

戴晨志 博士◎著

快乐高手

抛开忧闷偏见，
快乐泉源涌现！



智慧是由听而得，
怨恨是由说而生，
让我们学习心存感谢，
知足常乐，心中有真爱，
悲喜永自在。

中国城市出版社

13842.6
22

快乐高手

戴晨志博士◎著

098163

抛开忧闷偏见，
快乐泉源涌现！



女子学院 0104757



中国城市出版社



北京市版权局著作权合同登记

图字:01-1999-2427 号

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐高手/戴晨志著. —北京: 中国城市出版社, 1999.9
ISBN 7-5074-1151-6

I. 快… II. 戴… III. 生活方式-研究 IV. C913.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 39287 号

责 任 编 辑	钱雨竹	
美 术 编 辑	久大文化	
责任技术编辑	张建军	
出 版 发 行	中国城市出版社	
地 址	北京市朝阳区和平里西街 21 号	邮 编 100013
电 话	84275833	传 真 84278264
经 销	新华书店	
印 刷	北京海淀求实印刷厂	
字 数	129 千字	印 张 8
开 本	850×1168 (毫米)	1/32
印 次	1999 年 8 月第 1 版	1999 年 8 月第 1 次印刷
印 数	00001—20000 册	定 价 15.00 元

·版权所有、翻印必究·



让自己活得

更快乐、
更漂亮

——自序



戴晨志

戴 晨 志 作 品

学习用理智去追求“心灵的快乐”，
也使自己洋溢着“喜乐的香水”！



曾看过一则报道：美国洛杉矶的近郊，有一座极为著名的墓园，都是社会名流人士过世后安葬的地方。约5年前的一个春日，这墓园突然出现一个壮丽的景观——从这墓园的宏伟大门开始，一路蜿蜒而上的墓园大道，以及两旁翠绿草坪，一直到顶上雄伟典雅的教堂，都缀满了“最高级、最昂贵的新鲜兰花”！

据墓园的管理员表示，这些漂亮兰花的布置，绵延约有四五里，也是这墓园启用数十年以来，空前未见的大手笔！

可是，在教堂安葬礼拜举行当天，只有“两个半”来宾前来参加丧礼。是哪两个人呢？就是墓园专门主持追思仪式的“牧师”和到现场执行死者遗嘱的“律师”。另外“半个”，就是躺在造价昂贵、华丽棺木中的死者。

这名死者孤独一人，日子过得“很不快乐”，他在生前立下遗嘱，要求律师将他近百万美元的遗产，在扣除律师费用之后，全部花在他“丧礼的布置”上；因为他认为，这世界上，已没有任何值得他留恋、馈赠、分享的对象。



相信许多人都还记得“德蕾莎修女”的故事。德蕾莎修女原本是住在加尔各答的修道院中，房间四周都是花圃、环境优美；可是，有一天她到镇上最贫穷落后的地区时，却惊讶地发现，有许多濒临饿死、病死的人，乏人照顾。于是，德



蕾莎修女办理脱离修道院的手续，走向最贫困的人群。

一天，德蕾莎修女看见一老妇人，病倒在街道的水沟旁，奄奄一息，而且还有几只老鼠正啃咬着她身上的肉；德蕾莎把老妇人扶到最近的医院，但院方却以“加尔各答每天都有太多人死亡”为由，拒绝接受老妇人住院治疗。可是德蕾莎认为，任何人都不应该没有尊严地寂寞死去，而坚持等到医院“收容垂死的老妇人”之后才离去。后来，德蕾莎修女在印度致力于照顾贫困、濒临死亡的人，甚至把教皇送给她的轿车拿去“义卖”，来照顾近万名的麻疯病人！德蕾莎一身布衣、粗茶淡饭，却甘之如饴，她的喜乐，写在满是皱纹的脸上。

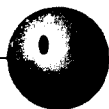
在德蕾莎修女结束人间87年的苦劳重担、蒙主恩召回天国的丧礼上，全世界有上亿的观众从电视卫星转播中一起怀念她、追悼她！



