

快乐教育

国内首次行为艺术插图演绎 / 笑声响亮，快乐飞扬
震撼心灵的快乐 61 种“基因”图谱 / 大气做人，快乐处事

杨荣 著



图书在版编目(CIP)数据

快乐教育/杨荣著. —汕头: 汕头大学出版社, 2004. 9

ISBN 7-81036-828-1

I. 快... II. 杨... 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053737号

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

汕头大学出版社常年法律顾问: 广东金领律师事务所

快乐教育

作者: 杨 荣

责任编辑: 吴二持 张立琼

封面设计: 王 勇

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 深圳市普加彩印务有限公司

开 本: 889×1194 1/24

印 张: 6.75

字 数: 64千字

版 次: 2004年11月第1版

印 次: 2004年11月第1次印刷

印 数: 10000册

定 价: 19.80元

ISBN 7-81036-828-1/B·35

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市天河北路177号祥龙阁2202室 邮编 510620

电话/020-85250103 传真/020-85250223-6001

马新发行所/城邦(马新)出版集团

电话/603-9056 3833 传真/603-9056 2833

E-mail:citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

快乐教育

国内首次行为艺术插图演绎 / 笑声响亮，快乐飞扬

震撼心灵的快乐 61 种 “基因” 图谱 / 大气做人，快乐处事

杨荣 著

目录 contents

序 言	打开奇趣迭出的快乐之门	006
	(1) 寻求快乐是人的天性	007
	(2) 时代呼唤快乐心理教育	007
	(3) 你快乐吗?——个人快乐综合指数测评	009
	(4) 提高生命质量	013
第一篇	大气量 大视野 大快乐	015
	(1) 容天下能容之事	016
	(2) 自己活, 也让别人活	018
	(3) 本事要大, 脾气要小	021
	(4) 成功与气量成正比	023
	(5) 宠辱不惊, 去留无意	025
	(6) 能屈能伸, 进退有据	027
	(7) 装聋作哑, 以柔克刚	028
	(8) 宽宏大量, 无为而治	030
	(9) 原谅他们吧, 他们自己不知道!	032
	(10) 用大视野欣赏人生	034
第二篇	快乐不快乐谁说了算?	037
	(1) 快乐在哪里?	037
	(2) 快乐是一种“秘密”	039
	(3) 心态的威力	043
	(4) 快乐由你说了算	045

第三篇	快乐从现在开始	047
	(1) 生命是由一连串的现在构成的	047
	(2) 尽情享受具体过程的快乐	049
	(3) 现在才是最重要的	052
	(4) 用奔腾的激情拥抱快乐的现在	054
第四篇	非常快乐——从玩游戏开始	056
	(1) 玩游戏好处多	057
	(2) 生活需要多姿多彩	061
	(3) 黑白博弈 棋乐无穷	063
	(4) 我们需要快乐的游戏细胞	065
	(5) 爱情——人生的顶尖级激情“游戏”	068
第五篇	将注意力向快乐倾斜	073
	(1) 注意力就是事实	073
	(2) 懂得感恩，快乐常驻	076
	(3) 快乐的“第二种思维方式”	078
	(4) 让“我不能先生”安息吧！	080
	(5) 生活在于心情	081
	(6) 不思八九，常想一二	083

第六篇	悠着点，别累坏了！	085
	(1) 为别人而活，太累了！	085
	(2) 太争强好胜，越活越累	087
	(3) 长期超负荷，疲惫不堪	089
	(4) 与“鬼”纠缠，你不累谁累？	091
	(5) 凡事斤斤计较，累得生病	093
第七篇	“得失”学问大，“糊涂”快乐多	095
	(1) 得未必乐，失未必苦	096
	(2) 以最小的“失”，换最大的“得”	099
	(3) 难得糊涂	101
	(4) 一脸猪相，心中雪亮	103
	(5) 糊涂人自有糊涂福	105
	(6) 天下之大，“糊涂”无处不在！	107
第八篇	常怀欣赏之心	109
	(1) 要懂得欣赏自己	109
	(2) 要善于欣赏他人	113
	(3) 为何抱怨他人不值得欣赏？	117
	(4) 要学会欣赏世间万物	119

