



让生活充满快乐色彩、洒满幸福阳光的行动指南
来自奥巴马的故乡——夏威夷的神奇的快乐处方
它们将会使你懂得真正的优雅、真正的爱、真正的快乐

神奇的快乐处方

创造快乐与幸福的 **60** 种方法

杨子轩 著

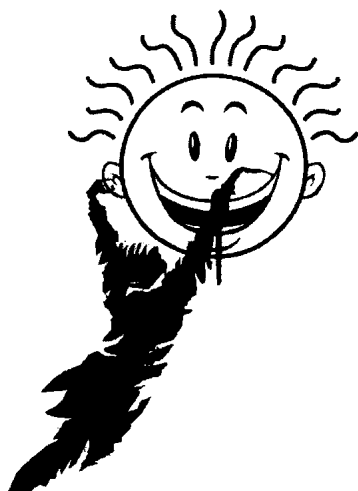


群众出版社

神奇的快乐处方

创造快乐与幸福的 600 种方法

杨子轩 著



群众出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

神奇的快乐处方：创造快乐与幸福的 60 种方法 / 杨予轩著. —北京：群众出版社，2011. 4

ISBN 978 - 7 - 5014 - 4865 - 4

I. ①神… II. ①杨… 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 050121 号

神奇的快乐处方

杨予轩 著

出版发行：群众出版社

地 址：北京市西城区木樨地南里

邮政编码：100038

经 销：新华书店

印 刷：北京通天印刷有限责任公司

版 次：2011 年 6 月第 1 版

印 次：2011 年 6 月第 1 次

印 张：15.5

开 本：787 毫米 × 1092 毫米 1/16

字 数：150 千字

印 数：1 ~ 10000 册

书 号：ISBN 978 - 7 - 5014 - 4865 - 4

定 价：28.00 元

网 址：www. qzchs. com

电子邮箱：qzchs@163. com

营销中心电话：010 - 83903254

读者服务部电话（门市）：010 - 83903257

警官读者俱乐部电话（网购、邮购）：010 - 83903253

文艺分社电话：010 - 83901350

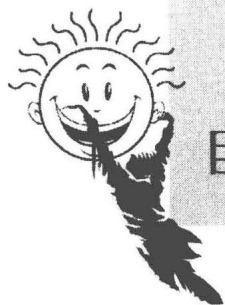
本社图书出现印装质量问题，由本社负责退换

版权所有 侵权必究

目 录



导 言	这世界最重要的一个问题： 你快乐吗？	1
第一章	学会成为快乐水手的途径	19
	关于“快乐”的自我诊断	21
	像鸟儿一样飞越海洋	23
	成为快乐水手的十种方法	26
	“30 分钟快乐疗法”	30
第二章	如何保持快乐和平衡的心态	33
	快乐的心态	35
	心灵与直觉	36
	唤醒之歌	40
	快乐实践	45
	三个快乐平衡的问题	46
	快乐天堂的声音	50



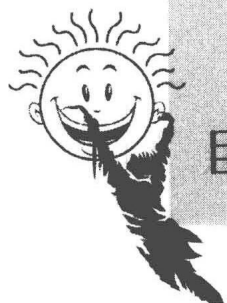
目 录

第三章	是否压抑使你喘不过气来?	51
	你的呼吸正常吗?	53
	“呼吸测试”	54
	分享神圣的呼吸	55
第四章	为你的快乐旅行作好准备	57
	快乐的五个要素	59
	快乐地点的建议	61
	合作与体贴	61
	谦逊与善良	63
	记录自己的快乐处方	63
第五章	确立自己的起点	67
	“第七感”的作用	69
	快乐指数测试	69

目录



对快乐指数测试的应用	73
衡量心理免疫力	76
心理免疫力测试	77
第六章 六个欢迎和六个警告	83
为拥有健康而快乐	86
去感受、去爱、去工作和娱乐	88
学习如何分享快乐	89
学会更加简单的生活方式	91
学会拥有更少和学会说“不”	92
学到“不正常”的快乐	93
休息一下，准备出发！	95
第七章 快乐的智慧测试	97
拥有智慧并不断深入	99
快乐的智慧测试	102



目录

对测试分数的解释	105
第八章 快乐的美德测试	109
五种达到美德快乐的方式	112
快乐的美德测试	114
对测试分数的解释	116
第九章 快乐的情商测试	123
五种达到情商快乐的方式	126
快乐的情商测试	127
对测试分数的解释	131
第十章 为健康快乐制定菜单	133
十五个健康快乐的基础	135
快乐检查表	135
快乐基础的补充	138

