

开启快乐之门 的8把钥匙

张春蓉 张琳 编著 ■



本书在当前物欲横流、精神失衡、内心充满浮华的生存状态下，深刻剖析了人性的弱点及其带给人们的烦恼、压抑、苦痛，呈送给读者开启快乐之门的8把钥匙，让读者重拾心灵宁静，步入快乐灵动的人生境地。

民族出版社

创意指导 何 成 良

作 者 张 春 蓉 张 琳
插 图 黄 立 敏 李 建

KaiQiKuaiLeZhiMenDeBaBaYaoShi

开启快乐之门的8把钥匙



图书在版编目(CIP)数据

开启快乐之门的 8 把钥匙/张春荣,张琳编著. —北京:民族出版社,2004.5

ISBN 7-105-06137-5

I. 开... II. ①张...②张... 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 026466 号

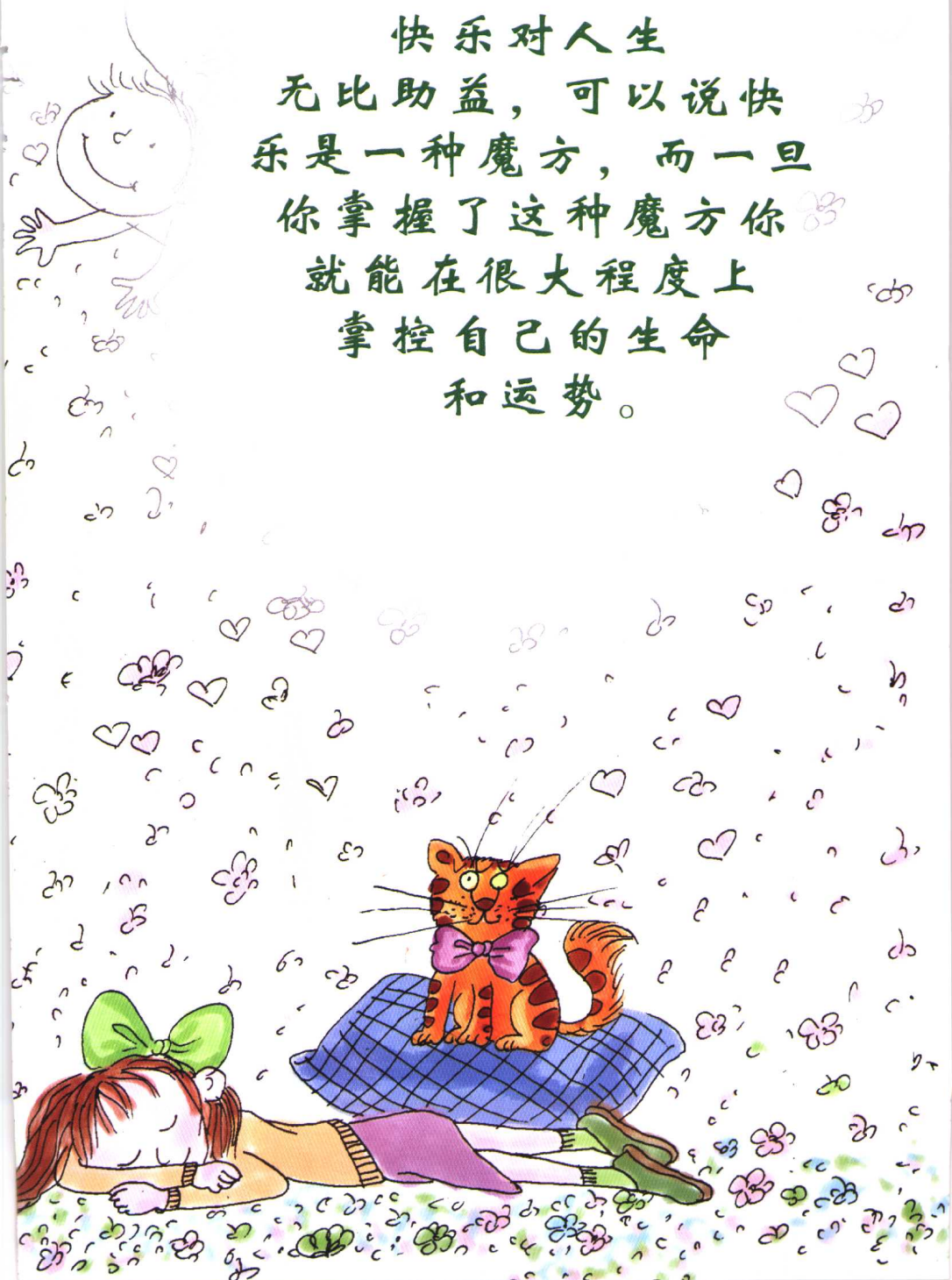
开启快乐之门的 8 把钥匙

编 著	张春荣 张琳
策 划	汉 四
责任编辑	张义军
组 编	中 世
出版发行	民族出版社
地 址	北京市安定门外和平里北街 14 号
邮政编码	100013
印 刷	北京市迪鑫印刷厂
版 次	2004 年 5 月第一版
印 次	2004 年 5 月第一次印刷
开 本	880×1230 1/32
印 张	6.5
字 数	86 千字
书 号	ISBN 7-105-06137-5/B·260(汉 99)
定 价	16.00 元

版权所有,翻印必究

(编辑室:010-64299507;发行部电话:010-64211734)

快乐对人生
无比助益，可以说快
乐是一种魔方，而一旦
你掌握了这种魔方你
就能在很大程度上
掌控自己的生命
和运势。





目 录

卷首语

乐者为王/2

