

Xiaofangfa
Bangni

小方法

帮你修炼快乐
xiuliankuaile

孙朦◎编著



睿智、简单、有趣，真正让自己快乐轻松的枕边书！



100种找到快乐的小方法
盖生活的各个方面



海潮出版社
Hai Chao Press

小方法

帮你修炼快乐

孙朦◎编著



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目(CIP)数据

小方法帮你修炼快乐 / 孙朦编著. —北京: 海潮出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5157-0006-9

I. ①小… II. ①孙… III. ①快乐—通俗读物

IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第 164419 号

书 名: 小方法帮你修炼快乐

编 著: 孙 朦

责任编辑: 崔树森

封面设计: 大象设计

责任校对: 徐云霞

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969747(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京业和印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 18

字 数: 260 千字

版 次: 2011 年 9 月第 1 版

印 次: 2011 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0006-9

定 价: 33.00 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

前言

Preface

我们的生活一天一天地变得富裕起来，可很多人却感觉快乐并没有随着增加，相反，烦恼却越来越多：升职、加薪、婚姻、健康、环境……总有无休止的烦恼。这到底是怎么了？是快乐本身消失了吗？我们如何才能改变这一切？

现代社会，生活节奏快，竞争激烈，工作学习压力大，很多人时常感觉很累、很疲惫。那么，作为万物之灵的我们该如何调节不良情绪、打开心灵之窗；怎样激励自己、怎样打扫心灵的“灰尘”，用一种超然的生活智慧照亮心灵、获得快乐生活、赢得美好人生呢？

本书以快乐为主体，为读者奉献了使心理更健康的技巧，通过这种技巧的学习，相信读者会在忙碌的工作和生活中，时刻与快乐为伴，时刻与幸福同在。

法国作家大仲马说：“人生是一串用无数小烦恼组成的念珠，乐观的人是笑着数完这串念珠的。”一个人如果能乐观地对待不如意的事，自然会烦恼自消，愁肠自解。

每个人的成长道路上，都不可避免地会遇到挫折失败，许多人在为自己的命运哭泣，这使得许多人的不快乐成为了一种习惯，因此，无论挫折失败，我们都可以很快乐地应对生活中的每一天，而人也可以很快乐地生活下去。

孔子说，学而时习之，不亦悦乎？有朋自远方来，不亦乐乎？知之者不如好之者，好之者不如乐之者……



快乐因人而异：有钱就是快乐；有爱才是快乐；有权就是快乐；健康长寿才是快乐；无忧无虑就是快乐；家庭和睦才是快乐。不同的时间对快乐的定义也不一样，比如：你和你的另一半出去玩时，你会认为和她（他）在一起是快乐；你一个人安静地听音乐，也许这就是你认为的快乐；偶尔坐在马路边看人来人往也是快乐的；有时什么也不干，静静地躺着也是一种快乐。

快乐的人像太阳，走到哪里哪里亮；消极的人像月亮，初一十五不一样。请掩卷沉思！你是快乐的像太阳，还是阴沉的像月亮？人生的一大境界是“熊在树下跳舞，我在树上看风景”。热爱并快乐地工作，才是真正的游走于快乐之间的人。

本书用活泼生动，幽默诙谐的语言逐渐点亮您的心灯，为您的心海导航。通过对您心灵的呵护，减轻您的精神压力，构筑您美好的心灵乐园。听后会让您顿感轻松不少，同时顿悟：生活真的很美好！“愁也一生，乐也一生；快乐生活，快乐人生，真正的快乐天堂，就在你自己的心中！”



目 录

Contents

第一章

快乐原本很阳光 修炼要懂小方法

人们都在追寻着幸福与快乐,为了获得幸福的生活,整天忙忙碌碌,努力去挣更多的钱、去买更大的房子,去买更好的车……然而当真正拥有了这些的时候,却发现自己仍然不快乐。我们为什么会不快乐?怎样才能得到真正的快乐?

