

最畅销的心灵疗愈系 最简单的生活解压法

排除坏情绪、传递正能量的成长之书！
治愈亿万心灵、获得成功富足的暖心之作！

超值金版

29.00

快乐 是一种能力

雅瑟◎编著



快乐“五秘诀”

多点付出，简单。

谁的人生不迷茫？活着就要快乐，就要开心，就要微笑！

快乐是一种心情
快乐是一种魅力

快乐是一种态度
快乐是一种享受

快乐是一种习惯
快乐是一种财富



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

013069028

B821-49
804

快乐 是一种能力

雅瑟◎编著



北航

C1676794



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

B821-49
804

图书在版编目(CIP)数据

快乐是一种能力 / 雅瑟编著. — 北京: 新世界出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5104-4476-0

I. ①快… II. ①雅… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 038184 号

快乐是一种能力

编 著: 雅 瑟

责任编辑: 李晨曦

排版设计: 刘 杰 刘 伟

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

发 行 部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总 编 室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 547千字

印 张: 24.75

版 次: 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-4476-0

定 价: 29.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言

什么是快乐？是感到高兴或满意的感觉？

什么是快乐？是思想处于愉悦的一种心理状态？

什么是快乐？一千个读者就有一千种快乐的定义……

当你帮助别人时，你会觉得快乐；当你被人爱时，你会觉得快乐；当你考试拿到好成绩时，你会觉得快乐；当你做了别人没做到的事情时，你会觉得快乐……

让你感到快乐的事情很多。只要你稍加留意就会发现，快乐像空气一样时时围绕在你身边。可是很多时候，你不在乎它，甚至不知道什么是快乐。或许忙碌的工作与生活让我们失去了对快乐的感知能力。不曾想，其实，快乐也是一种能力。

快乐不可能告诉你，它什么时候来，什么时候走。所以，就像人们说的，要用心灵发现美的事物，你才能感觉到快乐的存在。

处于不同地位的人，获得快乐的难易程度是不同的。一个皇帝经过几年、十几年、几十年乃至一生的时间做准备，动用了千军万马，花费了数以万计的金银，最终才攻克了一个敌对的国家，却兴许只能让他高兴一会儿。一个乞丐，却能因吃上顿好饭而兴奋好几天。诚然，若仅就生活的质量而言，乞丐自然无法和皇帝相比，但若从他们一生获得快乐的多少对比而言，乞丐未必比皇帝痛苦，皇帝也未必就过得比乞丐快活。皇帝与乞丐之间尚且如此，况你我等芸芸众生乎！

处于不同心境的人，获得快乐的感觉也是不同的。当你心胸狭隘地诅咒世间的种种不公时，当你不顾自身条件而去乞求那些遥不可及的愿望时，当你灰心丧气地自怨自艾、怨天尤人自寻烦恼时，你就如同生活在地狱；相反，当你乐观地看待这个世界，你就能体会到人生的真趣。例如，晚饭后你不妨把工作中、生活中的种种不快统统抛在脑后，带着家人悠然地漫步街头，看着来去匆匆的人群，黄昏时分夕阳西下，你会体会到周围的一切就像一首诗、一幅画，一切都显得和谐而又完美，你会在顿悟之中发现自己原来忽略了生活中很多美丽的东西。你会经常为自己的发现而感动，每当这个时候，当你心中存有一念欢欣，当下便是天堂。生活中许许多

多的事情，有时当我们换个角度去审视时，往往会有不同的感受。

拥有快乐，让人健康长寿；拥有快乐，让人乐活工作；拥有快乐，让人活得精彩；拥有快乐，让人轻松交际。如果说，快乐才是人生的真谛，那么，为什么我们不用微笑来面对人生？笑看生活中的输赢得失，给自己的心灵洗个澡，让我们轻松地与快乐相拥。

既然快乐如此美妙，那么，让我们一起学习快乐这种能力，让坏情绪这颗毒药失效，让坏习惯成为历史，让失败成为成功之母，因为与你分享快乐，正是本书的宗旨。因为你快乐，所以我快乐。让我们一起把快乐带回家。

