



你是快乐高手吗

完美人生经典
教你如何拥有快乐

奋斗中的人

应该每一天都保持愉快的心情。只有快乐，
才能把人引领到精神踏实的地步，
你才可能有一个生活的好心情。

——拿破仑·希尔

ARE YOU A
JOY CREATOR



图书在版编目 (CIP) 数据

你是快乐高手吗/延吉:延边大学出版社,2004. 5
ISBN 7-5634-1909-8

I. 你… II. 人生哲学-通俗读物 III. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004) 第 031388 号

你是快乐高手吗

责任编辑:林善玉

出版发行:延边大学出版社

社 址:吉林省延吉市公园路 105 号 邮 编:133002

网 址:<http://www.eabook.com> (网络书局)

传 真:0433-2732434

印 刷:北京市德美印刷厂

开 本:640×960 毫米 1/16

印 张:20.5 印张 字 数:205 千字

印 数:1-8000

版 次:2004 年 10 月第 1 版

印 次:2004 年 10 月第 1 次

ISBN 7-5634-1909-8/Z·155

定 价:25.00 元

快乐人生,天天好心情! 教你如何拥有快乐

人生要活得开心。人在顺境中能高兴,在逆境中也能快乐;在富贵中能开怀,在贫穷中也能愉快,在物质世界中能微笑,在精神世界中也能欢乐。快乐不快乐,在人不在天,在己不在物。

快乐如此重要

著名的社会问题教育专家与成功学专家卡耐基说过：“要想人生成功，一个人起码得有一个愉快的心情，好心情才能带人走上一条可靠的路。”与卡耐基齐名的大师拿破仑·希尔以另外的语句谈到了精神欢悦的问题。他说“我一再强调的是，奋斗中的人应该每一天都保持愉快的心情，只有快乐，才能把人引领到你精神踏实的地步，你才可能有一个生活的好心情”。

我们可以在大师的教诲下，审视一下自己的生活，明白要想使自己有所作为，就要选择精神愉快，才能对自己负起责任来。

社会越来越发展，精神健康的问题越来越引起人们的关注。人们不仅要拥有一个良好的体魄；而且更应保持一种积极健康的精神状态。精神健康的主要表现是精神愉快。要实现精神愉快，每个人都力所能及。只要将刻苦勤奋、合理思维、幽默感和自信心等品质集于一身，你就可以愉快地生活。

本书是根据大师们对快乐与人生、快乐与生活、快乐与成功之间的关系研究出的心得，行为和准则与心理咨询研究的内容融为一体。并且以我们的生活为实施领域，对生活的误区、不快乐的原因进行分析研究，告诉我们如何去改变，而这种改变是你完全可以接受、而实际上却有碍于你精神快乐的日常行为。书中的内容让我们确信——快乐的生活与愉悦的心情可以

通过事业成功、人生顺利、日子舒坦来获得。

《你是快乐高手吗》一书的主要内容就是教人们如何使自己快乐。它是一本不可多得的忧乐宝典,它给我们开出快乐的处方——只要你阅读了本书,你就会豁然开朗,你会说:我同样可以做一个快乐的人,同样可以做快乐的主人。

本书有一个很大的特点,那就是道理浅显易懂,方法切实可行。理论与具体实例成功地联系了起来,并且强调以实例为主,便于揣摸、实际操作运用。

你快乐,在生活上就能阳光明媚,在事业上就能开直通车。快乐是一个人的权利,你伤害过自己的快乐吗?你有保护快乐的方法吗?

快乐能让一个人战胜自己的弱点,培养良好的身心健康。

从现在做起,是消除你的精神误区,创造幸福的重要步骤。在你的一生中,可以有所作为的时候只有一次,那就是——现在。从现在开始,你阅读此书,许多事情会好起来,你会受益。

2004 月 5 月



你是快乐高手吗

目 录

第 1 章 给自己开一个快乐处方



人的心情,如天气一样,富于阴晴不定的风云变幻。无论生活中发生了什么事情,保持一份美丽、快乐的心情,就会使人从早到晚满面春风、会心微笑地度过每一天。

- ❖ 摆脱烦恼,找回快乐/3
- ❖ 抓住机会,甩掉包袱/5
- ❖ 笑,最便宜的灵丹妙药/11
- ❖ 用“假如”的方法享受生活/12
- ❖ 别把时间用于懊悔/12
- ❖ 适当控制情绪/13
- ❖ 知足者常乐/14
- ❖ 利用快乐积累生命的财富/15
- ❖ 利用时间请进快乐/18
- ❖ 在知识中寻找快乐/19
- ❖ 自己动手,迎接快乐/21
- ❖ 解开快乐课程的语丝/23
- ❖ 重建快乐心灵的课程/25
- ❖ 试着跳出常规/26