第九篇	欲望——一半是天使，一半是魔鬼	124
	(1) 穷人最缺少的是什么?	125
	(2) 大画家的赚钱欲望	127
	(3) 你想去哪里?	130
	(4) 欲望的膨胀	132
	(5) 快乐方程式	135
	(6) 欲望的调控	136
	(7) 跳高摘苹果	138
	(8) 上瘾的力量	139
	(9) 悬念的魅力	141
第十篇	别把自己太当一回事	142
	(1) 你一定不知道我是谁吧?	142
	(2) 都是摆架子惹的祸	145
	(3) 富婆，别再摔杯了!	147
	(4) 先学弯腰，再谈伟大	149
第十一篇	慢慢走，欣赏啊!	151
	(1) 闲，才是快乐的关键“穴位”!	151
	(2) 心闲，才是真闲!	154
	(3) 别让快乐擦肩而过	156
	(4) 保持节奏和谐	158

>>序 言

打开奇趣迭出的快乐之门

见过老虎知道老虎比猫威猛，照过镜子懂得照镜比照水清晰。看过《快乐教育》，发现什么才是真正的快乐！



寻求快乐是人的天性

我的朋友陈先生单身独居，一天晚上正在观看电视连续剧时，偶尔回头发现身后的大衣柜顶伏着一只老鼠。由于不想败坏自己的情绪，陈先生暂时不想管它。后来令陈先生惊讶的是，老鼠两眼炯炯有神地盯着电视荧屏，直到电视剧播完才离开。

第二天晚上，陈先生打开电视机时，发现老鼠已在原地等候观看。陈先生打电话告诉我这个趣闻，我在好奇心的驱使下前往探个究竟，果然所言不虚。不过，那天晚上老鼠并没有把电视剧看完就不见了，因为有一则广告当中突然冒出了一只大花猫，吓得那只老鼠跑得无影无踪。看来，趋乐避苦是动物的共性，人类也不例外。

心理学研究表明：人们从事的任何活动，人们追求的任何目标和价值，大都希望从中获得快乐。文学泰斗钱钟书说：“希望快乐来，希望快乐留，希望快乐再来”——这三句话概括了人们追寻快乐的愿望。人的五种需要层次学说的创立者——著名心理学家马斯洛指出：“永无休止地寻求越来越大的快乐是人的天性。”

时代呼唤快乐心理教育

一般说来，人的快乐程度与其心理障碍程度成反比。

如果你想检测一下你身边的人的快乐心理素质，试用以下这个趣味方法：

- (1) 将浴缸注满水，旁边放一个小水瓢和一个大水瓢。
- (2) 要求被试者以最快的速度将浴缸舀空。

检验结果如下:

A: 只用小水瓢舀水者, 可能有严重的心理障碍;

B: 只用水瓢舀水者, 可能有中等程度的心理障碍;

C: 用两只水瓢同时舀水者, 可能有轻度局部心理障碍;

D: 把浴缸塞子拔掉放水者, 基本上没什么心理障碍;

E: 把浴缸塞子拔掉后, 立即挥舞两只水瓢同时快速往外舀水者可能具备了做心理医生的潜质;

F: 把自己整个身体 100% 泡进浴缸里面, 把水往外挤出来的同时, 伸手把浴缸塞子拔掉, 然后马上以最快的速度用两只水瓢同时往外舀水者, 可能具备了做心理医生之培训导师的潜质。

2000 年初, 一个国际研究调查机构对 25 个国家的公民进行的一项“你是否每天都很快乐”的抽样调查表明, 60% 以上的人表示做不到每天都有快乐的感受, 其中 20% 的人明确表示“我每天都不快乐”。