目 录

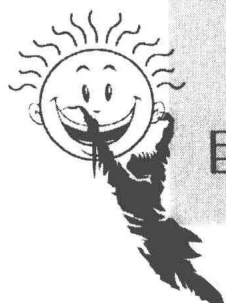


第十一章 温暖的爱 141

爱的耐心	144
智慧的爱	147
美德的爱	150
赞同的爱	152
明智的爱	153
无私的爱	154
谦虚的爱	156
仁慈的爱	160

第十二章 十五个快乐工作的处方 163

智慧地工作	165
耐心地工作	166
和谐地工作	168
愉快地工作	171
“卑微”地工作	173



目 录

爆发前闻一下烟的味道	175
温柔地工作	176
 第十三章 十五个健康娱乐的快乐处方	179
耐心地玩	181
智慧地娱乐	182
充满美德地娱乐	185
高情商地娱乐	186
快乐地游戏	189
谦逊地娱乐	192
温柔地娱乐	194
 第十四章 十五种爱心治疗的快乐处方	199
治愈耐心	201
和谐地治疗	203
愉快地治疗	206

目 录



谦虚地治疗 208

仁慈地治疗 213

第十五章 怎样成为自己的快乐医生 219

第一步：做一个快乐的便笺 221

第二步：记住最基本的快乐因素 222

第三步：快乐透视 223

第四步：写下来 225

第五步：记录并学习这些结果 233

第六步：查出潜在的快乐 233

后 记 再来一次 235

导言 这世界最重要的一个问题： 你快乐吗？

—

这不是一本简单的普通读物，而是一本教你如何做的行动指南。首先，参考一下最新的科学研究所提出的存在于这个世界上的最重要的问题，那就是：那些非常熟悉你的人是否认为你是一个活得很快乐、懂得爱、会消遣，并且容易相处的人？

对这个问题的回答不仅能帮助你从这本书开始你的幸福之旅，也能够折射出你身体和心理的健康素质，以及你自身治愈潜伏疾病的能力，而且还能告诉你是否能够得到你最终所期望的那种健康快乐的生活。医学研究表明，这个问题的重要性一点儿也不亚于那些传统的健康问题，如“你的体重是多少？”“你都吃了什么？”“你做了足够的运动吗？”，等等。

古老的夏威夷人早已知晓，并且现代的研究也证实了，与他人和周围世界保持良好的关系是治愈和保持身心健康最好的

良药。与他人和谐愉快地相处，能够给周围的人们带来欢乐，同时作为回报，自己也会拥有快乐的心情。这样能够增强个人的免疫力，少得病，若是得病的话也会比较快地恢复、痊愈。客观地记录你自己的快乐处方，将使你 and 周围的人和事紧密地、和谐地结合在一起。所以，如果你能坚定、毫不迟疑地对这个重要问题回答“是”的话，你和周围人收获快乐的机会将大大增多。但是，即使你的回答是“不”的话，也不要绝望。我们可以学着创造一种幸福的生活，并能够对这个重要问题说“是”。这本书就将告诉你如何做到这一点。

注意这里问的问题不单是问你自己是否快乐，同时也关注你是否能够给别人带来快乐。学会记录自己的快乐处方，要求在学习当中能够区分两个概念的含义，那就是“你的”和“我的”。这要求你去发现海洋的集体模式和单纯的自我主义的不同。如果你只是自己去读、去做，完全依靠自己的能力来实现书中所提到的快乐处方，那么你就用错了这本书。然而，如果你在学习当中发现了学习的快乐、探索的快乐，学会在探索中享受生活，并与他人一起分享的话，你就获得了一幅通往幸福生活的藏宝图，它将会把你从日常生活的紧张和压抑中解放出来，带你进入快乐的星球。

在你应用并记录自己的快乐处方之前，你或许想测试一下自己的“快乐能力”，也就是你能带给周围人的快乐的数量。（如果你对上面的问题不能给予一个确定答案的话，这个测试将

会告诉你。) 为了能够知道你自己的快乐能力，请划出下面适合你的选项。如果你够勇敢的话，也可以请你的同事、家人和玩伴来一起给你打分。

A 真正的珠宝

每个人都说我是一个绝对好相处的人，我能给每个人带来欢乐。

B 愉快的事情

几乎每个人都认为我很好相处，但是有一些人说（在很少的时候）我不好相处。

C 挑战

有些人认为和我在一起是一件很快乐的事情，但是更多的人认为和我在一起时，尤其是时间长了的话会很痛苦。

D 痛苦

仅仅很少的一部分人喜欢和我在一起，其他很多人认为和我在一起并不是一件令人愉快的事情。

E 真正的痛苦

几乎每个人都说和我在一起是件非常痛苦的事情，就像被

掐着脖子一样。

如果你自己或其他人给你打了“C”或者更低的分数的话，你需要好好地考虑一下健康快乐的第一条原则了，那就是：大家合作而不是个人独立完成任务，这也是拥有健康和快乐的秘诀。虽然现在通行的心理学理论仍然在坚持以自我为中心，在你爱别人之前首先要爱自己，但这却是一个真正的神话。我们所有的人是生活在一个相互联系的世界中，这个世界中不仅有我们自己，还有我们的家人、我们的社会和我们生活的整个世界。每个人都不是孤立的，所以爱也应该是一个相互的过程，不要过多地去区分爱与被爱的界限和不同。