快乐是一种能力，而快乐的瞬间是一种幸福的状态。希望你能快点找到它，抓住它，享受它。祝你快乐！

目 录

第1章 快乐是人生的真谛

快乐准则	3
人的面貌是最美的景物	5
幸福来源于简单的生活	7
生活是由不断的快乐积累而成	8
快乐人生靠自己	9
幸福和快乐就在心中	11
自信让你神采飞扬	12
美丽地活着	14
不为活给别人看	15
保持一颗年轻的心	17

第2章 用微笑面对人生

给心灵放个假	23
快乐总在放弃之后	24
培养乐观精神	26
每天都乐趣无穷	27
快乐的梦幻	28
永远快乐的八大秘诀	30
我要笑遍世界	31
用微笑面对人生	32
和自己开个玩笑	35

第3章 笑看输赢得失

敢于直面痛苦	39
笑看输赢得失	41
对自己说OK	43
保持“我是最好的”感觉	45
给自己买份礼物	48
以积极的行动转忧为喜	49
学会对自己说“没关系”	50
自言自语放轻松	52



目录



放下心灵的包袱	53
笑对逆境和挫折	54
懂得感激每一次喜悦	56
让自己彻底轻松一下	58
相信明天更美好	59

第4章 给心灵洗个澡

守住生活的阳光	67
清扫心灵的垃圾	68
走出虚荣的死胡同	69
学会感受生活的幸福	71
悉心享受生活中的喜悦	73
把爱洒向万物	74

第5章 因为你快乐，所以我快乐

为感情开个“账户”	79
真正的朋友	80
帮助别人等于帮助自己	81
从容才能尽快到达彼岸	83
做一个友谊上的大富翁	85
拿得起还要放得下	87
打破尴尬的局面	88
与不同性格的人相处的方法	90
忘记感谢是人的天性	92
找个理由干杯	95
在批评中加点糖	97
因为你快乐，所以我快乐	99
把快乐传递给朋友	102

第6章 快乐使人健康长寿

快乐是健康的良药	107
----------------	-----

目 录

良好的爱好使人健康长寿	109
保持青春的六个秘诀	111
想象养生的健康新技法	112
健康的人才能获得成功的喜悦	112
超越人生的痛苦	113
走出抑郁的阴影	114
让怒火喷泻出来	117
放弃自我的偏见	118
唤醒沉睡的生命激情	119
放松自己的技巧	120
我运动，我快乐	122
走出去看遍山山水水	124
减轻压力的十种简易方法	125

第7章 把快乐带回家

爱情能让人生更美丽	129
真爱无言	131
激情对话使婚姻有活力	132
创造美满的性生活	134
高尚的爱情可以带来事业的激情	136
爱与被爱是幸福的感觉	137
让配偶保持好心情	139
舒适才是家的灵魂	141
把快乐带回家	144
掌握夫妻吵架的准则	147
千万不要后院“起火”	148
积极调整自我，改善家庭关系	152
改变对你伴侣的消极看法	155
树立正确思想，维系美满婚姻	156
保持夫妻关系和谐的六个秘诀	159

第8章 快乐工作，快乐成功

人生的乐趣在于工作	163
-----------------	-----



目录



愉快的工作心情	164
不要过分强调发挥特长	166
克服埋怨的习惯	167
克服不求进取的心态	167
对工作不要好高骛远	170
除掉工作中的烦恼	171
突破仕途中的九大障碍	173
不属于自己的切莫强求	175
克服因失利而实施的报复	176
如何学会不怕挨批评	177
淡化自己的优越感	179
把工作与兴趣结合起来	181
乐观主义是工作的力量	183
轻松工作有妙法	185
丢掉累赘轻松上阵	185

第9章 和人分享是一种快乐

打开心中的结	191
与人分享你的财富	192
从工作中获得愉悦	194
从金钱中得到生活的保障	195
身无分文也感觉是个大富翁	197
活着绝不是为了赚钱	200
借得慢还得快	202
认识金钱也要驾驭金钱	204
创造价值才能体会快乐	206

