

好心肠一条，慈悲意一片，道理三分，敬人十分，道德一块，信行要紧，老实一个，中直十成，豁达全用，方便不拘多少。此十味药，用包容锅炒，用宽心炉炖，不要焦，不要躁，去火性三分（脾气不要大），于整体盆中研碎（同心协力），三思为本，鼓励做药丸，每日进三服，不限时，用关爱汤服下。

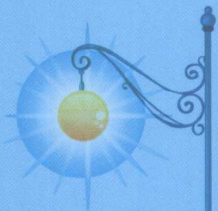
快乐是 的最好医生



金志文 编著



快乐是生命中不可或缺的“营养素”！
快乐是“心灵的鸡汤”！！
快乐是绝好的、自然的防病工具!!!



快乐是最好医生的

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐是最好的医生 / 金志文编著. —北京: 中国戏剧出版社, 2008. 11

ISBN 978-7-104-02850-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 163701 号

快乐是最好的医生

责任编辑: 赵莹

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电话: 010-58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241 (发行部)

传真: 010-58930242 (发行部)

经销: 全国新华书店

印刷: 北京金瀑印刷有限责任公司

开本: 1000mm × 700mm 1/16

印张: 17

字数: 250 千字

版次: 2009 年 3 月 第 1 版第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-104-02850-5

定价: 29.80 元

版权所有 违者必究

前言

现代人的生活紧张而忙碌，每个人都有可能被突如其来的变化扰乱心情，遭受到生活的嘲弄和打击。为此，我们常深陷忧虑的泥潭不能自拔。

有人过分追求名利，得不到满足便烦恼不安；有人陷入情感的漩涡，痛苦和焦虑便在心头萦绕；有人性情多疑，老是无端地觉得别人在背后说自己的坏话；有人嫉妒心重，看到别人的成就与事业超过自己，心里就难过……那么，如何抚慰和医治心灵的伤口呢？快乐便是最好的医生！

快乐在每个人的心里，全靠自己体会，别人不能施舍给你，也偷不走你的快乐。要想拥有它，就要学会调整好心态，懂得放弃和退让，并以乐观、豁达的心境去对待生活中的不幸和逆境。

孰不知，人生苦短，与其为一些不开心的烦恼之事斤斤计较，不如敞开胸怀，拥有幸福的每一天。要知道，快乐其实很简单，也许只需要一个小小的微笑，你就能够轻松地拥有它。它是一种心境，也是一种感觉，它不是“名”和“利”的奴隶，也不会为“过去”和“未来”做苦役，可它却无处不在，而且具有无穷大的力量，大到让你的痛苦烟消云散，让你的烦恼无影无踪，让你的郁闷永不再现……

享受快乐的过程，则需要我们拥有一颗平常之心。在生活的舞台上，我们既要有积极向前的斗志，又要有坦然面对结果的勇气。我们每个人都赢得了、输得起；得意不忘形，失意不落魄；不以物喜，不以己悲；同时，拿得起、放得下……只要具备了这种心态，即使再苦再累再难熬的日子，我们也会在瞬间变得甜蜜无比。

目录

contents



第1章 面对生活的不幸，牢记“快乐”二字

面对生活的嘲弄和打击，我们迷惘、无助、痛苦过。如何把自己从绝望中拯救出来？惟有“快乐”二字。快乐在每个人的心里，全靠自己体会，别人不能施舍给你，也偷不走你的快乐。要想拥有快乐，就要学会调整心态，以乐观、豁达的心境对待生活中的不如意。

