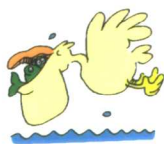


给自己找个



快乐

的理由

罗 斌 → 编著

Look for a Happy Reason  
for Yourself



天天有个好心情  
知足，才能常乐

Happy

金城出版社

# 给自己找一个 快乐的理由

罗 斌/编著

金城出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

给自己找一个快乐的理由/罗斌编著.-金城出版社,2004.4  
ISBN 7-80084-583-4

I.给… II.罗… 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018506号

**金城出版社出版发行**

(北京市朝阳区和平里11区37号楼 100013)

电话: (发行部) 84254364 (总编室) 64228516

中国农业出版社印刷厂印刷

850×1168 1/32 10.25印张 150千字

2004年4月第1版 2004年4月第1次印刷

印数: 1-6 200册

ISBN 7-80084-583-4/B·81

---

定价: 20.00 元

# 目 录

- 1/ 快乐是什么
- 5/ 你是否感觉快乐
- 11/ 什么样的人快乐
- 14/ 世上只有不肯快乐的心
- 16/ 快乐是种不懈的追求
- 19/ 维持一份快乐的心态
- 23/ 以快乐的心情享受今天
- 27/ 在自己身上发现快乐
- 30/ 善于在苦中作乐
- 32/ 不去计较一时的得失
- 34/ 有一种智慧叫做放弃
- 37/ 是非终日有,不听自然无
- 41/ 别太在意所谓的缺陷
- 44/ 把吃苦当吃补
- 47/ 不要为小事烦恼
- 51/ 不要让忧虑和恐惧束缚快乐
- 55/ 忘记该忘记的事情
- 59/ 过分担忧无用也无益



- 63/ 没必要完美无瑕
- 65/ 不可过分苛求“公正”
- 70/ 不要处处只往烦处想
- 72/ 做自己,不必羡慕他人
- 77/ 快乐与财富并不互相抵触
- 82/ 幸福没有永远不变的标准
- 85/ 太过于追求完美,就只能生活在  
痛苦中
- 89/ 找个对象倾诉
- 91/ 别让自己陷于永远的逆境
- 95/ 人在不顺时也应开心些
- 98/ 淡薄者,快乐者
- 102/ 摆脱烦恼,找回快乐
- 107/ 不要以别人的方式来改变自己
- 111/ 不患得,斯无失
- 114/ 拿得起,放得下
- 117/ 过分要面子,会失去很多快乐
- 121/ 不属于自己的不必勉强
- 123/ 别和自己过不去
- 125/ 珍爱自己,不要自暴自弃
- 128/ 知足,才能常乐
- 132/ 真正的快乐就在现在
- 135/ 快乐的享受自己的生活
- 137/ 争论是生活中的一门艺术
- 142/ 用幽默的态度对待生活

- 145/ 去寻求两人的快乐  
148/ 让自己晋升  
153/ 人没有吓怕的  
156/ 不要抱怨命运  
160/ 在付出中享受到高尚的快乐  
164/ 在变化中享受快乐  
167/ 我要笑遍世界  
171/ 放弃无味的批评是快乐  
175/ 让人三分又如何  
179/ 上帝给谁的都不会太多  
181/ 以幽默来自嘲  
184/ 未知生，焉知死  
188/ 不妨来个假设快乐  
191/ 该做的事别想得太多  
195/ 努力把一个个小的压力妥善解决  
200/ 缺点只是相对而言的  
203/ 内疚只会使你不快乐  
206/ 不要总给自己加压  
211/ 面对压力，不要自我否定  
214/ 别做天下最笨的人  
218/ 自己照顾自己  
221/ 开心幽默  
227/ 过日子比过节日重要  
231/ 合适就是快乐的  
233/ 没人疼，自己疼



