

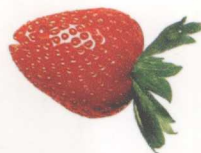
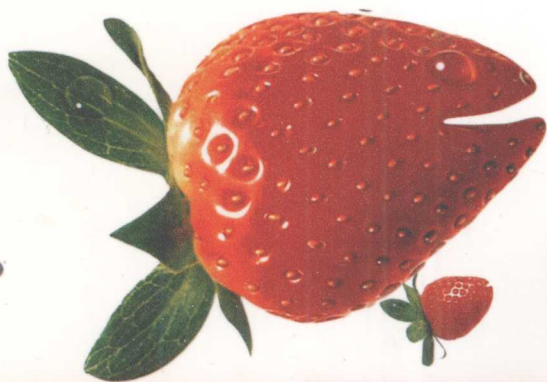
播下一种心情就会收获一种快乐

Happy every day

every day

快乐过好 每一天

汪梓涵◎编著



得意时按住喜悦 失意时学会微笑

心在笑，脸才笑；你在笑，他才笑；放下过去，现在就笑。
快乐，开门吧！钥匙就在你自己手中。



海潮出版社
HaiChao Press

播下一种心情就会收获一种快乐

Happy every day

快乐过好 每一天

汪梓涵 编著



海潮出版社
HaiChao Press

图书在版编目(CIP)数据

快乐过好每一天 / 汪梓涵编著. —北京: 海潮出版社, 2009. 3
ISBN 978-7-80213-669-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 021913 号

书 名: 快乐过好每一天

编 著: 汪梓涵

责任编辑: 崔树森

封面设计: 尹 帅

责任校对: 韩红月

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969747(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京市荣海印刷厂印刷装订

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 17

字 数: 260 千字

版 次: 2009 年 4 月第 1 版

印 次: 2009 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-669-4

定 价: 29.80 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)



愿你快乐每一天

(代序)

人生一世，能够快快乐乐开开心心过一生，相信这是每个人心中的梦。亚里士多德说：“快乐是生命的意义，也是人存在的全部目标和终极目的。”

然而，尼采却说：“人生就是一场苦难。”的确，谁都无法让我们“心想事成，无忧无虑”地过一辈子，唯有“把黄连当哨吹——苦中作乐”，才能战胜忧愁，享受快乐。

西谚说得好，“同是一件事，想开了是天堂，想不开就是地狱。”人的烦恼多半来自于自私、贪婪，来自于妒忌、攀比，来自于自己对自己的苛求。列夫·托尔斯泰说：“大多数人都想改变这个世界，但却极少有人想改造自己。”

古人说“境由心造”。一个人是否快乐，不在于他拥有什么，而在于他怎样看待自己的拥有。也就是说，快乐是一种积极的心态。快乐是一种纯主观的内在意识，是一种心灵的满足程度。一个人能从日常平凡的生活中寻找和发现快乐，就比别人幸福。

我们觉得满足和幸福，我们就快乐。我们的心里灿烂，外面的世界也就处处沐浴着阳光。

只有当我们像云动、水静那样，只有我们如镜、如月、如水一般随意自然时，才能说是与人生的意义达到了一种完美的和谐。孔子所说“七十而从心所欲不逾矩”，就是这种境界。它像山一样坚忍不拔，像水一样曲折而前，这就是一个崇高的人，一个有价值的人，一个快乐的人，一个乐天安命的人。

只有不为欲望所左右，才能够辨别轻重缓急，通达世间万物的道理，与外界和自己的天性都不发生冲突，不为社会上的是是非非所困扰。云在青天水在瓶，这是一种人与世界的圆融与统一，是本色人生的一种境界。

播下一种心态，收获一种性格；播下一种性格，收获一种行为；播下一种行为，收获一种命运。人的心态变得积极，就可以得到快乐，就会改变自己的命运。乐观豁达的人，能把平凡的日子变得富有情趣，能把沉重的生活变得轻松活泼，能把苦难的光阴变得甜美珍贵，能把繁琐的事项变得简单可行……去工作而不要仅以挣钱为目的；去爱而忘记所有别人对我们的贬低；去跳舞而不管是否有人观看；去唱歌而不要想着有人在听。这样快乐地去生活，我们就会觉得自己生活在天堂。

快乐是智者的性情。雨果说：“比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是心灵。”要使你的心灵保持宁静与和谐，不被一些琐事所笼罩，就要用智慧之泉来灌溉。

