

女 性 经 典 读 物

Yongbao Kuaile
拥抱快乐

张 默 金 玮◎编著

打开心灵之窗，照亮心田，快乐每一天！

红旗出版社

Yongbao Kuaile
拥抱快乐

张 默 金 玮◎编著

红 旗 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

拥抱快乐 / 张默, 金玮编著.

—北京: 红旗出版社. 2011. 12

ISBN 978-7-5051-2153-9

I. ①拥… II. ①张… ②金… III. ①女性—快乐—通俗读物

IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第276814号

书 名: 拥抱快乐

编 著: 张 默 金 玮

出 品 人: 高海浩

责任编辑: 栗博莉

总 监 制: 徐永新

装帧设计: 蔺 峰

出版发行: 红旗出版社

地 址: 北京市沙滩北街2号

邮 编: 100727

编 辑 部: 010-64037144

E-mail: hongqi1608@126.com

发 行 部: 010-88622114 58680039

欢迎品牌图书项目合作

项 目 部: 010-84026619

印 刷: 环球印刷(北京)有限公司

开 本: 880毫米×1230毫米

1/32

字 数: 240千字

印 张: 9

版 次: 2012年1月北京第1版

2012年1月北京第1次印刷

ISBN 978-7-5051-2153-9

定 价: 24.80元

版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换

为了贯彻落实党的十八大精神，丰富女性朋友精神文化生活，值此2013年“三八”国际劳动妇女节暨首个“国际幸福日”即将来临之际，由红旗出版社、中国妇女报社联合有关单位，共同举办首届书香“三八”——幸福中国·喜迎“国际幸福日”读书征文活动。

通过读书、品书、互动、交流，加深女性对幸福生活的理解和感悟，分享幸福人生的经验和智慧，提升幸福能力，进而为建设幸福家庭、幸福单位、幸福城市、幸福中国作出应有的贡献。

衷心祝愿女性朋友：

快乐每一天，
幸福一辈子！

书香“三八”组委会

二〇一二年十二月

前
言
foreword

女人，是人世间爱的天使，是大自然真善美的化身。提到女人，我们的谈资很多。其中，女人快乐不快乐、幸福不幸福是常谈常新的话题。

快乐是人生永恒的主题。假如人生没有快乐相伴，那么人生肯定是缺乏色彩、缺乏滋味的。

快乐，是人生经历磨砺后对生活的一种淡定，是情感失而复得的一种欣慰；

快乐，是恋人间的卿卿我我，是夫妻间的相濡以沫、长相厮守；

快乐，是朋友间的推心置腹，同事间的相互信任，亲人间的互相扶持；

快乐，是以宽容之心对待他人，是以美好的目光看世间万事万物；

快乐，是多一些肯定，少一些抱怨；

快乐，是多一些知足，少一些虚荣；



快乐，是多一些给予，少一些索取；

.....

快乐是一种心境，是一种心态，是一种选择，更是一种生活和工作方式。

人生在世，不如意事常八九。这是一种客观规律，不以人的意志为转移。但一味地沉浸在不如意的忧愁中，只能使不如意变得更不如意。既然悲观失望于事无补，那我们何不以乐观的心态对待生活，守住心灵的那份快乐呢？用乐观的心态对待生活，可看到“青草池边处处花”，可听到“百鸟枝头唱春山”；用悲观的心态对待生活，举目只是“黄梅时节家家雨”，低头即听“风过芭蕉雨滴残”。

女人生活得快乐与否，全凭她主观意念所断定，它不取决于外在客观条件，而是取决于内在心理变化的历程。“四季歌常在，人生景不同。”快乐的女人之所以快乐，并不一定是她的生活有什么特别之处，而是因为她能以乐观的心态对待生活。

生活就是这样，你喜欢也好，不喜欢也罢，都是要日复一日地继续。与其整天闷闷不乐，倒不如选择快乐，做一个人人称羡的快乐天使。

快乐的女人能够看淡功名利禄，看淡荣辱得失，视世间千愁万绪如过眼烟云，过着平淡的生活。平淡而快乐的生活像一杯茶，虽然它没有醇酒的香郁，也没有咖啡的刺激，更没有牛奶的醇厚，却能使人品出淡淡的清香。

