

人生三驾马车

吹响快乐 口哨

刘学武 / 主编 高飞舟 / 著 刘宏 / 插图



宁夏人民出版社

吹响快乐 口哨

中国少年儿童出版社



中国少年儿童出版社

人生三驾马车丛书

吹响快乐 口哨

刘学武 / 主编 高飞舟 / 著 刘 宏 / 插图



宁夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

吹响快乐口哨/高飞舟著. - 银川:宁夏人民出版社,

2004. 5

(人生三驾车丛书/刘学武主编)

ISBN 7-227-02725-2

I. 吹… II. 高… 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 026587 号

吹响快乐口哨

高飞舟 著

责任编辑 李秀琴

封面设计 木木工作室

版式设计 精捷印务 姜润梅

责任印制 来学军

出版发行 宁夏人民出版社

地 址 银川市北京东路 139 号

网 址 www.nx-ch.com

电子信箱 nrs@public.yc.nx.cn

经 销 新华书店

印 刷 宁夏捷诚彩色印务有限公司

开 本 880 × 1230 1/32

印 张 8.5

字 数 229 千

版 次 2004 年 6 月第 1 版

印 次 2004 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-227-02725-2/I·701

定 价 16.00 元

版权所有 翻印必究

序

言

给自己一个快乐的理由

序 言 给自己一个快乐的理由

今天,你是否面临这样的现状,就是没有时间与朋友约会,没有时间陪家人听音乐,没有时间睡觉……似乎紧张正在充斥着我们的生活,大家生活在一种苍白的流动和无力的变化中,由于失业、由于股票的下跌等等,快乐似乎离我们越来越远。但是,你是不是曾经认真地想过生活的意义,生活固然需要面包,但绝不仅仅是面包,也许你会说没有面包还谈什么生活,但是难道为了面包就可以纯粹只想面包吗?

想一想吧,我们是人,我们是有血有肉更有气质有思想的人,因此,你需要享受心灵的快乐。

其实,快乐与否是涉及一个人的生活哲学的事。有的人一辈子富有,但是并不快乐,因为他成了财富的奴隶;有的人一辈子贫穷,但是他生活快乐,因为他觉得生活不全是金钱。对于生活在现代社会的我们来说,讲究纯粹的精神享受和心



CHU XIANG KUAILE KOU SHAO

1



灵快乐是不现实的，但是如果你一味地执著于物质上的获得而忽视了精神上的自由和快乐，那你就已经是物化的人了。

当你在积极努力的时候，你更需要为积极努力的你提供一种舒缓的东西，那就是快乐。积极努力是快乐的，但是千万不要让这物质的快乐淹没了你心灵的快乐，当你迷失在所谓的努力当中的时候，人生就变成了机械的存在。

是的，生活在现代社会的我们，不知到底发生了什么？为什么在物质极其丰富的今天，我们并没有得到我们理想的生活？“开销大了，快乐少了；财富多了，自身却迷茫了。”

细心观察生活，我们就很容易发现，在我们身边，当然也包括我们每位在内，大家都在喊累：学生为升学就业累，白领为职位打拼累，中年人为单位、事业累，女人为孩子、家庭累，似乎只有颐养天年的老人是幸福的一族。

在这样一个竞争激烈、物欲横流的社会面前，可能很多人以为，因为自己现在没有钱，所以才不快乐。殊不知，金钱并不等于幸福。恰恰相反，许多有钱人，为维持自己的体面生活，他需要不断努力工作，他没了时间，没有与家人、亲朋在一起的快乐；如果不会照顾自己，他会没了健康，当然，他虽然最终有了钱，但快乐最终却与他无缘。

也有不为生活发愁的老板，他们衣食无忧，可以整日无所事事，在别人看来，他可能是最幸福的。但是，这样的富翁，正是因为不知该干什么，所以他困惑、茫然。正如有人说的那样：上帝造人是公平的，一个富翁和一个乞丐，他们快乐和不幸的总和是相等的。

富人因为不快乐而困惑，穷人因为没钱而不快乐。这就是我们现在所处的社会。

序

言

给自己一个快乐的理由

这难道是我们想要的生活?这难道是我们活着的意义?为什么昔日的快乐,一去不复返?

快乐每一天,才是我们活着的意义。快乐难寻吗?事实上,很多情况下,快乐其实很简单。不管你是富有,还是贫穷,也不管你是显赫的政要还是一介草民,我们一样都能快乐地生活。

在当前越来越激烈的竞争中,外界给了我们太多的诱惑与压力,努力保持自己内心的平静,你就会和我一样,获得久违的快乐。学会让自己和家人快乐,协调好自己个人的内心世界才是最重要的。

好了,现在,就让我和你一起分享快乐生活的艺术吧!