快乐是知识的升华，智慧的结晶。本书分为“心在笑，脸才笑”、“快乐，开门吧”、“脾气来了，快乐没了”、“放弃也是一种美丽”、“你快乐，我才快乐”、“快乐掌握在自己手中”、“工作给生命赋予光彩”、“黄连为哨苦中寻乐”八部分，用通俗幽默的语言讲述快乐的道理，不断给你惊喜，让你深思，并从中得到真正的启示和快乐。

生命的意义，不在于我们走了多少崎岖的路，而在于我们从中感悟到了多少哲理。这些亘古常新的人间智慧将帮助我们认清真正的人生和真正的快乐。

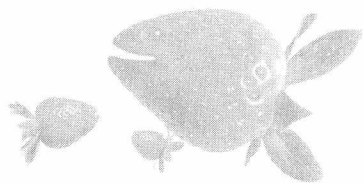
人生苦旅，愿你快乐每一天。

C 目录 Contents

一、心在笑，脸才笑

快乐像一只蝴蝶，你去追逐它，总是捉不到。当你安静下来，它又会落到你身上。

1. 一种想法，一种活法 /3
2. 快乐来自心的灿烂 /5
3. 杯子是半空，还是半满的 /7
4. 快乐源于一种态度 /10
5. 自信，并快乐着 /12
6. 审视内心的快乐习惯 /14
7. 幸福无处不在 /17
8. 假如一朝富贵 /20
9. 比上不足比下有余 /24
10. 数花瓣，还是数钞票 /27
11. 乐在“平和”之中 /29
12. 让心灵静谧一会儿 /31



- 13. 偷得浮生半日闲 /33
- 14. 衡量生命意义的尺度是快乐 /35
- 15. 心病还需用心药医 /36
- 16. 为了梦中的明天 /39

二、快乐，开门吧

“我们很少想我们已经拥有的，却总是想得到我们所没有的。”这是世界上最大的悲剧。

- 17. 究竟什么使你快乐 /45
- 18. 主动去寻找快乐 /48
- 19. “假”快乐变成“真”快乐 /50
- 20. 快乐就存在于你的眼前 /51
- 21. 随遇而安，自得其乐 /54
- 22. 放飞自己的心情 /56
- 23. 以期望来美化人生 /59
- 24. 削去不快乐的棱角 /61
- 25. 找到“文学上的爱人” /62
- 26. 有所爱，有所好 /65
- 27. 情趣多多快乐多多 /67
- 28. 开怀一笑十年少 /70

三、脾气来了，快乐没了

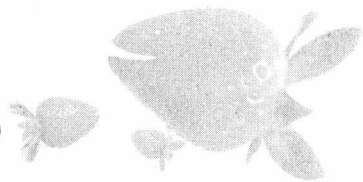
为情所动时，不要有所行动，只有能控制情感的人，才会快乐。

- 29. 情绪是可以控制的 /75
- 30. “胜不过自己的脾气” /77
- 31. 该忍则忍 /79
- 32. 要理智地对待不顺心的事 /81
- 33. 为情所动时，不要有所行动 /83
- 34. 宽容——消除人为的紧张 /88
- 35. 拥有一分健康的心理 /90
- 36. 缓释压力，舒适生存 /92

四、放弃也是一种美丽

请记住——如果左边不是幸福的方向，转一转，幸福原来在右边！

- 37. 快乐是明智的选择 /97
- 38. 选择痛苦，还是选择幸福 /99

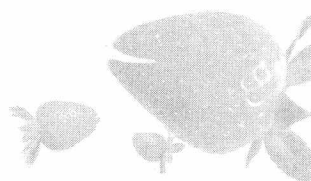


- 39. 失之东隅，收之桑榆 /103
- 40. 放下，就是快乐 /104
- 41. 今天的放弃是为了明天的得到 /107
- 42. 旧的不去，新的不来 /109
- 43. 退即是进，予就是得 /111
- 44. 条条大路通罗马 /113
- 45. 无欲自然无痛 /115
- 46. 由聪明变糊涂更难 /117
- 47. 错过他，我才遇到你 /119
- 48. 接受我们不能改变的事情 /121
- 49. 第二名有什么不好 /123
- 50. 完满是快乐的陷阱 /126
- 51. 尽善尽美的缺陷 /128
- 52. 把丰富的变成简单，是智慧 /131
- 53. 该简单时就简单 /133
- 54. 享受过程的乐趣 /135

