

快乐维他命

Happy Vitamin

耕耘快乐人生的39种心态

39 Attitudes to Catch Happy Life

齐恩◎编著

◎把欣喜的种子播在心灵之中，
◎在人生季节里，收获恒久的快乐！



中国纺织出版社

快乐维他命

Happy Vitamin

耕耘快乐人生的39种心态

39 Attitudes to Catch Happy Life

齐恩◎编著

◎把欣喜的种子播在心灵之中，
◎在人生季节里，收获恒久的快乐！



本书中文简体版经台湾华文网集团授权,
由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未
经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手
段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号:图字:01-2004-6550号

图书在版编目(CIP)数据

快乐维他命:耕耘快乐人生的39种心态/齐恩
编著. —北京:中国纺织出版社,2005.1

(心呼吸①)

ISBN 7-5064-3164-5/B·0105

I.快… II.齐… III.人生哲学-通俗读物

IV.B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第111968号

责任编辑:徐忆龄 曲小月 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

电话:010-64160816 传真:010-64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

三河新科印刷厂印刷 各地新华书店经销

2005年1月第1版第1次印刷

开本:880×1230 1/32 印张:8

字数:135千字 印数:1—12000 定价:18.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部
调换

前言



在波光潋滟的宽大水池中，有数十条颜色缤纷的锦鲤，它们的身长均在2厘米以上，并且游姿安然自在；反观被人豢养在2厘米半水族箱内的鲤鱼们，身长却未超过1尺。或许你会狐疑这两者之间的差异是因为主人饲养的方式不同所致，但事实上，水池内的鲤鱼是因为具有充分运动、回旋、成长空间的缘故，所以才能比在水族箱内的同类们生长得更好。

那么，假设你就是那其中一条鲤鱼，你想选择悠闲地游在水池之中，还是被囚禁在水族箱里呢？仔细想想，在悠悠漫漫的人生当中，我们能否摆脱太多无谓的牵绊和羁累，从而让自己悠闲地游于天地之间呢？

生存在一个生活步调极为快速的年代里，其中太多的好与坏，总是随时迎面而来，仿佛每天当你一睁开双眼，太多的不可能就已经变为事实，而那些你无法忍受的既有事实，竟然也变得更加令人痛苦。渐渐地，当我们在享受越来越多的生活便利的时候，忧郁的浪潮也随之不停地冲击着我们。而且，令人惊讶的是，有许多人认为“快乐”在这个年代里，已经是一项无法轻易获得的奢侈品，哪怕你拥有使人称羡的财富，也未必能在耗费巨资之后，换得一份真正的快乐。于是，我们的外表光鲜亮丽，而内心却郁闷无

比,甚至还可能会在不知不觉中,成为被忧郁囚禁在水族箱里的鲤鱼。

在书店中,有太多书籍在教导我们如何追求成功、如何开创人生、如何聪明理财、致富。然而,当我们眼见太多成功的富人其实并不太快乐,正在追求富裕的人也为外在条件的建构忍受忙碌时,我们才发现:真正坦言“我很快乐”的人们似乎越来越稀有了……

那么,快乐的人们,你们究竟在哪里?

为此,书架上开始出现许多书籍,纷纷在告诉人们获得快乐的方法。然而,奇怪的是,快乐本是我们天生就具备的感受能力,今日我们却必须借由书本的说明来重新获得,这一切只不过是证明了一件事情——我们已经遗忘了快乐是什么!

亲爱的朋友,你快乐吗?如果你快乐,希望本书能给予你更多的快乐;如果你希望自己快乐,本书也将借由许多简单的小品故事,唤醒你分享快乐的能力。

对未来抱着希望当然是非常好的,可是,更好、更幸福的做法,则是每天都过得快快乐乐。

在本书中,你所阅读到的小故事,虽然每一则的篇幅并不长,但却都蕴含着使人欢乐度日的深刻哲理,除了能使我们了解如何从内在释放压力、克服外界所引发的负面情绪之外,同时也能让我们用更积

极的视野来重新看待这个世界，进而在待人接物上从容自在。

而当你感受到自己的内心充满欢喜时，也愿你在生活中时时保有这份欢喜之心，并且将它广为传递给身边的每个人，因为唯有如此，我们才能期许在日后不必高声问道：“快乐的人们，你们究竟在哪里？”反而是随时随地都在说：“嗨！快乐的人们，我们又相遇了！”