- 珍惜自己的拥有 / 3
- 适应不幸并且战胜它 / 6
- 希望是心灵的灯塔 / 9
- 再苦也要笑一笑 / 11
- 关注事物积极的一面 / 14
- 黑暗之中，向往光明 / 17
- 活着就是一种幸福 / 20
- 让人生更加精彩 / 22
- 学会适应糟糕的过去 / 25
- 切不可对生活充满抱怨 / 27
- 心中常怀感恩之情 / 30
- 不如意时莫生气 / 32
- 真正的幸福是朴实的 / 35
- 不必为小事而烦恼 / 37
- 发怒的行为不可取 / 40
- 经得起风雨的磨炼 / 42
- 发掘蕴藏在生活中的快乐 / 45
- 消极面对，不如重整旗鼓 / 48
- 掌控好自己的心舵 / 51
- 拥有走出困境的信心 / 54
- 坦然面对时运不济 / 57
- 让自己快乐起来的 20 种方法 / 60



第2章 医治情感的创伤，快乐是最好的良药

在所有的不幸当中，情感的伤害对人的打击或许是最大的。面对人生路上情感的失意，我们的心中充满了失落和悲伤。用什么办法才能抚慰好心灵的伤口呢？快乐便是一剂最好的良药。每个人都是自己命运的主宰，快乐不快乐，全在自己的掌握之中。

爱情需要包容，不可求全责备 / 65

用快乐抚平失恋的伤痛 / 67

不必为错过而遗憾 / 70

“没关系”三字箴言的智慧 / 72

对待不幸，不要耿耿于怀 / 74

多一份关怀和爱心 / 77

真爱就是让对方幸福 / 80

学会战胜孤独 / 82

避免陷入嫉妒的误区 / 84

爱情是一种美好的情感 / 86

不要苛责错误 / 88

当爱远走时，学会放手 / 90

完美主义是人生的绊脚石 / 93

在平淡的生活中制造浪漫 / 95



第3章 抛开烦恼和忧愁，让家庭充满欢乐

每个人都渴望拥有一个幸福美满的家庭。用快乐去驱散家庭中诸多伤心、烦恼之事，是最好和最有效的办法。一个时刻充满快乐的家庭，是用多少金钱都买不到的。享受快乐时光，即使再清贫的生活也会变得甜蜜无比。

- 在不幸中以微笑示人 / 99
- 远离沮丧的情绪 / 101
- 打开心扉，接受阳光 / 103
- 快乐是战胜烦躁和忧虑的法宝 / 106
- 切不可对家人多疑 / 108
- 不要在意已失去的 / 110
- 抛开形式，保持本色 / 112
- 别因婚姻失败而受创伤 / 114
- 没有公平的命运，只有快乐的选择 / 116
- 亲人的关爱比什么都重要 / 119



第4章 卸下工作的压力，给自己的心灵放个假

现代社会的商业竞争日益加剧，经济的繁荣也使得人们的工作日益繁多。面对强大的工作压力，总有一种被鞭子赶着的感觉；想到没有预期的明天，就会陷入失落的海洋……我们为何不在繁忙的工作之余，让快乐给自己带来一丝轻松和惬意呢！

- 学会缓解工作压力 / 125
- 百忙之中，不忘忙里偷闲 / 127
- 把工作当成乐趣而非负担 / 129
- 放宽心胸才能远离郁闷 / 132
- 将目光看得长远些 / 135
- 如何化解“工作低潮” / 137
- 培养对工作的兴趣 / 140
- 莫因工作繁多而急躁 / 142
- 面对挑剔，用微笑取代生气 / 144
- 将爱好和工作合二为一 / 147
- 尽可能从事自己喜爱的职业 / 150
- 忙碌工作之余，不忘生活真谛 / 152



第5章 远离身心疲惫，让快乐如影随形

有人过分追求名利，得不到满足便烦恼不安；有人性情多疑，老是无端地觉得别人在背后说自己的坏话；有人嫉妒心重，看到别人的成就与事业超过自己，心里就难过……其实，只要你掌握使自己快乐起来的秘方，一切便变得轻松得多。

