

畅销书《快乐改变命运》作者  
再推力作

# 兜售快乐



快乐人生**6+1**

刘畅 刘汉洪◎著

亿万富翁的

成功人士的

青少年偶像明星  
80后财富新贵  
北大著名学者

倾情  
推荐



 机械工业出版社  
China Machine Press

# 兜售

快乐人生**6+1**

# 快乐

刘畅 刘汉洪◎著



机械工业出版社  
China Machine Press

社会发展到今天，我们的物质条件有了质的变化，钱多了，吃的好了，穿的好了，但是我们却发现我们的快乐没了，或者说快乐越来越难寻觅了。这是为什么？

本书将帮你解答，适合所有正在寻找快乐的人，它会成为你的朋友，陪你一起找回那久违的快乐。拿起它吧！

### 图书在版编目 (CIP) 数据

兜售快乐：快乐人生 6+1 / 刘畅，刘汉洪著. —北京：机械工业出版社，2011.11

ISBN 978-7-111-35979-1

I. ①兜… II. ①刘… ②刘… III. ①快乐—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 196913 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑：任淑杰

责任编辑：任淑杰 刘学

责任印制：乔 宇

三河市宏达印刷有限公司印刷

2012 年 1 月第 1 版·第 1 次印刷

170mm×242mm·9.75 印张·1 插页·121 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-35979-1

定价：28.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

门户网：<http://www.cmpbook.com>

销售一部：(010) 68326294

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售二部：(010) 88379649

读者购书热线：(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

### 做一个真正的快乐达人

21 世纪最难得的是什么？

人才！

我们可以负责任地告诉大家：错了！

因为，这个世界不缺少英雄，只缺少舞台；不缺少精彩，只缺少喝彩；不缺少娱乐，只缺少快乐。

我们的钱越来越多了，但一些人的快乐却越来越少了；我们的生活越来越好了，但一些人“骂娘”的次数却越来越多了；我们的条件越来越好了，但一些人的心情却越来越差了；我们的短信越来越多了，但一些人的信用却越来越少了；我们的通信越来越方便了，但一些人的感情却越来越疏远了；我们的交通越来越便捷了，但一些人见面的机会却越来越少了……

地球是平的，而且又热又平又挤。全球都在变暖，疯狂竞争的人也更多了。

地球不但是一个村，而且成了一个筐，“鸭梨”都在里面装。什么是“鸭梨”？“鸭梨”就是压力呀，工作压力、生活压力、精神压力、心理压力……

阿姆斯特朗被“鸭梨”过，那是月亮惹的祸。阿姆斯特朗是谁？他就是那位“月球一小步，人类一大步”的第一位登上月球的宇航员。但是，自从他从月球返回来以后，他的人生目标没有了，他的生活快乐没有了，因为他被“鸭梨”了。快乐不是一个终点，快乐是一个过程。

从“郁闷”到“最近比较烦”，再到“一千个伤心的理由”；从“传奇”到“偷菜”，“偷的不是菜，偷的是寂寞”；从“芙蓉姐姐”到“犀利哥”、“凤姐”，再到“宁愿躺在宝马车里哭，不愿坐在自行车上笑”的拜金女马诺；从“贾君鹏，你妈妈叫你回家吃饭了”，到“不要迷恋哥，哥只是个传说”；从“洗具”、“杯具”、“鸭梨”，到“神马都是浮云”，等等。从我们生活中的点点滴滴，都能感觉到我们现实当中的压力、寂寞、孤独、郁闷。

为什么会造成这样一种局面呢？

因为很多人并不真正懂得什么是快乐，从而错把金钱、权力、名声等只能算作快乐手段的东西，当作了生命快乐的本身。或后悔莫及，或到死都不明白。也正因为如此，人类自身在追求所谓的快乐的过程中，制造出了许许多多的不快乐。

伴随快乐感下降而来的，是种种令人担忧的社会问题和环境危机，亚健康、过劳死、抑郁症、非正常死亡、恐怖事件和暴力事件等。据有关资料公布，60%的上班族处于亚健康状态，其中90%为白领。因心理疾病导致的自杀问题越来越严重。恐怖和暴力事件也触目惊心。从全球看，拉登恐怖事件阴魂不散。在国内，个体暴力暴露出“崩溃性”社会心态，“郑民生”事件惨不忍睹。2010年3月23日，福建南平市实验小学门口，9童死，4童重伤。凶手郑民生为马站社区诊所医生，其动机只是工作无趣、恋爱失败、闲言刺激。此外，还有其他种种不快乐的事件。