五、你快乐，我才快乐

快乐是对自己的一种热爱——也是对他人的热爱，因为情绪是有传染性的。

- 55. 快乐也能“传染” /139
- 56. 开放的花园最美丽 /141

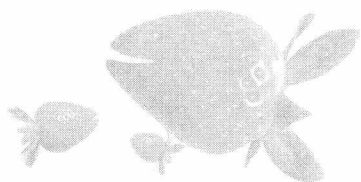


- 57. 爱人者，人恒爱之 /145
- 58. 最大的需要是被需要 /147
- 59. 给足人家面子 /148
- 60. 谁陪你欢喜陪你忧 /151
- 61. 举手之劳的友谊 /153
- 62. 人人为我，我为人人 /155
- 63. 闲是闲非止于智者 /157
- 64. 微笑，是你付出的快乐 /160
- 65. 有幽默，生活才有味道 /163
- 66. 嘲笑自己又何妨 /166
- 67. 使感恩的心得到“物化” /168
- 68. 一颗善心就是一颗星 /170

六、快乐掌握在自己手中

“天使能够飞翔，是因为把自己看得很轻。”——美国谚语

- 69. 幸福的钥匙在自己手中 /175
- 70. 活出自我的本色 /177
- 71. 换一个角度看待自己 /179
- 72. 甘瓜苦蒂，物不完美 /182
- 73. 有关幸福的联想 /184
- 74. 活在自己的生命时序 /186
- 75. 慢一点，享受一下生活 /188

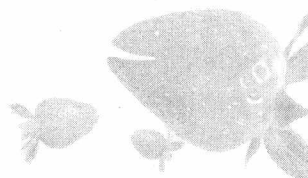


- 76. 多给自己一点时间 /190
- 77. 自己给自己送束花 /191
- 78. 让自己的心空灵 /193
- 79. 我们贪婪的身体 /194
- 80. 让细胞都快乐起来 /197
- 81. 死的时候赢得最多玩具的人是赢家 /199
- 82. 体验内心的超脱和解放 /202
- 83. 憧憬一个希望 /204

七、工作给生命赋予光彩

最快乐的时光是在艰苦工作的时候，而不是在获得成就，得到荣誉、地位、财富的时候。

- 84. 其实，工作是快乐的 /211
- 85. 工作，不以挣钱为目的 /212
- 86. 追逐你的兴趣 /215
- 87. 把爱好和工作合二为一 /218
- 88. 忠于自己的年代 /220
- 89. 让自己活得成功 /221
- 90. 工作要一件一件去完成 /223
- 91. 放松……再放松…… /224