作者 谨识



目录



Part 1 释放自我,快乐生活

- 和自己的心灵对话 / 2
- 活出自己的个性 / 9
- 成为生活的主人 / 16
- 用意志克服缺陷 / 24
- 摆脱生活中的精疲力竭 / 30
- 知足者才能常保欢乐 / 37
- 快乐很简单 / 42
- 开放封闭的心态 / 49
- 勇于追求美好 / 56

Part 2 远离低潮,快乐随身

- 学会自我调适情绪 / 62
- 学会转换意念 / 67
- 活着才有希望 / 75
- 抛开忧虑,与不安说再见 / 82
- 积蓄能量于人生的低潮 / 90
- 从失败中成长 / 94
- 让愤怒转化为强大动力 / 102
- 积极掌握自己的人生 / 108
- 延续更多的生命 / 112



Part 3 大千世界,快乐面对

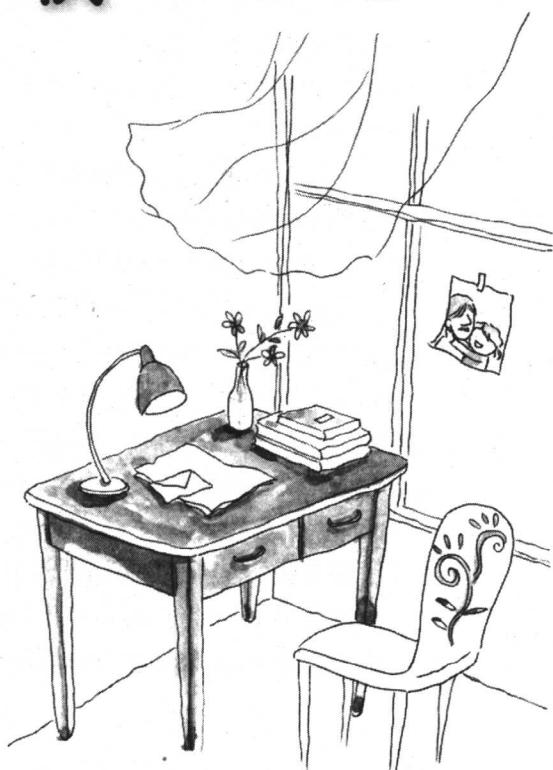
- 付出也是一种幸福 / 118
- 少点物欲,就能多点快乐 / 123
- 有舍就有得 / 130
- 成为财富的主人 / 135
- 自信能击败不可能 / 147
- 坚持到底的快乐 / 156
- 换个角度想一想 / 162
- 找回遗失的梦想 / 167
- 帮助他人的智慧 / 175

Part 4 茫茫人海,快乐悠游

- 让爱不断累积 / 180
- 笑容能让一切更美好 / 185
- 停止抱怨才能得到快乐 / 190
- 不吝惜称赞他人 / 195
- 助人永远为快乐之本 / 202
- 幽默处世 / 208
- 谦虚让你受人欢迎 / 217
- 重视自己的价值 / 221
- 常怀感恩心 / 226
- 珍惜拥有 / 232
- 培养自己的爱好 / 237
- 快乐掌握在自己手中 / 241

Part 1

释放自我， 快乐生活





和自己的心灵对话

在某个村庄中，住着一个天天为生活琐事烦恼的年轻人，而他为了能够自由自在地过日子，经常四处向人讨教寻求快乐的方法。

有一天，正当年轻人在一片大草原上散步时，碰巧遇到一个坐在牛背上，吹着横笛的牧童。年轻人眼见牧童是如此的逍遥自在，急忙向他询问摆脱烦恼的方法，牧童只是笑笑回答：“你不如学我一边放牛、一边吹笛吧！”

年轻人听完后，虽然跟着牧童一起放牛、吹笛，但是他心中的烦恼依然挥之不去，于是他决定与牧童告别，再去寻找更有效的方法。

紧接着，年轻人来到了河边，他遇见一位正在垂钓的老翁，心想老翁看来十分怡然自得，一定可以告诉他快乐的方法。而当他询问老翁如何才能不再烦恼时，老翁一边递过钓竿，一边和蔼地说道：“你试试心无旁骛地垂钓吧！”

年轻人接过钓竿后，才垂钓没一会儿功夫，便万分沮丧地说：“先生，我心中还是有很多烦恼放不下！”老翁叹了一口气，说道：“年轻人啊！你去山上找一位智能老人，他也许能教你如何摆脱烦恼。”