钥匙一：态度的力量

你快乐的基础是你对生活的态度。/你要自己多快乐,就可以多快乐。如果你期待最好的,就会得到最好的! /快乐是一种选择,你可以在任何时间、任何地方和任何状况中做这种选择。任何经验都可以被建构出一种正面积极的意义。从现在起,你可从任何事情、任何人身上寻找到快乐。/感激是快乐的种子。要找到快乐,从今以后,你的心须充满感激。/你是否快乐决定于你的思想,而非你的环境。你控制你的思想,你便可以控制你的快乐。

☐快乐与财色名食无关/8

☐快乐为何离你那么远/11

☐用正确的方式寻找快乐/16

钥匙二：活在当下的力量

快乐不是花几年、几个月、几个礼拜,甚至几天去找来的,它是从活在当下里面找到的。/快乐是一个个真实的



刹那，要人生快乐，就是尽可能去创造收集更多这样的特别时刻。/活在当下，一次只专注于一刻，并在“现时一刻”百分之百地投入。如此，你生命中的这一刻才能丰富、饱满，有力量且神奇。/不想过去未来，时时刻刻活在当下，每一天都尽可能过得好，你的人生就很完美了。/活在当下可以避免悔恨，让你克服焦虑，减少压力。

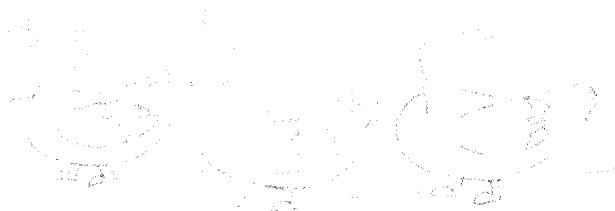
☐快乐是一个个真实的刹那/26

☐不能把握当下的原因/30

☐活在当下让生命丰盈/35

钥匙三：自我满意的力量

如果你对自己不满意，你将终生不会快乐。要快乐地过一生，就必须先对自己感到满意。/每个人都是特别且独一无二的，你生来就无比珍贵。/要克服对自己的负面信念和矛盾情结，并创造出让自己满意的内心形象，就须将眼光和意识的焦点放在自己的光明处。/使自己满意自己的方法就是问自己：什么是自己值得尊重或喜爱的地方。/每天都对自己进行正面的提示；想象自己美好的样子；不接受别人对你的评价，除非是正面积极的；同时表现出自己希望变成的样子。





