

其实快乐与不快乐的距离只有0.5毫米

☀ *Happiness is Straightforward* 🧳

快乐其实很简单

看一百遍还会有新的心灵感悟的故事，
读一分钟就会更靠近快乐的人生智慧书

张丽婕◎编著





☀ *Happiness is Straightforward* 🧳

快乐其实很简单

张丽婕◎编著



图书在版编目(CIP)数据

快乐其实很简单 / 张丽婕编著. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2014.5

(读书会)

ISBN 978-7-5534-4366-9

I. ①快… II. ①张… III. ①幸福—通俗读物

IV. ① B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 080721 号

读书会

快乐其实很简单

Kuaile Qishi hen Jiandan

出版 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号, 邮政编码130021)

发行 吉林出版集团译文图书经营有限公司

(http://shop34896900.taobao.com)

电话 总编办0431-85656961 营销部0431-85671728

制作  (www.rzbook.com)

印刷 北京天宇万达印刷有限公司

开本 889mm × 1194mm 1/16

印张 20

字数 440千字

版次 2014年5月第1版

印次 2014年5月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5534-4366-9

定价 39.90元



前言



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。在这个寒冷的冬夜，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，于是让人备下小船，当即出发。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，欣然回了家。旁人认为他行止怪异，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，留下魏晋名士潇洒自适、率性而为的翩然身影。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下，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。紫式部的《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、闲适安乐，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，对着一朵初绽的花儿微笑，你是快乐的；夏日蝉鸣的午后，靠在竹椅里饮一杯冰茶，听一曲《秋日丝语》，你是快乐的；满天星光的夜晚，和爱人在星辉下并肩漫步，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。

看看，我们都在寻找快乐，其实快乐就在我们身边。

人生的滋味有多少种？连上帝也无法给出一个准确的数字。它有时像橙汁的酸，有时如咖啡的苦，有时如蜜糖般甜……

一个人一生到底要经历多少事？再智慧的老人也答不出这道难题。会有夙愿成真的时候，会有受伤流泪的时候，也会有期待落空的时候……

人生就是这样，活着就是修行，没有过不去的坎，只有不肯快乐的心。



Part
01

别怀疑，
你就是自己的治愈系 / 9

什么让你远离幸福 / 10
这就是你看起来不够幸运的原因 / 11
导致90%的青年前途迷茫的魔鬼 / 14
可以成功，为什么想象自己失败 / 17
做人为什么要拿出最弱的武器 / 19
金钱不应该成为不幸福的理由 / 21
除了死亡，没有什么好抱怨的 / 24
全球最简单的改变目前处境法 / 25
训练自己喊“1、2、3”停止抱怨 / 27
解救自己，拒绝成为工作的奴隶 / 29
爱上人性的弱点，快乐地生活 / 31
吃亏是一种投资 / 33
快乐是自找的 / 35
你以为你在前进，其实并没有 / 37
小心不知不觉中变成万人厌 / 39
为什么你会觉得越来越疲惫 / 41
是什么带走了你的生活热情 / 43

Part
02

扔掉坏人生，
你能活得更快乐 / 45

快乐是什么 / 46
给快乐一个沙发来坐 / 47
快乐让人耳聪目明 / 48
转角之处有惊喜 / 50

遇见梦中情人的快乐 / 51
只想吃到美味的冰激凌 / 53
快乐会叠加，也能递减 / 54
每个人都是生活的艺术家 / 56
吃不到葡萄就说葡萄酸的狐狸 / 58
抱怨是刺穿心灵的利剑 / 59
人人都有红眼病 / 60
这样想要，那样也想要 / 62
感染了踢猫效应 / 64
原来自己才是浑身紧张的刺猬 / 65
快一点，再快一点 / 67

Part
03

排除负情绪，
蓄积心灵正能量 / 69

别那么轻易就不满 / 70
拆掉郁闷的墙 / 71
给“敌人”一个机会 / 73
来一场华丽的自嘲 / 74
先接受最坏的结果 / 76
定时清理心中的垃圾 / 78
不完美才完美的快乐 / 79
不值得的事不要做 / 80
很多事不该那么着急 / 82
警惕时间在流逝 / 83
麻烦不是用来嫌弃的 / 85
不幸未必就是灾难，也可能是幸运 / 87
一只猫咪的幸福生活 / 89
别让仙人掌渴死在你的窗边 / 91