- 不妨活得简单一些 / 157
- 如何保持一颗年轻的心 / 160
- 报复会损害你的健康 / 162
- 有些不开心是自己造成的 / 164
- 别被“心理牢笼”所囚禁 / 166
- 随遇而安，自得其乐 / 168
- 贪欲之心不可有 / 171
- 快乐是长寿的根本 / 174
- 多做有意义的事情 / 177
- 给自己增添一点幽默 / 180
- 切莫自寻烦恼 / 183
- 不要苛求人人满意 / 186
- 宽恕别人就是善待自己 / 188
- 别被鸡毛蒜皮的小事破坏了心情 / 191
- 寻找快乐的秘方 / 194
- 保持高昂的情绪 / 196
- 莫沦为金钱的奴隶 / 198
- 珍惜时间，不可虚度光阴 / 201
- 假如生命只剩下最后一天 / 204



第6章 放下就是轻松，快乐其实很简单

人生是一个大舞台，每个人面对着生存和发展的压力，都要在生活中扮演各种角色。也许此刻的你已经感觉到有些累了，经常是心力交瘁、身心俱疲。这时候，你不妨放下心灵的包袱，活出快乐和潇洒的真滋味来。

- 抛开名利的束缚 / 209
- 保持一颗平常心 / 211
- 凡事看好的一面 / 214
- 得与失只有一线之隔 / 217
- 送人玫瑰，手留余香 / 219
- 不必为别人的拥有而失意 / 222
- 快乐与否存乎一心 / 225
- 需求越少，得到的反而越多 / 229
- 让生活变得更有趣 / 233
- 贪婪会引起烦闷 / 236
- 甩掉身上的包袱 / 239
- 留住一颗年轻的心 / 242
- 谁是世界上真正的富翁 / 244
- 学会热爱生命 / 247
- 不要盲目的攀比 / 249
- 心胸豁达，淡泊宁静 / 251
- 一位遐尔闻名老人的快乐秘诀 / 253
- 快乐是发自内心的喜悦 / 255
- 苦乐全凭个人感觉 / 257

第1章 面对生活的不幸， 牢记“快乐”二字



面对生活的嘲弄和打击，我们迷惘、无助、痛苦过，如何把自己从绝望中拯救出来？惟有“快乐”二字。快乐在每个人的心里，全靠自己去体会，别人不能施舍给你，也偷不走你的快乐。要想拥有快乐，就要学会调整心态，以乐观、豁达的心境对待生活中的不如意。



珍惜自己的拥有

在现实生活中，哀叹自己贫穷的人很多：有的叹自己金钱贫穷，有的叹能力贫穷，有的叹相貌贫穷，有的叹精神贫穷……诸如此类，我们总是期待得到那些我们没有的财富，觉得没有那些就不快乐，然而却忽视我们本身所拥有的。殊不知，我们拥有的那些往往是生命中最宝贵的。明白了这些，你就会发现，原来自己是个富有的人。

在现实生活中，你或许有过这样的经历：早晨起来，你就开始烦恼：“我今天该穿哪件衣服呢？黄的、红的还是黑的？要圆领还是V字领？”你总觉得衣柜里似乎永远都少了那么一件最合适的衣服，觉得应该再买几件才能保证自己在合适的场合有衣服穿。

已经拥有的东西你视而不见，你的心却一直在找寻那些没有的。结果，你越来越觉得自己所欠缺的太多而沮丧。

表面上看来，你是在追求幸福，其实，你那是在找不幸。事实上，已经拥有如此之多的你已经是很幸福的了，只是你却忘了这一点，因而变得如此“不幸”。这大概就叫做“身在福中不知福”吧！如果我们能把视角转一转，多看看自己拥有的东西，就会觉得自己其实已经很幸福了。

美国某个小镇上的一位已过了耄耋之年的老人曾对来采访他的记者非常自豪地说：“我是这个小镇上最富有的人。”

不久，这句话传到了镇上的税务稽查人员的耳朵里。稽查员的职业敏感度促使他们在第一时间登门拜访这位老人，他们开门见山地问：“我们听说，您自称是最富有的人，是吗？”

那位老人毫不犹豫地点了点头：“是的，我想是这样。”

