

如何开拓 美满快乐的人生

● 让你笑心常在，笑口常开

陆明 编著

● 开拓者丛书 ● KAITUOZHECONGSHU

KAITUOZHECONGSHU

● 开拓者丛书 ● KAITUOZHECONGSHU

CONGSHU

● 开拓者丛书 ● KAITUOZHE

● 开拓者丛书 ● KAITUOZHECONGSHU

●开拓者丛书●

如何开拓 美满快乐的人生

●让你笑心常在，笑口常开

陆明 编著

开拓者丛书
如何开拓美满快乐的人生
——让你笑心常在，笑口常开
陆明 编著

鹭江出版社出版
(厦门市莲花新村观远里19号)

邮政编码 361009

福建省新华书店发行
福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 5.375印张 2插页 107千字

1990年6月第1版第1次印刷

1991年1月第2次印刷

印数：15001—25000

ISBN 7—80533—291—6

C·32 定价：2.30元

目 录

引言：所谓“快乐”的新观念.....	1
一、一文不名的百万富翁——快乐预算案.....	16
称心如意的来源.....	6
增广见闻、学习、尝试领悟.....	8
让期待和回忆充实你的生活.....	10
确定目标.....	12
让快乐的事物围绕着你.....	15
健全技能、意志力、想像力和精神素养，解除拘束.....	19
二、什么使你快乐——快乐的转机.....	23
刺激与兴奋.....	23
刺激感消失的危机.....	25
快乐与不快乐的转变.....	28
三、大功告成——让快乐降临吧.....	39
生命的喜悦.....	39
获得“舒畅”之法.....	46
四、支配力即快乐 快乐即支配力——拥有支配 和改变自己生活的能力.....	49
掌握支配力.....	49

力量的转移.....	58
当老板对你大声叫骂时.....	59
你总是墨守成规.....	60
当你不能下决断时.....	63
你的爱人正在自毁前程时.....	63
· 你被自觉心所唤醒.....	64
五、把快乐带回家——如何使环境适应你.....	67
· 环境中的美.....	67
· 使你的家庭环境制造更多快乐.....	72
六、找寻更多的快乐时光——工作与休闲时间的	
分配.....	78
· 欣赏工作和休闲的乐趣.....	78
· 你的生活方式.....	83
七、人际关系——如何影响我们的快乐.....	90
· 朋友之交.....	90
· 当人们使你不快乐的时候.....	94
· 影星、校长、家人及朋友.....	97
八、幻想之旅——运用你的想象力.....	102
九、以直觉创造快乐——如何发展与训练直觉.....	119
十、臻于快乐的颠峰——如何创造生命的高潮.....	126
· 高峰经验.....	126
十一、应付不快乐之道——日常的实用技术.....	130
· 日常的实用技术.....	130
· 动一动吧.....	131

以满足感冲去不快乐的情绪·····	131
不要太强调沮丧感·····	132
思考中断的方法·····	132
坐下来让它平息·····	133
利用松弛制约法·····	133
全盘着眼·····	134
十二、快乐成绩单——测验你的快乐程度·····	136
测验你的快乐程度·····	136
快乐·····	137
快乐的可变性·····	138
快乐的基本程度·····	138
你的满足感·····	139
人际关系中的代偿性快乐·····	142
正反向情绪的感受性·····	146
音乐的影响·····	148
你的思想与感觉如何影响你的行为·····	150
满足力与补偿力·····	151
自我认识的程度·····	155
十三、快乐计划——四项基本策略·····	157
(1) 竭力自求多福·····	157
(2) 面对不如意的事物·····	159
(3) 平衡激动与松弛·····	160
(4) 平衡外在和内在的生活·····	161
结语·····	164

智语气，而只是耸耸肩，暗示着快乐这一个令人迷惑，难以解释的问题：是个很好的话题，更适于乡下大雨滂沱而又无聊的午后，三两好友畅谈的资料。

是的，对许多人而言，描述快乐很难，因此，如果能够选择，倒不如谈谈鬼神。

关于我们自己本身的快乐，仍然可以一般的知识水准来进行探讨，如果是处身维多利亚时代，一个年轻人伤心得日益憔悴，使他再度快乐的方式可能是到某地旅游，换个环境，散散心，而郝思嘉（《飘》的女主角），她对付不顺心之事的办法是暂时将其撇开，想想“明天”，过去更有难以计数的人，喜欢用想像力，想出贫穷、孤独、不健全的人，以便拿来和自己比较，而使心中舒坦。一般而言，大家经常使用的老套，如：