快乐其实很简单。快乐不用花钱去寻找的，给自己一个快乐的理由，用心去营造一个快乐的感觉，花一点时间养成快乐的习惯，每个女人都可以成为快乐天使！

编者

2012年1月

目
录
contents

第 1 章 快乐生活每一天

快乐是一种选择

——人人可以快乐 / 002

快乐从心开始

——从容淡定的快乐 / 008

不管风吹浪打

——快乐的心境永不变 / 013

学会忘记

——面向美好的明天 / 016

老去的是岁月

——乐观的女人永远年轻 / 020

微笑是琼浆玉液

——女人最好的化妆品 / 024



For a happy & successful

与快乐相伴 做个快乐的女人

掌握身边的小快乐

——让快乐成为一种习惯 / 027

第2章 知足才能常乐

学会知足

——让快乐常在 / 032

珍惜已拥有的

——不做幻想主义者 / 037

淡泊名利

——生命之舟不必承载过重 / 040

见好就收

——让欲望保有适度的底线 / 043

欲望难填

——最终毁掉的是自己 / 047

第3章 做个善良的天使

与人为善

——播下快乐的种子 / 054

理解宽容

——保持内心平静 / 058

遇事不斤斤计较

——豁达一些又何妨 / 064

再给爱一次机会

——挽救美好婚姻 / 067

在心底栽种鲜花

——助人是快乐之本 / 071

相逢一笑泯恩仇

——爱你的敌人，如同你自己 / 074

第 4 章 让压力遁于无形

正确认识压力

——压力是生活的一部分 / 082

压力并非都是坏事

——适度的压力是有益的 / 086

适当地哭泣

——释放心理压力 / 092

向他人倾诉

——清除心理“垃圾” / 095

正确疏导

——找到发泄的渠道 / 099

减轻心理负担

——驾驭不良情绪 / 103

及时排解

——平稳跨过“重压线” / 106

减轻“负载”

——学会与压力和平共处 / 110



第5章 让烦恼离你远去

不要“心太累”

——减少不必要的烦恼 / 114

不为钱而烦恼

——坦然面对贫穷 / 117

凡事都往好处想

——烦恼就会烟消云散 / 120

不把烦恼当回事

——别为小事抓狂 / 125

把烦恼丢在门外

——让家的温馨淡化郁闷 / 128

扫除烦恼

——种下一株忘忧草 / 132

第6章 克服自身弱点

解除忧虑

——找到让自己快乐的方法 / 136

克服恐惧

——唯一的恐惧是恐惧本身 / 143

告别懦弱

——让自己傲然挺立于世 / 149

抛弃自卑

——让自己更加自信 / 152

挥别抑郁

——面向蓝天和阳光 / 158

推倒虚荣

——追求真正意义上的真善美 / 164

消灭嫉妒

——不做“酸”女郎 / 167

击碎愤怒

——以愤怒开始，以羞愧告终 / 171

驱赶猜疑

——建立人际关系的真诚与互信 / 175

远离焦虑

——让事情顺其自然 / 177

消除紧张

——轻松应对一切 / 181

走出孤独

——打开内心紧闭的大门 / 184

第 7 章 不妨来点幽默

给生活加点盐

——适当地幽默一下 / 190

智慧的应对

——用幽默化解尴尬 / 195

幽默的力量

——改变你的不良情绪 / 199

天然去雕饰

——临场发挥的幽默技巧 / 202



Josephine S. Smith

与快乐相伴 做个快乐的女人

去爱同辈点幽默

——表达自己的浓浓爱意 / 204

卸下严肃的“面具”

——让工作更加轻松 / 209

生活的笑钥匙

——掌握幽默的方法和技巧 / 214

第8章 笑对人生的一切

感谢过去经历

——那就勇于接受 / 220

接受年龄和阅历

——让自己成熟起来 / 223

在挫折中长大

——把打击当成一种激励 / 228

不轻易流泪

——生活不相信弱者的眼泪 / 233

迎难而上

——永不向困境低头 / 236

没有天生丽质

——人生照样能成功 / 241

第 9 章 工作并快乐着

做自己喜欢的工作

——才有快乐可言 / 246

准确定位

——扮演好自己的角色 / 249

认真对待你的工作

——才能做好工作 / 252

排除职业倦怠感

——保持足够的激情 / 254

不做口袋里的钻石

——追逐自己的梦想 / 256

学会自我调节

——职场保持快乐的秘诀 / 259

把握好最佳距离

——与同事快乐相处 / 261

抱怨不如改变

——不做职场的“怨妇” / 264

为自己工作

——找到快乐工作的途径 / 272



第 1 章

快乐生活每一天

快乐是人类永恒的心灵追求，也是人类创造生活的目标之一。自从人类诞生之日起，就开始了追寻快乐的漫长之旅。

在这条路上，有的人误入了歧途，永远和快乐无缘了；有的人明明碰到了快乐，却失之交臂，白白放过去了；有的人还在苦苦追寻，似乎抓住了快乐的一角，转瞬却又失去了。

幸运的是，总还是有人能及时领悟到快乐的真谛，开始享受美好的时光，快乐生活每一天。



快乐是一种选择



——人人可以快乐

快乐是什么？不同的人有不同的回答。有的人说快乐是一种满足，有的人说快乐是一种刺激，还有的人说快乐是财富、成功、鲜花和荣誉……其实真正的快乐是一种心境，是一种为营造和保持良好心境做出的正确选择。

