

重拾快乐的自己

Rediscover their own happiness

洗涤心灵的12堂神奇修为课

郑淑宁 著



〈拥抱自由的灵魂，释放强大的自我〉

—— 疗愈与成长的经典课堂，心灵重建第一畅销书 ——

获得幸福能力的秘密！为你开辟重建精神健康家园的完美道路！

蔡康永、韩寒、张德芬、小S、谢娜、杨澜、白岩松、柴静、莫言
的快乐心法

中国华侨出版社

013037707

重拾快乐的自己

Rediscover their own happiness

洗涤心灵的12堂神奇修为课

郑淑宁 著

B821-49
729



B821-49
729



北航

C1645820

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

重拾快乐的自己：洗涤心灵的12堂神奇修为课 / 郑淑宁著. — 北京：中国华侨出版社，2013. 2

ISBN 978-7-5113-3254-7

I. ①重… II. ①郑… 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024693号

● 重拾快乐的自己：洗涤心灵的12堂神奇修为课

著 者 / 郑淑宁

责任编辑 / 刘洁梅

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092毫米 1/16 印张 / 14 字数 / 250千

印 刷 / 北京中振源印务有限公司

版 次 / 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3254-7

定 价 / 32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮 编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 传真：(010) 64439708

发行部：(010) 64443051

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



什么是快乐？这是一道很简单又很有深意的问题。但是现在的人们却很少感到快乐，当我们年纪还小的时候，和小伙伴一起丢沙包让我们感到快乐，一块泥巴也让我们感到快乐，那时的快乐是那么简单，那么容易获得。但是随着年龄的增长，越来越多的人反倒不懂得个中真谛了。

其实决定一个人快乐与否，并非来自外在，而是他是否有一个良好的心态，是否懂得在任何情况下都不忘清洗自己的心灵，以便让自己活得更轻松，更自在，更洒脱。

每个生命都是平等的，只是选择不同，才有了不同的命运和不同的生活。我们的人生去向何方、落在哪处，决定权在我们自己手中，而那些快乐的砝码，也同样在我们自己手中。在这场生命的征程中，许多追求快乐的人却没有得到快乐，究其原因就在于他们总是把快乐放在外在的物质上，而忽略了心的要求。

很多人会说：“我想要快乐，可是一直找不到入口，你告诉我一件快乐的事请，我照着去做，那我不就得到快乐了吗？”每个人都是从天上来到凡间的天使，我们本该是快乐的。但是世间的纷杂和欲望遮住了我们的心灵，忽略了内心的追求，更让我们的心灵迷失，因此我们远离了快乐，游荡在痛苦和迷茫

之中。每个人对快乐的定义都是不同的，快乐没有固定的模式。这世界上有多少种事物，就会有多少种快乐。

快乐没有固定的模式，那我们就不再追求快乐了吗？

不是的，我们需要快乐，也需要重新找回迷失了的快乐，快乐的思想令人欢愉，愁苦的思想令人难过，恐惧的思想令人害怕，而懦弱的思想则会令人后退。每一个人成长的历史，都是心灵跋涉的历史。时间久了，心灵难免蒙上些灰尘。《重拾快乐的自己》这本书正是教你拭去心灵上的灰尘，找回快乐的自己，重新回到快乐的怀抱。

通过阅读本书你会领悟到千万不要将自己的人生定义在失败与埋怨之中，而是要努力寻找那些能让你获得爱、幸福、快乐、自信和勇气的方式。读完本书后你要回过头来反观自己，回到自己的内心，陪伴自己，追寻内心的快乐，就会发现世界充满了快乐和幸福。

亲爱的朋友，其实快乐真的不难，人生没有你想象的那么充满悲伤和挫折，就算在黑夜里，也会有星星和你作伴，只是你低着头没有看到满天的星空罢了。转变观念，小小地改变一下，快乐就在你身边！

重拾快乐的自己 | 目录 |

Rediscover their own happiness

C o n t e n t s

第一堂课 解读快乐的定义

- 002 → 快乐是什么
- 004 → 快乐没有固定的模式
- 006 → 淡然，快乐的保障
- 008 → 快乐是我们生存的“食粮”
- 011 → 让快乐的能量自然地流动