“用‘换换环境’来压住所遭遇的困难；

“可能还有更糟的情形呢！”来自我安慰。

不过，这只是寻求快乐的途径之一而已，而寻求快乐却是任何方式皆可。我们能够了解，目前人们所需要的不是可行的寻求方式，而是健全、有益的方式，同时也应该拥有精确、有系统的有关快乐方面的知识。

诚然，我们对于“快乐”不甚明了，可是，我们却时常依赖着它，我们的生活都是由过去及未来可能存在的快乐因素支撑着，我们希望压抑不愉快的回忆，而记住美好的部分——童年稚嫩的欢愉时光；每一段恋爱的起步而非结束；孩子出生的时候；挚爱故友生前灿烂辉煌的事迹。

纵然只是美妙假期过后在脑海泛起的片断记忆，或中学

时代登上领奖台的片刻自豪感觉，都足以使我们在时过境迁的日子里，引发丝丝扣人心弦的快乐。

我们一向对未来充满伟大的憧憬。快乐的梦想和模模糊糊可能发生的愉快事件，在年轻时，一直欢欣鼓舞地向我们呼唤；而在年老时，回忆就支撑着我们最终的岁月。

对我们而言，这些过去及未来的快乐是非常重要的——因为它代表着希望及庆幸，使我们“高兴自己活着”，并且认为“更值得活下去”。

往日的快乐，如同银行中的存款，能为我们带来更多的快乐。某些心理学家相信，巅峰时期的重要经历，能使我们的余年不致太过哀伤，或沦为酒鬼，或厌世自杀。

至于眼前的快乐呢？当你读这本书时，你快乐到什么程度呢？当然，虽不是很快乐，但，还算“可以”。而仅仅“可以”就是好现象了，因为我们并不需要时时处于极大的快乐中。

事实上，在日常生活中，常有扶摇直上的愉快感，只是大多数人都在快乐丧失或伤心的时候，才想到珍惜快乐。当然，我们很难避免不悦，而且某些不愉快，对我们有好处，它像是指示灯，又像是一盏红灯，告诉我们某些地方不对劲了，该修一修。在此书中有一部分就是告诉读者，如何分析你的不悦，查出错误，予以修正。

然而这仅是书中的一部分，因为此书大部分是在谈快乐，并非不悦。快乐是可以建立并加以保持的，而你自己对于快乐的影响力，也许大得超过你所想像的。

快乐就像是天气——当不悦散布时，快乐就像太阳一

般，躲在云后——但，快乐并不是电灯，任凭人经常开关而改变它的命运。

不幸事件可能发生，不过那毕竟少有。人一生中，大部分时间都可以将快乐保持于最低状态，如同保养车子一般——将一辆赛车，调整引擎，加足汽油，使它能以最佳性能驰骋，而不是在车子坏了之后，才忙着修理。

当然，身体和心灵的健康是快乐的基础，但在此书中并不讨论它们的贡献，因为那是很复杂的问题，而且已有许多这方面的著作了。

相信大家一定很注意自己身体和心灵的健康，在必要时，也会请专家来解决问题。此书珍贵之处，在于寻求快乐的途径，并非除去快乐的障碍，（传统的心理学家和精神医疗学家皆用此法），而是把快乐视为一种现象，去探测了解，并建立快乐的心情——尽可能地在生活中得到最大的快乐。

1930年美国心理学会理事长雷蒙·道奇表示，并非快乐主义者，才知道快乐的重要，对快乐重要性的认知，应是人类努力的最大目标；但心理学家们却从未以科学眼光予以正视。

到目前为止，对于“快乐”的探讨，一直局限于生活方面的研究，此种风尚在70年代非常盛行。但是，人们的研究，多半集中在某些因素上，而这些因素仅是生活在某些范围的人如何追求快乐——例如空气的品质、娱乐的设备、医药的设施等——这些研究，都不是在谈论快乐本身。

如今，心理学面对这个富裕的世界，心理学家主要的目

标，是帮助人们在社会上成功地施展自己，然后享有美好的生活，无奈追求完善的物质生活的结果，却造成了突飞猛进无法限制的地步，也产生了新的问题。

虽然，美国民众仍谈论着如何增加收入，以换取更好的生活方式求得快乐。然而，他们在这方面的信心却有隐忧：每一个人，不论贫富，都关心着如何维持自己已经拥有的东西，以免在物质变换快速的社会里流失；另一方面，社会的快速进步，却没有停顿下来解决人心的矛盾。

于是，人们的稳定性开始摇动，使人觉得必须时时处于警戒状态中才有安全感。因此，虽然生活环境在物质上是富足的，不能否认这对所有的人都是重要的；但是，在另一方面，有许多人对于发展快乐的方法感到兴趣。这些方法，并不一定靠外来的力量去决定，而试图以快乐的需要做为讨论。