根据相关统计, 我国每年的自杀人数约二十万, 患有精神病和心理障碍的人数有一千多万, 一些大城市的精神病院住院床位已人满为患。

在现实生活中, 我们看到: 有不少下岗和失业者担忧生存; 有些被老板欠薪的民工心急火燎, 悲愤交加; 有些时髦女郎抱怨买不起高级时装和高档化妆品; 有些消费者买到假冒伪劣商品后义愤填膺; 有些学生空虚厌世; 有些失恋者想自寻短见; 有些长期得不到提拔的公务员深感失落; 有些中年人长年累月繁忙劳碌, 疲于奔命透支健康; 有些大款叹息“穷得只剩下钱了”; 有些被股市“套牢”的股民, 在股市深幅调整中痛心疾首大声呼救: 风在吼, 马在叫, 股民在咆哮……然而, 至今为止, 在我国绝大部分学校中, 基本上没有开设有关“快乐”的系统课程。学校比较重视各类基础知识和专业技能的教育和培养, 却忽视了快乐知识和观念的培训。

有不少企业的运营，经常会陷入一种相互抱怨和指责的状态。老板指责下属不尽心尽力；销售部门指责生产部门质量不稳定；生产部门抱怨供应部门供应不及时；做销售的抱怨做市场的推广力度不够；做市场的又抱怨做销售的行动力不够，没有及时跟上。还有一些人，仿佛全世界都对不起他——老板对不起他，同事对不起他，朋友对不起他，家人对不起他，他感到非常受“伤害”。如果企业全体员工拥有乐观的心态，在企业内创造出一个和谐快乐的气氛，驱散上下级之间、同事之间的阴霾，让员工们心情舒畅，不仅能使每个人尽心尽力、积极主动地工作，而且还取长补短、互相帮助，形成一个所向披靡的高效团队。企业一旦形成了这样一种团队，就不再有不可克服的困难，这本身就直接构成企业核心竞争力，保证企业持续稳定发展，有哪家企业不向往这种状态？

你快乐吗？

——个人快乐综合指数测评

检测说明：

每一组题目只能选一个答案，各答案相对应的分数相加，得出每个人的总分，满分是100分。

(1) 身体机能

- A 健美、强壮 (10 分)
- B 基本无病无痛 (8 分)
- C 有周期性小病小痛 (5 分)
- D 有较为明显病痛或残疾 (1 分)

(2) 人际关系

- A 爱情生活或与异性交往

甲：浪漫有趣、情意绵绵（4分）

乙：彼此包容、比较开心（3分）

丙：平平淡淡、有比无好（2分）

丁：缺乏或拒绝与异性交往（1分）

B 家庭生活中和亲人、亲戚的融洽程度

甲：相亲相爱、欢声笑语、没大没小（4分）

乙：和睦共处、沟通顺畅（3分）

丙：各怀心事、勉强忍耐（2分）

丁：吵闹之声此起彼伏（1分）

C 与同学或同事的相处

甲：有吃有喝，有说有笑、打打闹闹（4分）

乙：彬彬有礼、互相尊重（3分）

丙：人不犯我、我不犯人（2分）

丁：勾心斗角、斤斤计较（1分）

D 与社会各界朋友的交往

甲：知心朋友和广泛的交际网络两者兼得（4分）

乙：知心朋友和广泛的交际网络两者只得其一（3分）

丙：无事不登三宝殿，君子之交淡如水（2分）

丁：朋友很少，孤独寂寞（1分）

（3）为社会作贡献

A 有发明专利、或出版著作、或创办中等规模以上的企业、或在大中型企业中担任副总经理以上职务、或对社会有特殊贡献（8分）

B 在学校学习成绩名列全班前6名、或公开发表过文章、或创办小型企业、或在大中型企业中担任部门经理以上职务（6分）

C 参加普通工作或学习（4分）



D 游手好闲、依赖他人 (1 分)

(4) 文化和艺术修养

A 天才级——有三门学问或三门技能达到社会一流水平 (8 分)

B 大才级——有一门学问或一门技能达到社会一流水平 (6 分)

C 小才级——有一门学问或一门技能达到社会二或三流水平 (4 分)

D 普通级——只有维持基本生活的常识和技能 (2 分)

(5) 娱乐活动

A 有 7 项以上娱乐活动能达到业余中级以上水平的人 (9 分)

B 有 4~6 项娱乐活动能达到业余中级以上水平的人 (7 分)

C 有 1~3 项娱乐活动能达到业余中级以上水平的人 (5 分)

D 有一些娱乐爱好,但其所有娱乐能力都仅局限于初级水平的人 (3 分)

