

遇见快乐的自己

刘永兵 编著



我们每个人都希望获得快乐，可是在竞争激烈的职场，我们难免会遇到各种烦恼，于是喟然感叹：快乐好难！

本书是一张寻找快乐的藏宝图，它将帮你拨开心头被烦恼笼罩的阴云，引导你挖掘出心底快乐的宝藏，让你无论是面对激烈的职场，还是面对琐碎的生活，都能从容应对、快乐随心。



中华工商联合出版社

遇见快乐的自己

刘永兵 编著



我们每个人都希望获得快乐，可是在竞争激烈的职场，我们难免会遇到各种烦恼，于是喟然感叹：快乐好难！

本书是一张寻找快乐的藏宝图，它将帮你拨开心头被烦恼笼罩的阴云，引导你挖掘出心底快乐的宝藏，让你无论是面对激烈的职场，还是面对琐碎的生活，都能从容应对、快乐随心。



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

遇见快乐的自己 / 刘永兵编著. — 北京: 中华工商联合出版社, 2014. 4

ISBN 978-7-5158-0886-4

I. ①遇… II. ①刘… 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(2014)第048515号

遇见快乐的自己

作 者: 刘永兵
策划编辑: 付德华
责任编辑: 俞 芬
封面设计: 龙 其
责任审读: 郭敬梅
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 北京世纪雨田印刷有限公司
版 次: 2014年6月第1版
印 次: 2014年6月第1次印刷
开 本: 710mm×1000mm 1/16
字 数: 140千字
印 张: 13.5
书 号: ISBN 978-7-5158-0886-4
定 价: 32.00元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

Http: //www.chgslcbs.cn
E-mail: cicapl202@sina.com (营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

前言

古希腊哲学家伊壁鸠鲁认为：人具有趋乐避苦的天性，追求快乐是人类共同的本性。英国伦理学家杰里米·边沁也提出，大多数人的最大快乐是人生的最高原则和最终目的。通过这两句话，我们可以把人生的终极目的概括为：追求自身和全社会的快乐最大化。的确，快乐是人的一种本质需求，也是人类所有活动的动力源泉，无论是物质上的温饱、舒适，还是精神上的满足、惬意，这许许多多的快乐，无不成为人们争相追逐的目标。

可是，现在的我们快乐吗？在这个快节奏的社会，我们很多人却感觉不到快乐。生活越来越好，可快乐却越来越少：小孩子不快乐，大人也不快乐；没钱的人不快乐，腰缠万贯的人也不快乐；职位高升的人不快乐，原地踏步的人仍然不快乐……快乐，好像变成了大多数人费尽千辛万苦也难以获得的东西。

为什么会出现这样的情况？明明生活越来越好了，可快乐却不翼而飞了？面对挫折时，我们迷茫；面对困难时，我们退缩；面对日复一日的工作，我们抱怨；面对纷繁复杂的社会，我们哀叹……我们总是能为自己的不快乐找到无数的理由。

我们怎样才能得到快乐？这是我们一直在尝试解答的问题。追求快乐是我们每个人的天性，我们不是不想获得快乐，只是在匆忙的脚步中迷失了寻找快乐的方向。想要重获快乐，我们需要放慢脚步，重新思索生活的意义，重新规划我们的工作，重新整理我们的心情。

本书将和大家一起探讨这些有关快乐的话题，书中对现实中人们不快乐的原因、如何从生活和工作中得到快乐等方面进行了深入的分析和探讨。希望读了本书的朋友都能找到适合自己的生活方式，找回属于自己的快乐。