稽查员一听，便从公文包里拿出笔和登记簿，继续问道：“既然如此，您能具体说一说您所拥有的财富吗？”

老人兴奋地说道：“当然可以了，我最大的财富就是我健康的身体，你别看我已经九十多岁了，但我能吃能走，还能做点力气活呢，我不用光临医院，就是在变相地省钱和赚钱。”

稽查员有些吃惊，仍然耐心地问：“那么您还有其他的财富吗？”

“当然，我还有位贤慧温柔的妻”，老人说着一脸幸福，“我们生活在一起将近六十年了，另外，我还有好几个很孝顺的子孙，他们都很健康，也很快乐，这也是我的财富。”

稽查员再次耐着性子继续问：“还有吗？”

“我还是个堂堂正正的国民，享有宝贵的公民权，这也是个不容否认的财富。还有，我有一群好朋友，还有……”

稽查员有点忍耐不住了，单刀直入地问：“我们最想知道的是，你有没有银行存款、有价证券或者固定资产？”

老人十分干脆地回答：“这些完全没有。”

稽查员又问：“您确定没有吗？”

老人诚恳地回答：“我发誓，肯定没有。除了刚才我说的那些财富，其他我什么也没有。”

稽查员收起登记簿，肃然起敬地说：“确实如你所言，您是我们这个镇上最富有的人。而且，您的财富谁也拿不走，甚至连政府也不能收取您的财产税。”

千万别认为自己很穷，我们每个人都很有富有，比如：也许你尚在年轻之际，你青春洋溢的脸以及对生活的激情就是你人生的财富；也许你的心里自有柔情百转，你能体会到人间各种各样的感情；也许你拥有自己幸福的家庭，温柔的妻子和漂亮的女儿；也许你有着健康的体格，能够轻松对抗各种疾病；你还可能有更多财富，比如健全的身体，明亮的双眼，惊人的记忆力……

难道，你拥有的还少吗？这个世界总是这样，人们互相羡慕，对自己拥有的幸福从来不懂得珍惜；而对那些我们所没有的，却非常在意。

小孩子总是很容易开心，因为他们非常容易满足。一个小玩具、一块糖都能使他们转悲为喜，大概就因为他们能够珍视自己手中拥有的东西，而忘却那些他们没得到的东西。因此，快乐也就比较容易得到了。

人生虽然有一些不如意的事，但总还是有更多让我们得意的事情。

有一位名叫露西莉·布莱克的美国妇女，生活非常忙碌，简直是一刻不停，结果终于因心脏病发作被送进了医院，医生要求她必须得躺在床上静养一年。她又哭又叫，心里充满了怨恨和反抗，但是没办法，还是得遵照医生的话躺在床上。

开始时，她很消沉，她的一个朋友就劝她说：“你现在觉得要在床上躺一年是一大悲剧，可是事实上并不那么糟。至少你可以有更多的时间自由思考，能够真正地认识你自己。说不定会有更多的成就。”

听了这番话，她平静了下来，开始树立新的价值观念。

后来，她每天都强迫自己想一件快乐的事：比如，我有一个很可爱的小女儿；我的眼睛还看得见，还能看书读报；耳朵还听得见，能听到收音机里播放出的美妙的音乐；我有很好的朋友常常来看我，等等。

一年过去了，她终于结束了卧床生涯，从此她也成了一个快乐的人，因为她学会发现并珍惜自己拥有的东西，而且养成了每天想快乐事的习惯。

很多年过去了，她仍旧保持着这个习惯，深深地感染了她身边的人。她常对朋友们说：“养成看每一件事理想的一面，是你一生享用不尽的财富。”

或许你感到有些惭愧，这么多年来，我们每天生活在一个美丽的世界里，可是我们却对那些生活中的美丽视而不见，只关心我们没有得到的那些东西。如果你想生活得更快乐一点的话，请你一定要记住这条规则：“算算你的得意事，而不要理会你的烦恼。”你可能就会发现，其实自己已经很幸运了。