第二堂课 快乐源自内心

- 016 → 人生不过是一场游戏
- 018 → 摘掉脸上的面具
- 020 → 自我世界里的“快乐”
- 022 → 我们都在努力获得“快乐”
- 024 → 熟悉、舒适的地带更安全
- 026 → 快乐来自丰盈的内心世界
- 028 → 拥有积极的心态，快乐才会滚滚而来

第三堂课 感受快乐的那些事

- 032 → 心灵自由，也是一种快乐
- 034 → 宽容的镜子能反射给你快乐
- 036 → 接受自己，肯定自己
- 039 → 挑战，冬天绽放的快乐阳光

042 → 鲜活的生命是人生最大的快乐

045 → 打开你的心，快乐就在这里

047 → 适当的时候，让自己放松一下

050 → 想快乐？把忧虑抛开

第四堂课 唤醒沉睡中的快乐

054 → 你的快乐呢

056 → 快乐就在自己手中

059 → 强颜快乐也可以获得真正快乐

062 → 你只要找准自己的位置

064 → 找回迷失的自己

066 → 在孤独中找寻真正的自己

第五堂课 选择的岔路口：要选择快乐

070 → 换个角度，风景会更美

072 → 制造一份属于自己的快乐

075 → 别给自己的心灵施加太多的压力

077 → 别把幸福模式化

080 → 找到上帝为你开的那一扇窗

082 → 快乐就在你的身边

084 → 藏在好奇中的快乐

086 → 快乐，必须找准角度

第六堂课 简简单单欢乐多

090 → 快乐就是淡然，不钻牛角尖

092 → 领悟被遗忘的快乐

095 → 一个人的快乐源于内心的满足感

097 → 让心灵载满快乐的种子

- 099 → 想要快乐，请对抱怨喊停
- 101 → 肃清心灵的路障
- 104 → 欣赏自己的快乐

第七堂课 不让自己去后悔

- 108 → 心是快乐的根本
- 110 → 来自灵魂深处的宁静
- 113 → 你珍惜所拥有的吗
- 115 → 千万别跟自己过不去
- 117 → 品尝平淡幸福的味道
- 119 → 生活本身就是不完美的

第八堂课 快乐由“心”造：心境、心态、心灵

- 124 → 走出心中的牢笼，自在解脱
- 126 → 坦然接受未知的生活
- 128 → 要学会随遇而安
- 130 → 简单生活，简单状态
- 132 → 淡泊名利，人生自在
- 134 → 宽容是洗涤心灵的灵丹妙药
- 137 → 舍得的真意是心灵的解脱
- 139 → 铅华洗尽，还心灵本色
- 141 → 宽忍中找回快乐的自己