那么，让我们来看看你自己所谓的快乐，你是如何应用这份快乐？你是否拿着它和人比较？让我们探测快乐的内在作用，以选出一些具有特色的方法，来增添快乐，而且，这些方法都是很容易奏效的。

要为快乐下个定义，可能不太容易，因为快乐复杂而特殊，不易正面接近；然而有一个好方法可以得到快乐，那便是开始检讨一些曾令人满意的事。

一、一文不名的百万富翁

——快乐预算案

称心如意的来源

首先，在你阅读此书之前，必须先甩掉你对于快乐的旧观念，因为此书将提供读者获得快乐的新方法，以及增进福利整套而有效的技巧——这些技巧全是基于十多年来，包罗万象的心理学研究成果。

此书所提示的某些看法，似乎是异常，令人吃惊，甚至十分大胆，因此，也许你需要改变某些态度，放弃某些禁锢，以便接受新的观念。我们只是以一些平常但重要的快乐之基本因素为开端。

每一个人都有遭遇困难的时候。但是，你是否注意到，有些人在处理困难的时候比别人快乐些？这些较快乐的人中，有些曾遭遇更倒霉的事，有些也并不富有，但是，瞧他们！失业、失恋、失败——他们却仍能快活，仍能享乐，他们是怎么做到的呢？他们的秘诀是——对于自己所能控制的快乐，处理得很恰当。

在他们的生活中，有许许多多快乐的事情，能够在他们

遭受打击时，光照他们的心灵，缓冲他们的情绪，就快乐的资源方面而言，他们是富有的。当然，你也能如此。

增进快乐有个好方法，就是储存快乐的资源，而后予以发展。实行的方式很多，却大都与金钱无关。其中之一却是，调查一下那些事情使你觉得十分快乐？但，不要把它变成一件特殊的事情，而是要留心这件事情，增加这种形式的满足。

快乐是不能以标价来衡量的，也不能用“谁”或“什么事”来划定快乐的范围，快乐要以它对人们的影响而决定。造成快乐的原因很多，一旦知道了这点，又明了哪些是生活上基本的满足，那么就快乐而言，金钱是微不足道的。

如果你发现自己渴望一件买不起的东西时，你就必须自问：这件东西到底可以给你哪些基本的满足？然后你不妨去买一件比较便宜的东西，它也能给你同样的满足。

如果，还不够清楚，我可以说得更清楚些，首先要记住一个概念，刺激和松弛在快乐上扮演着重要的角色。

在我们的生活中，刺激可说是快乐的最大来源之一。有许多方法可以使我們感到刺激——新食物、新人物、新观念，此外，易变、惊奇，甚至冒险都会带给我们新奇感，而令我们感到刺激。

某些刺激令人兴奋得几乎无法逃避它们的吸引。当现代生活中的刺激所造成的伤害侵犯到单纯宁静的文化时，多数人仍然不愿意放弃。他们急切地攫住刺激的诱惑——即使当初他们不那么做，也许更快乐。

在利用动物做实验时，我们可以看出，刺激，这种不可

抗拒的力量，是直接的。实验者将电极置于猴脑的快乐中枢，同时让猴子自由控制电极的开关。于是发现，猴子被迷住了，开始大吵大闹，紧紧按住按钮，直到体力耗尽而昏倒。

松弛是享乐的反义词，而且也比较容易抗拒，虽然有许多人，但开始松弛便沉溺于此，但是，要使松弛和生活调配妥当，也愈来愈难，于是逐渐地大家更不敢去做了。

对快乐而言，无法松弛是很严重的威胁。因此，你若希望享有极致的快乐，你就得先平静、稳定下来，而且，除非你先远离一切压力，同时抛弃斤斤计较的事情，否则无法获得平静。

每个人都有独力处理——或不处理——刺激和松弛之平衡方法，而刺激和松弛都带给我们极大的欢愉。也影响到这一章里所谈到的一切快乐与享受。

增广见闻、学习、尝试领悟 这个一个。

领悟使人快乐。在谜底揭晓时，我们了解了谜面的意义，于是充满喜悦。当我们有了新发现时，我们就有了快乐。我们也常常兴奋而快速翻开侦探小说最后几页，仍的是想知道结果如何。