但是，就在年轻人费尽千辛万苦，终于在深山之中找到智能老人，并且立刻说明了自己的来意之后，没想到智能老人却突然问他：“年轻人，现在有谁捆绑得住你吗？”年轻人愣了一下，随即说：“现在没有人捆着我。”智能老人又问：“如果现在没有人绑住你，你又何必来寻求解脱呢？”

顿时之间，年轻人恍然大悟：“我明白了！原来没有人捆住我，是我自己捆住了自己！这就好像烦恼是我自找的，所以也只有我自己才是解铃人。”

亲爱的朋友，你平时是否也和故事中的年轻人一样呢？你会不会经常感到心慌意乱、坐立不安？或者你的生活，明明看似正常，却总觉得自己面临了人生的瓶颈？甚至，你觉得自己的生活枯燥乏味，内心更是时常充满负面的情绪？

快乐是什么？快乐来源于“简单生活”。文明只是外在的依托；成功、财富只是外在的荣光；真正的幸福来自于发现真实独特的自我，保持心灵的宁静。所谓“冰冻三尺，非一日之寒”，我们之所以会被这些莫名的情绪所困扰，就是因为总是忽略了理清自己思绪和感受的缘故。其实，只要用心观察，我们就能发现生活中的许多纷争或不如意，都是来自于自身的心烦气燥。换言之，一个人若能随时保持平静的心情，并且常常与自己的心灵对话，那么，他就不会老是对生活感到极

度不满,或是成天忙着抱怨一切了。

此外,每当你心烦意乱时,不妨先暂时将生活中的琐事和烦恼都抛到九霄云外去,然后平静地问问自己:“我满意现在的生活吗?我想要过一种什么样的生活?我是不是还要追求工作上的成就?我希望自己是一个什么样的人?我是不是真的快乐呢?人生至此,我得到了一些什么呢?又失去了一些什么?还想追求些什么呢?如果生命走到尽头时,会不会有遗憾呢?”

关于上述这些问题,相信只要你能静下心来,认真聆听,你就能听见自己内在的声音,而经由这样一次次的自我对话,你也将会越来越了解真正的自己,也会越来越清楚生命的意义与价值,而这也就是古希腊哲学家苏格拉底所说的:“认识你自己。”

有一位商人经营了许多事业,而且在商场上几乎无往不利,所以,每当有记者采访他的时候,总会询问他经商致富的秘诀是什么,而这位商人只是说:“我不过是经常和自己的心灵对话罢了!我每天晚上睡觉前,都会问问自己在一天的行程当中,有没有什么地方需要反省,或是值得自我肯定的事情;尤其在我过生日的当天,我更会将过去一年来的经营心得仔细纪录下来,并且检查自己是否比去年更进步。如此一来,我就知道自己哪里还要改进,哪里还要继续



保持下去，而这就是我投资任何事业都能成功的秘诀。”记者又问：“你的意思是说天天反省自己就能经商成功吗？”商人听后，微笑着说道：“是的，只要是经常与自己心灵对话的人，就会有所成就！”

你会像例子中的商人一样地与自己的心灵对话吗？你踏实吗？你乐观吗？你乐于助人吗？你勇于接受考验吗？你热爱生命吗？现在，请你不妨将自己的优点一一列出，并且为此欢呼；同时，你也要诚实地列出自身的缺点，比如：你好高务远、优柔寡断、懦弱、冲动、悲观、散漫等等，然后再以坦然的心态面对它们、改正它们。

我们要想自己的人生过得很充实，那么有一点要铭记在心：对自己要了如指掌，对自己所拥有的特性、适应性、能力……能够正确地认识，并能够正确地运用。如果我们能够正确地认识自己，那么就不会因成功而骄傲自满，也不会因失败而丧失信心。相反，兴趣、爱好、能力和才干，能够不折不扣地被发挥出来，我们期盼的成功也指日可待。

由于每个人都有个性上的缺点以及不同的处世方式、价值观、生活方式等等，所以，我们不该指望自己或他人毫无瑕疵，更何况，世上并没有什么事情是真正的完美无缺的，因此你不需要对承认自己的缺点而感到尴尬，或是想要自我逃避、自我欺骗，因为凡是人，都会