快乐，已成为当今世界最难得、最稀有的资源。快乐已成为一个国家的竞争力。国家的快乐力，已成为人类何去何从的全新动力。

不过，我们虽然感觉到不快乐，但是请不要自责。为什么？因为责任不在我们，而在快乐教育的缺失。想一想，从小到大，从家庭到学校，再到社会，我们除了获得了怎么挣钱、怎么读书、怎么成功的教育以外，有谁教我们怎么获得快乐吗？没有！所以我们告诉大家，责任不在你，责任在家庭，责任在学校，责任在社会。快乐教育的缺失，是当

今世界教育最大的失误。

同时，我们要高兴地告诉大家，拯救快乐的行动已经在全球展开。快乐管理、快乐激励、快乐教育，创建快乐型组织等有益的探索亦如春风般迎面而来，它将让我们的生命因此而感动。

成功的人不一定快乐，但快乐的人一定成功，因为快乐本身就是最大的成功。更何况，真正的快乐还可以极大地促进传统意义上的成功。

快乐的人一定是乐观自信的人，而乐观自信的人往往从积极的一面观察问题、思考问题和解决问题。无数事实证明，成功属于乐观进取的人。

快乐的人一定是珍爱生命的人。他们懂得善待自己，科学地安排好自己的生活与工作，注重锻炼身体，遇事心情开朗，不会无端生气，坚持健康、有规律的生活方式，故而能有良好的身体素质，拥有成功的身体条件和“奋斗的本钱”。

快乐的人一定是善待别人的人。他们懂得宽容别人、包容别人，有真情、有爱心，与人为善、乐于助人，所以能够建立良好的人际关系，具有较好的人格魅力。这种人自然更讨人喜欢，更能够获得别人的帮助和支持，拥有更多更好更快更大的成功机会和条件。

总之，一位真正快乐的人一定是热爱梦想的人、简单纯朴的人、诚实守信的人、懂得感恩的人、团结友好的人、自强不息的人、善于借力的人、品德高尚的人。如果这样的人还不能获得成功的优先权，那么谁还有资格优先成功呢？

既然如此，就让我们做一个真正的快乐达人吧！

第一，要让快乐成为我们的DNA。什么是DNA？DNA就是遗传基因。快乐文化就是我们的DNA。

第二，让快乐成为我们的生命线。不要怕艰苦，不要怕辛苦，不要怕清苦，也不要怕说不出的苦，因为我们有快乐的心理品格和坚强的精神力量，这就是我们的生命线。

第三，让快乐成为我们的核武器，也就是要打造我们的核心动力。

我们的核心动力就是我们的核心价值观。我们把工作当兴趣，我们把奋斗当快乐，我们让优秀成为习惯，我们的成长比成功更重要，我们把磨砺当作最好的奖励。

第四，让快乐成为我们的价值链。我们要快乐工作、快乐生活、快乐学习、快乐奉献、快乐成功。

我们要做一个真正的快乐达人，就要做一个像孔子那样的快乐达人。“学而时习之，不亦说乎；有朋自远方来，不亦乐乎；人不知而不愠，不亦君子乎。”做一个知足常乐、自得其乐、助人为乐的人。要坚持终身学习，因为知识是我们进步的阶梯，而实践是我们进步的电梯。我们只有不断地学习，不停地“充电”，才能更好更多地“放电”。

做一个真正的快乐达人，就要做一个像毛泽东那样的快乐达人：自信人生两百年，会当水击三千里。以广大人民的快乐为快乐，以快乐全天下为己任。在追求大境界中成就大风流，实现大快乐。

快乐是人与生俱来的本能，快乐是人终生不改的追求。快乐是最大的成功，分享是最大的快乐。快乐的人希望更多的人快乐，成功的人希望更多的人成功，只要愿意，我们都是快乐达人。

快乐来敲门了，你听见了吗？

序 做一个真正的快乐达人

## I 快乐，你懂吗

- 003 · 1. 快乐是生命的永恒追求，快乐是人生的至高财富
- 007 · 2. 和谐是快乐的本质，爱心是快乐的源泉
- 011 · 3. 无钱一定不快乐，有钱不一定快乐
- 014 · 4. 快乐不是没有眼泪，而是含泪还在微笑
- 017 · 5. 痛苦是想出来的，快乐是找出来的

## II 给我阳光，我就灿烂

- 023 · 1. 快乐源于自知，每个人都是伟人
- 027 · 2. 你对世界笑，世界就对你笑
- 031 · 3. 天生我才必有用，关键要看怎么用
- 034 · 4. 如果无法改变事情，那么努力改变心情
- 037 · 5. 自信的人不怕受伤害，快乐的人不去做完人