其实,快乐是个很阳光的东西,是自己的事情,只要愿意,你可以随时调换手中的遥控器,将心灵的视窗调整到快乐频道。

透视快乐 / 2

别让人偷走了快乐 / 4

不要有太多的包袱和欲望 / 7

茄子——笑一个 / 9

走自己的路别被情绪左右 / 11

换个角度看“美”“丑” / 14

笑对人生 / 17

目
录



第二章

万丈高楼平地起 快乐不可太被动

快乐是一种心情,快乐的人常发自内心地笑;快乐是一种心境,不笑的人不一定不快乐;快乐是一种情绪,洋溢在一个人的全身;快乐是一种心理,是全身心健康的体现。

快乐有起点 / 22

构建快乐的基石 / 25

了解自己 / 28

让心亮起来 / 31

主动快乐 / 34

笑出智慧 / 38

接受现实 / 41

关照自身 / 44

不必强求 / 47

第三章

退一步海阔天高 忍一时风平浪静

人与人之间本来就存在着不同的利益和矛盾,相互之间有时难免产生一些误解和分歧,如果处理不当就会酿成纠纷、冲突和伤害;如果处理得当便能相安无事,息事宁人,重修旧好,以至化干戈为玉帛,其中的关键在于,双方要学会必要的忍让。

俗话说:“忍得一时之气,免得百日之忧”,这句话是很有哲理的,不失为经验之谈,但也有人觉得忍让吃亏,受气,丢面子,是懦弱的表现,因此



一旦双方发生矛盾时,互不相让,甚至连一点鸡毛蒜皮的小事,也非要争个你高我低不可,因此常常由争吵到辱骂,以至拳脚相加、刀兵相见,其结果必然是两败俱伤,后悔莫及,其实,隐忍是一种智慧,一种修养,一种风度,一种美德。

有一种智慧叫“忍让” / 52

培养自己良好的个性 / 54

宽容别人 / 58

吃亏是福 / 62

能舍小利,方得大益 / 65

要学会感恩 / 68

大智若愚赢在糊涂 / 72

学会认错和道歉 / 76

掌握高效沟通的秘诀 / 78

第四章

世界就像万花筒 放弃烦忧快乐行

缤纷世界,芸芸众生,人们在天地间奔波忙碌,不辞劳苦,寻找着属于自己的人生坐标。人们渴望成功渴望收获,又有几个人愿意放弃、敢于放弃呢?也许过了若干年后我们会在蓦然回首中发现:放弃,也是一种美丽。

忘掉这些烦忧 / 82

抱负有时就是包袱 / 85

不要患得患失 / 87

把嫉妒放到“回收站” / 90

“独处”才能远离烦恼 / 93

放下才能解脱 / 96



别揭人家的“伤疤” / 99

第五章

简单生活笑满庭 平平淡淡才是真

所谓简单平淡,主要是指心平、心淡。平就是平坦、平和,引申开来,就是心境从容,不急不躁,不大喜大悲,不大起大落。淡,就是淡泊,相对浓烈而言,引申开来,就是看得淡,看得透,能够入乎其中,出乎其外,不痴迷,不偏执。如此说来,“平平淡淡才是真”是主张一种超拔的人生态度,一种超脱的精神境界。

简单才能愉快 / 104

别让复杂来搅局 / 107

信任是无价的 / 110

要珍惜友谊 / 114

生活要心如止水 / 117

人生短暂善待自己 / 120

不要和执著较劲 / 123

要知道恬静是一种境界 / 126

平淡中养成快乐的习惯 / 130

第六章

感恩生活好心态 乐观平和苦也甜

人生的最高境界就是快乐。快乐是一种积极的处世态度,是以宽容、接纳、豁达、愉悦的心态去看待周边的世界。乐观心态的人往往将人生的感受与人的生存状态区别开来,认为人生是一种体验,是一种心理感受,



即使人的境遇由于外来因素而有所改变，人们无法通过自身的努力去改变自己的生存状态，人也可以通过自己的精神力量去调节自己的心理感受，尽量地将其调适到最佳的状态。

- 把苦难当财富 / 134
- 给自己一个微笑 / 137
- 活在当下 / 140
- 心态可以改变世界 / 144
- 善于发现美 / 147
- 生活需要挫折 / 151
- 要有一颗感恩的心 / 154
- 与人为善，皆大欢喜 / 158
- 别让情绪坏了你的事 / 162

第七章

工作压力难免有 快乐相伴勇担当

人的一生中，可以没有很大的名望，也可以没有很多的财富，但不可以没有工作的乐趣。工作是人生中不可或缺的一部分。如果从工作中只得到厌倦、紧张与失望，人的一生将会多么痛苦：令自己厌倦的工作即使带来了名与利，这种光彩也是何等的虚浮！

工作不是为了生存，而是为了给个人的生活赋予意义，给自己的生命赋予光彩。

- 对着压力做鬼脸 / 168
- 做时间的主人 / 171
- 累了，你就歇一歇 / 174
- 要快乐工作 / 177



最好降低一下期望值 / 180

记住,工作没有高低贵贱 / 183

别让冲突吓跑了快乐 / 185

要勇于担当 / 189

第八章

金钱名利少困扰 乐善好施无虚荣

世界是喧嚣的:天下熙熙,皆为名来;天下攘攘,皆为利往。名利如浮云,对名利要摆正心态,简单地说,就是:要追求,但不强求。所谓“君子爱名利,但不牵挂于心,得之则不骄,失之则不忧”。没有名利场上尔虞我诈之所累,也就没有名利场上明争暗斗之所苦。心静如水,笑对生活。