所以，“有钱”不一定会快乐！真正的快乐，大都来自心灵的“喜悦与满足”！

而“有名、有势”是不是就一定会快乐呢？也不一定！

咱们看看“黛安娜王妃”，她曾经拥有全球瞩目的“世纪婚礼”，也在英国皇室享受“荣华富贵”；她的美艳，她的尊贵，以及她的一举一动，都是全球媒体的焦点！但是她快乐



吗？她“不快乐”！她与查尔斯王子因感情失和而“恶言相向”，甚至用查尔斯王子桌上的拆信刀刺自己的胸部、刺到鲜血直流，只为了引起查尔斯王子的注意：她顶着王妃的光环，却天天愁眉苦脸，以泪洗面！到后来，还上电视向全世界坦白与丈夫之间的不睦和冲突。

黛安娜王妃拥有全世界羡慕的“美丽、名利、权势”，但她内心实在“很不快乐”，所以又在全球瞩目下“离婚了”！

离婚后，黛安娜重新开始“追寻快乐”，她依然靓丽迷人，也有许多名流富豪争相陪伴，真是“窈窕淑女，君子好逑”！然而，在他们开怀欢畅之时，却未料“无情死神”已悄悄地接近；在“狗仔队”的催逼之下，“富豪、美女、名车”终于在一霎那间，香消玉殒，全毁于无形，也给世人留下无尽的“感叹和唏嘘”！



因此，在“享受欢愉、快乐”时，常常是“最危险”的时候，因为当时欢乐的情绪，很容易使人丧失应有的“警觉心”！

很多人都看过《泰坦尼克号》这部电影。当时，千余人搭上全世界最大的豪华邮轮，首航横渡大西洋，船上无数穿戴华丽的淑女、士绅，而下舱也有许多穷困潦倒的小子，大家都日夜“歌舞狂欢，饮酒作乐”。当时有人警告船长“有



冰山在前”时，船长不以为意，仍全速前进；他们满心欢喜、快乐，也希望能“抢头条新闻”来作秀！

可是，万万没有想到，人的“自以为是”，常害了自己；当他们极端兴奋、自豪，以为“看到冰山时”，还来得及躲避……可是，没料到邮轮速度太快了、舵太小了，当船员惊恐地发现“冰山赫然出现在眼前”时，已经来不及躲闪了！即使掌舵的人尽了全力，仍然无法避免“灿烂辉煌、凤阁龙楼”的泰坦尼克号撞上冰山，船身大量进水，最后断成两截、沉入海底；而狂欢歌舞、饮酒欢畅的快乐，也“转眼成空”！

可不是吗，上帝随时在“开人们的玩笑！”许多“物质享受、吃喝玩乐”的快乐，可能霎时化为灰烬；惟有“心灵的富足”，才是真正的快乐。所以我在想，如果德蕾莎修女也搭乘“泰坦尼克号”，船沉了，她也一定“无忧、无惧、无憾”，因她“化小爱为大爱”，也不时地“分担他人的烦忧、善待别人”，心中充满“喜悦、快乐”，真是“死而无憾”啊！



其实，“追求快乐”、“创造快乐”是可以学习的，我曾看到、也极羡慕那些“满心快乐”的人，所以在这本书中，我试着用许多生活周遭的真实故事，来与读者分享“快乐的真谛”；同时，也借以提醒自己——“学习谦卑、勿自以为是”，“一切苦恼皆从贪欲起”，只要我们懂得“放开心胸”、“包容



性越大”，就越能沉淀“心中的不愉快”……

有一句话说：“生活不带严厉批评，喜悦来自真心接纳！”的确，“真心接纳别人”、“包容别人”，心中的快乐就会油然而生！相反地，如果我们太“贤慧”（新定义——嫌东嫌西你最会，就会“惹人厌”，也会“不快乐”！



有一个年轻人，经常闷闷不乐、面带愁容，所以就去看心理医生。医生诊断后，对他说：“你生活得太郁闷了，要常放开自己，不妨可以去看马戏团的小丑表演，这样人的心情就会比较开朗！”