E 基本上没什么娱乐爱好的人 (1 分)

(6) 社会权力职位

A 个人或家庭成员拥有副厅级以上行政级别 (6 分)

B 个人或家庭成员拥有副局级以上行政级别 (5 分)

C 个人或家庭成员拥有副处级以上行政级别 (3 分)

D 个人或家庭成员拥有副科级及副科级以下行政级别 (1 分)

(7) 个人财富实力

A 富豪级——个人、配偶或父母拥有 1000 万元以上资产 (10 分)

B 中产级——个人、配偶或父母拥



有100万元以上资产(8分)

C 小康级——个人、配偶或父母拥有10万元以上资产(6分)

D 温饱级——生活基本有保障(3分)

E 贫困级——生活缺乏保障(1分)

(8) 名誉

A 名誉显赫(6分)

B 有一定的社会知名度(5分)

C 只有小范围的知名度(3分)

D 基本上没有知名度(1分)

(9) 自然生态环境

A 山清水秀、鸟语花香(6分)

B 空气比较清新、环境相对安静(5分)

C 环境中、轻度污染(3分)

D 污染严重(1分)

(10) 社会生活氛围

A 歌舞升平、无忧无虑(6分)

B 互相宽容、基本安定(5分)

C 常怀警惕之心(3分)

D 没有安全感(1分)

(11) 心态

A 平均每天发出的开心爽朗的笑声

甲: 3次以上(5分)

乙: 1~3次(3分)

丙: 偶尔有笑声(2分)

丁: 基本没笑声(1分)

B 理解和掌握快乐心理密码的数量

甲：50 条以上（5 分）

乙：35～50 条（3 分）

丙：10～35 条（2 分）

丁：10 条以下（1 分）

C 脱口而说幽默小故事的数量

甲：200 个以上（5 分）

乙：100 个以上（3 分）

丙：10 个以上（2 分）

丁：10 个以下（1 分）

013

检测结果：

- (1) 总分 85 分以上，其人生快乐程度可归入“非常快乐”等级；
- (2) 总分 70～84 分，其人生快乐程度可归入“相当快乐”等级；
- (3) 总分 55～69 分，其人生快乐程度可归入“比较快乐”等级；
- (4) 总分 30～54 分，其人生快乐程度可归入“普通快乐”等级；
- (5) 总分 30 分以下，其人生快乐程度可归入“缺乏快乐”等级。

提高生命质量

作为一名心理学研究人士和心理学培训导师，我常常在想，假如我们的社会很多人都缺乏关于快乐的科学的系统的观念，那么，很多人的生命质量和生活素质就大大打了折扣。

我希望《快乐教育》这本书，能够为人们提供比较科学的、系统的关于快乐的观念，能够对提高人们的生命质量和生活素质有所帮助。美国前总

这个世界上有许许多多的门，有些门是敞开的，有些门是关闭的，有些门是紧锁的，有些门是虚掩的……对努力学习的人来说，知识之门是虚掩的；对善于思考的人来说，智慧之门是虚掩的；对奋勇进取的人来说，成功之门是虚掩的；对真诚善良的人来说，爱情之门是虚掩的；对喜欢研究《快乐教育》的人来说，快乐之门也是虚掩的！

让我们大范围、多层次、全方位拓展视野和思路，激起对周围一切的全新感觉，触发心灵深处的震撼，淋漓尽致地挖掘和发挥未被利用的巨大潜能，打开生活当中奇趣迭出、笑语激荡的快乐之门！





第一篇 大气量 大视野 大快乐

有位老师发现小杜上课时经常低着头画画。有一天，他走过去拿起小杜的画，发现画中的人物正是龇牙咧嘴的自己。小杜手足无措地低下头，可老师没有发火，只是憨憨笑道：“课后再加工，画得更神似一些。”此后，小杜再没有在上课时画画，各门功课都学得不错，后来成为颇有造诣的漫画家。

大海承纳了江河湖川，并不觉其水位高了很多，而一个水桶，两三勺水即可令其水满溢出，这就是容量的差别。人与人之间也有容量的差别。

015



本书插图服饰由“ERONS (爱龙)”提供