第10章 玩得快乐，活得精彩

从艺术中采撷欢乐	213
在读书中得到升华	216
给平淡的日子加点韵律	218
顿忘于泼洒丹青之中	220
下好人生这盘棋	222

玩牌图乐不图赌	224
---------------	-----

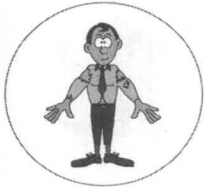
第11章 坏情绪是快乐的毒药

培养崇高的信念	229
拥有自己的信仰并付诸行动	231
少追求物质，多追求理想	235
学会控制情绪	236
避免对别人发脾气	238
克服狂傲自负的情绪	240
克服自我封闭的心理	241
消除对生活的恐惧感	243
克服悲伤和低落情绪	245
消除自我迷误心理	247
战胜忧愁抑郁之情	249
平息气愤的六大招数	250
增强自信心的六大方法	253
摆脱错误心理的阴影	254
避免“不成功人生”的七大错误	255
抓住生活中的机遇	258

第12章 好习惯让人快乐，坏习惯让人沮丧

养成良好的生活习惯	263
如何克服酗酒	264
如何戒掉吸烟	265
如何戒掉赌博	266
如何戒掉吸毒	267
克服恐癌心理	269
克服贪图享乐	270
克服好逸恶劳	271
不要沉溺于金钱中	272
摆脱你的债务	274
养成存钱好习惯	276
改变不良的工作习惯	277

目 录



目录



改变众人遵循的规则	280
改掉粗心大意的习惯	282
改掉心不在焉的毛病	284
不要养成拖延的习惯	286
不要把残疾当做缺陷	287
消除贪得无厌的心理	289
消除损人利己的思想	290
克服丢三落四的健忘症	292
克服有始无终的行为	293
从所犯的错误中吸取教训	295

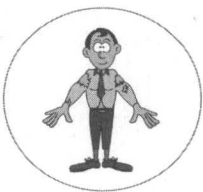
第13章 轻松交际，快乐交友

接受别人的意见改进自己	301
克服社交恐惧症	302
观察对方是否可交朋友	305
知道谁对自己更重要	306
与各种性格的人交往	307
和批评你的人交朋友	310
取人之长补己之短	311
君子之交淡如水	312
哪些形象最不受欺侮	313
对一见如故的人要适度远之	314
借朋友钱不如给钱	316
改掉打探隐私的不良习惯	317
以情动人与以理服人	319
不轻易树敌	320
不要让对方败得太惨	321
学会倾听他人讲话	323
妥善处理与小人的关系	325
避免被人欺负的四个方法	327
制伏傲慢对手的方法	328
善于从他人角度考虑问题	329
走出待人的误区	330

第14章 别被失败打倒，别为小事烦恼

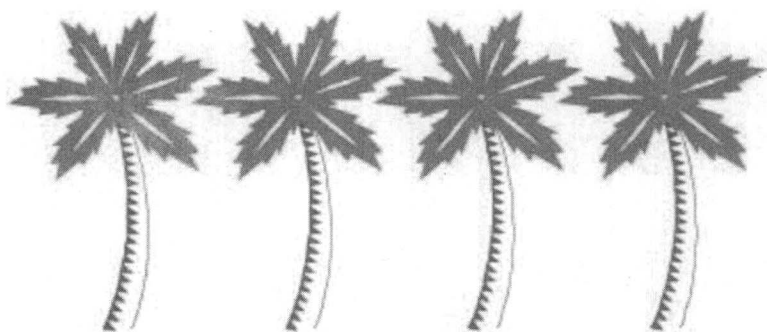
突破精神上的枷锁	335
斩断束缚自信的绳索	336
失败是人格的试验地	338
远离没有抱负的日子	339
排除成功的障碍物	342
克服你在工作中的倦怠感	343
在不幸和失败中奋进	344
不达顶峰不罢休	345
培养自己承受悲惨命运的能力	348
面对失败时的自我调整	350
败中求胜的四大法则	352
失败后要总结经验再次创富	354
不要沉溺于琐事	357
从自弃中走出来	358
在绝望中抓住快乐	360
于勤奋中创造奇迹	362
积极主动承担分外的工作	364
成功需要不懈的努力	366
要有不服输的心性	368
把握使人失败的七种致命伤	370
战胜人性弱点的五大绝招	372
克服自身弱点的十二“不要”	373
掌握战胜自卑的五大法宝	378
将弱点改为优点的心态	379

