

让快乐成为一种习惯

每个人都该知道的9大快乐法则

快乐其实很简单。因为快乐只是一种习惯，一个心态。



许倩 主编



化学工业出版社

快乐成为一种习惯

每个人都该知道的9大快乐法则



许倩主编



快乐其实很简单。因为快乐
只是一种习惯，一个心态。



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书从人性、事业、情感、社交、健康、危机等多个角度，生动形象地阐述了获取快乐的原则和方法，希望每一位读者都能从中汲取养料，以一颗健康、快乐的心灵，去感受生活中弥足珍贵的幸福！本书内容生动、有趣，实例丰富，可读性强。可供热爱生命、想活出精彩人生的广大读者借鉴和参考。

图书在版编目（CIP）数据

让快乐成为一种习惯：每个人都该知道的9大快乐法则 / 许倩主编. —北京：化学工业出版社，2011.1

ISBN 978-7-122-09751-4

I. 让… II. 许… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第205384号

责任编辑：邱飞婵 蔡 红
责任校对：周梦华

文字编辑：谢蓉蓉
装帧设计：春天书装工作室

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 刷：北京云浩印刷有限责任公司
装 订：三河市前程装订厂
710mm×1000mm 1/16 印张11½ 字数142千字 2011年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：28.00元

版权所有 违者必究

前言

Foreword

快乐究竟是什么？

对于这个问题的答案，仁者见仁，智者见智。有人说快乐是笑容满面，有人说快乐是拥有亲人朋友，有人说快乐是家庭和睦、事业顺利，有人说快乐是爱情幸福、婚姻美满，有人说快乐是身体健康、无疾无患，有人说快乐是成功后的喜悦，也有人说快乐就是钱……可见，快乐在每个人眼里都有不同的衡量标准与判断尺度。

从表面看来，现实生活中能为人们带来快乐的因素很多，人们的快乐也理应是多元化的，并且轻而易举就可以得到。但事实并非如此，在当今，快乐仿佛成了一种稀缺资源，特别是在行业、就业竞争压力加大以及生活压力增大的情况下，许多人更像是一个个生存机器，鲜能体验生活的快乐与美好。

与快乐者相比，不快乐的人最喜欢的就是抱怨，他认为，在这个世界上，让他不快乐的人和事情简直太多了：家人总是限制他的自由，让他不快乐；老板总是让他不停加班，从来不给加薪，让他不快乐；同事冷漠自私，在工作中无法体会到真情，让他不快乐；朋友之间有福不能同享，有难不能同当，让他不快乐；恋人之间相处的时间越长，甜蜜感越来越淡，让他不快乐；夫妻间因为一些鸡毛蒜皮的小事吵闹，让他不快乐……看似不如意的事情似乎真的是太多了。

但是，事实真的如此吗？如果换个角度想：家人限制你的自由，是因为他们关心你的安全；老板让你加班，正可趁着年轻多学些东西；同事冷漠自私，也许是你先给了他们难以相处的错觉；朋友没有在你困难的时刻伸出援手，恐怕确实爱莫能助；与恋人相处甜蜜感越来越淡，不是正好应了那句话吗——平平淡淡才是真；夫妻之间不快乐，闹小矛盾，其实正是婚姻生活的一部分……同样的事情，用不同的观点来看，就会有不同的感受和不同的体验。

“人活一世，草木一秋”，在人生短短的几十年中，我们未必都能做出什么巨大贡献，但最起码应为自己负责，让自己快乐地度过每一天，每一小时，每一分，甚至每一秒。曾有一位居士问禅师：“请问地狱在哪里？”禅师指一指居士的鞋子：“就在你的脚下。”居士又问：“那天堂呢？”禅师又指一指居士的鞋子：“就在你脚下。”由此可见，快乐不快乐，全由你做主。

编者

2010年10月



目录

Contents

法则一：快乐其实是一种选择

人生苦短，即便寿登百岁，也不过三万多天。开心快乐是一天，烦恼沮丧也是一天，既然如此，我们为何不选择快乐？

选择站在快乐一边.....	2
选择积极的心态.....	3
选择可持续的快乐.....	5
掌握快乐的主动权.....	7
保持乐观的心态.....	9
快乐需要自己去制造.....	11
让快乐成为一种习惯.....	13