CHU XIANG KUAI LE KOU SHAO



CHUIXIANG KUAILE KOUSHAO

目 录

序 言	1	给自己一个快乐的理由
第一章	1	幸福快乐——人生的终极目标
第一节	1	什么是您所要的人生
	4	人生五愿你选什么
	7	清楚你自己所要的
	8	努力的方向
第二节	9	什么是真正的生活
	9	陶子的生活感悟
	13	北京猿人的荒诞启示
	15	“我只过人的生活” ——一位外国留学生对中国人 生活的看法
	16	安贫乐道是否意味着失败
第三节	19	幸福就是快乐地活着
	19	活着就要快乐
	20	快乐是人生的终极目的
	22	幸福就在身边
	24	“幸福”的本质是什么
	25	别等别人给你幸福
	27	人生幸福三诀
第二章	29	活着，你一定要快乐
第一节	29	看准生命的本质
	29	选择与命运



RENSHENG SANJIACHE ZHISAN

咬响任氏口哨

目 录

第二节

- 31 活得快乐点儿
- 34 快乐不需要理由
- 35 人要时常喜乐
- 37 无论如何都要快乐每一天
- 38 快乐了才会健康
- 38 为了健康,你必须快乐活着
- 40 快乐——天然的生命激素
- 43 “笑一笑有益于血液”
- 45 活不到应有的寿命是
自己的过错

第三节

- 48 成功离不开笑脸
- 48 成功的人大都有一张笑脸
- 50 快乐是一种才华
- 51 快乐者更容易成功
- 52 幸运青睐乐观者

第四节

- 54 生活要求你乐观
- 57 你的微笑价值百万
- 59 想漂亮,你就得快乐
- 59 相由心生
- 60 “不要生气,生气会变丑”
- 61 心境欢愉亦美容

第三章

第一节

- 63 快乐究竟为何物
- 63 撩开快乐面纱
- 63 你,快不快乐

CHUIXIANG KUAILE KOUSHAO

目 录

65	你为什么不开心
66	没事也要偷着乐
68	快乐是一种心境
71	快乐是一种选择
72	快乐相对论
74	快乐就是随缘
75	快乐就在你身边
78	快乐悲伤一念间
79	快乐靠自己去寻找
80	透视快乐真谛
80	欢乐不等于快乐
82	心快乐才是真快乐
85	感悟快乐之道
85	“生活是由思想造成的”
86	快乐欢喜 人生真趣
87	真正的快乐之道
90	知足者常乐
94	金钱不能和快乐画等号
95	富有的人不一定就快乐
95	啊,有钱就是好
97	财富与快乐的关系报告
100	金钱并不是生活的全部
101	幸福不与财富画等号
103	穷人和富人的故事

第二节

第三节

第四章

第一节



RENSHENG SANJIACHE ZHISAN

目 录

第二节

- 105 钱多了,我们却更郁闷了
108 什么人最快乐
110 快乐赚钱才是高境界
110 快乐赚钱 快乐工作
111 不要沦为金钱的奴隶

第三节

- 113 何为人生的真正财富
113 “财富存在于满足的心中”
114 人生宝贵的十二种财富
115 追求永恒的财富

第四节

- 116 在财富中寻求快乐
116 快乐的衬衫
117 不要吝惜你的财富
118 舍得之间成大家

第五章

第一节

- 121 快乐一生的秘诀
121 优质人生就应乐在工作
121 人生不能没有工作的乐趣
123 工作不开心,人生不美丽
124 工作像恋爱一样快乐
130 带着快乐去工作

第二节

- 132 简单生活你才会快乐
132 简单、自由才会快乐
134 物质主义是快乐的毒品
135 为什么不能简单些
136 生活本来不复杂

CHUIXIANG KUAILE KOUSHAO

目 录

	138	快乐就这么简单
第三节	139	快乐的另一秘诀——慢
	139	你不要太忙了
	140	不要总是把你的时间当钱看
	143	休闲与工作同等重要
	144	体验生命才是真快乐
第四节	145	关系和谐,你会快乐
	145	何谓快乐的人际关系
	146	“长袖善舞”很困难吗
	148	善待他人就是善待自己
	150	必须重视别人的优点
	152	预约快乐的人际关系有一套
第五节	156	兴趣广泛你会快乐
	156	没有兴趣,人生乏味
	157	生活情趣是快乐源泉
第六章	160	培养快乐的好习惯
第一节	160	正确思维才快乐
	160	珍惜你现有的
	162	纵向比较快乐多
	163	快乐就是不胡乱联想
第二节	165	积极心态的力量
	165	“没有任何东西是伟大的 法兰西士兵所不配享有的”
	166	积极心态激发潜能