每个人都有自己独特的生活体验，拥有丰富的内心世界，即使我们双目失明，我们仍然应该为拥有发达的触觉和敏锐的听觉而高兴。

适应不幸并且战胜它

卡耐基碰到一个在纽约市中心一幢办公大楼里开运货电梯的人，他的左手被齐腕砍断了。卡耐基问他少了那只手会不会觉得难过？对方说：“噢，不会，我根本就不会想到它。只有在要穿针的时候，才会想起这件事。”

在人生的道路上，总会有一些突如其来的灾祸，比如横遭意外而成为残疾人。这些人总是哀叹自己命运多舛，为自己身体的残缺而自卑。其实，生活本身并没有因此而变得残缺，只要能够积极地面对苦难，生命之花仍然会开得无比鲜艳！

莎拉·班哈特曾经是世界观众最喜爱的一位女演员，她在 71 岁那一年破产了。所有的钱都损失了，而她的医生——巴黎的波基教授告诉她必须把腿锯断。她因摔伤染上了静脉炎、腿痉挛，医生觉得她的腿一定要锯掉，又害怕把这个消息告诉那个脾气很坏的莎拉。

然而，当医生告诉她的时候，他简直不敢相信，莎拉看了他一阵子，然后很平静地说：“如果非这样不可的话，那只好这样了。这就是命运。”

当她被推进手术室的时候，她的儿子站在一边哭。她朝他挥了挥手，高高兴兴地说：“不要走开，我马上就回来。”

在去手术室的路上，她一直背着她演过的一出戏里的一幕。有人问她，这么做是不是为了提起自己的精神，她说：“不是的，我是想让医生和护士们高兴，他们承受的压力是非常大的。”

手术后，莎拉·班哈特还继续环游世界，使她的观众又为她痴迷了 7 年。

如果有必要，我们差不多都能接受任何一种情况，使自己适应，然后就整个忘了它。环境本身并不能使我们快乐或悲伤，我们对周围环境的反应才能决定我们的悲欢。

在必要的时候，我们都能忍受灾难和悲剧。我们内在的力量坚强得惊人，只要我们肯加以利用，就能帮助我们克服一切。不论在哪一种情况下，只要还有一点挽救的机会，我们就要奋斗。可是当常识告诉我们，事情已不可避免也不可能再有任何转机，那么，请保持我们的理智，并尽一切可能去战胜困难。

18岁的姑娘小王是一个高中生，不仅健康漂亮，而且学习成绩也很好，是一个人见人爱的好学生。可是，就是这样一位天使般的女孩，命运却跟她开了一个巨大的玩笑：正当她全力以赴准备参加高考时，突然间得了一场大病，全身的关节都肿了。等到把病治好，高考也结束了，更糟糕的是，她再也站不起来了。

起初，她陷入了极度的痛苦之中，不知道自己的希望在哪里，觉得命运对自己不公平——与那些生下来就残疾的人不同，她是在人生最美好的年华惨遭不幸的。她无法接受这打击，既觉得万念俱灰，又觉得无比自卑。

她将这一切都怪到了父母身上，认为是他们在自己最紧张复习的时候没有照顾好自己的身体。因此，自从瘫痪后，她就再也没给过父母一个好脸色。

母亲也觉得内疚，为了弥补自己的“过错”，很快就办了退休手续，专门在家侍候她。可是，小王仍然没有从严重的自卑情绪中走出来。

一天，她用刀片切断了自己的手腕动脉。一个年轻美丽的生命就这样消逝了！

可是，另外一个跟小王有着相同命运的女孩却健康快乐地生活着，她就是海伦·凯勒。海伦是一个美国女孩，一生下来就又瞎又聋。后来在老师的帮助下，她居然学会了说话和读书，最终成为了著名的教育家和作家。

试想，如果海伦没有顽强的生命意志，对自己的残疾感到自卑，也就