钱本善良 / 194

活着绝不是为了钱 / 196

记住:欲壑难填 / 199

不要为名利所困 / 202

要乐善好施甘于奉献 / 205

金钱与快乐 / 208

宁要人格不恋金钱 / 211

走出虚荣的泥沼 / 215

棋牌在乐不在赌 / 218

第九章

挫折失败不怀旧 痛苦再多希望留

在我们周围,总有这样一些人:无论身处怎样的逆境,他们都会乐观、



积极地去面对。他们快乐地生活,快乐地工作,并向周围的人传递着他们的快乐。我们羡慕这样的人,却又总是不自觉地自怨自艾。人生在世,实在有太多不快乐的理由:理想与现实之间的巨大落差,个人与社会、事业与家庭之间难以调和的矛盾以及人生的诸多不确定因素……所有这些都让我们整日忧心忡忡,难得开怀一笑。尤其是在工作、生活中遭遇严重危机的时候,就极易产生消极的念头。如果不及时疏导,久而久之,就可能引发各种心理疾病。现实生活中,人们都希望拥有一颗平和、快乐的心,却总是不得其法。

放松你的身心 / 222

给自己一个坚强的理由 / 225

记住,失败的是过程不是结果 / 228

把吃亏珍藏 / 231

怀旧是自我折磨 / 235

再苦也要笑一下 / 238

有希望就有快乐 / 241

这点痛算什么 / 244

世上没有过不去的坎 / 247

第十章

甜蜜生活笑声朗 健康幽默合家欢

生活,只有顺其自然,才能活得自在,活得开心。而超越自身的条件,去追求那些本不属于自己的东西,就难免要活得很累了。成天绷紧神经,板着脸孔,带着小心眼做人,把自己搞得心浮气躁,值吗?

过日子,不求轰轰烈烈、潇潇洒洒,但求平平淡淡、开开心心,没有开心的生活,即使权高位重,财雄势大,身显名耀,也没有多大意义,“人生不满百,常怀千岁忧”,倘若你忧国忧民,以天下为己任,那是应当令人敬慕和



小方法帮你修炼快乐

学习的；倘若仅仅是为了一己私利而忧心忡忡、茶饭不思、失魂落魄，实在是自寻烦恼。

生活就要甜蜜蜜 / 252

用微笑展示力量 / 254

让感觉与众不同 / 257

拒绝不是挥挥手 / 261

点燃幽默助快乐起航 / 264

分享快乐 / 267

健康是笑出来的 / 270

家是快乐的源泉 / 273



快乐原本很阳光 修炼要懂小方法

小方法帮你修炼快乐

人们都在追寻着幸福与快乐，为了获得幸福的生活，整天忙忙碌碌，努力去挣更多的钱、去买更大的房子，去买更好的车……然而当真正拥有了这些的时候，却发现自己仍然不快乐。我们为什么会不快乐？怎样才能得到真正的快乐？

其实，快乐是个很阳光的东西，是自己的事情，只要愿意，你可以随时调换手中的遥控器，将心灵的视窗调整到快乐频道。

小方法 1:

透视快乐

快乐是什么？它到底在哪里？怎样找到快乐？这一连串的问号真的让我们突然间回答不上来。其实，快乐很简单，它就在你我身边，快乐是不需要寻找的。

俄国诗人涅克拉索夫的长篇叙事诗《在俄罗斯谁能快乐而自由》，讲述七个农民漫游俄罗斯寻找快乐。诗人在那里表现的是对社会的忧戚，主题很宏大，让人肃然起敬。

如今我们在生活中听到的大多是对个人快乐的追寻。不知为什么，感叹不已的常常是我们常人羡慕得不得了的成功人士：有权的感叹权是高危行业，有钱的感叹穷得只剩了钱，有闲的感叹生命中不能承受之轻。这种感叹顶级的莫过于美国总统。