人生三梦

RENSHENG SANJIACHE ZHISAN

张明仁著

目 录

第三节

- 168 心态决定人生成败
- 170 人都要有积极的人生观
- 172 快乐是一种积极的定向
- 173 培养积极的心态
- 174 远离这些消极心理

第四节

- 177 **重建快乐性格**
- 177 培养你的幸福感
- 178 养成健康的性格
- 182 **快乐性格的要素**
- 182 乐观才有意义
- 183 乐观者与悲观者的区别
- 186 乐观或悲观是一种习惯
- 189 乐观者以发现快乐为乐
- 190 学着宽容
- 192 几分容忍, 几分度量
- 195 幽默, 人见人爱
- 196 瞬间便赢得别人的好感
- 197 幽默的准则

第七章

第一节

- 199 **快乐人生的方法**
- 199 **这样你会快乐**
- 199 “天人合一”是归处
- 203 家庭幸福为人生快乐之源
- 204 我运动, 我快乐
- 206 呵呵, 就这样微笑

CHUIXIANG KUAILE KOUSHAO

目 录

第二节	207	快速获得快乐的方法
	207	一分钟改变心境
	209	五分钟内找到快乐
	211	健康食物吃出快乐来
第三节	214	快乐方法大观
	214	快乐人生指南
	215	二十五种快乐方法
	217	创造快乐六法
	218	与快乐有约
	221	快乐十条
	225	给自己快乐的心里暗示
	227	要快乐就这样做
	228	快乐生活守则
第八章	229	与快乐有关的难题
第一节	229	现代社会的精神困惑
	229	我们要混到何时
	230	怎一个“累”字了得
	234	人为什么都这么冷漠
	236	谁能看懂生活的本质
	239	响应“简单生活”
第二节	242	直面有关快乐难题
	242	如何化解工作压力
	245	怎样克服生活烦恼
	246	感觉孤独怎么办



RENSHENG SANJIACHE ZHISAN

248 远离忧郁情绪

252 排除心灵寂寞

目录

256 你是一个快乐的人吗

目 录

第一章

幸福快乐——人生的终极目标

第一章 幸福快乐——人生的终极目标

人生的终极目标就是成功、快乐，一个失败的人生等于枉度一生，一个没有快乐的人生也等于虚度此生。从现在开始追寻你的成功与快乐吧！

第一节 什么是您所要的人生

你到底在追逐什么？“多少脸孔，茫然随波逐流，他们在追寻什么？为了生活，人们四处奔波，却在命运中交错。”

你有没有想过，当你辛辛苦苦地为了工作而极不情愿地加班，或者为了升迁而委屈自己性格，为了考研而不惜挑灯夜战……你这样做背后真正的目的是什么？是的，人生的意义究竟是什么？你究竟要什么样的人生？

有这样一则故事，相信你读后一定会有所启发。





“动物是由两栖进化为爬虫，再进化为哺乳类。”交通工具则是由单车进化为机车，再进化为汽车。人升得越高，车子也越大。长久以来，大家都是如此地在社会中“进化”。

升大学时，我告别了单车族，靠家教收入成为摩托车一族，当超越同学的单车，呼啸而过时，心中隐隐有股优越感。步入社会后，卖命工作一段时间，我很快地“进化”为“汽车族”。每遇红灯，车停路口时，看着旁边日晒雨淋的机车骑士，我是三分悲悯，七分骄傲。

不久前，旅行到巴厘岛，领略到当头一棒。

有天，很不幸地，眼镜摔破了。沮丧地中断行程，叫出租车回旅馆。在车上打听一下，何处可修眼镜？司机说，附近没有眼镜行，只有到首府才能修。我不禁叹道：“你们这里真不方便。”司机则笑着说：“这里的人很少近视，倒不会感到不方便。”

听这司机谈吐不俗，我决定包他一天车，到首府修眼镜，兼市区观光。他犹豫了几分钟，才说：“那我明早八点到旅馆接你。”

隔天，在首府“淡巴沙”（音译）逛了一上午想打道回府，下午就在旅馆游泳、休息。但是想到司机为接生意，必然推掉许多原有计划，就难以启齿。挣扎甚久，我结结巴巴地说：“对不起，司机先生，我想改成只包半天，不知会不会对你造成困扰？”

没想到司机竟喜出望外地说：“一点都不会。昨天，你要包一整天车，我很犹豫，如果不是因为跟你谈得来，我是不接受包整天车的。”我困惑地问：“为什么？”他答：“我设定一个工作目标，每天只要做到六百元，我就收工，你用一千二包一整

