

快乐是一种心态，一种你自己完全可以主宰可以调整的心态

快乐是一种境界，一种你自己领悟自己进入的人生境界

于明琪
任仲奇

编著

快乐 其实很简单

kuaile Qishi
Hen Jiandang



内蒙古人民出版社

快乐其实很简单

于明琪 任仲奇 编著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐其实很简单/于明琪,任仲奇编著. - 呼和浩特:内蒙古人民出版社,2005.1

ISBN 7-204-07608-7

I. 快… II. ①于…②任… 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 125565 号

快乐其实很简单

于明琪 任仲奇 编著

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

内蒙古政府机关印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:10.75 字数:150 千

2004 年 11 月第 1 版 2004 年 12 月第 1 次印刷

印数:1-5000 册

ISBN 7-204-07608-7/B·58 定价:18.00 元

图书营销部:0471-4972092

前言

一句谚语如下：有了好心情，就不怕没爱情。其实这句话完全可以说成是有了好心情，就有了好人生。好心情代表快乐的人生，快乐的人大都同时具备许多其他优秀的品质，如：乐观，豁达，自尊，自立，自信……

快乐是一种心态，一种你自己完全可以主宰可以调整的心态。快乐是一种境界，一种你自己领悟自己进入的人生境界，快乐在生活中无所不在，正因为此，每个人对它都有不同的理解和诠释。

不同的人有不同的快乐，如果一个人善于思考，有一个深刻的灵魂，他能够从辩证的思维中获得快乐；如果一个人有一颗达观和豁达的心，他能够从谅解和宽容中获得快乐；如果一个人充满爱心，热爱宇宙，热爱自然，热爱和平，关爱人类，他能够从奉献爱心中获得快乐。如果一个人淡薄名利，他能够从宁静的生活中获得快乐……

快乐源于生活中的点点滴滴，快乐是照在身上暖洋洋的阳光，是下班后急忙往家奔的心情，是周末懒懒地睡一觉的满足，是雨天“小楼一夜听春雨”的心情，是家中那盏昏黄的灯，是忽然听到的一首老歌……

精彩摘录

同一件事情，不同的人会有不同的诠释；同一片落叶，不同的眼光会看见不同的季节。同样的人群中，不同的人对快乐会有不同的体味。

竹子不会因为被风吹过，就永远直不起腰来；清澈的潭水，也不会因为云飘过，就永远留住云的影子。心胸宽大的人，不会因为别人两句不礼貌的话，就刮起永远的狂风巨浪；也不会因为别人不礼貌的行为，就在心底刻下无法磨灭的伤痕。

如果快乐有价的话，应是天文数字。倘若没有价的话，你纵然花尽了天文数字，依然寻寻觅觅在无声无息的幽幽怨怨中，那是因你对生命中的快乐密码无法清晰地辨认。

桃花在晚春凋谢，却结出累累硕果；黄叶在秋风中飘洒，春天又焕发出勃勃生机。只要选择快乐，一切都是最美的赠予。这何尝不是一种达观、一种洒脱，一份人生的成熟呢。

快乐不是因为拥有的多，而是因为计较的少。

目录

前言

精彩摘录

1. 快乐其实很简单	1
2. 学会体会过程之中的快乐	2
3. 快乐共分享	3
4. 知足者常乐	5
5. 失而不忧，得而不喜	7
6. 健康才会快乐，快乐才会健康	9
7. 充实起来才快乐	10
8. 允许暂时的不快乐	12
9. 减省一分，便超脱一分	13
10. 忍一时，风平浪静	15
11. 退一步，海阔天空	17
12. 平平淡淡才是真	19
13. 施恩于人共分享	20
14. 拿得起，放得下	22
15. 善于体会小快乐	24
16. 宽容一切才会赢得一切	25
17. 不做亏心事，不怕鬼敲门	27
18. 走出苦闷，用心来迎接快乐	29
19. 选择造就人生	30
20. 自我欣赏	31
21. 三思而后行	33