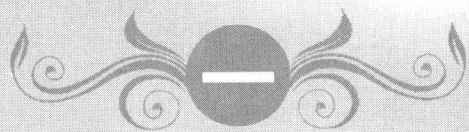


八、黄连为哨苦中寻乐

快乐是噩梦醒来时，发现
……原来一切都还好。——罗宾

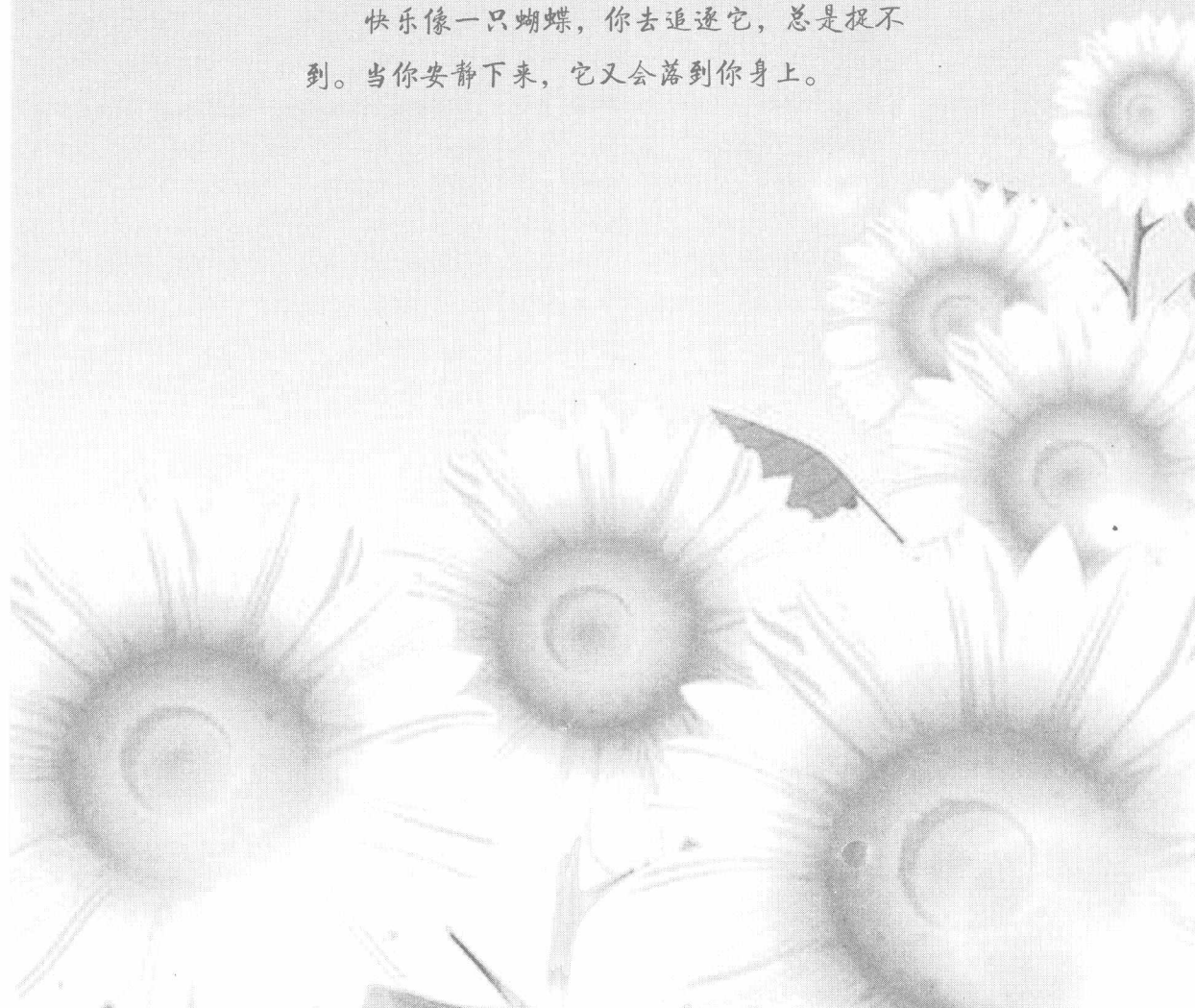
- 92. 烦恼其实都是自己找的 /231
- 93. 给生活一个假设 /235
- 94. 让往事随风吧 /236
- 95. 时间会使人淡忘 /239
- 96. 苦中求乐 /240
- 97. 世上你最痛苦吗？ /243
- 98. 人人都是上帝的宠儿 /245
- 99. 别人的鸡蛋有两个蛋黄吗 /247
- 100. 不要老担心生病 /250
- 101. 在孤独中发现快乐 /251
- 102. 曲高必然和寡 /253
- 103. 把影子留在身后 /256
- 104. 不要给失败打句号 /258





心在笑，脸才笑

快乐像一只蝴蝶，你去追逐它，总是捉不到。当你安静下来，它又会落到你身上。



／ 一种想法，一种活法

你快乐吗？

这是一个简单的问题。这又是一个复杂的问题。

人生在世，谁都希望生活得快快乐乐，快乐的人生是一次成功的旅行。拥有快乐的心情会感到活着是美好的，但只有理解了快乐的真谛，才可能拥有真正快乐的人生。

快乐是一种发自内心的情感，是一种清澈美妙的内心感受。真正的快乐是生命本性的自然流露，来源于自己精神的内部，并不为外物所左右。

天上有只鸟在飞。一位耒耜田头的人叹气道：它真苦，四处飞翔为觅一口食。另一位倚窗怀春的少女也正好在看这只鸟，她叹气说：它真幸福，有一双美丽的翅膀。面对同一种境况，不同的人有不同的心情、见解。满怀希望，你就会有一种振奋的感觉；失意悲观，你就会有一种痛苦或失落的感叹。当自己人生理想不能实现，或者见解、行为不为世人所理解时，就会使人迷惘、失意。现实生活中的种种情绪，会使人对境况产生相同的或近似的联想、类比。

是的，快乐与否完全取决于你的心态，你想快乐，你随时都可以快乐，没有谁能够阻拦得了你。

有一位小学教师对她的学生进行了一次心理实验。

她对学生们说：“最近的科学报告已证实，在学习上，蓝色眼睛的孩子比棕色眼睛的孩子更聪明，学习成绩更好。”她将学生分成“蓝眼睛组”和“棕眼睛组”。

大约一周左右，“棕眼睛组”的能力水平明显下降，而“蓝眼睛组”的能力有了显著的提高。然后她对全班宣布，是她弄错了，蓝眼睛和浅色眼睛的孩子才是“弱者”，而棕色或深色眼睛的孩子才是“强者”。很快“棕色眼睛”的学生能力提高了，而“蓝色眼睛”的学生能力下降了。

