船 / 246  
糊涂一下又怎样 / 250  
乐活秘籍：做个有用的人 / 253



## Part 01

# 乐由心生

人生最痛苦的两件事情就在于欲望太多，  
以及没有欲望。

因此，看清内心所想，

掌控自己的欲望，

既保证能有追求的动力，

又不会因为想要的太多而失去方向，

定然能收获不可思议的快乐。



## 快乐是什么



“睡眠充足，想睡就睡，饮食有节制，肚子饿时才进食，每日都运动，永远不为昨日事烦恼，也不为明日事担忧。”

有一群年轻人生活安逸，整日游手好闲，没有什么负担，却总是觉得不快乐。他们总觉得有这样或者那样的烦恼，于是约定不再过这样的日子，要一起去寻找快乐。

途中，他们遇到了大哲人苏格拉底。他们向苏格拉底询问：“请问快乐到底在哪里呢？”

苏格拉底回答：“告诉你们快乐在哪里之前，你们要先帮我造一条船，待到船造好之日，就是你们得到答案之时。”

为了寻找快乐，几个年轻人欣然同意了。他们商量好造船的每一个步骤，并且紧锣密鼓地开始动工。他们辛苦地上山寻找造船的木料，终于找到了一棵合适的大树。大家齐心协力将大树砍倒，又费劲地将树心掏空，打算做一只独木舟。为了曲线的完美和船表面的光滑，他们进行了精心的打磨，耗去了七七四十九天



时间，最后，一只美丽的独木舟终于完成了。

年轻人请来苏格拉底，与他们一起将船放下水，以检验他们的劳动成果。在船上，大家齐心摇桨，还唱起了动听的歌谣。这时，苏格拉底微笑着问他们：“孩子们，你们现在快乐吗？”

这群年轻人不假思索地齐声答道：“快乐极了！”

苏格拉底说：“这其实就是快乐在何方的真正答案。当你专心地做一件事情的时候，快乐就已然造访了。”

我们经常会感慨：“快乐的时光总是短暂的。”感慨的时候不免遗憾万千，但是如果把这句话换个顺序来理解，或许就能够把遗憾变成满足。正因为太过专注地做某件事情，所以会觉得时间过得很快。而在这个专注的过程中，快乐的感觉油然而生。

就像故事中的那群年轻人，整天有大把闲暇时光，却无法体会到快乐，因为无所事事，没有专注，没有付出，也没有期待，所以不但觉得时间过得很慢，而且会觉得很无聊。

但是，当他们真正投入地去做那只独木舟的时候，并没有刻意强调需要快乐，满脑子只是想着如何更好地完成这个事情，没有时间无聊，没有时间抱怨，便为快乐敞开了门。

有“幼教之母”之称的蒙台梭利在少女时代的很长一段时间内都是不快乐的，因为自己



想做的事情没有任何人支持她，前方困难重重，而理想则缥缈无影，父亲甚至因为她的“叛逆”而要同她决裂。

有一次，她闷闷不乐地在公园里走着，迎面见到了一个乞讨的老妇人，带着一个看似两三岁的小女孩。她们衣衫褴褛，潦倒不堪，老妇人更是神情疲惫，充满了绝望。可是在小女孩的脸上却看不到任何不快的表情，相反，她很投入地在玩着手上的一张彩色纸片，微笑着，满脸的幸福感。

正是这张笑脸让蒙台梭利大有感触，她坚定了自己的理想和信念，并且以专注的心去追寻，不再难过，也不再为暂时的困境而有诸多烦恼。因为她发现，一张彩色的纸片，居然能让一个吃不饱、穿不暖的小女孩忘掉这些心酸而快乐微笑，原来快乐生活是如此简单。

### 心灵悟语

我们总是以为达到了目标就会获得无尽的快乐，但忽略了过程的重要性，一味执着于最终想要得到的，而无暇关注眼前的事物。不管多么希望以后的自己变成什么样子，我们都不可能跳过今天而快进到明天，所以过好每一天，专心地做今天该做的事情，简简单单，就能够获得快乐。



## 给快乐一个沙发来坐



最幸福的似乎是那些并无特别原因而快乐的人，他们仅仅因快乐而快乐。

——威廉姆·拉尔夫·英奇

糟糕的事情发生的时候，成年人总是往坏的方面想，而且把这种“坏”无限地扩大，以至于将整个事情都蒙上阴影。就像每当传来飞机失事的消息，就会有很多人惊恐地质疑飞机这个最快速便捷的交通工具到底有几分安全性。

大事往往会以一种极端的方式出现，要么就是极端正面，要么就是极端负面。如果在极端正面的时候获得了快乐，人们就会误认为快乐只能建立在那种极端的大事之上，从而忽略了每一件小事。

曾经有一位心理学家做过这样一个实验。他们找来了几十名不同年龄、不同职业的被试，让他们用6周的时间认真观察自己的心情。在实验期间，每个人身上都要佩带一个呼叫器，如果他们感到快乐，就要对着呼叫器说出来，而且要描述当时自己有多快乐。

6个星期过后，心理学家分析了实验结果，最后发现，相比较一个非常大的快乐来说，人们更中意那种一次又一次来临的小快乐、小惊喜。也就是说，很多人希望的是感受快乐的次数越多越好。

但人的心理又是个很奇怪的东西，我们很容易记住那些不一般的事情，而往往忽略或者遗忘一些平凡的事。而那些悲伤、失意、痛苦的事情又都像是被贴上了“不一般”的标签，让人无法忘怀。所以我们时常觉得不快乐，也时常觉得需要去快乐。

### 心灵悟语

有的人喜欢大房子，觉得只有住在大房子里才是快乐的；有的人渴望中彩票，觉得只有500万到手的时候才是快乐的。但他们都忘了，给快乐留个沙发坐坐，在没钱买大房子的时候，先买一个中意的沙发，其实就能获得快乐。一直买彩票而一直没有中到头奖，但是每天走路去买彩票的时候，既看到了沿途的风景，又锻炼了身体，这难道不是一种快乐吗？

给不了快乐整套别墅住的时候，至少应该给它一个沙发来坐坐。