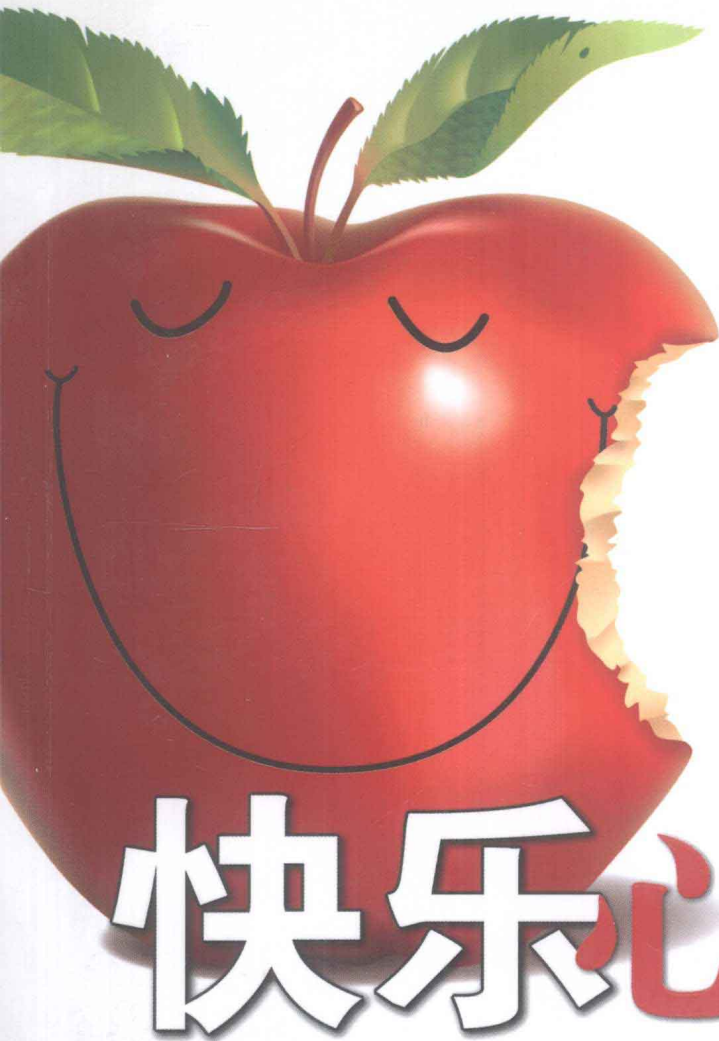
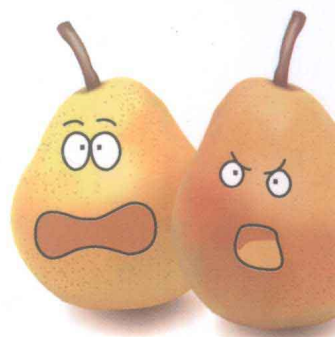