我们的命运，全部取决于我们的心理状态。爱默生说：“一个人就

是他每天所想的那些——他不能够是别的样子！”曾经统治罗马帝国的伟大哲学家马尔卡斯·阿流士，把这个道理总结成一句话——“生活是由思想塑造的”。

思想本身，以及怎样运用思想，能把地狱造成天堂，也能把天堂变成地狱。

试着跟我做一个小试验。用手指着自己。你的手指会指向何方呢？你会指着你的心。从来没有人指着头、肚脐或者膝盖。为什么？因为我们本能地觉得心是我们的本质。

纵观人类历史，不同文化、种族的人都将心视为情感的来源，看作人类快乐和智慧的核心。在许多国度中，心都被比作是钻石、宝石或者荷花，象征着人类最深层次、最宝贵的意义。

心是生活的源泉，当源头有股清泉流动时，我们会感觉棒极了。当它停止流动时，快乐的感觉就会随之消逝。

快乐的秘密就存在于每个人的心中，每个人都具备使自己快乐的资源，只是许多人没有把这些快乐的资源用好而已。

有一天晚上，切洛克印第安部落的一位老人给自己孙子讲了一个故事，一个关于人内心争斗的故事。他说：“孩子，争斗是在我们内心的两只‘狼’之间展开的，我们所有人都会经历这样的斗争。一只狼名叫‘难过’，它代表着害怕、忧虑、愤怒、嫉妒、悲伤、自怜、怨恨和自卑。另一只狼名叫‘快乐’，它代表着愉快、爱、希望、宁静、善良、慷慨、真实和同情。”

这个孩子想了一会问爷爷说：“哪只狼赢了呢？”

老人回答道：“你选择喂养的那一只。”

我们天生就有把负面情绪、想法和经历植入脑海中的倾向，所以大多数人常常“喂错了狼”。当你的大脑对于快乐不感冒时，它自然会“悄悄离去”。要想更快乐一些，就要提升自己的快乐心态，让你的思想走向愉悦。

快乐是一种心灵状态，快乐不是来自于物体，它也不是一件东西。快乐也不是一种穷追不舍——你无需紧紧抓住它，因为它就在你心中，你已经得到它了。但这并不表示你就不需贡献一些精力给它。快乐就像一场宴会，你坐下来享受其中的乐趣——但只有你要它，你已准备好迎接它时，快乐才会翩然到来。

让自己快乐吧！让快乐发生吧！



2 快乐来自心的灿烂

我曾经见过很多一贫如洗的人，他们看上去很快乐；我也曾遇见过很有钱而又炫耀他们财富的人，以及那些“钱买不来快乐”的活生生证据。电视上经常有这种名人名利双收后，反而泪眼婆娑大吐苦水的情景。代表了一代人梦想的拿破仑，得到了世界上绝大多数人渴望拥有的荣誉、权力、金钱、美色，但他却说：“我这一生从来没有过一天幸福的日子。”海伦·凯勒又聋、又瞎、又哑，可她却说：“生活是这么美好。”

在我们的生活中，为什么有的人很快乐，而有的人却很痛苦呢？有的人即使大富大贵了，别人看他很快乐，可他自己却身在福中不知福，心里老觉得不快乐；有的人，别人看他离快乐很远，但他自己却时时与快乐邂逅。这其中的根本原因就在于一个人是具有积极心态还是具有消极心态。

不错，假如我们想的都是快乐的事情，我们就能快乐；假如我们想的都是悲哀的事情，我们就会悲哀；假如我们想到一些可怕的情况，我们就会害怕；假如我们想的是不好的念头，恐怕就很难保持内心的宁静平和了；假如我们想的全是失败，我们就会屡遭败绩；假如我们老认为自己是个可怜虫，大家就会对我们敬而远之。诺曼·文森·皮尔说：“你并不是你想象中的那样，而你却是你所想的。”

英国人狄斯累利说：“境遇不造人，是人造境遇。”

由于境由心造，人们很容易将思维编入既存的框架里，或满足或失意或进取等。消极的人就会产生“命中注定”或“无法更改”的思维定式，逐渐失去踏出围绕我们的框架的勇气，然后将自己对人生的梦想和野心一个个抛弃掉。而没有追逐梦想、实现野心的热情，人生也将会缺乏激情。

我们的头脑是由各式各样的想法、信念和自我暗示组成，它一直在高速运转。科学研究表明，我们的头脑中每天大约会产生 60 000 个