法则二：认清自己，快乐由心出发

常人快乐一时，痛苦一世；智者痛苦一时，快乐一世。智者之所以被称为智者，是因为他们能正确、客观、清醒地认识自己。人只有认清自己，正视

自我，才能过滤掉生活中不必要的烦恼、痛苦、煎熬，才能真正做到快乐由心出发，每时每刻乐享人生。

了解自己的个性.....	16
别让完美变成了苛求.....	19
接受不完美的自己.....	20
别跟自己过不去.....	24
客观分析自己，找到优势所在.....	26
不要太在意别人的目光.....	29

法则三：克服人性弱点，让你的快乐赢在起跑线上

常言道：“人无完人”，是人都会有弱点。想要获得长久而真实的快乐，就要学着战胜这些弱点。

看不开，所以不快乐.....	34
克服自己的攀比心理.....	36
不要嫉妒别人.....	38
拒绝虚荣.....	40
不以自我为中心，学会换位思考.....	43
脱掉依赖的外衣.....	45
拒绝卑微，谱写自己快乐的人生.....	47
信任是快乐的密码.....	49

制怒乃快乐之本.....	51
知足者常乐.....	53
顺其自然是最好的活法.....	56

法则四：遇事看开一点，快乐就在你我身边

常言说：“人生苦短”，在人生短暂的生命历程中，本已充斥过多的痛苦与磨难，我们何必再给自己肩上增加负担。遇事看开一点，不要跟自己过不去，不要强求自己做一些脱离现实、不切实际的事情。要学会笑对人生。

让乐观主宰自己.....	60
拿得起，就要放得下.....	62
忘记过去的一切不快.....	64
学会一笑置之.....	66
不为小事烦恼.....	68
吃亏即是占便宜.....	71

法则五：学会自我调节，快乐其实没那么复杂

俗话说：人生不如意事十有八九。但对于一个会自我调节的人来说，不如意事则少之又少。因为他们知道，让我们痛苦的是我们自己，让我们快乐的

还是我们自己。自我调节，能让我们从困难中奋起，从逆境中解脱，能帮助我们进入洒脱豁达的境界。

放下仇恨，解放自己.....	76
用幽默来调节身心.....	77
你无法取悦所有人.....	79
改变环境，不如改变自己.....	81
让空虚从你的生活中走开.....	84
每天给自己一个希望.....	86
重担不要一个人扛.....	88
凡事量力而为.....	90
别让烦恼毁了你.....	92
每天对自己和他人笑一笑.....	94
用哭泣来减轻压力.....	97
学做自己的心理医生.....	99

法则六：快乐在先，成功在后

很多人不快乐，是因为他们认为自己不成功。他们总是想当然地以为，自己哪一天成功了，快乐自然就来了。然而事实证明，快乐不是成功的结果，而是在追求成功路上的相伴者。

我快乐，所以我成功.....	102
金钱不等于快乐.....	105

家庭是快乐的源泉，是成功的保障.....	107
学会给自己定位.....	110
坚守信念，守护快乐.....	113
每天进步一点点，享受每一个小成功带来的快乐.....	116

法则七：在工作中制造快乐

工作是一件有意义的事，也是一件快乐的事。但很可惜，现实生活中，能从工作中寻找到快乐的人少之又少，对大多数人来说，工作不过是为了养家糊口，是一种不得已而为之的苦差事。其实，工作中从不缺少快乐，缺少的是发现快乐的眼睛和心灵。

享受工作带来的乐趣.....	120
选择自己喜爱的工作.....	123
摆脱“蓝色星期一”.....	126
学会热爱自己的工作.....	129
不做工作的奴隶.....	131
工作一小时以上，休息5分钟.....	134
改善办公室的工作环境.....	136
在工作之余忙里偷闲.....	138
不被加班所束缚.....	140
在工作中寻找快乐.....	143

法则八：成熟处事，真诚交往，快乐生活

人是群居动物，只要我们活着就无法脱离群体。这个时候，为人处世就显得格外重要了。现代社会中，人与人之间真诚的交往显得尤为可贵。不管对方是至亲，是密友，还是陌生人，只要你们之间的交往是以真诚为基础的，自然就会享受到真诚给你带来的最纯粹的快乐。