当你不快乐的时候，就去爬山吧！

日出之峰，是理想的高度；

日落之峰，是灵魂的深度。



快乐心理学

—LIVING EVERYDAY—

〔美〕约瑟夫·纽顿/著 章岩/编译

快乐与不快乐的距离只有0.05厘米！

经典心灵修名著 人生迷途上的指津者

畅销**61**个国家，翻译成**78**种文字

新浪、腾讯、网易、和讯等主流媒体重磅推荐



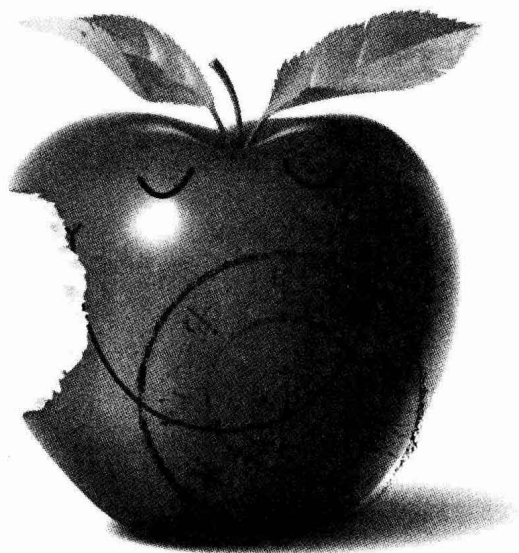
重庆出版集团

重庆出版社

快乐心理学

—— LIVING EVERYDAY ——

〔美〕约瑟夫·纽顿/著 章岩/编译



重庆出版集团
重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐心理学/[美]纽顿(Newton,J.F.)著;章岩
编译. —重庆:重庆出版社,2010.10
ISBN 978-7-229-02908-1

I. ①快… II. ①纽… ②章… 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 (2010) 第 157447 号

快乐心理学

KUAILE XINLIXUE

[美]约瑟夫·纽顿 著 章岩 编译

出 版 人: 罗小卫
策 划: 北京雨霖铃文化·张兵
责任编辑: 温远才 朱兆虎
版式设计: 新兴工作室
封面设计: 元明设计工作室



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

北京嘉业印刷厂制版印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 710×1000mm 1/16 印张: 15
字数: 175 千
2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-229-02908-1
定价: 29.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

快乐就像一只蝴蝶，你若伸手去捉它，往往会落空；
但如果你静静地坐下来，它反而会在你身上停留。



序一 正面看世界的意义

有时候，我怀疑人类是否有自虐的倾向！

在书店里随便翻开一本书，里面记录了各个时代圣贤的格言。但是在这些格言里，我并没有读到多少对生活的赞美、对生命的感激。这些书中大多是对生活的抱怨，对人生的怀疑，甚至是对人类命运的诅咒！

请让我们看看这些所谓的“格言”吧！

年轻是快乐的幻觉，中年是上了发条般无休止的劳作，而老年则徒留无限的悔恨。

人生有如顽疾，生命有如无头苍蝇，四处乱飞，却把无意义的迷乱当做乐趣。

生命的真谛在于忍受苦痛，而不在于追寻轻飘飘的快乐。

爱情唯一的好处就是让人们变得愚蠢，让人生因为快乐的假象而荒废！



我真的看不出这些格言里面蕴藏着什么人生智慧。只有那些厌世之人才能想出这些话来，当这些话被另外一些厌世的人听到，他们觉得正好道出了自己的心声，于是就莫名其妙地成了所谓充满人生智慧的真理，然后这种真理又被印刷到书本上面，用一种荒诞的方式流传了下来。从现在的情况看来，这种格言不但没有给人以任何智慧上的启迪，而且纯粹地误人子弟！试想一下，那些本来对生活抱有一腔热忱的青年看到这些话会作何感想？如果这种厌世的思想像病毒一样在这个世界上传播，那又是一件多么可怕的事情？

有人对我的担忧不屑一顾，认为那些格言虽然残酷，但是却道出了生命的本质。我想问问大家：生命的本质是什么？我们谁也不是全能的上帝，难道我们能定义出生命的本质来吗？我所了解的就是在这样一个美好与丑恶掺杂的世界里，不管遇到怎样的打击，都能看到希望，哪怕只是一点点的光亮。

人生不会永远一帆风顺，尤其是在现在这个动荡的世界里。股票有可能跌，工作有可能被炒鱿鱼，多年的恋人可能会分手，一手打造起来的企业可能会倒闭，但这都只是生活的一面。生活还有另一面，就像一枚硬币一样，当它掉在地上，你只能看到它的一面，只有当你把它捡起来的时候，你才能看到另外一面。我们也应该把我们的生活从地上“捡”起来，好好端详一下，看看是不是真的像我们想象的那样穷极无聊。

当我们看到生活的另一面，就像小草看见了春风，天空看见了彩虹。在生活的另一面中，有你忠诚的朋友，慈爱的父母，天真的孩子；有艰苦奋斗后的收获，有从不言弃的决绝；有无私的高尚行为，有不计报酬的付出。