第九堂课 苦难过后是超然

- 146 → 痛过就好，别忘了微笑
- 148 → 让阳光驱赶你的痛苦
- 151 → 记住，希望是消除绝望最好的光
- 153 → 困境，生命中的小插曲

155 → 别拿他人的错误惩罚自己

158 → 生活中的不公平，看开就好

第十堂课 掀开遮挡视线的眼罩

162 → 你的心被什么困住了

164 → 放下包袱，给心灵一个自由的空间

166 → 困在未知泥沼里的快乐

169 → 恐惧禁锢了你的快乐

171 → “痛苦”的暗示，会让快乐离你越来越远

173 → “沙砾”吞噬掉你的快乐了吗

176 → 别被面子遮住了你的眼睛

178 → 相互攀比让你更失望

第十一堂课 爱生活，爱自己

182 → 喜欢自己，才能快乐生活

184 → 学会和生活和睦相处

186 → 在批评中完善自己

189 → 重新遇见真正的自己

192 → 付出才会收获快乐

194 → 生活是面镜子，你对它笑，它也会对你笑

196 → 幸运不是天生的

第十二堂课 每天的精彩不容错过

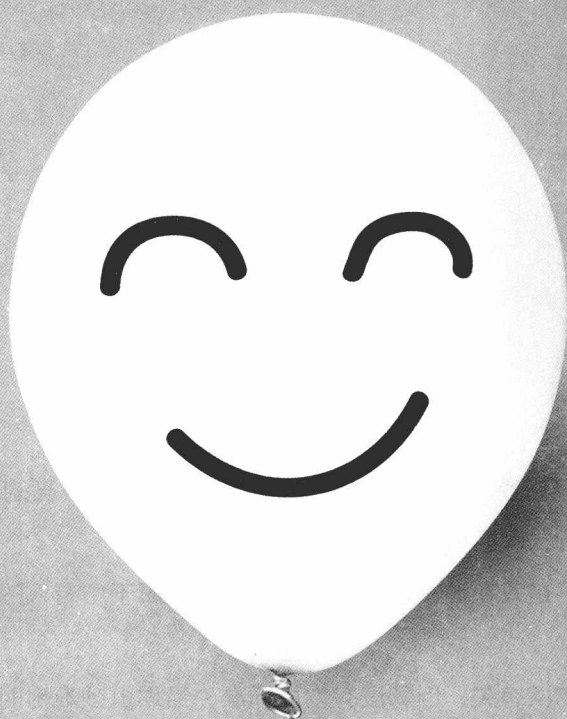
200 → 用心去把握自己的快乐

202 → 天天开心，日日快乐

206 → 为你的快乐担起责任

209 → 珍惜当下你所拥有的幸福

212 → 享受生活，做“乐活”一族



第一堂课

解读快乐的定义

快乐是什么

很多身处逆境、整天愁眉苦脸的人总是抱怨为什么自己的生活有这么的差，遭遇这么曲折，永远都感受不到真正的快乐。

其实，快乐不是只在财富及荣誉身边，它们是属于所有人的，是最自由、最纯洁的情绪。

快乐有时和物质有关，但却没有物质标准。当你饥饿难耐时，有一个馒头就会非常开心；当你口干舌燥之时，一碗白开水你也会觉得太爽了；当你迷失在野外时，有一堆干草可以取暖就会很舒服，这都是快乐，判定是否快乐的标准其实就在每个人的心中。

快乐其实很简单，或许它就藏在最不经意的角落，是清晨偶遇的一朵花，一棵草，抑或曾经听过的一首歌，一句话……快乐是一件最最平凡的事。

一个小和尚问师傅：“什么是快乐？”

师傅说：“想知道快乐是什么样子？那么请你穿越这片田野，去摘一朵最美丽的花回来，请你记住，你只有一次机会。”

于是，这个小和尚真的去摘最美丽的花了。许久之后，他回来了，手里捧着一朵艳丽的花。

“这就是你摘的最美丽的花吗？”师傅问道。

小和尚回答说：“当我穿越田野的时候，我看到了这朵美丽的花，就认定它是最美丽的，于是我就摘下了它，后来我看见很多很美丽的花时，我依然坚持我所拥有的这朵花是最美丽的，所以我把最美丽的花摘来了。”

“这，就是快乐。”师傅意味深长地说。

小和尚找到了自己最想要的东西，就是找到了快乐！快乐，很多人都向往，很多人都在追求，然而，很多人在享受时却不知道，能享受时却不去享受，是因为他眼里的快乐太过复杂！

有句话说得好，真正的快乐是内在的，它只有在人的心灵中才能发现。只要是一个凡人，就注定会有快乐、悲伤、失落、痛楚和欣慰……可为什么同样环境、同样职业、同样际遇的人，有的人总是愁眉苦脸，郁郁寡欢，有的人却乐天开朗呢？原因很简单，能和快乐拥抱的人，就是具有发现快乐能力的人，也就是乐观的人。

其实，快乐很容易获得，也很常见。孩提时候，快乐是和家人围坐一圈，吃一顿晚饭；是春节时的一件新衣，一双新鞋；是大年三十热腾腾的饺子；是在爸爸妈妈怀里嬉闹玩耍的愉悦；是在大树上爬来爬去的快乐……恋爱时，快乐是和喜欢的人一起看流星雨；是一起撑着伞在雨中散步；是下雪天，彼此在雪地上留下的串串脚印；是昏黄的路灯下，彼此相拥的温度……婚后，快乐是下班回家后他嘘寒问暖的关怀；快乐是那个怀在肚中10个月的小生命呱呱坠地时，看着他皱巴巴的小脸，寻找与自己相似之处时的专注；快乐是因为某事大发脾气后两个人小心翼翼的道歉；快乐是看着家人一起聊天时的温馨……

其实，一杯淡水、一壶清茶可以品出快乐的滋味；一片绿叶、一首音乐可以带来快乐的气息；一本书籍、一本画册可以领略快乐的风景。快乐不仅在于物质的丰裕，快乐更在于精神的追求与心灵的充实。快乐是为了心中的目标而努力拼搏的过程。