不浪费每一粒粮食 / 92

一口吃掉虚无 / 93

爱我的人请举手 / 95

Part

04

从今天起， 找回快乐的自己 / 97

倾听曾经听而不闻的声音 / 98

像塔莎奶奶那样快乐地活着 / 99

买最好的礼物送给自己 / 101

只用改变一点点 / 102

找到属于自己的床 / 104

认识最真实的自己 / 106

眼里能容沙，心中能撑船 / 107

糊涂一下又怎样 / 109

乐活秘籍：做个有用的人 / 111

忘记是快乐生活的开始 / 112

快乐会在下一个路口等着你 / 115

给心灵加一个“过滤器” / 117

快乐要忘记“失去” / 120

学会忘记，用宽容滋养爱情 / 122

走出悲观，学会将痛苦“格式化” / 124

搬开快乐的“绊脚石” / 126

Part

05

人生不过如此， 别为小事抓狂 / 129

直面自己就能少走弯路 / 130

不要再被自尊欺骗了 / 131

死要面子的人都不够强大 / 134

抛弃自卑那点小毛病 / 136

有趣的认识自我的方法 / 138

找到自己致命的问题 / 139

学会接受不完美 / 141

自己跟自己作战 / 144

谁的抱怨 / 145

挑战自己恐惧的事情 / 147

坚强的人内心都很柔软 / 149

强大的人都不需要被理解 / 151

去大自然领略自己的渺小 / 153

原谅别人的口无遮拦 / 154

别苛求他人按照你的标准活着 / 157

不要打破砂锅追问到底 / 159

你为什么总想看到别人的下场 / 161

将自己的人生和别人的分离 / 162

把伤害变成财富 / 164

偏执是种毛病 / 166

失恋的练习题 / 168

欣然爱上自己的“历史” / 170

别总记着小事情 / 172

学会接受命运的骨感 / 174

钻出牛角尖 / 175

拒绝活在别人的看法里 / 177

Part

06

重塑心灵， 抱怨不如改变 / 179

搞清楚与金钱之间的奴隶关系 / 180

不是每件事都需要美好的结果 / 181

快乐地接受生活里的浑蛋 / 183

大人物都会的镇定 / 185

学会接受诱惑 / 187

每天只伪装20% / 188

不要同时经营多项事务 / 190

面对做不完的工作要淡定 / 192

永远要记得欣赏沿途的风景 / 194

珍惜自己的拥有 / 196

为什么抓住不开心的事情不放 / 197

你怎么不敢承认自己的虚荣心 / 199

学会过不嫉妒的生活 / 201

90%的烦恼都是自找的 / 203

别总想着操控别人的人生 / 205

成为看得开的人 / 207

定期掸走心灵的污垢 / 208

别把全部空间交出去 / 210

简单的好心情提醒 / 212

给压力留一扇窗 / 214

学会保持内心的平静 / 216

与孤独共舞 / 217

放慢你的生活脚步 / 219

精简你的欲望 / 221

快乐是生活的最终目的 / 223

Part 07

这辈子，

你还可以这样活 / 225

心胸有多大，格局就有多大 / 226

不做下一个谁，做第一个我 / 228

无法改变环境，就改变活法 / 229

白日梦也是种超越 / 231

金钱不是唯一的追求 / 233

你总得有一种兴趣 / 235

用爱好去为自己增值 / 236

宁静的心绪是财富 / 238

发掘最美丽的自己 / 240

尝试一下菜根的香 / 242

牢记那些“不亦快哉”的瞬间 / 244

快乐应该更多分享 / 245

坎坷是未知的幸福 / 247

别人的看法可以是过眼云烟 / 250

Part 08

不折腾，

换个角度看人生 / 253

不公平是你奋发的契机 / 254

感谢折磨你的人和事 / 256

从想不开到想得开 / 258

你能退而求其次吗 / 260

把坏事当好事办 / 262

担心是最差的祈祷 / 264

接受生活中的不完美 / 267

回馈是下一个幸福的前奏 / 269

和负面情绪说再见 / 270

高兴就要及时表达 / 272

逃避是种怯懦 / 273

别为现在的贫困而苦闷 / 275

目录

CONTENTS





修剪你的欲望 / 277

坚韧是一种力量 / 279

宽容是淡泊的人情味 / 281

抱怨要适度 / 283

每日必做的感恩功课 / 284

Part
09

学会爱，超越爱 / 287

爱是恒久的忍耐 / 288

爱人永远是自己的好 / 290

如果爱，请保留私人空间 / 292

爱要越挫越勇 / 294

真的爱，要经过平淡的流年 / 296

持久地保持吸引力 / 298

做一个心中有爱的人 / 300

赠人玫瑰，手有余香 / 301

我们为他们做过什么 / 303

美丽的谎言 / 306

为了那份爱 / 308

因为他是我的家人 / 310

最美的爱来自母亲 / 312

友爱是沙漠中的一眼泉 / 314

倾听爱的声音 / 316

过去不代表未来 / 318





☀ *Happiness is Straightforward* 🧳

快乐其实很简单

张丽婕◎编著



图书在版编目(CIP)数据

快乐其实很简单 / 张丽婕编著. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2014.5

(读书会)