目 录



第1章

快乐是人生的真谛



快乐准则

快乐与血液循环两者都是健康生存的必要因素。快乐不过是“我们的思想处于愉悦时刻的一种心理状态”。

莎士比亚在《奥赛罗》一剧中写道：“快乐和行动，使得时间变短了。”不论时间的长短，快乐是让你的时间充满愉悦的铃声。对于快乐，一部分人一笑置之，因为他们是无知的，他们不懂得快乐的真谛。

快乐是真实的，是发自内心的；除非获得你的允许，否则没人能令你苦恼。

你每天都应该记住：快乐是你赠送给自己的礼物，不是圣诞节的点缀，而是整年的喜悦。

快乐本来就出自人的心灵和身体组织。我们快乐的时候，可以想得更好，干得更好，感觉得更好，身体也更健康，甚至肉体的感觉都变得更灵敏。一项研究发现，人在快乐的思维中，视觉、味觉、嗅觉和听觉都更灵敏，触觉也更细微。人进入快乐的思维或看到愉快的景象，视力可以立即得到改进；人在快乐的思维中记忆力大大增强，心情也很轻松。精神医学证明：在快乐的时候，我们的胃、肝、心脏和所有的内脏会发挥更有效的作用。几千年前，贤明的所罗门王有一句格言：“快乐的心犹如一剂良药，破碎的心却吸干骨髓。”犹太教和基督徒都把欢乐、喜悦、感恩、开朗列为通向正义和美好生活的途径，这也是很值得重视的。

哈佛大学的心理学家研究了快乐与犯罪行为的关系之后，得出结论说：古老的荷兰格言“快乐的人永不邪恶”在科学上是站得住脚的。他们发现，大部分罪犯出身于不幸的家庭，或有一段不快乐的人际关系。耶鲁大学对“挫折”做过十年研究，结论是：我们所说的不道德和对他人的敌意，很多是因为自己的不幸才造成的。

辛德勒博士说：不快乐是一切精神疾病的唯一原因，而快乐则是治疗这些疾病的唯一药方。看来，我们对于快乐的普遍看法有些是本末倒置的。我们说：“好好干，你会快乐。”或者对自己说：“如果我健康、有成就，我就会快乐。”或者教别人：“仁慈、爱别人，你就会快乐。”其实更正确的说法是：“保持快乐，你就会

干得好，就会更成功，更健康，对别人也就更仁慈。”

快乐不是争来的东西，也不是应得的报酬。快乐不是道德问题，就像血液循环不是道德问题一样。快乐与血液循环两者都是健康生存的必要因素。快乐不过是“我们的思想处于愉悦时刻的一种心理状态”。如果你一直等待“理应”进行快乐思维的时刻，你很可能产生自己不配得到快乐的不快乐思想。荷兰哲学家斯宾诺莎说：“快乐不是美德的报酬，而是美德本身；我们不是由于抑制欲望而享受快乐，相反，我们享受快乐才能抑制欲望。”

追求快乐并不是自私。很多人不敢追求快乐，因为他们觉得那样做是“自私”或“错误”的。无私的确能带来快乐，因为它不仅使我们转向自己以外的东西，不注意自己的过错、烦恼或自满的骄傲，而且使我们能够创造一个新的自我，在帮助他人的过程中充实自己。人类最快乐的事情就是想到有人需要自己，想到自己很重要，并且有能力帮助别人得到更多的快乐。然而，如果我们从快乐中探讨道德问题，认为它可以作为无私的一种报酬，那么，他们就很可能因为想得到快乐而觉得有罪。快乐是存在和行为的自然附属物，不是一种报酬和奖品。如果我们因为无私而得到报酬，那么下一个逻辑的推理是：我们越自我克制和越不幸，我们就越会导致一个荒谬的结论——想要快乐必须不快乐。