- 237/ 相信自己,优缺点不是绝对的
- 243/ 积极地进行自我评价
- 246/ 学会控制自己的情绪
- 249/ 找寻你自己,做你想做的事
- 254/ 学会自我改善
- 261/ 做一个美好的发现者
- 264/ 放松自己,学会危机处理
- 275/ 天天有个好心情
- 279/ 相信自己,乐在其中
- 284/ 放慢脚步享受生活
- 291/ 清除心理的灰暗
- 298/ 改掉你愤恨不平的习惯
- 301/ 专心致志方可取得成就
- 307/ 怎样欢度快乐人生
- 314/ 用快乐的心情迎接每一天
- 317/ 洞察人生,迈向快乐人生大道



# 快乐是什么



快乐是什么模样？人们从来没有停止过去探求答案。在每一个时代，人类都以独特的方式去寻求快乐，将来可能也是这样。



寻找快乐，其关键在于自己本身，其实快乐就在你身边。一旦你开发了快乐的源泉，不但自己可以随时取用，也可以与每个人分享。

一次，鬓发斑白的影坛老将雷利应邀参加电视台的一个专题节目，只见雷利拄着拐杖步履蹒跚地走上台来，很艰难地在台上就座。看到这样一个老人，让人很自然地为他的身体担心。

所以主持人开口问道：

“你还经常去看医生吗？”

“是的，常去看。”

“为什么？”

“因为病人必须去看医生，这样医生才能活下去。”此时台下爆发出热烈的掌声，人们为老人的

乐观精神和机智的话语喝彩。

主持人接着问：“常去药店买药吗？”

“是的，常去。这是因为药店老板也得活下去。”台下又是一阵掌声。

“你常吃药吗？”

“不，我常把药扔掉，因为我也要活下去。”掌声。主持人转而问另一个问题：

“夫人最近好吗？”

“啊，还是那一个，没换。”台下大笑。

看看身边你所熟悉的、拥有快乐的人，他们并没有什么特别值得快乐的理由，但他们似乎随处都可以找到欢愉。

如果我们仔细探询其中的原因，将发现其实答案远比我们想像的简单，事实上，这些空话早就耳熟能详了：

“每个人都有他的长处，我们要设法去挖掘它！”

“任何人都有他光明的一面，你要朝着这一面看。”

“把每天当作一个新的挑战，你希望它变成什么样子，它就会变成什么样子。”

人类追求快乐的潜力是无穷的，即使身处最艰苦、最悲惨的境地，也可以愉快充实地活着，那来源于每个人内心的神力。

快乐并不取决于财富。你有没有观察过一些典



型的商人？每天早晨，他们穿过弥漫着花香的花园，或是经过安静的公园，而此时处处透露出来的生活气息都在向他们招手，但是，他们却步履匆匆，目不斜视，根本无视这些美好的景色。那些充满笑意的花朵，郁郁葱葱的灌木，绿意盎然的草丛，根本进入不了他们的眼帘。即便是在乡间小道上漫步，他们也是同样的冷淡和漠然。叽叽喳喳的鸟儿，欢唱的小溪，争奇斗艳的野花，也无法把他们从冥思苦想中拉出来——他们总是深陷于自己的生意中而不能自拔。他们把心思全部都用于淘金掘银上了，根本无暇用心去感受愉悦。

他们为了金钱，四处奔波，筋疲力尽，又怎么会追求一个美好快乐的生活呢？

快乐就在今天，总是把快乐寄托在明天，本身就是一个巨大的错误。有许多人，整年像奴隶般地工作，放弃了每一个放松和追求快乐的机会。他们不让自己有任何的奢侈行为，不会去看一场戏剧或听一场音乐会，也不会去做一次郊游，不会去买一本自己渴望已久的书。他们想，等自己有了足够的金钱时，就会有更多的享受了。每一年他们都渴望着来年自己会过上幸福的生活，或许可以做一次奢侈的旅行。但是当第二年到来的时候，他们会发现自己必须再忍耐一些，节约一些。于是，一年年地这样推迟，直到自己变得麻木。