刘永兵

2014年5月

目 录

第一章 我们为什么不快乐

是什么偷走了我们的幸福 /3

浮躁已成为一种社会病 /6

别让欲望绑架了你 /9

庸人别自扰，杞人不忧天 /11

冷漠的心弹不出温暖的音符 /14

信仰缺失，让我们的心何处安放 /17

重拾简单的生活，重逢久违的快乐 /20

第二章 未知苦，何来快乐

吃过苦，方知甜的滋味 /25

在苦难中修行 /28

苦难是人走向成熟的必经之路 /31

风光背后必有心酸 /35

苦与乐谁在先的哲理 /38

微笑是战胜困难的强大武器 /42

第三章 快乐的本质是选择

你选择悲观还是乐观 /47

给自己一个快乐的理由 /50

自信是获得快乐的关键 /53

豁达面对，永不抱怨 /56

快乐是一种自我满足 /60

怀有感恩之心，才能与快乐相伴 /63

坦然面对得与失 /66

第四章 迎接挑战，其乐无穷

挑战让我们全力以赴 /71

挑战激发生命潜能 /74

挑战是对自身的磨砺 /77

坚信办法总比困难多 /79

战胜困难，其乐无穷 /82

在挑战中进步 /85

第五章 有追求，才能与快乐拥抱

没有追求的人生很可悲 /89

有追求的人生不寂寞 /92

追求让我们爱上工作 /95

坚定目标，才能收获成功 /99

有更高的追求，才会获得成功的快乐 /102

第六章 张弛有度，快乐有方

慢下来，等等我们的灵魂 /107

会休闲才会工作 /110

给自己的心灵放个假 /113

高雅活动是快乐的驿站 /116

有张有弛，快乐永远 /119

“游手好闲”不是错 /122

不要透支自己的健康 /124

第七章 寻找工作中的兴趣

兴趣是开始，快乐是过程 /129

兴趣需要去培养 /133

发现工作中的兴趣点 /136

兴趣让我们持久不倦 /139

兴趣让工作成为享受 /142

第八章 让职场洒满阳光

坚持锻炼是缓解压力的最有效方式 /147

心态决定生活 /150

学会对自己微笑 /153

让办公室活跃起来 /156

总想着工作的好处 /159

与同事真诚相处方能快乐 /162

第九章 激情飞扬，快乐相伴

保持对生活和工作的新鲜感 /167

克服职业倦怠 /170

把工作当作事业 /173

以老板的心态去工作 /176

激情工作，拒绝抱怨 /180

激情成就高效与快乐 /184

第十章 独乐乐不如众乐乐

分享快乐，你将拥有更多快乐 /189

快乐需要营造氛围 /192

快乐可以相互感染 /196

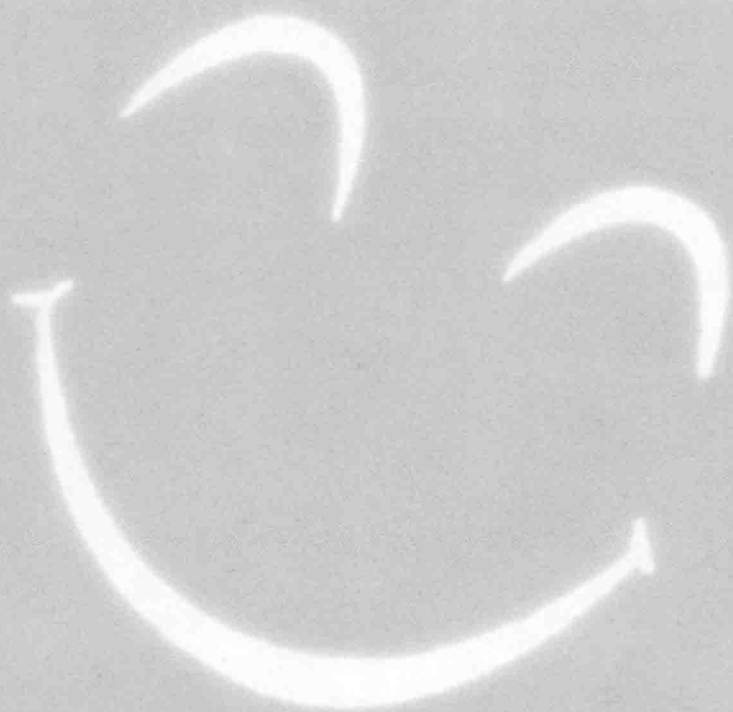
忧人之忧，乐人之乐 /199

助人本是快乐之源 /202

让大家快乐才是大快乐 /205

第一章 我们为什么不快乐

我们的物质生活越来越充裕，可是我们却没有因此获得更多的快乐。到底是什么绑架了我们的幸福？到底是什么偷走了我们的快乐？我们一直在苦苦寻找问题的答案。或许，你可以问自己这么几个问题：你是否有永远也满足不了的欲望？你是否对未来忧心忡忡呢？你是否懂得关爱他人？你是否有坚定的信仰，让心有所归依？





是什么偷走了我们的幸福

十几年前有一首很有名的歌曲，名字叫《最近比较烦》，这首歌在当时广为传唱、大受欢迎，究其原因，不外乎是这首歌唱出了很多人的心声，歌词所描述的现象契合现实生活中很多人的心理和生活状态：人们的生活水平提高了，基本生活也有了保障，但是却感觉烦恼越来越多，脸上的笑容越来越少，开上汽车了却感受不到当初骑自行车时的那种简单的快乐了。