主动结交更多的朋友.....	148
赞美是让人与人之间快乐的良方.....	152
与他人分享更快乐.....	154
拥有一颗感恩的心.....	156

法则九：相信天无绝人之路，黑暗过后就是黎明

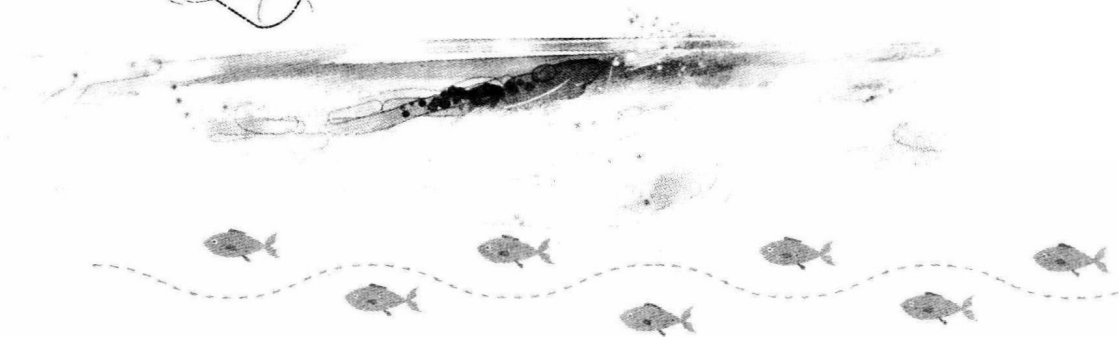
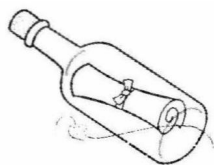
人生有高峰也有低谷，谁都难免遇到各种各样的困难。有了困难，就要想方设法去克服，千万不要怨天尤人。因为如果你总是在不停地抱怨，那又哪里有时间关注快乐呢？不管身处怎样的逆境，我们都应该牢记这句话，“天无绝人之路”。

微笑面对人生中的困境.....	160
走出过往的阴影.....	163
正视自己的处境.....	166
凡事不妨往好处想.....	168
逆境中，学会寻求帮助.....	171

法则一：

快乐其实是一种选择

人生苦短，即便寿登百岁，也不过三万多天。开心快乐是一天，烦恼沮丧也是一天，既然如此，我们为何不选择快乐？





让快乐成为一种习惯

——每个人都该知道的9大快乐法则



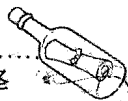
选择站在快乐一边

在某电影制片厂的门口，每天都有许多群众演员在那里辛苦地蹲守，等待出镜的机会。每一天，总会有一个瘦高的老头准时出现在这群人当中。他见谁的矿泉水或者饮料快喝完了，就会微笑着凑过去，用《路边的野花不要采》的曲调唱着：“你的瓶子我喜欢哪，喝完以后给我吧……”对方大都会微笑着将水喝完后把瓶子递给老头。

听一些群众演员说，这个老头是个群众演员里的“老戏骨”了，演了近二十年。现在一演戏就是“特约”，虽然还属于群众演员那一类，不过已经相当厉害。他没事儿就捡饮料瓶，顺便和在场的诸位逗逗乐子。大家都喜欢叫他“老头”，不是贬低，而是亲切。他也很喜欢这个称呼，连自称都改为“老头我……”。

有人曾经和这位老人聊过，问他为什么这么快乐。他笑笑回答说：“太阳每天东升西落，睡一觉就又是一天开始。每天都是这样过，为什么不快乐些呢？”这样的回答似乎太过简单，但你若仔细品味就不难发现，老人的回答虽没有晦涩的叙述，却有深深的意蕴，那是用他的生活积淀出来的智慧。

英国作家萨克雷有句名言：“生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它也对你哭。”开心过是一天，不开心也是一天，我们又何必跟自己过不去，何不让自己的心情变得更快乐呢。人生短短几十年，如白驹过隙一般。如果总以悲观的态度看待这个世界，那么快乐就永远不会出现在你左右。所以，无论在什么境况下，都应该选择一种乐观自信而快乐的心态，并以此来面对生活中的一切。因为快乐的心情可以让你更有勇气、更有效率地战胜挫折和困难。



。 选择积极的心态



成功学大师拿破仑·希尔说过：“积极的心态，就是心灵的健康和营养。这样的心灵，能吸引财富、成功、快乐和身体的健康。消极的心态，却是心灵的疾病和垃圾。这样的心灵，不仅排斥财富、成功、快乐和健康，甚至会夺走生活中已有的一切。”他还说：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败。”由此可见，保持一个良好的心态对我们的事业和生活是何等的重要。