最后当他们发现自己可以追求一点快乐的时候



候，一切都晚了。等他们可以去国外旅行，可以去听音乐会，可以去购买一件艺术品，可以通过阅读开阔自己的眼界时，但是他们已经没有时间，没有健康，或他们已经习惯了单调的、失去色彩的生活，热情早已消逝了，愿望早已磨灭了，享受生活的能力早已被长年的压抑生活所破坏。

每一天，快乐的机会都在你身边，哪怕它不在你身边，你也要想办法去去制造机会。

那些时时刻刻都躲在灰心、绝望背后的人不该再自暴自弃了，请你挖掘内心的神力，进行自我快乐吧！



# 你是否感觉快乐



也许是生活的压力太大，有些人说：“活着，真累。”

也许是遇到的不顺心的事太多，有些人说：“活着，真烦。”



也许是对柴米油盐的平凡生活厌倦，有些人说：“活着，真没劲。”

.....

这里，有一个如何认识生活的问题，也有一个如何调整自己心态的问题。

生活就是生活，它像泥土一样真实而粗糙，如果你对它抱有不切实际的幻想，你就会难免失望。像自然界有风雨阴晴一样，生活也不会总是一帆风顺。如果你对此没有思想准备，你可能就会彷徨悲观。生活也不会总是充满着戏剧性的高潮，更多的时候它是平凡琐碎的，甚至显得沉闷。你怎么可能指望它天天都如狂欢节一样呢？

宋代大词人苏轼说：“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，此事古难全。”

但这并不是说生活就是一桩枯燥乏味的苦事。法国雕塑家罗丹说过：“对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。”生活里有着许许多多的美好、许许多多的快乐，关键在于我们能不能发现它。而要发现它，关键在于自己。

有一个人，日子过得烦闷而无趣，他要去找找那些快乐的人，问问快乐的秘诀。他想，国王尊贵而富足，一定快乐。他见到了国王。国王却说：“我一天要面对那么多需要处理的事，我还时时要操心王位是否稳固。我晚上觉都睡不安稳，哪有快乐可言？”他又想，流浪汉一天到晚无忧无虑的，一定快乐。但流浪汉却说：“我连今天晚上到哪儿睡觉都没着落，我哪会快乐？”这个人搞不懂了，世界上真没有快乐的人了吗？我上哪里能找到快乐的秘诀？这时一个老者告诉他，国王也可以快乐，只要他不被权力和金钱迷住了心灵；流浪汉也可以快乐，只要他不被贫困压倒。快乐不快乐，就看你自己的心态。

一个正遭受癌症折磨的女青年在她的书中写道：

你改变不了环境，但你可以改变自己；  
你改变不了事实，但你可以改变态度；  
你改变不了过去，但你可以改变现在；



你不能控制他人，但你可以掌握自己；  
你不能预知明天，但你可以把握今天；  
你不能样样顺利，但你可以事事尽心；  
你不能延伸生命的长度，但你可以决定生命的宽度；

你不能左右天气，但你可以改变心情；  
你不能选择容貌，但你可以展现笑容。

正是这种对生活的认识，使她能够坦然地面对死神的威胁，认真地、快乐地生活。

再让我们看看明人陆绍珩的话。辛勤耕作的田园生活，其实是有真正的乐趣的，但你如果没有潇洒的态度，你就只会成为苦不堪言的忙人；读书学习是有真正的乐趣的，但你如果不懂得玩味，你就会成为视它为无趣的粗俗之人；一山一水都有可以赏玩的情趣，但你如果不会领略，你也就只能辜负它的妙处；吟咏诗歌可以有真正的心得，但你如果不能体会理解，也只会把它看做是无聊的套话。

你看，生活快乐不快乐，全在于自己对生活的态度和理解。

清朝人金圣叹是一个对生活永远持乐观态度的人，他潇洒达观，十分懂得玩味和领会生活的乐趣。有一次他和一位朋友共住，屋外下了十天雨，对坐无聊，他便和朋友一件件数说日常生活中的乐事，一共列出了 30 多件“不亦快哉”（不也是很快乐的吗）的事。比如：