目 录

- ☐对自己满意与否攸关快乐/42
- ☐成长的伤痕使自我形象受损/45
- ☐看非凡找光明使自我满意/48

钥匙四：目标的力量

目标赋予我们的生命以目的和意义。/目标产生神奇力量，它能唤起我们体内强大的热情，并使生命充满激情。/目标能将我们的注意力锁定在追求喜悦上，有了目标，人的精神就会自然振作，心情就会自然愉快。/目标能使你变得异常强大，目标的激励和鞭策使你不惧任何困难，不怕任何险阻。/目标能有效抗拒消极和痛苦，生命有了新的目的和使命，一切困苦和磨难都会变得微不足道。/为生命设定一个个目标，从大到小，从长期到短期。/有了目标，就马上行动。

- ☐目标是快乐的助推器/60
- ☐缺乏目标生命飘摇/67
- ☐散发热情创造目标和快乐/72



钥匙五：幽默的力量

幽默可以舒解压力，消除紧张，并创造快乐的感觉。／幽默和欢笑能为身体注入大量健康的元素。／幽默和欢笑能使人及时摆脱心理困境，促进自爱，帮助人们建立自信。／幽默的艺术，是在困难出现之初，就对它有发笑的能力。要轻松地看待人生，无须太严肃、太认真、太完美，要愚蠢一点、疯狂一点，这样生活会更有滋味。／在任何经验中，如果你执著于寻找趣味的一面，你就可以找到。／不要问：“这件事多可怕，多烦人？”而要问：“这件事有多好玩，多有趣？”

☐ 幽默是智慧的快乐 / 80

☐ 缺乏幽默和欢笑的深层原因 / 85

☐ 为生命的洒脱培养幽默和趣味 / 90

钥匙六：身体的力量

身体与快乐息息相关，它能给你锦上添花，也能给你雪上加霜。／运动可以舒缓压力，还能让身体释放出一种让人快乐的化学物质。／我们的姿势影响我们的感觉，正

确的姿势创造快乐的感觉。/快乐的感觉可以通过身体记忆联想的方式创造出来。/营养能抗阻压力。食物能直接作用于我们的感觉，使感官得到满足，并提供快乐和舒适。/环境影响人的身体，也作用于人的精神和情绪。良好的环境让人心情舒畅、心旷神怡。自然界有给予人类快乐的源源不断的能量。

☐ 身体与快乐息息相关/100

☐ 运动带来好感觉/101

☐ 姿势关联心情/105

☐ 身体记忆快乐法/107

☐ 饮食攸关情绪/110

☐ 环境良好感觉佳/113

钥匙七：宽恕舍弃的力量

生活免不了给我们带来许多负面情绪。/如果你带着恨意和不满，你就无法快乐，同时，埋藏在身体里的负面情绪还有使人不幸的力量。/怨恨伤害自己比别人更甚，宽恕舍弃让你从痛苦中解放出来，宽恕别人自己反而获益最大。/错误和失败是人生的课程，要学会宽恕自己，宽恕他



人。/没有什么不可原谅的错,除非你执意孤行。

☐宽恕舍弃开启快乐之门/118

☐没有什么不能原谅的错/129

☐用宽恕和舍弃净化心灵/134

钥匙八:关系的力量

积极的关系是保证我们生活质量的基本要素。/我们关系的品质,就是我们生活的品质。/没有人可以忍受孤寂,我们都需要关系。/分享快乐,则快乐成倍;分享痛苦,则痛苦减半;分享问题,则问题舒解。/与他人关系的成功能为我们的生活增添色彩和快乐。/喜欢别人的态度和行为方式有利于我们拓展良好的关系。/创造亲密关系的秘诀就是主动地付出和给予。

☐良好的关系激荡成倍的快乐/142

☐孤寂生活的深重危害/147

☐创造亲密关系滋养生命快乐/152

卷首语

JUANSHOUYU

快乐是无形的,但快乐是有力量的,而且它的力量超乎想象。

快乐能有效抗阻消极流,使生活的无常不能左右于你。

快乐能帮助建立自信,你快乐,慢慢就会自信非凡。

快乐消融人我的隔阂,偏见和敌意,使人际美好。

快乐能让身心始终处于最佳状态。你快乐,就自然拥有健康。

快乐赋予人自然魅力。分享快乐,心灵随之联结,爱也随之诞生。

快乐的人是智慧的,不经意中创造的事业机会比自己想象的还多。

当快乐成为生活的主旋律,当快乐变成习惯后,你就是世界上最有力量的。



乐者为王

快乐是无形的，但快乐是有力量的，而且它的力量是无法估量且超乎想象的。生命中许多美好的东西，吸引人们拚命去追逐寻找，人们辛劳费神，殚精竭虑，但还是找不到。因为他们找错了地方。他们不知道，其实只要找到了快乐，这一切都会自然地来到。