如果牵涉到什么道德问题的话，这个道德问题应与快乐和不快乐无关。美国心理学家威廉·詹姆斯说：不快乐的态度不仅痛苦，而且卑下。还有什么能比憔悴、哭泣和哀怨的情感更卑下、更不值钱的呢？还有什么能比不快乐的表现更容易伤害别人？还有什么比不快乐更不利于克服困难？不快乐的态度只能加剧和延长困境，使不利的情况更加不利。

快乐不在未来而在现在。很多人不快乐，因为他们总是企图按照一个难以实现的计划生活。他们现在不是在享受，而是在等待将来发生的事情。他们以为等到自己找到好工作之后，买下房子以后，孩子大学毕业以后，完成某个任务或取得某种胜利以后，就会快乐起来。这种人一概都以失望而告终。

英国文学家查斯特·菲尔德伯爵指出：快乐是一种心理习惯，一种心理性格，如果不在现在加以了解和实践，将来也永远体会不到。快乐不是在解决某种外在问题后产生的——一个问题解决了，另一个问题还会出现。生活本身就是一系列问题。如果你想要快乐，你就快乐吧，不要“有条件”地快乐，而要把快乐当成自己的一种心理性格。

人的面貌是最美的景物

假使我们仔细观察人的脸，看到深处，就不止看到其轮廓和美丑，还能看到这个人的精神和性格，因此我们常常能看到他许多可爱、可喜的东西。

《莎士比亚戏剧故事集》的作者、英国文学家查尔斯·兰姆曾说过：“人的面貌是世界上最美的景物。”虽然它只是一个小小的椭圆体，只有几英寸见方的面积，可是外形也好，神采也好，都是如此生动。

我们过去是怎么样的？现在又是怎么样的？我们的长处和短处如何？都在我们脸上那千百条皱纹中表露出来。脸的轮廓、表情，就是一个人心灵的真实写照。

因而，人们常说，可以从一个人的面部了解这个人的性格，等等。

在都市的大街上，我们可以看到千万张脸，在每一张脸的背后，都有一段故事。它也许是可喜的，也许是可悲的；有的极艰苦，有的很忧郁；有的十分和善，有的神采奕奕。我们说的话有好多语调，有怎么样的心情就会用什么样的语调说话。同样的，我们也有好几副脸孔，在团体中是一副怎么样的脸，在街上走又是一副什么样的脸，做生意又是另外一副脸。在怎么样的性情下，就会有怎么样的脸孔。

伦敦有一份报纸，说过这样一个故事：

有一个人，早年失明，后来突然恢复视力，重见天日。他说，这个世界和他的想象似乎不同，特别是人的脸孔。因为以前他只听到过他们说话的声音，可是现在当他看到说话的那个人的脸时，觉得那张脸似乎与说话的语调不相称。使他感到最惊奇的是人们脸上所表露出来的那种渴望、疲倦、忧虑的表情，好像他们都被恐惧和悔恨的情绪所击倒，很少显露快乐、平安的神情。人们都觉得人生很艰苦、很沉重、充满忧愁，仿佛他们对这些都已厌倦。在他眼睛变瞎的时候，虽然看不见东西，但心里却是快乐的。

曾在报上读过一段报道，说有一个摄影师，他开照相馆开了很多年，他的那架照相机至少替4万人照过相，其中有些人后来还成为名人。他谈到许多关于人的脸以及人脸如何转变的问题。他说，他从来没有看到过哪张脸特别丑，邪恶的脸更少。有一次，一位爵士到这家照相馆来照相，他对摄影师说：“我的脸很不好看，