其 实 很 简 单

22. 奉献能使心灵更富有·····	35
23. 领悟之于人生·····	37
24. 笑是一道最亮丽的风景·····	38
25. 学会享受“这一刻”·····	40
26. 失去的，不一定就是最好的·····	41
27. 赞美当做中军帅·····	43
28. 留下美丽，不幸就会远去·····	44
29. 学会欣赏·····	46
30. 整洁也是一笔财富·····	47
31. 在金钱面前不要让心灵锈蚀·····	48
32. 拒绝也快乐·····	50
33. 把握住今天，不要为明天担忧·····	51
34. 换个角度体会快乐·····	53
35. 别人比你差不了多少·····	54
36. 降低幸福的标准·····	55
37. 不要用别人的错误来惩罚自己·····	57
38. 常存感恩之心·····	59
39. 自己奖赏自己·····	60
40. 不要对自己的缺点耿耿于怀·····	62
41. 随自然竟，成世间事·····	63
42. 找个理由干杯·····	65
43. 永远活在十八岁·····	66
44. 坚持到底就是胜利·····	68
45. 当你的意思是“不”时，不要说“是”·····	70
46. 该记住的记住，该忘记的忘记·····	72
47. 别在羡慕别人时失去了自己的快乐·····	73
48. 一切都是最好的安排·····	74

49. 有接受也要有付出	76
50. 平庸并快乐着	77
51. 吃不到葡萄就把它想成是酸的	79
52. 定位决定人生	80
53. 与其暴跳如雷，不如幽他一默	82
54. 轻松享受，“及时行乐”	84
55. 过失，是生命前进的垫脚石	85
56. 改变，就是让自己更进步	86
57. 活在当下，活得潇洒	88
58. 从地上撬起“固执”的钉子	90
59. 学会认输也是收获	92
60. 乐观的心境是幸福的前提	93
61. 把握现在，也就创造了未来	95
62. 沙漠里也能找到星星	97
63. 以柔克刚，以曲胜直	99
64. 搬开内心深处的大石块	101
65. 保持本色，做回自我	103
66. 爱情有如原野中的百合花	105
67. 适时做回墙头草	106
68. 背向太阳看到的是自己的阴影	108
69. 快乐如涟漪，越分越多	109
70. 把心灵的垃圾统统倒掉	111
71. 人生在世，贵在自制	112
72. 真理并不绝对，做人不必完美	114
73. 我贫穷，我快乐	115
74. 倾听，用你的心去感受世界	116
75. 一同受苦，一同喜悦	118





其实很简单

76. 怨恨只会使自己越陷越深.....	120
77. 苦难是把双刃剑.....	121
78. 塑造一个最好的“我”.....	123
79. 不妨做做阿Q.....	125
80. 不要在心灵上被打垮.....	127
81. 吃亏是福.....	129
82. 试着去喜欢一个你讨厌的人.....	130
83. 换工作不如换心情.....	132
84. 不要忘了欣赏路边的风景.....	134
85. 看似无聊，实则并不无聊.....	135
86. 谁都打不倒.....	137
87. 不必事事拔尖.....	139
88. 生命的财富是体验.....	141
89. 永远不要否定自己的下一次.....	143
90. 成功不必在我，学会欣赏别人.....	145
91. 家是永恒的享受.....	147
92. 不断攀登，不断征服.....	149
93. 求人不如求己.....	151
94. 明确的目标是成功的起点.....	153
95. 不要被名利之火烧昏了头.....	154
96. “还有一个”与“只剩一个”.....	156
97. 勇气改变一切.....	158
98. 找到自己喜欢的生活方式.....	160
99. 你快乐，生活也变得快乐.....	163
100. 正视外界的改变.....	165
101. 享受独处的美感.....	167
102. 有把握就去做.....	169

103. 战胜了自己，也就战胜了一切.....	170
104. 把握生命中的每一天.....	172
105. 拥有真正的朋友，而不是相识.....	174
106. 向往自然，回归自然.....	176
107. 建造内心的恬静房子.....	177
108. 原谅曾经伤害过你的人.....	178
109. 含而不露.....	180
110. 把心事吐出来.....	181
111. 做自己的主人.....	183
112. 坦然接受事实.....	185
113. 心转，境就转.....	186
114. 苦与乐全由自己来判断.....	187
115. “移情别恋”，峰回路转.....	189
116. 只要一滴油就好.....	191
117. 擦拭心灵之灯.....	193
118. 收起那张扑克脸.....	194
119. 约个异性朋友，敞开心扉好好聊一聊.....	196
120. 把不愉快的事情写在纸上.....	197
121. 坦然面对生活.....	199
122. 凡事不要期望过度.....	200
123. 摆脱软弱的个性.....	202
124. 快乐是一种感觉，一种境界.....	204
125. 做自己喜欢做的工作最快乐.....	205
126. 潇洒轻松就是快乐.....	207
127. 缺角的杯子也是圆的.....	208
128. 扔掉过多的目标.....	210
129. 每天给自己一个希望.....	212