## III 快乐是权利，不是专利

- 043 · 1. 天堂就是人帮人，地狱就是各顾各
- 045 · 2. 欣赏的目光像阳光，照到哪里哪里亮
- 048 · 3. 一德二命三风水，最好的风水是感恩
- 050 · 4. 聪明人总是站在巨人的肩膀上，傻瓜一切从零开始
- 054 · 5. 欣赏是一种好心态，感恩要成为真行动



## IV 播种激情，收获快乐

- 059 · 1. 工作是最大的快乐，岗位是最好的平台
- 062 · 2. 忙忙碌碌更充实，无所事事会无聊
- 065 · 3. 奉献是最好的表现，行动是最好的表白
- 067 · 4. 不怕平凡于形，只怕平庸于心
- 069 · 5. 爱岗位要像恋爱，干工作要像“偷菜”

## V 爱你一万年，只争朝夕

- 075 · 1. 有爱不孤独，有情不寂寞
- 078 · 2. 无情未必真君子，有情才会有快乐
- 081 · 3. 好父母胜过好学校，快乐是孩子最好的老师
- 084 · 4. 亲人是上天安排的朋友，朋友是自己找来的亲人
- 088 · 5. 不怕自己被娱乐，就怕别人不快乐

## VI 多彩生活，像花儿一样

- 095 · 1. 快乐是生命的意义，爱好是快乐的美丽
- 098 · 2. 生命本来是彩色的，快乐自然要多元化
- 101 · 3. 快乐是一个过程，路上的风景最美
- 105 · 4. 兴趣是人人的权利，爱好是人人的福利
- 110 · 5. 兴趣爱好千万种，积德行善最走红

## 附录 让我们敲开快乐之门——在湖南卫视新闻中心的演讲

- 119 · 1. 我们被“鸭梨”了，世界都被“鸭梨”了
- 124 · 2. 我们为何被“鸭梨”，谁动了我们的快乐
- 131 · 3. 让我们吃掉“鸭梨”，我们的快乐不是梦

# I

## 快乐，你懂吗

快乐是人的终极目的与价值，追求快乐是人的生命意义之所在。这是由人的本性所决定的：快乐是人与生俱来的本能。不仅如此，快乐还是人终生不改的追求。对于世界上的任何一个人，物质上面的东西可能让他满足，但当他面对精神层面的追求时，往往没有止境。

我们的钱越来越多了，但一些人的快乐却越来越少了……这就是被称为世界性难题的快乐悖论。

国际经验表明，当一个国家的人均 GDP 进入 4000 美元的时期时，既是黄金发展期，也是矛盾凸显期，处理得好，能够顺利发展，经济能够很快上一个新台阶，处理不好，经济将停滞不前或倒退。目前我国已进入人均 GDP4000 美元阶段，为了避免可能出现的经济社会问题，巩固改革发展的成果，推动经济可持续发展，应积极维护社会稳定，促进社会和谐，快乐教育和快乐管理呼之欲出。

当今时代，快乐力已成为全新的竞争力和生产力。个人通过快乐修炼，可以更加积极乐观地面对工作和生活；组织通过快乐管理，可以更加科学和谐地实现发展和繁荣。快乐教育的开展，有望给经济社会的发展装上全新的马达。它完全是人心所向、形势所逼、发展所需、使命所趋、优势所在和群众所盼的必然选择。相信有快乐教育的给力，科学发展的和谐社会将更加令人向往，幸福中国可望涌现更多的快乐样本。



# 1. 快乐是生命的永恒追求，快乐是人生的至高财富

## 快乐感言

当今时代，快乐力已成为全新的竞争力和生产力。个人通过快乐修炼，可以更加积极乐观地面对工作和生活；组织通过快乐管理，可以更加科学和谐地实现发展和繁荣。

快乐不仅是一种人生的态度，也是一种可以学习的非常重要的能力。

快乐是一门科学，也是一门艺术。不懂得快乐的科学含义，就难以真正找到快乐。长期以来，我们把财富和成功本身当成了快乐，结果就拼命追求财富和成功，甚至以不惜牺牲快乐和生命为代价。

令人担忧的是，这种全球性的快乐悖论现象愈演愈烈，这就是我们的财富多了，快乐少了。

仅从网络和当下社会的流行语来看，我们便可以窥见一斑。

从“木子美”到“芙蓉姐姐”，再到“凤姐”、“犀利哥”、“拜金女”的一夜蹿红；从“郁闷”到“最近比较烦”“贾君鹏，你妈妈叫你回家吃饭了”的异常火爆；从“传奇”到“偷菜”，“偷的不是菜，偷的是寂寞”，从“不要迷恋哥，哥只是个传说”到“神马都是浮云”的快速流

