



当快乐像蓝天上飘浮的气球飞来飞去的时候，伸手抓住它！
减轻生命的包袱，与快乐结缘

快乐 是一种选择

KuaileshiYizhongXuanze

韩玉◎编著



快乐是什么？

快乐并非是我们想要的东西。

真正的快乐是一种为营造和保持某种心境作出的正确选择。



中国长安出版社



快乐 是一种选择

韩玉◎编著

Kuaileshi Yizhong Xuanze

快乐是什么？

快乐并非是我们想要的东西。

真正的快乐是一种为营造和保持某种心境作出的正确选择。

图书在版编目(CIP)数据

快乐是一种选择/韩玉编著. —北京:中国长安出版社,
2009.5

ISBN 978-7-5107-0005-7

I. 快 ... II. 韩 ... 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 070037 号

上架建议: 社科类—励志

快乐是一种选择

韩 玉 编著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

邮箱:ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店

电话:(010)65281919 65270433

印刷:北京市通州京华印刷制版厂

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:18

字数:250 千字

版本:2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5107-0005-7

定价:29.80 元

前 言

你快乐吗？你还记得快乐的时光吗？现在你是不是正在寻找快乐呢？快乐是什么？

不同的人有不同的回答，有的人说快乐是一种满足，有的人说快乐是一种刺激，还有的人说快乐是财富、成功、鲜花和荣誉……其实真正的快乐是一种心境，是一种为营造和保持某种心境作出的正确选择。

郑渊洁先生说“有所得是低级快乐，无所求是高级快乐”，如果我们不断地学会放手、学会轻视、学会正确的剖析和解读我们自己的灵魂，那么我们会少一份遗憾，多一份快乐。

许多人不断寻找各种各样让他们觉得快乐的源泉。一些人全心全意投入工作。许多人求助于毒品和酒精。还有无数人从拥有名贵的汽车，拥有异国情调的度假屋和其他流行“玩具”中寻找快乐。他们的努力大多源于一个共同的事实：人们在寻找持久的快乐源泉。

人生在世最重要的就是快乐。一个人快乐不快乐与人的地位，与人的金钱，与人的健康，甚至与人的处境都没有关系，人的快乐与否完全取决于你自己。

在忙碌的日子里，人应该要忙里偷点闲，苦中求点乐的。话虽这么说，真要做个忙人不难，做个闲人也不难，难的是把忙与闲统一于一身。其实，一个人可以不做闲人，却不可以没有闲情；一个人忙点苦点不可怕，怕的是不会忙里偷闲，苦中求乐。

当然，闲情并不是向往六朝人那样悠然若仙放浪形骸，也不能对闲情挥霍无度，学会忙里偷闲，才会使我们的生活、我们的精神状态和心理状态保持相对的平衡，才能感受生活的快乐。

快乐是我们在生命中每一天所做的一种有意识的选择。因为某些不为人所知的原因，许多人的选择会让自己痛苦、沮丧和生气。快乐不是在我们得到自己想要的东西后才会出现的东西——通常是我们先选择使自己快乐，然后才会得到我们想要的东西。

生活的实例告诉我们：快乐和痛苦是一对孪生兄弟，他时常同时出现在我们面前，你选择了痛苦必然拥有痛苦；你选择了快乐就会拥有快乐。当然，能够作出正确的选择并不是一件容易的事，这和一个人的性格、阅历和境界密切相关。一般来讲，性格越开朗、阅历越丰富、境界越高远的人快乐也就越多。

生活的快乐、快乐的生活，每个人都向往，只有调整好心态，能够作出正确的选择，快乐才会时常陪伴着你。我们需要为自己的快乐制定一个简单的法则：人生在世的每一天都是令人快乐的好日子。

目录

Contents

第一章 解读心情，选择做快乐的主人

快乐的感觉每个人都有过，只是因为认识的不同，快乐有了多少与是非之分。与财富一样，快乐也不是从天下掉下来的，只靠等待是等不来的。我们要积极勇敢地面对让我们不快乐的问题，还要主动地、勇敢地去创造快乐、发现快乐，做快乐的主人。

看清烦恼，获得快乐	/002
快乐由心境决定	/006
收回自己的快乐主权	/009
快乐地过完每一天	/012
永远都做快乐的享受者	/015
生活简单一点就会快乐	/019
快乐还是悲伤由自己选择	/022
笑是一种心情	/024