NI SHI KUAI LE GAO SHOU MA

MU

LU

目 录

- ❖ 尽可能少犯错误/26
- ❖ 快慢要协调/27
- ❖ “不幸”也是一种“幸福”/27

第 2 章 养成快乐的习惯

我们怎样培养和把握快乐的砝码呢？快乐纯粹是自发的，它的产生不是由于事物，而是由于不受环境拘束的个人举动所产生的观念、思想和态度。



- ❖ 追求快乐不是自私的人/31
- ❖ 快乐是可以培养的/32
- ❖ 快乐是大树，心情是天空/33
- ❖ 寻找出你的脾性/34
- ❖ 怎样学习快乐的习惯/34
- ❖ 让不顺心的事，留给周末/36
- ❖ 变换不同角度，消除疲劳/37
- ❖ 腻烦的时候，做些不同性质的工作/38
- ❖ 两耳不闻窗外事，提高凝聚力的情绪/39
- ❖ 走出烦忧，让快乐曙光亮起来/40
- ❖ 尽快铲除不良习惯/41
- ❖ 身心都健康让生活充满朝气/43
- ❖ 正确的时间观念帮你产生全新感觉/44
- ❖ 摆脱单调的生活，让环境更清新/45
- ❖ 听听音乐使心情更轻松/46
- ❖ 不要钟表，心情也许会好/47
- ❖ 渴望带动心跳/47



你是快乐高手吗



第3章 让生活快乐起来

在人生的长河中,缺陷是难免的,挫折也是难免的,而要想征服它们,成为快乐的强者,最要紧的是先战胜自己。让生活迎来快乐灿烂的明天。

- ❖ 放弃无谓的批评,也是快乐/51
- ❖ 切莫刻意改变他人,也是快乐/53
- ❖ 放下喋喋不休,让生活快乐起来/55
- ❖ 礼貌使人快乐/58
- ❖ 走出单调的生活,通往快乐/60
- ❖ 避开生活的陷阱/62
- ❖ 改善虚荣心让生活更快乐/64
- ❖ 美和丑与快乐有关吗/66
- ❖ 铲除虚伪的快乐/67
- ❖ 避开争辩的快乐/69
- ❖ 恶劣环境可使人快乐/71
- ❖ 健全人格的快乐法/72
- ❖ 避开罗嗦的快乐/74
- ❖ 避免精神崩溃的快乐/76
- ❖ 疗养矛盾心理的快乐/77
- ❖ 克服坏脾气能带来快乐/80
- ❖ 意志坚强人的快乐/81
- ❖ 避开自暴自弃的快乐/83
- ❖ 不戴假面具更“美丽”/85
- ❖ 工作与生活都是快乐/87

NI SHI KUAI LE GAO SHOU MA

目 录

- ❖ 细心调理生活的快乐/88
- ❖ 潇洒轻松就是快乐/89



第 4 章 把自己的心态调理好

在社会交往中，我们不可能每个人都是幸福快乐的，重要的是我们面对这些，该怎样去调理好自己的心态。使沉闷情绪高昂起来。

目

录

- ❖ 保持本色使我更自信/93
- ❖ 控制情感的快乐秘诀/94
- ❖ 把握快乐的心态/95
- ❖ 平心静气的快乐/96
- ❖ 宽恕的心胸似海洋/98
- ❖ 忍得一时之气，免得百日之忧/99
- ❖ 谦虚的快乐/100
- ❖ 自嘲心态的快乐/103
- ❖ 自我激励的快乐/104
- ❖ 充满坚定信念的快乐/105
- ❖ 笑对困难的乐观/107
- ❖ 抓住机会就是抓住快乐/108
- ❖ 创造向上的机遇/109
- ❖ 做自己情绪的主人/111
- ❖ 热情是产生快乐的良药/114
- ❖ 寻找快乐精神的宝矿/116
- ❖ 摆脱错误心理的明灯/117
- ❖ 控制情绪的快乐大师/119
- ❖ 学会控制行为的快乐/120