快乐完全掌握在自己手中。生活中处处充满快乐，只要你将烦恼从心灵中驱走。选择快乐，为快乐腾出安身的空间，那么，快乐就会随你而行。

人生处处面临选择，不仅在重大的人生际遇面前要学会选择，就是在生活中的每一天，甚至在处理每件事中都有个如何选择的问题。

许多生活的事例告诉我们，快乐和痛苦是一对孪生兄弟，他时常同时出现在我们面前，你选择了痛苦必定拥有痛苦；你选择了快乐就会拥有快乐。当然，做出正确的选择并不是一件容易的事，和一个人的性格、阅历和境界密切相关。一般来讲，性格越开朗、阅历越丰富、境界越高远的人快乐也越多。

快乐既是一种感觉，又是一种心态，更是你的选择。有一句话曾说，假如你难以改变你所处的环境，则不如改变你的心境。这种改变，就是你对快乐所做出的选择。无论怎样，都是要达成一个目的，即快乐。

然而，在现实生活中，由于先天或者是后天的原因，使得我们在性格和心理方面有些障碍，或是自卑，或是怯懦，或是虚荣，或是恐惧。它们像恶魔般紧紧地跟随在你的背后，寸步不离，阻碍着快乐的光临。因此，只有消灭障碍，才能拥抱快乐，拥有美好。

一个人的心情如同室内的两扇窗户，一扇通向快乐，一扇通往苦恼。心情的好坏在于自己的选择，快乐与否只在一念的选择之间。

选择决定你的生活。无论情况好坏，都要抱着积极的态度，莫让沮丧取代热情。生命可以价值极高，也可以一无是处，随你怎么去选择。

有人这样说过：“快乐是棵草，不需到处找。”静坐、独处、品茶读书、听雨，这些是人生的乐事，唱歌、跳舞、交谈，也是人生的乐事。乐事不一定去刻意寻找，但它一定是你的选择。假如你不开心，你可以假装开心，让自己的心情跟随着愉悦的节拍舞



动起来，让每天都拥有属于自己的快乐。

曾经有一家外国调查机构在全世界22个国家调查人们的快乐水平。结果显示，美国人的快乐水平最高，有46%的美国人对自己的生活感到快乐，第二名是印度，37%的印度人乐呵呵地生活着，而中国人的快乐水平最低，位列榜尾，只有9%的中国人觉得自己活得快乐。

其实，快乐作为一种情绪，常常是你选择的结果。一位心理学家曾说过：“我们的生活有太多不确定的因素，你随时可能会被突如其来的变化扰乱心情。与其随波逐流，不如有意地培养一些让你快乐的习惯。随时帮助自己调整心情。”那样的话，你才有可能在人生中体会到什么是快乐。

古希腊学者亚里士多德说：“快乐操之在我。”

人生都会有坎坷，但是起决定作用的是自己的态度，幸福与快乐都在自己的掌握之中。

著名作家萧乾在《未带地图的旅人》一书中说：“面对人生，我们别无选择，只有选择乐观。”生活中有阳光，也有阴影，难免会遇到痛苦的事情，甚至会遭遇灾难，从而不可避免地会遇到种种消极情绪的困扰。具有热情开朗性格的人，通常都非常乐观，对现实的态度通常是冷静的、客观的、主动的。

乐观是战胜挫折走向快乐生活的强大武器；相反，悲观则常导致绝望、病态乃至失败。悲观常常和沮丧、孤独联在一起，因而心理学家认为：“要是能引导人们塑造乐观积极的性格及思想，就能预防这些精神疾病。”拿癌症患者为例，思想乐观者在面对死神的威胁时仍能镇定自若，充满信心和勇气，恢复情况往往要比其他患者好。这是因为，乐观通达的性格能令患者减少不必要的恶性病变，减少或消除复发的可能性；而悲观、忧郁和消极的性格，将极大地削弱人体免疫功能，造成恶性循环，使患者悲观厌世，破罐子