有位母亲有两个女儿，大女儿做雨具生意，小女儿则开了家洗衣店，两个女儿的生意做得还都不错。可是这位母亲却没有一天不担忧的：在阳光灿烂的晴天，她担心大女儿的雨具卖不出去；当阴天下雨时，她又担心小女儿洗衣店的衣服晒不干。所以这位母亲每天总是愁眉苦脸的。

有位邻居关心地问她：“为什么总是那样烦恼呢？”

她将自己的担心告诉邻居。结果，邻居听了哈哈大笑：“你真的是在自寻烦恼啊，你怎么不这样去想呢：晴天时你的小女儿的生意会好，阴天下雨时你的大女儿的生意会好，这样一来，无论什么天气，你的两个女儿总有赚钱的，这是应该高兴的事啊！”

经过邻居的一番开导，这位母亲如梦初醒，于是每逢晴天的时候就替小女儿开心，逢阴天下雨时就替大女儿高兴。从此以后，她不再愁眉不展，变得开朗、快乐起来。

从上面这则小故事中我们不难看出，任何事情都是有其两面性的，关键



让快乐成为一种习惯

——每个人都该知道的9大快乐法则

是你从哪个角度去看，用什么心态去面对。当面对生活中的困难时，积极心态的人总是会看到好的一面，心态消极的人则会看到不好的一面，进而也就带来了两种截然不同的心境——心态积极的人会经常体会到生活的快乐与美好，那些心态消极的人则会终日愁眉不展。很多时候，这种态度的改变也会直接影响到事情最终的结果。

其实事情本身并不会直接对心情产生好的或坏的影响，对事情的态度才会左右你的快乐或悲伤。消极的心态只会加大你前进的阻力，增加你的负担，积极的心态不仅有助于解决问题，还能帮你激发自身的潜能，获得成功。





。 选择可持续的快乐



我们总是希望快乐能够永伴身边。然而，现实生活中，快乐好像总显得很脆弱，很容易被一些细小琐事打断，例如突如其来的天气变化、等待红灯，甚至是一盘难吃的菜肴等。

仔细想来，我们的快乐之所以不能“持续”，是由于这些快乐需要食物、物品等外界条件来“刺激”，也就是说，这些快乐不是“独立”的，而是依附在外界的环境和刺激下的。这正是大多数人快乐的日常状态。正是因为“快乐”需要所谓的“刺激”，需要找到依附体，所以很容易形成一种“疲劳感”。

那么，我们到底需要什么样的快乐呢？著名国学大师梁漱溟把“人的快乐”分为三种类型。

第一种快乐指的是外在刺激所创造的快乐。例如现代的消费文化，就是刺激人们的消费欲望，让人在不断增加的新欲望中获得快乐。这种快乐的获得是建立在物质刺激基础之上的，会增加生活的负担，所以并不可取。而且人的欲望是无止境的，一种欲望满足了，新的欲望与痛苦就会出现，没有尽头。

第二种快乐是由相应活动带来的快乐，如人在郊游、游泳、跳舞时产生的快乐。因为这种快乐也需要建立在一定的外部环境之上，也是一种难以持续下去的快乐。

第三种快乐指的是“自主的快乐”，它不需要外在的刺激也不受环境的限制，完全产生于人的内心。

如果说上述前两种快乐都需要建立在外界刺激基础之上，具有一定的狭隘性，是一种不牢固的快乐的的话，那么第三种快乐就是一种可持续的快乐。

中国春秋末期伟大的思想家和教育家孔子的快乐就是一种可以持续的快



让快乐成为一种习惯

——每个人都该知道的9大快乐法则

乐。当别人以富贵为乐时，孔子仍然能够“吃粗粮喝凉水，枕着胳膊睡觉，依然乐在其中。”而孔子的学生颜回也继承了孔子这种持续快乐的状态，“一竹筐饭，一瓜瓢水，住在小巷子里，别人都受不了这种穷苦的忧愁，颜回却乐在其中”，被孔子连连称赞：“贤哉，回也！”

从上面的例子可以看出，孔子、颜回的快乐已经超越了贫贱与富贵，已经不受外在环境的影响，是一种发自内心的快乐，是一种可以持久的快乐。对于人生坎坷，孔子笑言：“乐以忘忧，不知老之将至。”

对于现代人来说，想要得到这种持久的快乐就要认清，快乐其实是一种与财富、地位无关的事情，也许我们的一生平凡无奇，也许没有拥有巨大财富和高贵地位的机会，但可以通过学习和自我调节得到可持续的快乐。