行；从“杯具”、“洗具”到“鸭梨”的不断凸显，不能不说，这是人们心理压力和空虚的某种反映，是快乐缺失的另类表现。

伴随快乐感下降而来的，是种种令人担忧的社会问题和环境危机，亚健康、过劳死、抑郁症、非正常死亡、恐怖事件和暴力事件等。据有关资料公布，60%的上班族处于亚健康状态，其中90%为白领。全国有心理问题和精神疾病的人口比例高达7%，总数超过1个亿。因心理疾病导致的自杀问题越来越严重。恐怖和暴力事件也触目惊心。从全球看，拉登恐怖事件阴魂不散。在国内，个体暴力暴露出“崩溃性”社会心态，“郑民生”事件惨不忍睹。2010年3月23日，福建南平市实验小学门口，9童死，4童重伤。凶手郑民生为马站社区诊所医生，其动机只是工作无趣、恋爱失败、闲言刺激。此外，还有其他种种不快乐的事件。

我们被“鸭梨”了，全世界都被“鸭梨”了。世界不仅是平的，而且又平又热又挤。地球不仅是一个村，而且已经成了一个“筐”，“鸭梨”都在里面装。“鸭梨”就是压力。崔永元被“抑郁”过，地球人都知道。就连第一位登月宇航员阿姆斯特朗都被“鸭梨”了，却是月亮惹的祸。就在他从“月球一小步，人类一大步”之后回到地球的那一天开始，他便感觉到，生命从此失去了意义。因为，登上月球是他一生的梦想，为此他多少次向往和憧憬这一美妙的时刻，多少次在梦里描绘出月亮的美丽。这种对美好明天心驰神往的过程，给予了他无限的快乐，赋予了生命夺目的光辉。然而，令他万万没有想到的是，昔日的无限向往却成了无法再现的历史，今天拥有的只是无比失落的痛苦。如今，在他的眼里，月亮早已没有昨日的朦胧之美，有的只是一堆石头般的冰冷无情。为了排解心中这一难以名状的苦痛，他曾经尝试着去海滨度假、去运动登山，但都无济于事，结果，只有那一次又一次的怀旧主义的追忆，才偶尔让他找回一点点心灵的慰藉和微乎其微的快乐感。他的事实告诉我们：快乐并不是目标的达成，更多的快乐还在追求目标的过程中。

快乐是由多种因素综合构成的，但从总的方面看，影响快乐的因素无非两个方面：一个是客观方面，另一个是主观方面。根据社会公平和机会均衡理论，客观因素对每个人而言，总的来说是“人人平等”的。所以，从个体获得快乐而言，主观因素的影响是至关重要的，即：既要有快乐的意识和理念（对快乐的主观愿望和需求），同时还要有快乐的行为。总之，心态决定状态，状态又反作用于心态，所以要形成快乐观念与行为的良性互动、知行合一，达到心态与状态相协调、相统一、相促进。

### 快乐要素

**一是身心健康。**据问卷调查显示，77.2%的人把这一项列为人生快乐的第一要素。当今社会流行的比喻是，金钱、权力、美色都是0，只有健康是最前面的1，没有这个1，后面的0再多也还是0。

**二是家庭亲情。**据问卷调查显示，100%的人都认为亲情也是人们快乐的重要内容，仅将亲情排在人生快乐选项第一位的就达73.5%，仅次于身心健康的选项。在遇到困难时，82.7%的人首选求助于亲人。承受工作压力时，28.4%的人首选向亲人倾诉。在情感一栏的选项中，人们首选亲情，其次才是爱情、友情、恩情和同情。另据有关研究披露，亲情加上身体健康两项，在诸多快乐要素总和中所占比值超过50%，有权威人士甚至感言应超过90%。他说，一个在外面再成功、再风光的人，如果家庭生活不幸福，儿女不争气，便毫无快乐可言。这也从另一个侧面反映，亲情对于人生快乐举足轻重的地位，尤其对于中国这样一个有着重视家庭亲情传统的国度而言，亲情无疑更加重要和不可替代。