ISBN 978-7-5534-4366-9

I. ①快… II. ①张… III. ①幸福—通俗读物

IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 080721 号

读书会

快乐其实很简单

Kuaile Qishi hen Jiandan

出 版 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号, 邮政编码130021)

发 行 吉林出版集团译文图书经营有限公司

(http://shop34896900.taobao.com)

电 话 总编办0431-85656961 营销部0431-85671728

制 作  (www.rzbook.com)

印 刷 北京天宇万达印刷有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/16

印 张 20

字 数 440千字

版 次 2014年5月第1版

印 次 2014年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5534-4366-9

定 价 39.90元



前言



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。在这个寒冷的冬夜，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，于是让人备下小船，当即出发。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，欣然回了家。旁人认为他行止怪异，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，留下魏晋名士潇洒自适、率性而为的翩然身影。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下，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。紫式部的《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、闲适安乐，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，对着一朵初绽的花儿微笑，你是快乐的；夏日蝉鸣的午后，靠在竹椅里饮一杯冰茶，听一曲《秋日丝语》，你是快乐的；满天星光的夜晚，和爱人在星辉下并肩漫步，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。

看看，我们都在寻找快乐，其实快乐就在我们身边。

人生的滋味有多少种？连上帝也无法给出一个准确的数字。它有时像橙汁的酸，有时如咖啡的苦，有时如蜜糖般甜……

一个人一生到底要经历多少事？再智慧的老人也答不出这道难题。会有夙愿成真的时候，会有受伤流泪的时候，也会有期待落空的时候……

人生就是这样，活着就是修行，没有过不去的坎，只有不肯快乐的心。



Part
01

别怀疑，
你就是自己的治愈系 / 9

什么让你远离幸福 / 10
这就是你看起来不够幸运的原因 / 11
导致90%的青年前途迷茫的魔鬼 / 14
可以成功，为什么想象自己失败 / 17
做人为什么要拿出最弱的武器 / 19
金钱不应该成为不幸福的理由 / 21
除了死亡，没有什么好抱怨的 / 24
全球最简单的改变目前处境法 / 25
训练自己喊“1、2、3”停止抱怨 / 27
解救自己，拒绝成为工作的奴隶 / 29
爱上人性的弱点，快乐地生活 / 31
吃亏是一种投资 / 33
快乐是自找的 / 35
你以为你在前进，其实并没有 / 37
小心不知不觉中变成万人厌 / 39
为什么你会觉得越来越疲惫 / 41
是什么带走了你的生活热情 / 43