2012年，联合国发布“全球幸福指数”报告，报告对156个国家和地区人民的幸福程度进行了比较。出人意料的是，丹麦成为全球最幸福的国度，其它的北欧国家也大都排在前列，反而世界上公认的一些发达国家和地区的排名却似乎不是那么理想，和它们的经济发达程度并不成正比，如：世界经济的龙头老大——美国的排名在第11名。亚洲的情况也大概如此，经济比较发达的几个地区，如中国台湾地区排名第46位，在亚洲屈居第3位，仅次于第33位的新加坡和第44位的日本，另外，韩国排名第56位，中国香港第67位，中国只排名第112位。

且不谈这个报告是不是百分之百的客观，最起码它能从一个侧面反映我们的生活状态：在现实生活中，我们自己、我们身边许许多多的人好像都过得不开心，我们好像有数不清的烦心事，无论是工作还是生活，烦恼总是和我们如影随形。而且，这种不快乐与人们拥有财富的多少、年龄的老幼、居住在城市或乡村无关。凡是现

代生活方式所到之处，不快乐在到处蔓延。

毕业很多年后，几个平时碰面不多的同学相约一起去拜访大学时深受大家尊重的一位老师。老师看到了多年未见的学生后非常高兴，等大家坐定之后，他开始询问学生过得怎么样。没想到老师的这一问是一石激起千层浪，老师的一句话就勾出了大家的满腹牢骚、满腹抱怨。大家争先恐后地诉说着生活的种种不如意：工作压力大呀，生活烦恼多呀，身边小人多呀，做生意困难重重呀，当官的仕途受阻呀……仿佛在座的个个都倒霉透顶，生活都是惨不忍睹。

在学生们倾诉的整个过程中，老师一直都笑而不语，非常淡然地坐在座位上。等学生说得差不多的时候，老师从厨房里拿出了一大堆杯子，一个一个摆在茶几上。这些杯子各式各样，有陶瓷的，有玻璃的，有塑料的，有的杯子看起来很有质感，有的则显得普通而简陋……

老师说：“大家都是我的学生，我就不把你们当客人看待了。你们要是渴了，就自己倒水喝吧。”

大家正好都说得口干舌燥了，便纷纷拿起了自己看中的杯子去倒水喝。等大家手里都端了一杯水时，老师说话了。他指着茶几上剩下的杯子说：“你们注意了没有，你们手里的杯子都是你们觉得最好看、最别致的杯子，而这些塑料杯却没有人去选它。当然，这很正常，也无可厚非，因为每个人都希望自己拿着的是一个漂亮的杯子。”

老师接着说：“但是大家对杯子的态度恰恰也反映了大家烦恼的根源所在。你们需要的是水，而不是杯子，但是我们却把注意力放在杯子上面。打一个比方，如果生活是水的话，那么其他的譬如工作、

金钱、地位等等这些东西就是杯子，其实，杯子的形状、样式、质地并不影响水的质量。如果把主要精力放在杯子上，哪儿还有心情去品尝水的甘甜，这不是典型的自寻烦恼吗？”

以上的这个事例真实地反映了现实生活中很多人的生存状态，好像每个人都有各种各样的不如意，每个人都有足够的理由来抱怨自己不幸福，幸福和快乐似乎成了一种奢望，成了难得一享的奢侈品。总能看到满怀心事的人，总能看到愁眉不展的人，总能看到满腹牢骚的人。当今时代好像爆发了一场特大的瘟疫，各种烦恼和不快迅速蔓延到了世界的各个角落。那么，是什么让我们这个本该幸福的时代充满如此多的抱怨？是什么偷走了原本属于我们的幸福呢？其实在很多时候，不快乐是我们在自寻烦恼，我们没有理解生活的本质到底是什么，也不清楚我们到底需要什么。就像故事当中说的那样，我们渴了想要喝水，可是很多时候我们关注的、在意的不是水，而是盛水的杯子。我们大多数的不快乐都是因为我们过于追求外在的浮华，为其所累。只有认识生活的真谛，我们才能远离烦恼和不快乐。