当我们遇到一些无法理解的事情时，大多数人都会感到十分困扰。困扰使人不安，直到你明了它的意义，知道该如何处理时才终止。

如果有朋友找我们的麻烦时，除非知道他的动机，否则

我们会一直觉得不愉快。在工作上，当我们遭遇难题时，一定会感到焦虑，直到我们了解该如何应付时，才释然于怀。领悟将不愉快的棱角磨圆了，使我们较容易处理所遭遇的事件。

领悟不仅帮助我们达到目标，而且使我们领悟到事物间的关系，这本来就是令人快乐的事。譬如，学生学习13世纪的历史，可能是为了将所学运用于解决现代社会和经济方面的问题上；但是，他们从事这方面的研究，所得的最大满足，可能还是来自这项研究工作本身的趣味。有时候我们拆开一只手表，虽可能想修好它，但是，拆开手表的过程本身就是十分有趣的。因此，对科学家而言，基本的好奇心和领悟欲所引起的兴趣，可能大于其他目标。

我们领悟的事情愈多，就会愈感到愉快。由学习中显示，经验和教育使我们快乐，然而这似乎有一定的程度，当快乐升至这个标准时，就会逐渐减退。

例如，学习与阅读虽然使人向前跃进一大步，但以个人的快乐而言，硕士学位所带来的冲击，则远胜于学习和阅读的乐趣。一个得到硕士学位的人，很可能会使他在寻求大众化的工作时碰钉，而造成不悦。

当然，每一个人都不太一样。有些人从领悟和学习中，获得极大的乐趣；有些人在这方面得到的快乐却微不足道。

不论哪一种人，见闻愈广，找寻快乐的能力愈强。新闻见闻就是一种刺激，而且可以指引我们如何寻找快乐的资源，以及如何保有已获得快乐。书籍、报纸、电视、收音机、电脑资料储藏室，以及睿智的友人，都是增广见闻的来

源。

对大部分的人而言，廉价的见闻来源是充足的，使我们有机会扩大快乐的新领域，这些是我们的祖父一辈所难拥有的。但是，我们不断地增广见闻，却会转变成为疲劳轰炸，而非知识方面的启蒙了。

譬如，就新闻方面我们所受的轰炸来说，有些人一天之内，竟收听同样的新闻十或十一次，还有早报、晚报——更别提那些新闻性的杂志了。

我们经常变成被迫吸收这些知识，它们已开始控制我们，而非我们控制它们。因此，想运用知识追求快乐，就必须主动去选择，去找我们感兴趣的事物，不要被路边新闻这类强迫性的见闻所迷惑。

让期待和回忆充实你的生活

当然，现在我们可能已经活得很快乐，但是，这一刻如果用期待和记忆里的快乐加以充实，将会更有意义。当我们期待着某些事物——毕业、孩子的诞生、假期——这些事物就可长期地增加我们的快乐。

未来的快乐是我们生活上十分重要的快乐资源，而且甚至只要一想到就立刻愉快起来了。因此，我们应经常期待，愉快地盼望，以帮助我们渡过眼前的困难。

长期或短期的期待都是好的。为了增加快乐，你不妨在几个月前就开始计划你的假期；也不妨写些可以收到愉快回音的信，或者你可以计划下星期特别想做的事，今晚在电视

机旁你可以特意计划一些可令你期待的事。

利用愉快的回忆增添快乐是个好主意，因为它毕竟是最大的快乐资源。不仅忆及过去的快乐会使我们愉快，而且当把它们和某些事物联想，能使这些事物转变为某种制约性的满足。当然，在它们单独出现时，并不见得会形成满足——就像热狗，在看球赛时，吃起来非常美味，但是在其它场合出现，可能并不合你的心意。

有一个人描述他以回忆造成制约性满足的经验，他说：“某次，我和一些人类启蒙学家及心理学家一起到牙买加，去收集一些社会变迁的资料。当时是旅游的淡季，没有多少人住在那个偏僻的旅馆里。我坐在空旷的阳台上，啜饮甜酒，聆听海涛的澎湃声，潮湿的海风轻拂过我的面庞，产生了一种令我永难忘怀的意境，使我日后只要遇到宁静的时刻，就渴望重温旧时。那些景象和声音联合起来，就造成这种制约性满足的资源了。夏天，我常在我家啜饮甜酒，在那温暖潮湿的微风里，我也经常感到特别快乐。”

通常，我们对最感刺激的事物记得最清楚，大多数人对某些衣物，某些行为，会比别人更觉得富于性感。另有其许多制约性的满足，在孩提时代就已形成，某些味道也可能引起特别的喜悦。

譬如，梔子花的香味，使你想起你敬爱的祖母，甚至一种很多人都不喜欢的霉臭味，却是你祖母家的特色，而使你感觉特别愉快。

你可能特别喜欢爱尔兰撒特猎犬，因为在你成长时，曾拥有一只这种狗。学习新的事，对你而言，可能感到加倍兴