亲爱的，快乐需要去发现，心态不好的人最不容易获得快乐。如果你不曾

有快乐的感觉，或者很少，那一定是你自己的问题，你必须调整好自己的心态。不要希望别人给予你快乐，别人可以强加给你不幸，却绝不可以强加给你快乐！用心去感受吧，你就会发现，其实快乐并不遥远，每一天都有让你感觉快乐的事，生活的点点滴滴都有快乐！

快乐没有固定的模式

很多人不懂得快乐是什么，不知道快乐是一种什么样的模式。其实，快乐是一种心情，它是懂得珍惜、是一种内心的知足、是一种随遇而安、是一颗感恩的心。快乐是早春里的一缕阳光，盛夏里的一泓清泉，初秋里的一习凉风，严冬里的一堆篝火。快乐根本就没有一种固定的模式。

澳大利亚最成功的演讲大师——无腿超人约翰·库缇斯就是一个生命的奇迹。约翰·库缇斯，1969年出生于澳大利亚，他出生的时候只有一个可乐罐那么大，双手健康，双腿却完全瘫痪，医生说他不可能活过24小时，可是他活下来了。

在他17岁时，因同学用小刀将他毫无知觉的腿切得血肉模糊，伤口感染，被迫切去下半身，他也顽强地挺过去了。

1999年，上天再次捉弄了约翰。他被查出患有睾丸癌，切除两个睾丸后，医生又一次无情地告诉他，癌细胞已经扩散，他只有12~24个月的生命了。约翰不愿坐以待毙，一年里，他查阅各种资料，四处寻求好的建议，俨然成为一名癌症专家。直到现在医生惊奇地发现，约翰仍然健康地活着。

从他生下来，家人就为他准备了棺材和墓地，等着他平静地死去。但是，这个天生顽强、乐观的人，不仅活过了一天、一周、一个月、一年，直到现在他仍然快乐地活着。

在这漫长的四十多年里，约翰·库缙斯的每一天都充满了艰辛和快乐，艰辛是指上天给予他的各种考验，而快乐则是他能用心体验生活，积极、努力地求上进。看到那些失去生命、失去思考能力的朋友，他感激自己的幸运和幸福，于是更加珍惜一些常人无法感受到的点滴片刻。

没有腿，约翰·库缙斯一样学会了潜水，学会了驾驶汽车，成为运动场上的冠军，从事着环游世界、四处演讲的伟大工作，还娶了美丽善良的妻子。他用乐观挑战人生，改变命运，激励着自己和每个人奋发向上。

约翰·库缙斯，一个被上帝提前剥夺了快乐权利的人，为什么还能如此自信地露出快乐的笑容？答案只有一个：上帝关上了一扇门，肯定会为你打开另一扇窗户，与其自怨自艾，自暴自弃地活着，不如和别人的不幸相对比，那么我们就是必须快乐的人。

所有看不见快乐的人，那是因为自己闭上了眼睛不去发现，甚至在它抵达的时候使劲将它赶走。

每件事都有好和坏两个方面，所有的人，无论贫穷、富有、顺利、坎坷，都必须承受来自社会、家庭、职场的责任和压力。我们应该多看好的那一面，如此事态才能往好的方面扭转。

公司里的小张和小王是性格迥异的两个人，小张是彻头彻尾的悲观主义者，小王则是个典型的乐天派。

有一年春节，为了证明他们的性格真的无法改变，几个同事私下打赌说，即使他们俩收到完全一样的东西，小张还是会看到不幸和烦恼，而小王一定会从中找到希望和幸福。

于是，他们派人各送了小王和小张一个神秘的大礼盒。

拆礼物的时候到了，所有人都等着看他们的反应。

小张先拆开他那个精美的盒子，只看了一眼就恼怒地抱怨：“所有人都知道我不会钓鱼，居然送我鱼竿，分明是想让我钓不到鱼，然后看我笑话！”

小王则很愉快地打开了自己的礼物，当他发现自己手上的钓鱼竿时，立刻欢呼起来，兴致勃勃地问：“快告诉我，你们准备什么时候去钓鱼，我也去，顺便向你们学几招。”

还记得曾国藩那句经典的“屡败屡战”吗？幕僚人员在战况报告中说的是“屡战屡败”，他却稍微改动，变成了越挫越勇的“屡败屡战”。同样一个失败的结局，却因为不同的表达方式，让人产生了不同的感受：一个是处处失利毫无希望，一个却是暂时失利但士气长存。