浮躁已成为一种社会病

如果你在路碰到许久不见的熟人打招呼，问：“最近怎么样？”得到的回答似乎都是一个字：“忙！”是啊，我们每个人都似乎都很忙，忙得像热锅上的蚂蚁、忙得马不停蹄、忙得焦头烂额。这个“忙”字，听起来我们非常有追求、我们活得很有价值。可看看我们在忙些什么呢？有人忙着投身商海，想要房子、车子、票子；有人忙着从政为官，要博得个生前身后名；也有人忙着踏上舞台、走上荧幕，以期望名利双收……也就是说，我们都在为两个字在忙：名和利。这种追名逐利的忙，让我们的心态变得异常浮躁，都想多快好省地得到自己想要的一切。

乾隆皇帝游江南的时候，爬上了镇江的金山寺，只见江面上往来船只如梭，乾隆皇帝就问身旁的一位老和尚：“禅师，请问你在这里住了多少年了？”老和尚答：“住了几十年了。”乾隆又问道：“你既然在这里住了几十年，那你可否告诉我，你每天看见长江上有多少条船只在来来往往？”老和尚答：“我只看到两条。”乾隆惊奇地问：

“只有两条？你这是什么意思？我现在看到的也不止两条船！”那老和尚不慌不忙地说：“人生只有两条船，一条为名，一条为利。”

这个故事也印证了司马迁在《史记·货殖列传》中说的：“天下熙熙皆为利来，天下攘攘皆为利往。”当今社会有许许多多为名

利奔忙的人。当人开始“汲汲于富贵”时，心态便开始失衡，因为他们想尽快得到，同时不愿意看到别人比自己得到的更多，于是他们就开始为更快更多地获取而忙碌。所以，我们会看到有些青年人往往连自己的本职工作还没做好，就开始这山望着那山高，抱怨自己没有晋升；还会看到有些人因为自己的利益一时得不到满足，便开始四处张望、寻找机会“跳槽”，可是等到了新的工作环境里，板凳还没坐热，又开始去寻找更“适合”自己的机会。自己的时间和精力浪费不说，还把浮躁心态传递给周围的人。正因为人人都爱跟别人比较，都在“恨人有、怨己无”，都在想着走捷径去多快好省地获取利益，都在眼红和效仿那些“成功者”，于是浮躁便轻而易举地蔓延开来，整个社会到处弥漫着浮躁的因子。

在这个急功近利的时代，浮躁早已成了一种“社会病”。唱歌的想一夜成“星”，经商的想一夜暴富，当官的想一夜飞黄腾达，就连做学问的也想一夜成名。我们是不是总在与他人的比较中焦躁不安？我们是不是总恨没有神助，不能一夜暴富、不能立马功成名就？我们因“得不到”而尝尽烦恼，在嫉妒和浮躁中失去自我。

英国著名的文学家、哲学家培根曾这样疑惑地发问：“难道人类非得变成经济动物，只知道专注于膨胀的胃和膨胀的银行户头？”如果我们正在为自己的浮躁而烦恼，是否问过怎么才能拒绝浮躁、重拾快乐？这需要我们有一颗平常心，淡泊名利，不要过分追求那些虚无的名利。

公元前208年，大秦帝国左丞相李斯被腰斩于首都咸阳。

李斯相秦，厥功至伟。灭诸侯，成霸业，一统天下，始皇帝的千古功绩，有一半得算到李斯的头上。但位极人臣又怎样？功烁古今又

怎样？他堂堂大秦丞相，率领百官向阉人赵高小心赔笑，仍逃不掉被指鹿为马的小人诬陷，身被五刑，腰斩于市，夷灭三族！

在腰斩前，李斯对着一起奔赴黄泉的儿子，追忆起当年领着孩子们，牵着咻咻嘶叫的猎狗，出上蔡东门，在秋日衰草丛中，追逐成群狡兔的无忧岁月——“吾欲与若复牵黄犬俱出上蔡东门逐狡兔，岂可得乎！”

“人之将死，其言也善”，李斯临刑前的一番话应该是发自肺腑的，他对自己追逐权力的一生进行了彻底的否定。为了名、为了利，最终落得如此下场。巧合的是，在李斯死了五百多年后，又一位名人发出了类似的感慨，这次是大文学家陆机。他在被赐死军中时说了一句与李斯如出一辙的话：“华亭鹤唳，岂可复闻乎？”同样的一生追逐，同样的结果，同样的悔恨，这是多大的嘲讽啊！

放慢追寻名利道路上的脚步，让自己的心沉静下来，不让外物的侵扰影响自己的好心境，停下来享受一下生活，倾听一下自己的心声，不要再“戚戚于贫贱，汲汲于富贵”。

远离浮躁，重拾快乐。