其实很简单

130. 认错未必就是输·····	213
131. 承诺值千金·····	215
132. 忧虑是自救的·····	217
133. 左耳进，右耳出·····	218
134. 用快乐之水冲淡苦味·····	220
135. 让心灵无暇地显现出来·····	222
136. 上帝是公平的·····	224
137. 滋养自己的心灵·····	226
138. 转念之间·····	227
139. 浅尝辄止要不得·····	229
140. 过去的事情就让它过去吧·····	231
141. 打败你的只有你自己·····	233
142. 活得粗糙一点·····	234
143. 从不愉快中找快乐·····	236
144. 给你一颗漂亮的心·····	237
145. “试着穿旧衣服”·····	238
146. 不为外境所动·····	240
147. 不要试图去做自己做不到的事情·····	241
148. 永不言败，跌倒了再爬起来·····	244
149. 让心态“活”起来·····	245
150. 活在自己的目光里·····	247
151. 不知是福·····	248
152. 踩着侮辱向上爬·····	250
153. 不要被虚荣心牵着鼻子走·····	252
154. 断绝自己的后路·····	254
155. 放下包袱，轻装上阵·····	256
156. 握住快乐的钥匙不放手·····	257

157. 把困难分解开来·····	259
158. 环境可以造就你，也可以毁灭你·····	260
159. 是真金，就掩盖不住灿灿夺目的光辉·····	262
160. 享受“安息日”·····	263
161. 一切努力都值得·····	264
162. 心理是精神的主宰·····	266
163. 发脾气不要找错对象·····	267
164. 舍得是美德，也是功德·····	269
165. 停止抱怨才有希望·····	270
166. 优雅地等待·····	272
167. 得意不要忘形·····	273
168. 时时做些不同性质的事·····	274
169. 不要自己先放弃自己·····	276
170. 走“上坡”路低头，走“下坡”路抬头·····	277
171. 咖啡的味道·····	279
172. 抛弃无谓的体面·····	280
173. 不要把泰山背在自己的背上·····	282
174. 以平常心，行平常事·····	283
175. 活力来源于运动·····	284
176. 一切都无须担心·····	285
177. 冲出自己编织的“心理牢笼”·····	286
178. 淡对福祸·····	288
179. 不要庸人自扰·····	289
180. 不要等待别人给予你快乐，而要自己去挖掘·····	291
181. 每天起码做一件实事·····	292
182. 赢家不怕犯错·····	293
183. 让生活透露出艺术味·····	294

其实很简单

184. 自嘲自乐·····	296
185. 别让优越感伤了人·····	297
186. 处处留心·····	299
187. 快乐的意义·····	300
188. 有梦想也要有行动·····	302
189. 适合自己的才是最好的·····	303
190. 处事不必太认真·····	305
191. 诚实是成功的开始·····	306
192. 背上沉重的十字架·····	308
193. 艰苦中隐藏着快乐·····	309
194. 荣耀大家分·····	310
195. “不好意思”会让你苦不堪言·····	311
196. 和批评你的人交朋友·····	313
197. 松开紧握的拳头·····	314
198. 拼命把事情往坏处想·····	316
199. 接受苦难，跨越苦难·····	317
200. 快乐地与他人交往·····	319
201. 善待别人等于善待自己·····	320
202. 将挫折视为游戏·····	321
203. 多站在别人的立场上想一想·····	322
204. 赶走阻碍梦想的拦路虎·····	323
205. 把心摔过去·····	325
206. 做一只沙漏斗·····	326
207. 花钱买快乐·····	327
208. 让烦恼不留痕迹·····	329
209. 随时让幸福的感觉环绕左右·····	330
210. 世界活在你心里·····	332