它向我们证明了一个道理：只有乐观地面对生活，才会让境况得到改善。相较之下，愁苦和悲伤都是无济于事的懦弱表现，只会让事情更加的糟糕。

这也告诉我们只有时刻保持乐观情绪的人，才能激发奋进的精神，让自己更自信地面对未来，更有效地解决问题。才能在别人都放弃前进的时候看准目标继续前行，才能在逆境中证明自己，才能在前途迷茫的时候另辟蹊径。

淡然，快乐的保障

人生是一连串的组合，是是非非，恩恩怨怨，都只是红尘一梦。过去的每

个决定导演了你现在的生活，宠辱不惊，去留无意，生活自然会天高，云淡，风轻。心一动，世间万物便也跟着风生水起，纷纷攘攘；心一静，起起伏伏的人生瞬间就会归于平静，尘埃落定。

在竞争激烈的社会中，我们每个人都在不停地奔波忙碌，总会时不时地遇到不如意或不顺心的事情，面对这些，努力做到“人若无求，心自无事；心若无求，人自平安”。只要我们的内心时刻保持“无取、无舍、无骄、无求、无执著”的平和之态，也就拥有了淡然的心境，你就会活得无比的从容和快乐。

慧缘法师是唐代著名的法师，他曾独自一人在寺院后的山岩洞上修持了10年，后来又回到了承天寺，每夜都会在寺里通宵打坐。

有一天，大殿上功德箱里面的钱突然丢失了，法师无疑成为众人怀疑的对象。因为在他回寺之前从未发生过此类的事情，而且大家都知道他每夜都会在大殿内打坐，如果是别的盗贼前来行窃，他应该知晓才是。但是，当寺院主持当众说这事的时候，慧缘法师并没有任何的反应，所有人都认为偷功德款的人一定就是慧缘了。所以，全寺中的众僧人以及和尚、居士无不对慧缘法师怒目相视，都向他投来鄙视的目光。

但是，慧缘法师处在这种人人怒目相视的环境中，仍然能够心平气和，若无其事。他既没有站出来喊冤叫屈，向众人申明一切，也并没有流露出半点受委屈的情绪，与平常没有两样。每天按时去吃饭、每晚还是照样去大殿打坐。

终于，在7天后，寺中的主持才来揭开了谜底：原来功德款根本没有丢失，这是主持在考验慧缘法师，想知道他在山洞中的10年修炼出了什么样的境界。没料到他竟能在遭遇冤枉的情况下，依然不改常态，以一颗平常心去生活，为此，全寺上下无不由衷地对他产生了崇敬。

我们常说，“要快乐地生活就要保持一颗平常心，处事淡然”，在波澜不

惊的日常生活中，很多人尚可能做到这一点。但是当你面对各种利益纷争的时候，还能够保持心平气和，淡然地处理吗？自己如遇到被冤枉、被暗算这些不平事情的时候，我们的心情还能荣辱不惊吗？

尤其是在现如今的社会中，保持一颗淡然的心境还真的挺难。就拿“名利”来说，我们对人的评价或对物品的价值的评估，大都是以金钱为标准的，都认为愈有钱的人就愈成功，贵的东西就被认为愈有价值，这可以说是拜金主义的泛滥。但是，要知道世间大富大贵的人毕竟为数不多，我们要把握天时、地利、人和，还必须要拥有超常的勇气与智慧，如此一来，必定会有多数人感到处在迷茫、徘徊中，在追求的过程中，心中难免会充满不甘和不满，最终让自己陷入名利的苦海中不能自拔。

不可否认，在生活中我们每个人都不免会流于世俗，也不可能完全不受物质所困，但是，我们只需时时自省，并在自省中提炼出一种“顺其自然”的平常心态。无论面对什么事，都不要过于去计较利害得失，不论事态如何演变，都能平静地对待它。

生活中的事情不是样样都能尽如人意的，我们就应该像慧缘大师那样，心平气和、荣辱不惊，既要看得破，又要忍得过。与其在追求是非公论上耗费大量的精力，不如踏踏实实地把自己的事情做好，这不是任人摆布，更不是逆来顺受，而是一种理智的生活方式。

快乐是我们生存的“食粮”

随着社会的发展，我们对快乐的认知发生了改变。尤其是现在的有些人，认为拥有更多的外在物质，就能体现自己的快乐，体现自己的强大和优势。其