“可是……”年轻人疑惑地说：“我的工作，就是在马戏团里‘扮演小丑’啊！”

这小丑为什么“忧郁不乐”？其实，他逗趣的表演赢得无数的掌声与喝彩，可是他却觉得自己“不够好”，也从来没有“给自己掌声”！

且让我们学习“肯定自己”，并适时“给自己掌声、鼓励”！或许我们生活中常遭遇许多“挫折和沮丧”，但我们必须昂首阔步、大声地告诉自己——

“我要立志生活得更快乐！”

“虽然我长得不是很漂亮，但我一定要活得很漂亮！”



【目录】

让自己活得更快乐,更漂亮——自序

戴晨志 / 2

壹、挪开心中「忧愁」的石头

情绪像马桶,需要“通乐” / 2

——“荤素不忌”,巧妙地安慰别人

老师,你的“无影腿”好厉害哦 / 10

——“欢乐、开朗”,创造自己的天地

我女朋友是“快乐的青蛙” / 17

——以“开怀、自嘲”的性格,面对悲喜人生

她耳朵上的“粉红色小蝴蝶” / 25

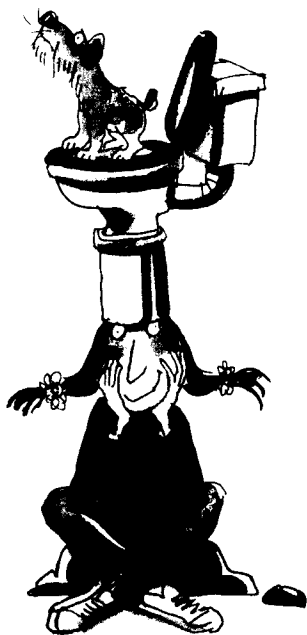
——不能“天天哭泣”,必须“战胜愁虑”

她回婆家过年时的“苦恼” / 32

——智慧由听而得,悔恨由说而生

留“山羊胡子”的意大利男人 / 38

——追求快乐时,勿增添他人痛苦



贰、让「傲慢偏见」随风而逝

我不要当“丢扇子”的新娘 / 50

——勿成为“全身长满刺的人”

约会“老是迟到”的男生 / 57

——“虚心的人有福了，因为天国是他们的”

超级“电灯泡”的故事 / 63

——随时学习“角色互换”、“体谅他人”

哇，“不及格”是多么幸福 / 71

——“善言不离口，善乐不离手”

寒流来临那天，她失约了 / 78

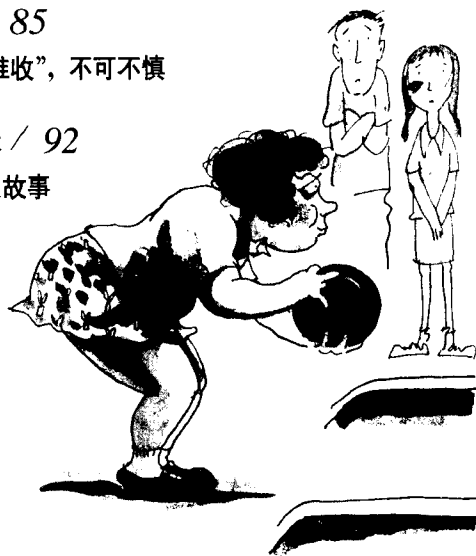
——“不快乐的一天”仍写“一件快乐事”

出人意料的“洞房花烛夜” / 85

——“说话如箭，一发难收”，不可不慎

我怎狠心割下心爱太太的皮肤 / 92

——“切肤之爱”的感人故事



叁、抛开名利欲，快乐向前行

当被她“爱得疯狂时” / 102

——勿贪图过度的“情爱欲望”

“背着独木舟走路”的人 / 112

——抛开“名利”、“欲望”，快乐向前行

当全家人一起“抢上厕所” / 118

——“知足常乐”，不再“哀声叹气”

