

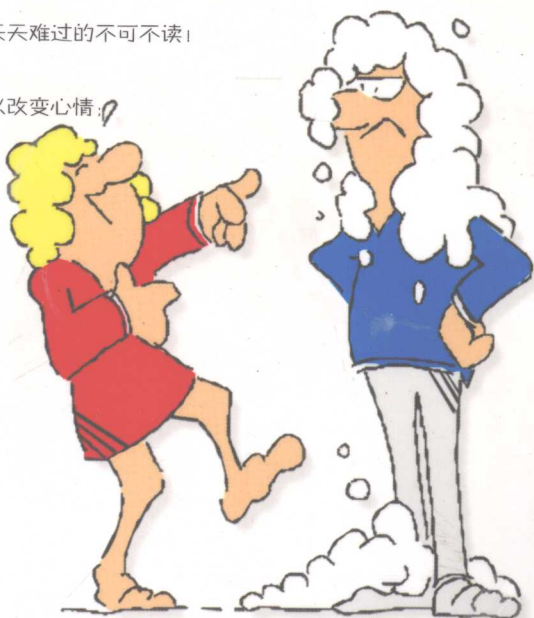
快乐其实很简单，快乐其实也不容易，
快乐其实是相通的。
是的，都是的！
快乐的人都会斩钉截铁地如是回答！

快乐其实很简单

Joyancy Actually
Very **Briefness**

王 刚/编著

- 天天好过的人非读不可，天天难过的不可不读！
- 你不能左右天气，但你可以改变心情。
- 你不能选择容貌，
- 但你可以展现笑容。
- 生活中有不顺，
- 但只要你保持愉快的思想，
- 你就会发现更多的快乐。



地震出版社

ually
y Bri ness



快乐其实 很简单

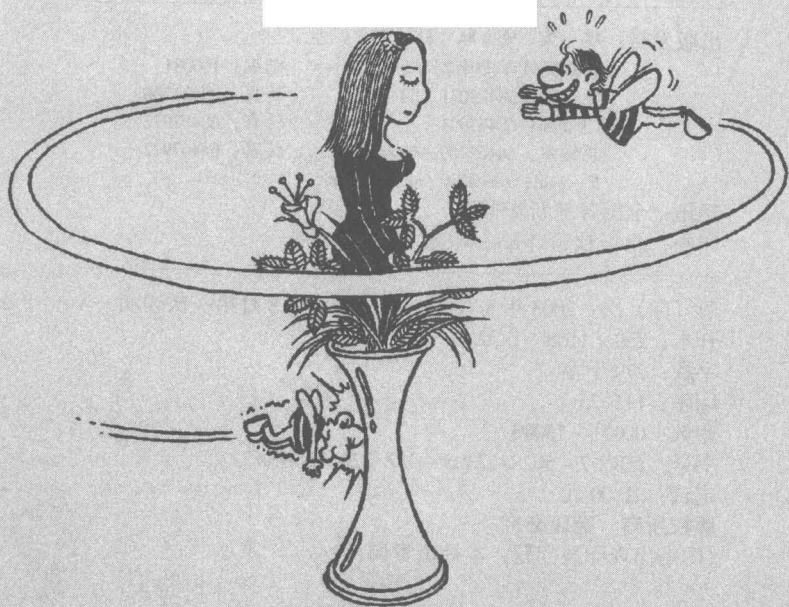
Joyancy Actually
Very **Briefness**

王 刚/编著



快乐其实很简单

王刚 编著



地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐其实很简单/王刚编著. —北京:地震出版社,
2003.8