1. 快乐其实很简单

快乐就存在于每天平平常常的生活之中，关键是要有一颗能体会出快乐的心。

俗话说：“高职不如高薪，高薪不如高寿，高寿不如高兴。”这话说得的确有理。细想想，人们在追逐一切的同时，追求的最高目标其实就是快乐。快乐很难获得吗？想获得快乐必须有钱吗？未必！百万富翁有百万富翁的烦恼，并不因为他是百万富翁，他的家庭、婚姻和健康就不会出现麻烦了。况且，有多少钱算“有钱”？一万？十万？五十万？一百万？人心对财富的攫取是没有止境的，所以不能等到“有钱”之后才能有暇顾及快乐。快乐难吗？一点都不难。快乐就存在于每天平平常常的生活之中，关键是要有一颗能体会出快乐的心。

无论一个人处于哪个阶层，从事什么工作，从城市平民到企业经理，从普通农民企业家到科学家，他都应时时感到幸福和快乐，那样才不辜负这一天天的美好时光，他的一生才是成功的。

2. 学会体会过程之中的快乐

真正的快乐就在过程之中，不必对终点期望什么，因为在中途，得到的已足够多了。

许多人都有这样的经验：当自己向着一个目标奋进时，就会认定，只有达到目标后才会快乐。于是急匆匆地赶路，来不及体会自己的心跳和血液的流动，来不及欣赏两边的景色，心里想的就是，达到目标后自然就快乐了。但是很快发现，所获得的快乐远不如自己所期望的，而且这种快乐是那样短暂，因为此时又看见了一个更高的目标，已远远不能满足已达到的这个目标了，又要马上起程。于是这样周而复始，日子也一天天过去，到后来，固然达到了很高的目标，抬头望望，上面依然有更高的目标，而人生之路，已走过大半。那么这一生想要获得的快乐呢？

要奋进，但不能忘记，欣赏并享受途中的快乐。让此时该得到的东西都得到，这样的一日一天天才会不留遗憾。真正的快乐就在过程之中，不必对终点期望什么，因为在途中，得到的已足够多了。

3. 快乐共分享

如果一个人有一个快乐，另一个人也有一个快乐，一起分享，那么两人便有无数的快乐。

快乐是一个很奇怪的东西。把自己的快乐带给别人，只会使自己更加快乐。如果一个人有一个快乐，另一个人也有一个快乐，一起分享，那么两人便有无数的快乐。

如果说只有一个人才有充足的理由去抱怨他的不幸的话，那么这个人肯定是海伦·凯勒。海伦·凯勒生来既聋又哑且盲，完全无法与周围的人沟通。但她的一生过得十分快乐，爱人且被爱。她没有同她周围的人进行正常交际的能力，只有她的触觉能帮助她把手伸向别人，体验爱别人和为他人所爱的幸福与快乐。

但是，由于一位虔诚而伟大的老师向海伦伸出了友爱之手，这位既聋、又哑、又盲的小姑娘终于成了一个欢乐、幸福和成绩卓越的人。海伦小姐曾经写道：



其实很简单

任何人出于他的善良的心，说一句有益的话，发出一次愉快的笑，或者为别人铲平粗糙不平的路，这样的人就会感到欢欣是他自身极其亲密的一部分，以致使他终身去追求这种欢欣。

海伦·凯勒正是同别人分享了优良而称心的东西，从而使自己得到更大的快慰。她深深地为自己的幸运感恩，她把美好的事物与人分享，也为自己带来更多美好的事物。相反地，如果你和别人分享悲惨和不快乐，会让自己更不快乐，别人也会对你敬而远之。

世界上有许多寂寞的人，渴望爱和友谊，却得不到；有些人希望幸运能够降临在自己身上，却不愿意和人分享任何美好的事物。

有些人用消极的心态排斥他们所寻找的东西。另一些人蜷曲在他们狭小的天地里，绝不敢冲出去。他们只是幻想什么好的东西会来到他们的身边。即使他们得到了这些东西，他们也绝不会与别人共享。因为他们不懂得：如果不把自己所拥有的好而称心的一部分东西分给别人，那些东西就会减少。

把自己的幸福和快乐分给别人一些，分享给别人的愈多，获得的就越多。