那夜，陌生老板送她一碗面 / 125

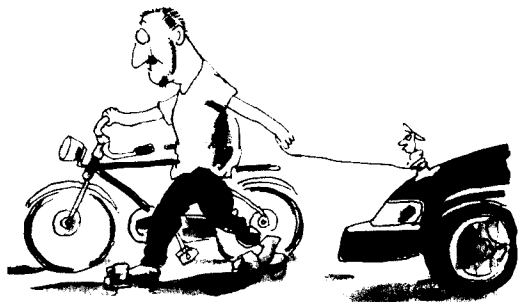
——警惕啊，“亲近则易生侮慢之心”

哈！最快乐的一次台风天 / 132

——让人一步有何妨，量大福大无烦恼

骑破旧脚踏车的老先生 / 139

——“待贫贱人，不难有恩，而难有礼”



肆、心门一打开，喜乐跟着来

当“道士”与“耶稣”对决 / 148

——小心，“快乐”有时来得快，去得也快

我们为什么“比狗还不如” / 154

——追求快乐时，切勿“玩物丧志”

蹦蹦跳跳，快乐“扫墓记” / 163

——千万不要“拘泥形式，食古不化”

她，绝不愿为“学位”而低头 / 171

——“眼高于顶，恃才傲物”，很难快乐啊

当“白马王子”变成“黑马王子” / 178

——“得了面子，失了礼子”，划得来吗

“吃错药”，比“不吃药”更糟 / 186

——错误的爱，是会刺伤别人的



伍、心中有真爱，悲喜永自在

“死老公，还不赶快上床” / 194

——生气时，赶快拆除“情绪炸弹”的引线

爱跳舞的女生，难道就是“坏女人” / 202

——过度“负面自省”，将会“心生苦闷”

为了他，我跪算盘，顶水桶 / 210

——宽恕，乃是“互赠的礼品”

黑夜中，背着米袋的兄弟 / 218

——爱的黑夜里，会有中午的阳光

老公，70年后，我依然爱你 / 224

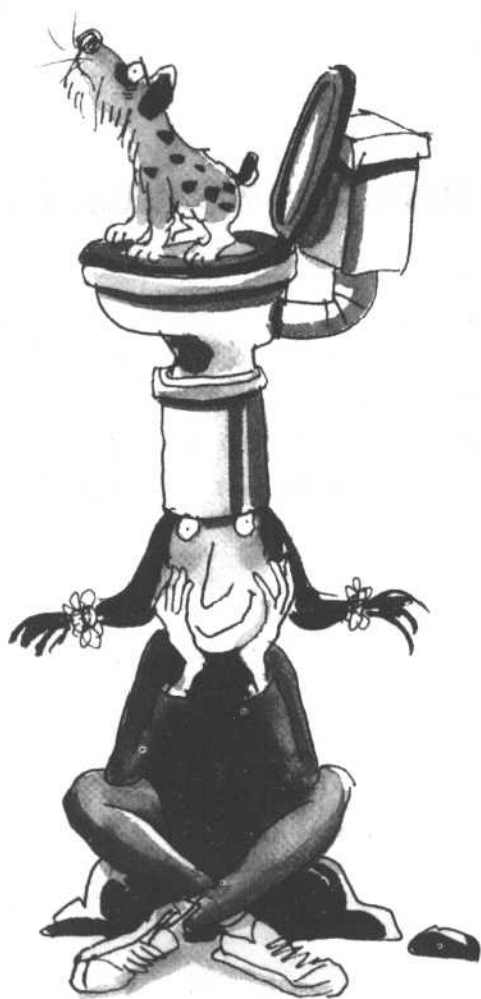
——常嫉妒的人，必惹忧愁

天哪，新娘怎么变得“这么漂亮” / 231

——“不慎其前，将悔其后”



壹、挪开心中「忧愁」的石头



情绪像马桶，需要“通乐”

🍏——“荤素不忌”，巧妙地安慰别人

只要是人，

谁都无法“平静无事、无忧无虑”地过一生。

当我们被一块名叫“忧愁”的石头压倒时，

就会有“难过、痛苦”。

此时，我们就必须“相互扶持、彼此安慰”，

因为，两个人才能轻易地“把石头搬开”。