黑暗固然存在，但我们要看到阳光的一面。这是人生的正面智慧。如果我们能少一些对生活的抱怨和咒骂，那么就能逐渐接近生命的真理——而这才是真正的快乐！



序二 你不可能在今天喝到昨天或明天的一杯水

有个朋友语重心长地告诉我说：“你必须要有积极的心态，才能在社会竞争中立于不败之地！”

在今天，积极心态不再像从前那样是自然而然的东西，而是通过某种训练或考试获得的一种品质，类似于职业技能。但越是这样，现代人越不容易获得它，就像那些总在考场失意的学生一样。

其实，积极心态并没有那么可望而不可即，只是大多数人都没有找到正确的方法而已。你可能会说：“我试过了无数的方法，但还是没有效果。”没错，这种关于获取积极心态的方法多如牛毛，许多专家在长篇累牍地向人们灌输，具体到每一个步骤，比如起床要干什么，工作时该如何调节等等。我不否认这些方法的有效性，但是我觉得在程序上确实过于繁琐了，我下面向大家提供一个釜底抽薪、一击即中的有效方法。

你只需记住一句话，或者说是四个字：“活在当下！”

活在当下是我们每个人的实际状态，因为你不可能活在过去，或者活在未来。当然你可以回忆过去，也可以幻想未来，但是你的身体却牢牢地被地心引力限制在“当下”，你不可能在当



下喝到昨天的一杯水，也不可能在当下吃到明天的一碗饭。当下，就是现在，就是此刻！

如果我们不去想往日的烦恼，也不去想将来的烦心事，只专注于手头的工作，那么一切问题都会迎刃而解。过去的，哪怕只是一秒钟，都已经跟我们划清界限，它不再属于我们当下的生活，而是封存在了记忆的皮箱里；未来的，哪怕只是一秒钟，它还没有到来，我们只需做好当下的事情，然后顺其自然。

如果你抱着这样的态度对待生活和工作，那么你会发现，工作的效率会高起来，生活的节奏会慢下来，而你自己，会快乐起来！



目录 CONTENTS

序一 正面看世界的意义 / 1

序二 你不可能在今天喝到昨天或明天的一杯水 / 3

第一章 快乐是个什么玩意儿

谁是世上最快乐的人 / 2

是什么杀死了你的快乐 1——拒绝“过敏症” / 4

是什么杀死了你的快乐 2——拒绝“圆满症” / 6

为什么开刀医生害怕天黑 / 7

如何正确看待金钱 / 9

快乐不能没有钱，但有钱不等于快乐 / 11

快乐和荣耀是借不来的 / 13

快乐的“拐角哲学” / 15

打好下一个球 / 16

两性快乐法 / 18

嚎叫快乐法 / 19

第二章 在快乐的时候，我们比较聪明

个性决定你的工资 / 22

在快乐的时候，我们比较聪明 / 24

快乐工作法——转变你的工作态度 / 25

了解你自己——快乐不快乐都是由你自己决定 / 27



必须明白不是世界亏欠了你，而是你自己亏欠了自己 / 29
在人生这条悲欣交集的路上 / 31
我们为什么不快乐——人人都争着做演员，却没有了观众 / 32
快乐就是把活着的每一天过充实 / 34
人生的层次 / 35

第三章 如何让快乐不请自来

快乐可以不请自来 / 38
盲人可以通过声音看见你的笑容 / 40
把眼前能控制的事情做到最好就是快乐 / 41
惊天地泣鬼神的伟业不常见，处理好小事最要紧 / 43
快乐的秘密 1——信任爱 / 44
快乐的秘密 2——不要羞于言爱 / 46
快乐需要轻装上阵——不要带着枷锁游泳 / 47
不抱怨的世界——快乐就是积极寻求解决之道 / 49
快乐要宽以待己——不要总拿放大镜看自己 / 50
少说废话——选择真正有价值的话题 / 52
不可不知的老人智慧 / 54