真正的幸福是对生活的热爱，对其他人、对周围世界的热爱，这是第一位的。想拥有持久的幸福生活就需要让他人生活得也快乐，而不是仅仅让自己生活得更好。你不必为了追求幸福的生活而献身于追求的过程当中，成为绝望的幸福生活的殉道士。记住，你要追求的是快乐，快乐是相互的，你所得到的和你所付出的应该成正比。在记录你自己的快乐处方的时候，你首先要学习的是如何和他人分享快乐，以及如何为他人带来快乐。

快乐处方就是将有效的“你好”原则应用于实际生活，使生活快乐幸福的方法。我们的“第七感”，也就是除视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉和心理感觉之外的另一种感觉，这种

“第七感”将我们引向健康，履行自己的职责，保持永久的快乐幸福，并且将我们从那些可能伤害我们健康和心灵的危险当中解救出来。它使我们不断地探索生活的真谛，使我们的生活处在不断的改善之中，从而让幸福离我们越来越近。

快乐处方就是不断地实践和探索“第七感”的方法与途径。一个快乐处方可以是一个简短的实践过程，也可能是一个长期的、不断深化的思考的旅程。在将快乐处方应用于实践的过程中，思想也在不断地深化，不断地升华。思想的进步才是快乐处方的最大贡献。应用快乐处方，你会觉得和爱人一起度过的甜蜜时光、和朋友平静地交流的时光过得飞快。它也会帮助你重新认识你的工作是否真的和你的做事原则和需求相协调。快乐处方可能是你发觉在美丽风景中短暂的散步，也可能是你凭借快乐的精神扭转不利的病情。这本书以它自己独特的方式介绍了什么是快乐处方。当你通读并消化吸收了书中的内容以后，你也就学会了如何将快乐和幸福带入你的生活，使你的生活充满缤纷的色彩，洒满幸福的阳光。

这本书介绍了 60 种寻求快乐的方式。用这 60 种快乐处方，你可以将温馨的爱、对工作的热爱、娱乐的快乐、痊愈的喜悦与和解的快乐融入你的生活，使之洋溢着幸福和快乐。每一个快乐处方都能够帮助你将“ALOHA”（“你好”原则）和波利尼西亚人的智慧带入你的生活，使你开始一个充满幸福和平衡的生命旅程，并且这所有的一切都将极大地满足和增强你的

“第七感”，从而装点与美化你的人生。

在你通读这本书并且开始运用书中所提到的快乐处方时，你可以思考一下其他的你希望试一试的快乐处方。你自己的这些处方可以是来源于你自己的真实生活，是自己的“第七感”向你提出来的问题，可以说是源于一种本能的感受。这些感受你可以思考并记录下来。在这本书的最后，我们将会讨论一下将你自己的感受、自己的快乐处方记录下来的方法。

正如我前面所提到的那样，“你好”原则（“ALOHA”）的五个基本法则是这本书中所提到的每个快乐处方的基础。下面是一个简略的介绍，能帮助你加深对“你好”原则的印象和理解，并将这五个原则应用到你对快乐处方的实践当中。

1. AHONUI（耐心）

要控制住自己的情绪，不要轻易地激动。这是一个长期的过程，甚至要用整个生命历程来完成。你不可能完全实现快乐处方中所设想的境界，因为那是一个循序渐进的长期的旅程。你需要耐心，学会欣赏生命旅程中的每一处风景，为自己赢得更多的时间。

2. LOKAHI（和谐）

不要单独一个人来阅读并实践这本书中所提到的快乐处方，找一些其他的人，如你的朋友、你的爱人或者你的亲友，来作为你追求幸福生活旅程中的伙伴，与你一起共创美好幸福的

生活。

3. OLUOLU (赞同)

当这本书中的 60 个快乐处方和其他的快乐原则对于你来说似乎很难实现完成时，千万不要难过或生自己的气，一定要静下心来，心平气和，要把自己看做是一个快乐天堂中的陌生人，慢慢地尽自己的努力来掌握这种快乐的方法。

4. HAAHAA (谦虚)

不要挖空心思地想做得最好或者苛求自己比别人做得好。要正确认识自己的能力，客观地评价自己，不要低估也不要高估。应该认识到“ALOHA”生活的真谛是愿意进行自己的生命探险，享受旅行中的乐趣，而不是为了更快或者第一个到达目的地。你的目的地在广阔大海的地平线以外，在那里蓝天连接着海洋，但是你永远不可能真正地到达那里。对于永远都到达不了的地方，美丽的地平线是那样地神奇。永远得不到的东西才是最好的，它永远地留给你一个希望，有希望就有动力。

5. AKAHAI (仁慈)

不要为了你的快乐处方而投入太多的精力，不要把自己弄得太辛苦。慢慢地、循序渐进地学习，不要太苛求自己。你的大脑可能已经被传统的那种自我独立、凡事追求尽善尽美的思想观念填满了。这种观念会极大地影响你对“你好”原则的学习，因为它告诉你的是不要工作得太苦了，不要把自己绷得太紧，不要受到传统观念的束缚，放松、耐心、平和地解决遇