你是快乐高手吗

- ❖ 点燃希望的火苗/121
- ❖ 学会驾驭情绪这匹烈马/123
- ❖ 摆脱你的抑郁情绪/125
- ❖ 控制情绪,永不气馁/130

第5章 快乐直通车



鲁迅先生说:“伟大的心胸,应该表现这样的气概——用笑脸迎接悲惨的命运,用自信的勇气来应付一切的不幸。”让快乐直接抵达你心灵深处,你就有力量用一张笑脸面对变幻的人生。

- ❖ 胜利与快乐共享/135
- ❖ 向着光明的一面行进/136
- ❖ 保持快乐的情绪/140
- ❖ 战胜别人不能战胜的困难/142
- ❖ 冲破犹豫的障碍/145
- ❖ 保持热情的工作状态/147
- ❖ 保持旺盛的精力/149
- ❖ 去掉“不舒服”的坏习惯/152
- ❖ 克服自我贬低的坏毛病/155
- ❖ 让迷人的微笑助你成功/157
- ❖ 满怀热忱的积极人生/161
- ❖ 冷静思考,永不放弃/165
- ❖ 向着理想,不停攀登/167
- ❖ 遇事果断不拖泥带水/170
- ❖ 摆脱优柔寡断,树立坚定信念/171
- ❖ 自我肯定的激励作用/173

NI SHI KUAI LE GAO SHOU MA

目 录



第 6 章 走出抑郁的人生

要想走出抑郁的包围、面对生活和人生,就必须先给自己制定出现实可行的目标,以及逐渐建立自信心。要保持你的学习成果,应该熟练地掌握应付技巧和懂得从失败中吸取经验教训,让阳光充满你快乐的人生。

- ❖ 用理性思维拯救快乐/179
- ❖ 走出关怀心理的胜利法/180
- ❖ 使用信号卡使自己走出抑郁的低谷/181
- ❖ 利用讲话调解抑郁情绪/183
- ❖ 走出消极使人生快乐起来/184
- ❖ 认识自己也可快乐/190
- ❖ 打开一扇窗,让阳光驱散抑郁/192
- ❖ 清除忧虑的“灵丹妙药”是快乐/196

第 7 章 战胜自己的弱点

人生如航海,等待我们的不乏鲜花、坦途,但更多的可能是一波三折。面对内心的痛苦、挫折该如何去战胜和克服呢?只有从绝望中走出来,从教训中吸取“吃一堑,长一智”的经验,才可走出弱点的怪圈。



- ❖ 培养充满阳光的自信心/201
- ❖ 明确自信的公式化/203
- ❖ 认真对待负面的思考/204
- ❖ 让成功的种子结束冬眠/205



你是快乐高手吗

- ❖ 少说多做/205
- ❖ 树立明确的目标/207
- ❖ 牢牢把握潜意识/209
- ❖ 将目标运用到工作中/211
- ❖ 放眼值得追求的彼岸/212
- ❖ 利用进取再创佳绩/213
- ❖ 培养进取心创造财富/214
- ❖ 培养快乐的积极心态/216
- ❖ 面对失败,迎难而上/221
- ❖ 面对困难,具备良好的想象力/226
- ❖ 控制热忱好处多/231
- ❖ 摆脱热忱失控的危险期/232
- ❖ 发挥功效,使热忱更热忱/234
- ❖ 学会不在热忱上浇水/235



第 8 章 身心健康是快乐的保障

在激烈的竞争中,难免会产生这样或那样的心理问题,若不加以注意,很容易造成心理障碍。要清除这些心理障碍,就必须战胜生活的重压——战胜生活的重压是对生命健康的重要保障。

- ❖ 积极的心态有助于身体健康/239
- ❖ 别胡乱猜疑自己的健康状况/240
- ❖ 活到 100 岁的养生法/241
- ❖ 身体健康是事业成功的保障/244
- ❖ 成功与健康相辅相成/246
- ❖ 金钱不是健康,也不是快乐/248

NI SHI KUAI LE GAO SHOU MA

目 录

- ❖ 学会让自己快乐,忘却生活的烦恼/250
- ❖ 在施恩中寻找快乐和健康/251
- ❖ 想念快乐的念头也是健康/253
- ❖ 治疗人格障碍的健康学/254
- ❖ 让忧虑“到此为止”的健康学/256
- ❖ 创富路上,您悠着点/258
- ❖ 放松、放松/260
- ❖ 快乐养生法/261
- ❖ 快乐能让你年轻/268