ISBN 7-5028-2303-4

I. 快… II. 王… III. 个人-修养-通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 058203 号

快乐其实很简单

王 刚 编著

责任编辑:董 青

责任校对:李 昭

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467972

总编室:68462709 68423029

传真:68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:北京秋豪印刷有限责任公司

版(印)次:2003年8月第一版 2003年8月第一次印刷

开本:850×1168 1/32

字数:270千字

印张:11.25

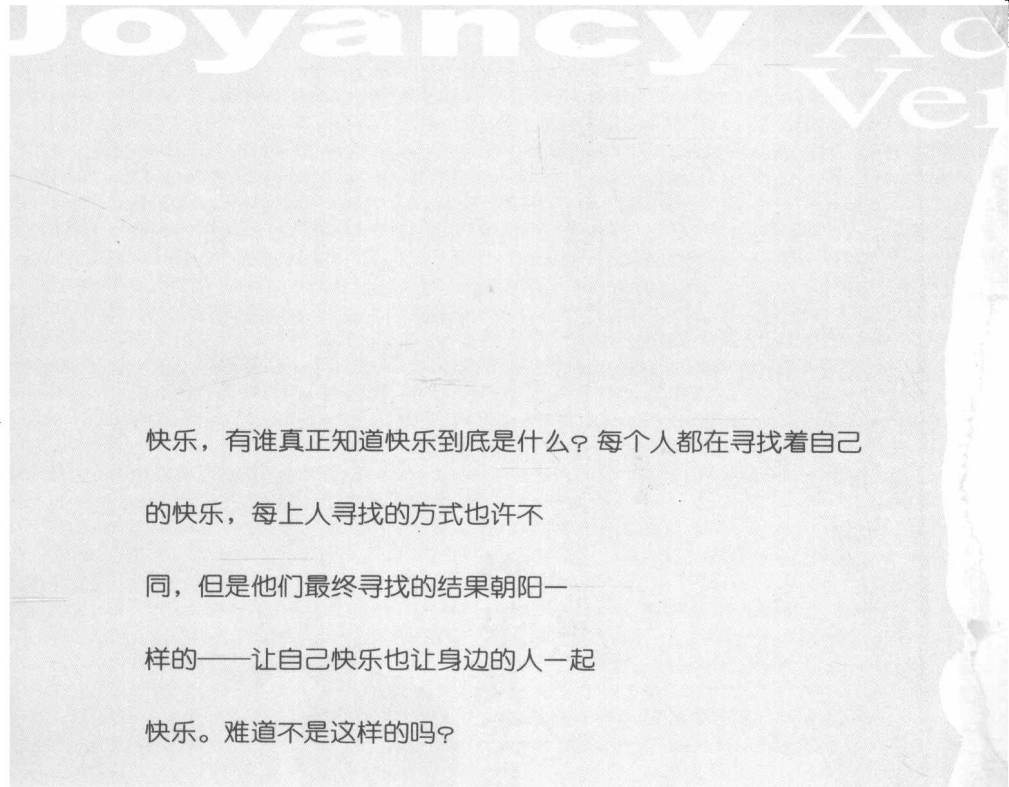
印数:00001~15000

书号:ISBN 7-5028-2303-4/Z·220 (2880)

定价:21.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)



快乐，有谁真正知道快乐到底是什么？每个人都在寻找着自己的快乐，每上人寻找的方式也许不同，但是他们最终寻找的结果朝阳一样的——让自己快乐也让身边的人一起快乐。难道不是这样的吗？

天天好过的人非读不可，天天难过的不可不读！

你不能左右天气，但你可以改变心情；

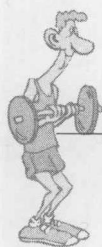
你不能选择容貌，

但你可以展现笑容。

生活中有不顺，

但只要你保持愉快的思想，

你就会发现更多的快乐。



绪言：快乐是什么

Kuai le Qi Shi

Hen Jian Dan



绪言：快乐是什么

快乐，有谁真正知道快乐到底是什么？每个人都在寻找着自己的快乐，也许寻找的方式各不相同，但是他们最终寻找的结果都是一样的——让自己快乐也让身边的人一起快乐。难道不是这样的吗？

快乐对于每个人来讲，存在的方式不尽相同，有的人会把疯狂工作当作快乐，也有的人会把享受幸福当作快乐，所以说快乐也是会变的，但快乐的本质不会变。

不管快乐怎么变，每个人都希望自己是快乐的，同时也希望身边每一个人都是快乐的。

快乐是什么？

快乐是忙碌了一天后的休息；

快乐是冬日里烤着冰凉的手；

快乐是在秋寒中沐浴阳光的温暖；

快乐是阅读一本好书或是品尝一杯好茶；

快乐是在大自然中呼吸新鲜空气；



快

乐

其

实

很

简

单

K

UAI

LE

QI

SHI

HEN

JIAN

DAN

快乐是早起锻炼享受大地的第一缕晨曦；
快乐是在自己的时间和空间里肆无忌惮地“胡作非为”；

快乐是欣赏一部好电影之后的心灵感受；
快乐其实很简单。

快乐是什么？

快乐是儿女们常回家看看的喜悦；
快乐是爷爷臂弯里熟睡的孙子；
快乐是血浓于水的真情流露；
快乐是麦田里妻子为丈夫擦汗的瞬间；
快乐是相爱的人互相依靠和依偎；
快乐是夫妻一起走过的平淡、平凡、幸福的日子；
快乐其实很简单。