Part
02

扔掉坏人生，
你能活得更快乐 / 45

快乐是什么 / 46
给快乐一个沙发来坐 / 47
快乐让人耳聪目明 / 48
转角之处有惊喜 / 50

遇见梦中情人的快乐 / 51

只想吃到美味的冰激凌 / 53

快乐会叠加，也能递减 / 54

每个人都是生活的艺术家 / 56

吃不到葡萄就说葡萄酸的狐狸 / 58

抱怨是刺穿心灵的利剑 / 59

人人都有红眼病 / 60

这样想要，那样也想要 / 62

感染了踢猫效应 / 64

原来自己才是浑身紧张的刺猬 / 65

快一点，再快一点 / 67

Part
03

排除负情绪，
蓄积心灵正能量 / 69

别那么轻易就不满 / 70

拆掉郁闷的墙 / 71

给“敌人”一个机会 / 73

来一场华丽的自嘲 / 74

先接受最坏的结果 / 76

定时清理心中的垃圾 / 78

不完美才完美的快乐 / 79

不值得的事不要做 / 80

很多事不该那么着急 / 82

警惕时间在流逝 / 83

麻烦不是用来嫌弃的 / 85

不幸未必就是灾难，也可能是幸运 / 87

一只猫咪的幸福生活 / 89

别让仙人掌渴死在你的窗边 / 91

目录

CONTENTS





不浪费每一粒粮食 / 92

一口吃掉虚无 / 93

爱我的人请举手 / 95

Part
04

从今天起，
找回快乐的自己 / 97

倾听曾经听而不闻的声音 / 98

像塔莎奶奶那样快乐地活着 / 99

买最好的礼物送给自己 / 101

只用改变一点点 / 102

找到属于自己的床 / 104

认识最真实的自己 / 106

眼里能容沙，心中能撑船 / 107

糊涂一下又怎样 / 109

乐活秘籍：做个有用的人 / 111

忘记是快乐生活的开始 / 112

快乐会在下一个路口等着你 / 115

给心灵加一个“过滤器” / 117

快乐要忘记“失去” / 120

学会忘记，用宽容滋养爱情 / 122

走出悲观，学会将痛苦“格式化” / 124

搬开快乐的“绊脚石” / 126

Part
05

人生不过如此，
别为小事抓狂 / 129

直面自己就能少走弯路 / 130

不要再被自尊欺骗了 / 131

死要面子的人都不够强大 / 134

抛弃自卑那点小毛病 / 136

有趣的认识自我的方法 / 138

找到自己致命的问题 / 139

学会接受不完美 / 141

自己跟自己作战 / 144

谁的抱怨 / 145

挑战自己恐惧的事情 / 147

坚强的人内心都很柔软 / 149

强大的人都不需要被理解 / 151

去大自然领略自己的渺小 / 153

原谅别人的口无遮拦 / 154

别苛求他人按照你的标准活着 / 157

不要打破砂锅追问到底 / 159

你为什么总想看到别人的下场 / 161

将自己的人生和别人的分离 / 162

把伤害变成财富 / 164

偏执是种毛病 / 166

失恋的练习题 / 168

欣然爱上自己的“历史” / 170

别总记着小事情 / 172

学会接受命运的骨感 / 174

钻出牛角尖 / 175

拒绝活在别人的看法里 / 177

Part
06

重塑心灵，
抱怨不如改变 / 179

搞清楚与金钱之间的奴隶关系 / 180

目录

CONTENTS



不是每件事都需要美好的结果 / 181

快乐地接受生活里的浑蛋 / 183

大人物都会的镇定 / 185

学会接受诱惑 / 187

每天只伪装20% / 188

不要同时经营多项事务 / 190

面对做不完的工作要淡定 / 192

永远要记得欣赏沿途的风景 / 194

珍惜自己的拥有 / 196

为什么抓住不开心的事情不放 / 197

你怎么不敢承认自己的虚荣心 / 199

学会过不嫉妒的生活 / 201

90%的烦恼都是自找的 / 203

别总想着操控别人的人生 / 205

成为看得开的人 / 207

定期掸走心灵的污垢 / 208

别把全部空间交出去 / 210

简单的好心情提醒 / 212

给压力留一扇窗 / 214

学会保持内心的平静 / 216

与孤独共舞 / 217

放慢你的生活脚步 / 219

精简你的欲望 / 221

快乐是生活的最终目的 / 223

Part 07

这辈子，

你还可以这样活 / 225

心胸有多大，格局就有多大 / 226

不做下一个谁，做第一个我 / 228

无法改变环境，就改变活法 / 229

白日梦也是种超越 / 231

金钱不是唯一的追求 / 233

你总得有一种兴趣 / 235

用爱好去为自己增值 / 236

宁静的心绪是财富 / 238

发掘最美丽的自己 / 240

尝试一下菜根的香 / 242

牢记那些“不亦快哉”的瞬间 / 244

快乐应该更多分享 / 245

坎坷是未知的幸福 / 247

别人的看法可以是过眼云烟 / 250

Part 08

不折腾，

换个角度看人生 / 253

不公平是你奋发的契机 / 254

感谢折磨你的人和事 / 256

从想不开到想得开 / 258

你能退而求其次吗 / 260

把坏事当好事办 / 262

担心是最差的祈祷 / 264

接受生活中的不完美 / 267

回馈是下一个幸福的前奏 / 269

和负面情绪说再见 / 270

高兴就要及时表达 / 272

逃避是种怯懦 / 273

别为现在的贫困而苦闷 / 275



修剪你的欲望 / 277

坚韧是一种力量 / 279

宽容是淡泊的人情味 / 281

抱怨要适度 / 283

每日必做的感恩功课 / 284

Part
09

学会爱，超越爱 / 287

爱是恒久的忍耐 / 288

爱人永远是自己的好 / 290

如果爱，请保留私人空间 / 292

爱要越挫越勇 / 294

真的爱，要经过平淡的流年 / 296

持久地保持吸引力 / 298

做一个心中有爱的人 / 300

赠人玫瑰，手有余香 / 301

我们为他们做过什么 / 303

美丽的谎言 / 306

为了那份爱 / 308

因为他是我的家人 / 310

最美的爱来自母亲 / 312

友爱是沙漠中的一眼泉 / 314

倾听爱的声音 / 316

过去不代表未来 / 318