1. 快乐能抗拒消极流

快乐与烦恼、郁闷、愤怒、痛苦不能共存，当你快乐时，一切的消极情绪就被驱逐出体外。当你求之于内心，并能从一切事物中寻找快乐，并把快乐培养成习惯后，你就成了情绪的主人，而不是奴隶。愤怒不能让你失控，痛苦也不能使你摆荡，郁闷更不能在你这里驻足。你有快乐，生活的无常就不能左右于你。

2. 快乐能有效建立自信

自信是金，拥有自信，奇迹便会出现；有了自信，你便

能得到你想要的所有东西。人们都知道自信的好处，但很少有人知道，怎样有效培养和建立自信。不少人提出了暗示法，自我提示、自我想象等，这可能有些作用但绝对勉强。自信是需要靠快乐建立的！每一次的快乐和欢笑只能极小地增添一份美好的自我情感，但这些零零散散的感觉一天天地增加，很快就能垒起自信的高山。不断获取的瞬间的快乐是健康的自我认识的心理维他命，它能让你自我感觉良好，让你自信非凡。

3. 拥有和谐美好的人际关系

快乐的人所到之处，便会在人群中散发着笑声和暖意。快乐的儿童是友善的，快乐的成人也一样。每个人都希望看到和置身于令人愉快的场景，人们越是在一起享受着快乐，人们就会越加地相互喜欢。你带给人群的快乐，融化了一切人我的隔阂、偏见和敌意。你是快乐的人，大家也因你变得快乐，你就大受欢迎。你于轻松随意中便拥有了和谐美好的人际关系。

4. 自然拥有健康的身体

人的肉体不是独自存在的，身和心是时刻相联互动的，你的欢笑会使你的五脏六腑得到很好的按摩，你的欢愉更是会让你的大脑和身体源源不断地分泌制造众多的有益激素，激活众多有益的细胞，它们使你的内分泌更平衡，使你的器官机能更良好，使你的免疫能力大大提高。即





使你饭后一支烟，但如果你快乐如神仙，烟的毒害也会被抵销得一干二净。快乐能留住岁月的脚步，它是保持青春活力的良药。你快乐身体就自然地越来越健康。

5. 爱更多地光顾

两性关系就是以爱的方式来创造寻找快乐。一个快乐的人，必然神采奕奕，富有自然魅力，走到哪儿便能把欢乐笑声带到哪儿，很少有人不为她心动的。你的快乐会提升对方的精神，鼓舞他的情绪，温暖他的心灵。两个人在一起分享欢笑，心灵随之联结在一起。这也是促成男女在一起的重要原因。所以当快乐更经常地出现时，爱也会更多地光顾人们。

6. 更顺遂的事业前途

快乐的人，能很快消除人我之间的隔阂，并使人我呈现人性中友好善良合作的一面，这使你在人际中能游刃有余。你面带微笑处理工作，富有幽默感，愉快快乐，对生活中的变化非常敏感，无论棘手的事，还是顺利的事，都能以同样的态度对待。这样的人也是智慧的人，不经意中创造的机会比自己想象的还多。