第 9 章 获得工作愉快的法宝

人活着是要工作的,但如何让工作愉快起来,却是令我们头疼的事。如何才能更好地获得愉快的工作呢?文内的阐述也许回答得更为客观、正确、到位。

- ❖ 处理好与老员工的关系/273
- ❖ 营造与同事之间良好关系/274
- ❖ 公司来客时要以礼相待/274
- ❖ 女性职员与男性职员的交往方法/276
- ❖ 男性职员与女性职员交往的方法/277
- ❖ 如何对待新职员/278
- ❖ 如何与上司打交道/279
- ❖ 赢得上司的信赖/280
- ❖ 学学“公司语言”/281
- ❖ 注重个人仪表/283
- ❖ 遵守公司规章/283
- ❖ 工作中的禁忌/285



你是快乐高手吗

第10章 做快乐的主人

现代社会是个竞争日益激烈的时代,生活上、工作或人际交往中的烦忧之事经常发生,克服了这些“快乐”的绊脚石,我们就是快乐的主人。



- ❖ 压力使你的情绪更激昂/289
- ❖ 面对压力,化有为无/290
- ❖ 利用柔软度,发展心理均衡/291
- ❖ 抱着希望行走/292
- ❖ 压力是生活的调料/293
- ❖ 让压力成为动力/294
- ❖ 给自己自信,使其快乐地成长/295
- ❖ 摘下面具,表里如一/296
- ❖ 活出真我,努力为我自己喝彩/297
- ❖ 用心交流,感受成功/298
- ❖ 走出自卑的误区/300
- ❖ 培养良好的决策能力/301
- ❖ 让自由成为人生的序幕/302
- ❖ 心平气和,拥有一颗自在的心/303
- ❖ 摆脱失眠的方法/305
- ❖ 祛除惰性,使精神振作起来/308
- ❖ 让生活在计划中进行/309
- ❖ 选择积极的生活动力/312
- ❖ 选择精神的愉快/314
- ❖ 永远保持内心的童贞/315

NI SHI KUAI LE GAO SHOU MA

第一章

给自己开一个快乐处方

人的心情，如天气一样，富有阴晴不定的风云变幻。无论生活中发生了什么事情，保持一份美丽、快乐的心情，就会使人从早到晚满面春风、会心微笑地度过每一天。





你是快乐高手吗

□ 摆脱烦恼,找回快乐

有这么一个传说:两个秀才在一同赴试的途中与一队送殡的队伍擦肩而过,一个大感晦气,果然没考上,另一个一举成名,两人都说自己的预感灵验。

这传说是否真实不得而知,但其中包含的人生哲理却很实在。

18世纪德国哲学家叔本华说:“人们不受事物影响,却受对事物看法的影响。”实乃至理名言。棺材,只是棺材,既不预示倒霉,也不征兆“官”“财”,如果能这样想就会有了好心境。现在人们常说:“快乐是自找的,烦恼也是自找的。”从这则传说也可以找到十分形象的诠释。

世间许多事情本身并无所谓好坏,全在于当事人怎么看。当我们寻一件事情时学会如何持乐观豁达的心境而避免自寻烦恼就显得十分重要。

(1) 快乐从今天开始

只要一天工夫,任何事物都可以做成功。那么今天就动手;别怕生,别怕死,别怕欢乐:你尝尽美,信仰至善吧。

我们就顾一天的时光,忘记昨天和明天,不要想立刻解决整个人生问题吧。林肯曾说:一个人只要快乐,就可以办到。那么我们就今天快乐一下,适应当前的环境——家庭、事业、机遇吧。要想改造环境来适合自己,是过分的要求。如果我们不能称心,或许可以知足。

那么,就在今天,我们对人和和气气、欢欢喜喜、仁慈宽厚吧;别人有成就,赞扬他;别人力不从心,不要求他;别人有过,原谅他。

(2) 拥有美丽的心情

人的心情,如天气,阴晴不定风云变幻。

无论发生什么事都让自己保持一份美丽的心情,这实在很难做得到,但又很值得去做。

影响情绪的事情每分每秒都会发生,都会令人心情转坏,甚至会影响周围的人。

一个心情好的人从早到晚保持满面春风:你会微笑着向同事打招

MI SHI KUAI LE GAO SHOU MA