快乐是什么？

快乐是恋人之间不见不散的约定；
快乐是挚友之间在人生路上的互相帮助；
快乐是嬉笑怒骂里的真实；
快乐是陈年佳酿的甘醇与珍贵；
快乐其实很简单。

快乐是什么？

快乐是微笑是开怀大笑是会心一笑；
快乐是付出后的回报；
快乐是生日聚会上意想不到的祝福；
快乐是深夜里偷偷写着的心情；



快乐是几经磨难终见彩虹的豁然；
快乐其实很简单。

快乐是什么？

快乐是忧伤的良师是自己的益友；

快乐是每个人都想得的时尚；

快乐是种在人心里愉快的小芽；

快乐是世界上最友善的语言。

快乐其实很简单，快乐其实也不容易，快乐其实是相通的。

格言：快乐是什么



目 录

第1章 你有PMA吗

人与人之间只有很小的差异，但这种很小的差异却往往造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功与失败。

第1节	什么是PMA黄金定律	3
第2节	认识你的隐形护身符	6
第3节	你是对的，则世界就是对的	11
第4节	不要让你的心态使你成为失败者	14
第5节	如何培养积极的心态	19

第2章 养成快乐的习惯

快乐是一种心理习惯、一种心理态度，如



快乐其实很简单

KUAI LE QI SHI HEN JIAN DAN

果现在不加以了解和实践，将来也永远体会不到。如果你想要快乐，你就快乐吧，不要“有条件”地快乐。

第1节	快乐是一种可以培养的心理习惯	33
第2节	快乐是一剂良药	36
第3节	练就一种健全的心理	38
第4节	关于快乐的错误观念	41
第5节	如何养成快乐的习惯	43
第6节	如何改变令你不愉快的习惯	46

第3章 快乐度过每一天

愚人追寻快乐于远方，智者却把它种植在脚下。所谓快乐的人，不是处在某种特定情况下的人，而是持某种特定态度的人。

第1节	快乐就在你身边	61
第2节	发现快乐的真谛	67
第3节	不要让忧虑和恐惧束缚快乐	70
第4节	过于内疚或心存偏见会令你不快乐	74
第5节	快乐秘诀	78
第6节	有时宣泄情绪也是一种快乐	81
第7节	快乐的维克多理论	83
第8节	不妨来个假设快乐	86



第4章 给你的不良情绪装上快乐刹车

在顺境中，一定要让自己充实快乐，保持愉悦的心情；在逆境中，尽可能积极向上并且保持愉快的一面，洒一点幽默的清新剂，可能会和环境不协调，但却能让你轻松。

第1节	控制愤怒情绪	91
第2节	良好的情绪能调节荷尔蒙达到 最佳状态	95
第3节	我们总被两种情绪所包围	98
第4节	一般情绪压力的来源在哪里	102
第5节	如何培养情绪稳定的能力	105
第6节	如何营造快乐的家庭气氛	109

第5章 学海无涯“乐”作舟

人的脑子本像一间空空的小阁楼，学习的时候应该有选择地把一些“家具”装进去；只有傻瓜才会把他碰到的各种各样的破烂杂碎一股脑儿地装进去。

第1节	学以致用快乐	117
第2节	充分发挥自我潜能快乐	121
第3节	五指更弹不如卷手一握	124



快

乐

其

实

很

简

单

K

UAI

LE

QI

SHI

HEN

JIAN

DAN

DAN

第4节	知识致富的快乐	127
第5节	黄金屋与比尔·盖茨	131
第6节	“禅”的奥妙	135
第7节	活学活用者快乐	138

第6章 在工作中挖掘深层快乐

工作就是付出努力，是我们用生命去做的事。工作的意义不只是为了谋生，尝试兴趣、追求理想、体现个人价值、在失败中超越自我……这些都是工作的深层快乐。

第1节	工作是我们用生命去做的事	143
第2节	为什么工作	146
第3节	为理想而工作就快乐	149
第4节	在工作中体现个人价值	152
第5节	兴趣是快乐工作的老师	157
第6节	在不断前进中感受快乐	161