第四章 快乐就是每天给自己留出 10 分钟

每天给孤独留出 10 分钟 / 58
记住！休息日是用来休息的 / 60
快乐时间——休息一天 / 62
如何才能活得有价值 / 64
如何才能获得有价值的快乐 / 65
偶然的际遇带来惊喜的快乐 / 67



- 杜绝偏见才快乐 / 69
- 冷眼观自己 / 70
- 黑夜总会过去，太阳总会升起 / 72
- 逃离的意义 / 74
- 慢活的意义 / 75
- 工作的意义 / 77

第五章 快乐处世法——如何快乐与别人相处

- 快乐要懂换位思考 / 80
- 无论在什么时候，身上一定要带三块钱的“善意” / 82
- 手捧鲜花与他人辩论 / 83
- 想快乐，你只需静静倾听就可以了 / 85
- 骂别人傻瓜是有罪的 / 86
- 烦恼来自固执己见 / 88
- 残缺快乐法——留点瑕疵好相处 / 90
- 当别人在背后谈论你的时候，请欣然接受 / 91
- 亲情可以带给你快乐 / 93
- 亲情绝不只是血缘关系那么简单 / 95
- 快乐处世法 1——谦卑 / 96
- 快乐处世法 2——不要吹嘘 / 98
- 快乐处世法 3——对别人耐心一点 / 100
- 快乐处世法 4——榜样胜过说教 / 101
- 警惕小人 / 103
- 高尚的自私 / 105



第六章 快乐生活法——抓住离自己最近的东西

快乐的聋哑人 / 108

如果你想冒险，最应该去哪里 / 110

快乐就是抓住离自己最近的东西 / 112

快乐的秘密就像一个小孩偷偷地吃着自己的雪糕 / 113

未来的还在未来，我们能掌握的只有现在 / 115

生活值得期盼，因为世事难料 / 117

拒绝机械思维 / 119

幽默让快乐变简单 / 120

幽自己一默 / 122

快乐需要做到不浮躁 / 124

快乐需要像贝多芬一样自信 / 125

去了解吧！你会发现世界的本质是爱 / 127

快乐生活，诗意栖居 / 129

人生如登山 / 131

第七章 快乐平衡法——左手面包，右手玫瑰

左手面包，右手玫瑰 / 134

快乐平衡法 / 136

关于快乐的几点忠告 / 138

内心平衡法——既不盲目自大，也不妄自菲薄 / 140

要快乐，但不要乐不思蜀 / 142

记住！一个人无法同时走两条路 / 144

快乐可以越分享越多 / 145

生存的智慧——给自己留一手 / 147

循序渐进地做事 / 149



第八章 快乐的药方

- 你是谁 / 152
- 列一张烦恼“清单” / 154
- 忧虑是一种病，我们每个人都会得这个病 / 156
- “它会过去的” / 157
- 勇气第一 / 159
- 慎言 / 161
- 撒谎无效 / 163
- 训练高贵的本性 / 165
- 别迷信遗传 / 166
- 快乐需要安排好自己的时间 / 168
- 快乐的药方——用回忆释放压力 / 169
- 快乐的源泉——不要忘记儿时的梦想 / 171
- 对自己负责 / 172
- 自己给自己打气 / 174
- 三思而行 / 175
- 必须打败“负面情绪” / 177
- 祝你思想健康 / 178

第九章 快乐与野心无缘，不要穷得只剩钱

- 穷得只剩钱 / 182
- 快乐就要先富己心 / 184
- 长得最漂亮的人未必有最美的笑 / 186
- 快乐与野心无缘——野心太大，快乐远离你 / 188
- 快乐谢绝自卑者——“我总是觉得自己非常渺小” / 190
- 脸上写着快乐的秘密——管好你的表情 / 192