美国总统竞选举世瞩目，热闹得要命。然而关于美国总统对好不容易到手的职务的抱怨，却实在不算太少。杜鲁门说“当总统等于骑上老虎背”；威尔逊说“当了总统朋友会越来越少了”；塔夫脱说“总统是最寂寞的人”；林肯说“总统仿佛被人插满羽毛游街示众”；安德鲁·约翰逊说得更绝：“总统是有尊严的奴隶”，以至于约翰·亚当斯说做了总统才知道其中的滋味，不会向另一个当总统的朋友道贺。1945年，罗斯福第四次连任美国总统，一位记者请他谈感想，他没回答，而是请记者吃三明治。请第一块，记者受宠若惊，高兴吃下；请第二块，记者情不可却，再次吃下；请第三块，记者腹中饱胀，不得不强行咽下。哪晓得罗斯福接着请了第四次。记者只能是哭笑不得。罗斯福这才说：这就是我第四次连任总统的感想。

这样的牢骚尽管不无真实，却很难引起同情，无论怎么说都多少有一



点矫情——早知今日，何必当初呢！那么多前车之鉴明摆着，照样飞蛾扑火，难道不是有难以拒绝的利益在吗？

也许我们因为是常人，很平庸，无法理解杰出人物的内心，但正因为如此，我们也就对快乐的要求不至于太高，反而觉得快乐是任何人都唾手可得的，许多人只是粗心大意，对身边的快乐视而不见罢了。

看到一个资料，某年英国有家媒体举办有奖问答，题目是“世界上谁最快乐？”最后评选出的四个最佳答案是：1，刚完成作品吹着口哨自我欣赏的艺术家；2，海滩上筑沙堡的孩子；3，忙了一天最后为婴儿洗澡的母亲；4，终于救活了一个差点死掉的病人的医生。

很显然，大多数人的快乐就在职业和生活的常态中间。

生活的许多细微之处常常会出现你意想不到的惊喜：发现你遇到的麻烦事全都保过险；发现你买东西付的款比你预计的要少；刚买到紧缺的车票就见工作人员挂出“售完”的牌子；准备去买的失落的东西突然找到了；钥匙锁在汽车里忽然发现有扇车门忘了关上……诸如此类，不一而足。

纵观人的一生，各个年龄段其实都有可以笑看的好处：年轻的好处是你的经验不足以让你知道你不能做正在做的事；中年发胖的好处是能跟大家更加亲近；上了年纪的好处是可以对年轻人说我年轻过而你没有老过；衰弱的好处是健康时梦想的东西现在都不想要了；即使人人恐慌的秃头，也并非全无好处——有重要的应酬时只要整理一下领带就行了。

当然，人还可能遇到尴尬事，尴尬自然就不快乐。但尴尬是可以设法摆脱的。钢琴家波奇有一次在美国密执安弗林特城举行演奏会，发现听众还不到全场座位的五成，他的做法是笑着走到舞台最前面，对观众说：“弗林特城一定很有钱，我看到你们每个人都买了两三个座位的票。”于是满场大笑。

长生不老是神话，但这神话是长生不老的；不理想的商品常常是从理想的售货员手里买来的；恨是误用了的爱情力量，等等，任何现象都可以找到另一种说法，同时也就在这“另一种”里找到了快乐。

知道还有不如自己的，也不错。但丁说：我们唯一的悲哀，是生活在愿望中而没有希望。

快乐是什么？快乐是从内心发出的开心，快乐是为某件事而高兴，快



乐是为成功而兴奋。一个笑话能使我们快乐,一句话能使我们快乐,一个礼物能使我们快乐,做一件好事能使我们快乐。快乐就像夜晚的繁星,永远数不完。

生活是快乐的,感受这种快乐的人,也是快乐的。

快乐小站

快乐是一种心态,快乐是对自己的热爱,也是对他人的宽容。快乐是自己的事情,只要你愿意、快乐是自己的事情,只要愿意,你可以随时调换手中的遥控器,将心灵的视窗调整到快乐频道,微笑的后面蕴涵的是坚实,无可比拟的力量境由心生,境随心转。

小方法 2:

别让人偷走了快乐

为什么中国人的快乐指数这么低?莫非中国人没有快乐基因?不然,林语堂曾经说过,中国人在闲暇时最聪明和最理智的,他们能够发现许多生活的快乐。罗素也曾盛赞中国人具有极大的创造快乐的能力。那么本该属于我们的快乐哪里去了?谁是偷走我们快乐的罪魁祸首?我们该怎样防止我们的快乐丢失?

美国有一位心理学家指出:烦恼是一阵情绪的痉挛,精神一旦牢牢地缠住了某事就不会轻易放弃它。不良的心境有一种顽固的力量,往往不易摆脱,当一个人心境不佳时不要过分独自地冥思苦想,最好将自己的心事倾诉出来,或是转移到其他的事情上去,心理学上称之为“心境转移”。