第7章 关于财富的快乐观念

金钱是一种工具，是很有用也没有用的资源，要有目标地去赚钱。

对名利要有正确的认识，致富实质上是一个完善自我的过程。

金钱的实际价值并不是其表面的金额，做



富人还要会花钱。

富人并不是一掷千金的人，相反，典型的富人生活俭朴。

第1节	金钱是什么	169
第2节	100万不等于1万的100倍	172
第3节	看看美国富翁的样子	175
第4节	财富与生活要均衡	179
第5节	淡泊名利，轻松赚钱	182
第6节	做成功老板的自我分析 20条	184

目

录

第8章 在创业中品尝成功的快乐

如果鸟儿用自己的翅膀飞翔，它决不会因为飞得太高而跌下来。

如果你肯为实现梦想而积极行动，结果决不会使你失望。你看，成功和快乐正等着你。

第1节	创业之梦想	189
第2节	“1毫米”的神奇	196
第3节	苦尽甘来	198
第4节	有苦才有乐	202
第5节	成龙的苦乐人生	204
第6节	黛比的快乐	208
第7节	齐桓公的故事	211



快乐

其

实

低

简

单

K

UAI

LE

QI

SHI

HEN

JIAN

DAN

第8节	善心与快乐	213
第9节	善用他人智慧能够拥有快乐	216
第10节	快乐有时来于注重细节	219

第9章 实现理想和目标的愉悦

没有目标的船，永远不能成功地到达彼岸。

溺水的人先要知道岸在哪里，迷路的人先要辨别方向，想要寻找快乐、追求成功的人，先要知道自己的目标在哪里。

第1节	有理想最快乐	223
第2节	不做“跟屁虫”	226
第3节	目标要“合理化”	230
第4节	失之东隅，收之桑榆	234
第5节	专注于既定的目标，你就会快乐	237
第6节	屡败就要屡战	241
第7节	把握好机遇，快乐就在身边	244
第8节	快乐就是找准坐标，马上行动	248

第10章 享受爱情、家庭带来的天伦之乐

爱情不只是一种感情，同样也是一门艺术。它需要人们用心灵的甘泉去浇灌，用生命的激情去燃烧。

我们每一个人在家庭中诞生，在父母的呵



护下成长；等我们成年后又创造一个属于自己的新家庭，在人生的旅途中夫妻相伴而行；当我们进入德高望重、颐养天年的老年，与家人、亲朋共享天伦之乐。

第1节	妙不可言的爱	253
第2节	鲁迅也“失恋”过	257
第3节	甜蜜爱情故事大回放	261
第4节	经典幽默情诗与情书	266
第5节	在家中制造激情	271
第6节	温馨家装	276
第7节	快乐婚姻	281
第8节	儿孙带来的天伦之乐	285

第11章 储蓄在和谐人缘中的快乐

赢得他人的友谊，你就获得支持和财富。

你的一切素养都应表现在你所使用的礼仪上，你的内心将表现在你的语言上，这是人们判断你的惟一方法。

第1节	处世技巧	291
第2节	应酬如何表现魅力	294
第3节	与人快乐为友	300
第4节	交友四戒	305
第5节	社交礼仪	310



快乐

其

实

很

简

单

K

UAI

LE

QI

SHI

HEN

JIAN

DAN

第6节 形象礼仪 315

第7节 生活礼仪 318

第12章 你健康，我快乐

如果你保持老年人的思维模式，那么你就真的会成为老朽。如果你的心态永远年轻，那么你就真的会年轻起来。

第1节 长寿的秘诀 323

第2节 不要在心理上自我伤害 325

第3节 让抑郁见鬼去吧 329

第4节 别让恐惧冲淡快乐 332

第5节 大自然的账单 336

第6节 焦虑是个魔鬼 339

第7节 放松吧，继续放松吧 342

你有 PMA 吗

人与人之间只有很小的差异，但这种很小的差异却往往造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功与失败。