你眼睛看到的并不是这个世界的全部真相 / 194

躲猫猫的困惑 / 195

避免主观臆断 / 197

为什么说电话让我们变成没脑子的家伙 / 198

“绝望角”还是“好望角” / 200

祝你心想事成 / 201

第十章 乐在当下

一叶障目，不见快乐 / 204

人生可以适当游戏，但是不要游戏人生 / 206

烦恼有时是因为无路可走，有时却因为可走的路太多 / 207

别人的天堂可能会是你的地狱 / 209

快乐需要锻炼自己的“心理肌肉” / 211

生活中没有不劳而获的美事 / 213

现实中的面包远比幻想中的烤鸭实用得多 / 214

不要让别人的饶舌毁了你的生活 / 216

40岁，你可以为自己的内心而快乐生活了 / 218

希望大家像热爱美食那样热爱生活 / 219

走出“迷宫” / 222

第一章

快乐是个什么玩意儿



谁是世上最快乐的人

是什么杀死了你的快乐 1——拒绝“过敏症”

是什么杀死了你的快乐 2——拒绝“圆满症”

为什么开刀医生害怕天黑

如何正确看待金钱

快乐不能没有钱,但有钱不等于快乐

快乐和荣耀是借不来的

快乐的“拐角哲学”

打好下一个球

两性快乐法

嚎叫快乐法



谁是最快乐的人

如果这世上真有不朽，那就是人们在做某件事时的
种忘我精神。

谁是这个世界上最快乐的人？

如果有人问你这个问题，你会如何回答呢？是腰缠万贯的富翁？还是像拿破仑一样叱咤一时的帝王？且慢作答，一位英国人提出这个问题后，宣布向能给出最佳答案的人颁发奖品。让我们先来看看这份获奖名单，也许会让你大吃一惊。

以下是获奖者：一位整日劳碌的母亲；站在自己刚刚完成的作品前吹着口哨不修边幅的艺术家；在海边堆沙子的小孩儿；一位完成高难度外科手术，挽救了一位病人的医生。

这份获奖名单是否让你若有所思呢？你是否会感叹原来快乐和物质财富之间并没有太直接的联系？其实我们每个人都可以在这份获奖名单上加上更多的名字，就像一场快乐的接力赛。比如，一个人做某件事情，成功地逃过了他人的监视；一位老师看着自己的学生逐渐成熟起来；一位政治家发起或实行了一项对人类福祉有益的计划。



如果你仔细观察那些快乐的人，会发现他们有一个共同点，那就是他们在做某件事情时心无杂念而且充满了兴趣，全然忘我地投入，不去想成功的荣耀，也不去想失败后的沮丧。这种对当下的专注，本身就是一种成功。

一对夫妇开车去海边度假，在路上他们因为一些小事不停地争吵。整个旅程对于他们来说简直就是一种煎熬，但他们都暗自安慰自己：“等到了海边就好了，那里的美景能让人忘记不开心的事情。”当他们到达目的地时，正是黄昏，夕阳微醺，海风轻柔，这优美的景色本该让他们心驰神往，但是一想起之前的争吵，他们很难让自己静下心来欣赏。到最后，美丽的夕阳也变成了黯然的落日，他们期待已久的度假以失败告终。

对待生活，我们犯了同样的错误。我们总以为选择一个美好的目标，然后为之努力打拼就可以高枕无忧了，却忽视了对过程的专注。要知道最后的成功只是短暂的一瞬，如果我们不能在每分每秒的专注中找到快乐，那人生还有什么意义呢？

让我们静下心来感受一下，你会发现原来快乐的本质是如此简单！快乐本身是唾手可得的，就像那个在沙滩上堆砌城堡的孩子一样，他不会去想在他离开海滩以后，一阵海风就会让这些建在沙子上的城堡瓦解，他只专注于当下的快乐。而人类所做的大部分事情，又何尝不是那沙子堆成的城堡？又何尝不是随着时间的推移渐渐消失呢？我们完全可以这样断言——如果这世上真有不朽，那就是人们在做某件事时的那种忘我精神。

人生有悲有喜，在我们快乐的时候，就要忘我地投入，并且把这快乐带给别人，以至于因为有我们的存在，让这个世界更美好一点。当我们难过的时候，也要努力挖掘内心的快乐。要知道，快乐绝不会对追寻它的人吝啬。