夏七月，天气闷热难当，汗出遍身。正莫可如何时，雷雨大作，“身汗顿收，地燥如扫，苍蝇尽去，饭便得吃”——不亦快哉！

独坐屋中，正为鼠耗烦恼，忽见一猫，疾趋如风，除去了老鼠——不亦快哉！

上街见两个酸秀才争吵。又满口“之乎者也”，让人烦恼。这时来一壮夫，振威一喝，争吵立刻化解——不亦快哉！

饭后无事，翻检破箱子，发现一堆别人写下的借条。想想这些人或存或亡，总之不会再还了。于是找个地儿一把火烧了，仰看高天，万里无云——不亦快哉！

8

夏天早起，看人在棚下锯竹作筒用——不亦快哉！

冬夜饮酒，觉得天转冷，推窗一看，雪大如毛，已积了三四寸厚——不亦快哉！

推纸窗放蜂出去——不亦快哉！

还债毕——不亦快哉！

读唐人传奇《虬髯客传》（一部侠客小说）——不亦快哉！

.....

在金圣叹眼里，平凡的生活处处充满着快乐。这恰好印证了牛顿的一句话：“愉快的生活是由愉快的思想造成的。”

我们还要唉声叹气吗？我们为什么不做个快乐



的人呢？生活中有不顺、有烦恼、有压力，但只要  
你保持愉快的思想，你就会发现更多的快乐。英国  
19 世纪的数学家、物理学家哈密顿说：“欢乐就  
是健康，反之，忧郁就是病魔。”你选择哪一种呢？

《运动休闲》杂志曾登过一篇文章《健康快乐的  
秘诀》，你不妨试试这些简便易行的“秘诀”，你  
会发现它们的确会帮助你摆脱烦恼而愉快起来——

1. 做一做那些你想做却没有时间做的事情。
2. 给一个疏于联络的老朋友打电话。
3. 忘记过去某个时间让你生气的某个人或某件事，用记忆中快乐的片段来代替不愉快。
4. 与一个闷闷不乐的人共讲一则笑话——笑话是灵丹妙药。
5. 不要轻易许诺。
6. 鼓励别人，给与他人帮助。
7. 尽量与你的家人和朋友在一起。
8. 多赞美别人，因为这可能是他最需要的礼物。
9. 当你发现做错了事情时，立即道歉。道歉不是弱小的表现，而是勇气的象征。不要自夸，如果你做了好事，最终会有人发现。
10. 试着去理解一些与你的想法相迥异的观点。
11. 放松，当你想发脾气的时候，问问自己这件事情可会影响我一个星期？当有人开玩笑时，你要笑得最响亮。



12.交一个朋友，就如在人的面前展现了一个新的世纪。

13.不要对一个孤注一掷做事的人说泄气话。乐观一点，有助于达到目标。

14.对好事表示欣赏，这样既阐明了你的观点，又培养了良好的心境。

15.读一本好书，扔掉那些坏书。

16.需要勇敢的时候，问问自己：“人生能有几回搏？”

17.好好照料自己。对食物有所选择会让你感觉更好，外表也会更美观。

18.不要听任烟雾污染你的空间，及时制止在你周围吸烟的人。

19.还掉你借的书，整理衣柜中的衣物。

20.把抽屉里的照片取出来，装入影集。

21.看到人行道上有果皮，拾起来扔进垃圾箱里，别置之不理。

22.不要说你自己都怀疑是对是错的话，不要做你自己也不知道是错是对的事情。

23.满怀喜悦地看待世界的景观。

24.昂首挺胸地走路，多多微笑，你看起来至少要年轻十岁。

25.不要害怕说：“我爱你。”这是世界上最美丽的语言。生命中有了爱做伴，你就会有所收获。