Happy Vitamin

— 39 attitudes to catch happy life

● 快乐维他命

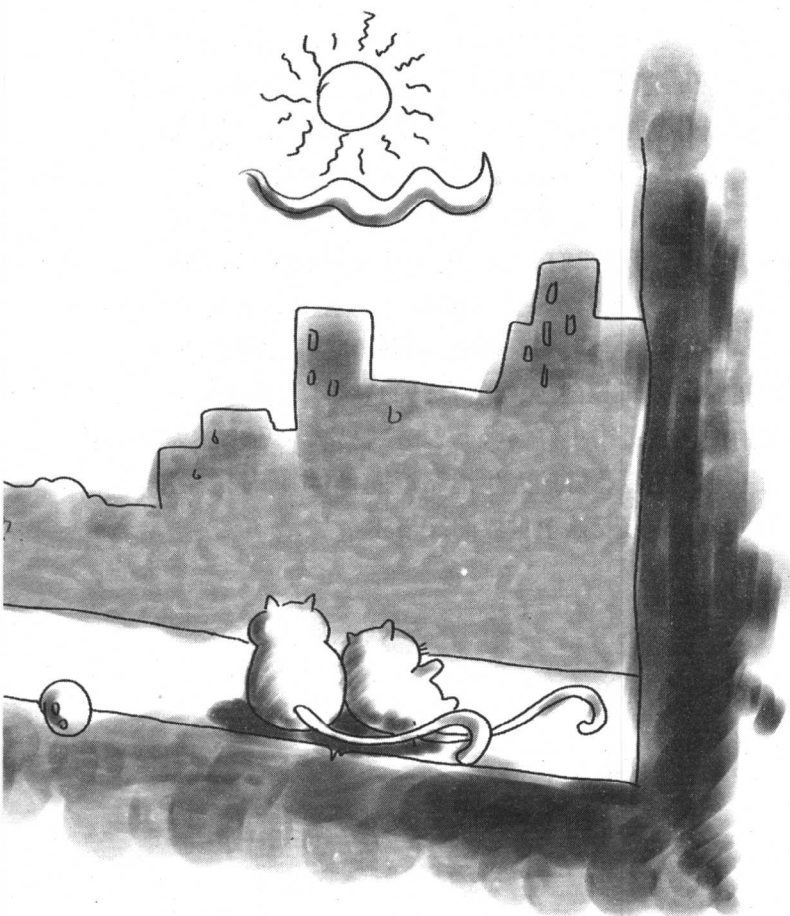


只要与自己的心灵对话,你将会越来越了解自己的自己,也会越来越清楚生命的意义与价值所在。



part 1

● 释放自我，快乐生活



有不足之处，也因为这些缺点并不能意味着你就是一个好人或坏人，只要你能善用长处、补足短处以及了解如何让自己越来越好，你就能找到适合自己的人生目标，进而远离迷失在茫茫人海中的命运。

与自己的心灵对话，应是生命中持续进行的过程，此过程帮助我们对当下的生活有更彻底、更正确的认识，也使我们的人生充满信心与乐趣，亦能让我们与身边的人、事、物有紧密、和谐的联系。因此，只要我们坦然面对自己、接受自己的好与坏，并且明白如何使自己过得更好，我们就能挣脱烦恼的枷锁，从而不断地往更美好的人生道路迈进，与此同时，我们也将以微笑接受这个世界的好与坏。



心灵絮语

只要与自己的心灵对话，你将会越来越了解真正的自己，也会越来越清楚生命的意义与价值所在。



活出自己的个性

你很在意别人的看法吗？你总是为他人而打扮吗？你会邮寄一张贺卡给自己不喜欢的人吗？如果你在一家商店随意逛逛，最后却没有购买任何商品，你会觉得不好意思吗？你总是预设他人对你的期望，并且经常担心自己会让他人失望吗？你经常担忧自己可能在顺了“姑心”时又失了“嫂意”，进而在不知不觉中失去自我吗？你是否曾经扪心自问：“我应该忠实于自己的意愿，还是满足于别人的期望呢？”

我们如果让生活的焦点着眼于他人的目光之中，那么将会是一种非常愚蠢的生活方式。那么，每个人的生活都在追求自己的幸福，究竟要如何去掌握自己的幸福呢？外貌、头脑、工作能力的好坏，都可算得上是影响幸福的要素，但是最首要的问题，还是一个人的个性问题。

有个年轻男子在订婚典礼后，方才发现自己并不深爱他的未婚妻，可是他不愿意成为一个背信弃义的人，也害怕别人会认为他是一个欺骗女人感情的负心汉，因此最后他不但没有解除婚约，甚至还迎娶了他的未婚妻。不幸的是，两个人在结婚以后的生活，证明了他先前的所有疑虑都是正确的——他的妻子挥霍无