**三是自我实现。**从问卷情况看，31%的人将自我实现列为快乐工作的首选。而且，随着经济社会的发展与进步，将自我实现列为快乐重要内容的人越来越多。从文化层次来看，越是素质高的人，越以追求自我实现为快乐。

**四是经济收入。**尽管钱不等于快乐，但还是有相当多的人把增加经

济收入列为人生快乐的重要内容。从问卷调查来看，有 64% 的人把增加经济收入列为人生快乐的首选，95% 以上的人认为快乐与经济收入有关。在不快乐原因的选项中，有 28.6% 的人认为经济收入过低是第一位的因素，不过在月收入超过 5000 元的人群中，他们认为快乐与金钱关系不大，且从问卷比较来看，这部分人的快乐指数并不比月收入 3000~5000 元的人群高，具体情况是：月收入 5000 元人群中比较快乐的人占了 66.67%，而月收入 3000~5000 元人群中比较快乐的人反而占了 77.14%，比前者高 11 个百分点。所以，综合各种情况来看，经济收入与人生快乐有关系，但又并不是有规律的正相关，尤其是达到一定水平之后，甚至可能是不相关了。

**五是友情、人缘和良好的社会环境。**从问卷调查情况看，绝大多数人都认为，一个良好的人际关系环境和宽松和谐的社会环境，也是人生快乐的重要条件和内容。即使从中国古代的传统来看，“有朋自远方来”“他乡遇故知”“海内存知己、天涯若比邻”等也是人们追求的一种美好境界。

当然，人生快乐还有其他一些方面的内容，在此就不一一赘述了。

**总之，快乐感是一种主观感受，只要我们懂得自我调适、自我感知，发现快乐的真谛，我们便一定会拥有真正的快乐。**

## 2. 和谐是快乐的本质，爱心是快乐的源泉

### 快乐感言

生命的真谛，在于微笑着面对生活。

让自己快乐，让别人快乐，让全人类都过上幸福快乐的生活，应当成为我们最崇高的理想。

人们对快乐的理解各有不同，但归结起来不外乎以下几个方面：主观感受说、财富成功说、自我实现说、及时行乐说、无忧无虑说、幸灾乐祸说。

从快乐的具体形式和需求类型看，**快乐没有固定的模式，每个人都有自己的快乐。**

快乐可以分为无聊之乐、无奈之乐、无忧之乐、无欲之乐、无知之乐、无我之乐和无私之乐，或古人总结的知足常乐、自得其乐和助人为乐。

快乐按需求分类，分为生理之乐、心理之乐、情理之乐、真理之乐和伦理之乐。

生理之乐是最基本的快乐。如吃、喝、睡、拉、性生活等，以及对温度、空气、湿度、阳光等气候条件的需求感觉等，都属于这一类。生理之乐的需求表现为刚性较强，其上下限明显。



心理之乐是指满足心理和精神需求的快乐，如对各种艺术的需求，以及对美色的欣赏、炫耀性消费、游戏娱乐、休闲度假、文化体育等，均属于这一类。其显著特征是弹性较大，且上下限不明显。

情理之乐是指各种情感需求的快乐，包括爱情、亲情、友情、恩情和同情等，恩情主要指感动、感激和感谢之情。这类快乐是不可或缺的，但以多少为满足，常常因人而异，且复杂多变。

真理之乐主要是指追求兴趣、理想、信仰等心中的真理所产生的快乐。如学术研究、宗教信仰、发明创造等，均属此类。真理之乐比较稳定和坚定，而且容易达到忘我的境界，且常常为外人所不理解。

伦理之乐主要包括道德、利他、慈善、环保等与社会自然伦理有关的快乐。这种快乐境界最高，社会价值更大。

从快乐的价值观看，有共产主义快乐观、宗教主义快乐观、完美主义快乐观、理想主义快乐观、现实主义快乐观、忙碌主义快乐观、拜金主义快乐观、成功主义快乐观、怀旧主义快乐观、伪装主义快乐观和虚无主义快乐观等。

孔子的快乐观则是，得天下英才而教育之。他在论语的开篇中说的就是快乐，堪称中国最早的快乐达人。他说，学而时习之不亦说乎，有朋自远方来不亦乐乎，人不知而不愠不亦君子乎，讲的都是快乐。对于颜回的快乐，他也大加赞赏。他说，一箪食、一瓢饮、在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。他认为，学习颜回有的是高尚的快乐，不为贫穷所困。

很显然，快乐没有一个固定的定义，不同的人会有不同的理解。那么，快乐到底从哪里来呢？

“和谐是快乐的本质，爱心是快乐的源泉”，这便是快乐的真谛。

所谓和谐，具体体现在人自身、人与人、人与自然的和谐平衡上。

人自身的和谐平衡包括生理平衡和心理平衡。生理平衡包括吃、喝、睡等方面。什么叫心理平衡呢？例如，我们普通的工薪阶层通过努力工作，每年要达到几万元的收入，这个目标很现实，是平衡的，到了