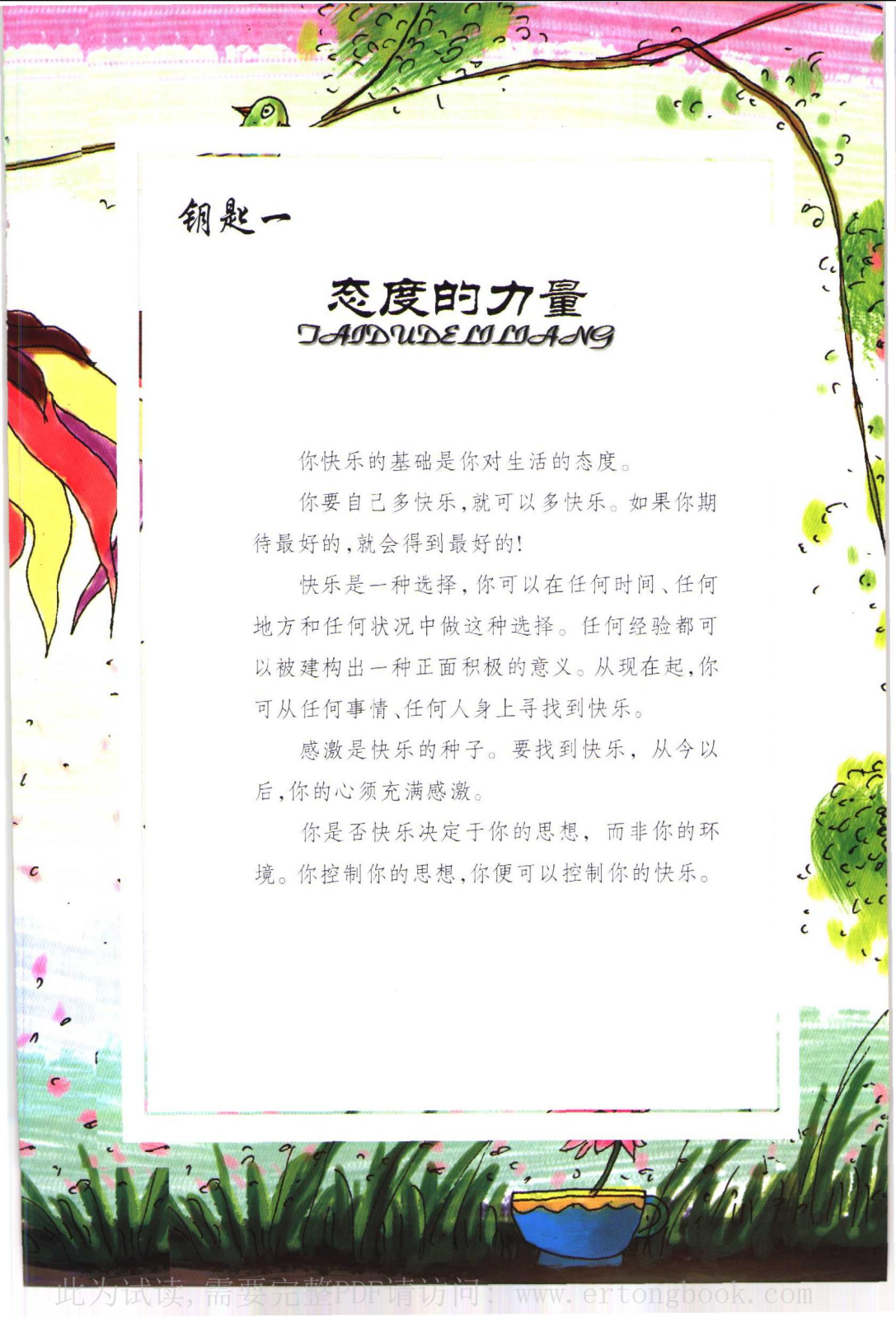
拥有快乐，你生活的路便会变得更加平坦；拥有快乐，你便有克服一切困难不幸的力量；拥有快乐，你的生命便会呈现生机活力和光彩；拥有快乐，你的周围便洒满幸福

和成功的阳光。

让快乐成为你生命的主旋律吧，如此你便是生活的王者！







钥匙一

态度的力量

JATTUDEMMANG

你快乐的基础是你对生活的态度。

你要自己多快乐,就可以多快乐。如果你期待最好的,就会得到最好的!

快乐是一种选择,你可以在任何时间、任何地方和任何状况中做这种选择。任何经验都可以被建构出一种正面积极的意义。从现在起,你可从任何事情、任何人身上寻找到快乐。

感激是快乐的种子。要找到快乐,从今以后,你的心须充满感激。

你是否快乐决定于你的思想,而非你的环境。你控制你的思想,你便可以控制你的快乐。