第二章 自信是照亮快乐人生的太阳

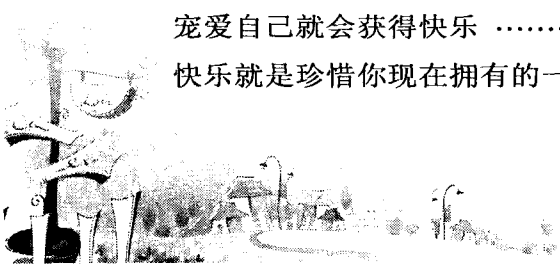
人生最大的缺失，莫过于失去自信。自信是自己拯救自己的一种原动力。自信是一束阳光，它会照亮人的奋斗之路，只有自信的人才能够实现自己的梦想。想取得更高层次的快乐，就要具有更高层次的信心。信心有多少，快乐就会有多少。

寻找自己，寻找快乐	/030
做感兴趣的事创造快乐	/033
信心是照亮快乐人生的太阳	/037
多一次机会，多一份快乐	/039
开心快乐来自辛勤劳动	/043
用快乐对待艰辛	/045
再苦也要笑一笑	/047
发挥自信，呼唤快乐	/051
快乐心态是一股不可抗拒的力量	/054

第三章 懂得悦己，方能获得快乐主权

我们的生活有太多不确定的因素，你随时可能会被突如其来的变化扰乱心情。与其随波逐流，不如有意识地培养一些让你快乐的习惯，随时帮助自己调整心情。你会发现，你自己才是自己心情的主人——当你决定快乐时，不管发生什么事情都是可以快乐的。

想象快乐便会感到快乐	/058
主动寻找快乐的活泉	/061
宠爱自己就会获得快乐	/065
快乐就是珍惜你现在拥有的一切	/067



宠辱是你的权利，快乐是我的自由	/069
快乐是划破阴翳的利剑	/071
忘记痛苦，让心灵享受快乐	/074
快乐不是钱多钱少的问题	/077
定义幸福，不去追逐别人的快乐	/080
嘴是别人的，快乐是自己的	/083

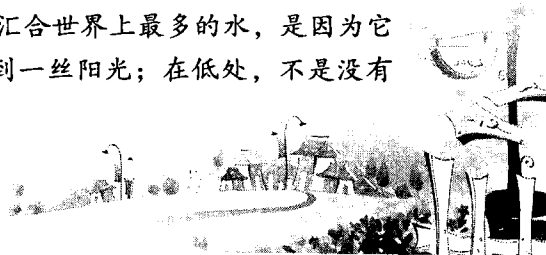
第四章 适时进退，懂得快乐的内涵

快乐的成功者既需要有权衡利弊的智慧和策略，也要有把握全局的眼光和气度。进不一定要轰轰烈烈；退也不一定显山露水。大可不必将进退之形全都着于形迹，在应该进攻之处勇往直前，在不该强攻之处学会放手。

学会等待，学会快乐	/088
别为打翻的牛奶哭泣	/091
宽容别人，快乐自己	/095
守住好心态才能一生快乐	/098
发生过的事都是快乐美好的	/102
自嘲是一种快乐的智慧	/105
放下就是快乐	/108
功成身退方能画上快乐句点	/111
进退中快乐地找到“贵人”	/114
莫因身外之物失掉快乐	/116

第五章 平和低调，懂得快乐的真正意义

雨果有句名言：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。”大海之所以能够汇合世界上最多的水，是因为它所处的位置是最低的。在低处，并不是看不到一丝阳光；在低处，不是没有



一缕希望。反之，低处是快乐的真正源泉。

快乐者奉行“沉默是金” /120

主动示弱快乐前行 /123

人心不可一日无快乐 /126

快乐之人不自招妒忌 /129

把光环让给别人，快乐留给自己 /132

低调是快乐的一种选择和境界 /135

学会感恩，让生活充满快乐 /137

平常心让快乐加倍 /140

简单生活充实快乐 /144

第六章 学会沟通，赢得人生快乐的法宝

连接对岸的是桥梁，连接远方的是道路，连接心灵的是沟通，人在社会中不可能孤立存在，因此相互的沟通是必不可少的。沟通能让你真正走近别人，打破心灵的壁垒，拉近彼此间的距离。让大家因此而享受彼此的愉悦，享受心灵互通的美好。

误解少一点，快乐多一点 /148

幽默措辞，快乐沟通 /152

主动热情是快乐的法宝 /156

适当玩笑把握快乐原则 /159

快乐以“和”为贵 /163

记住他人名字 让人快乐不止 /166

快乐的沟通从赞美开始 /169



第七章 豁达幽默，最保值的快乐投资

生活不可能每天都有惊喜，但平凡无趣的人生又是人们所厌倦的。幽默就是最好的制造快乐的方法。大凡幽默的人，往往生性豁达、洒脱恬淡，即使在人生路上遭受风雨，依然不改本色，笑对庭前花开花落，闲看天边云卷云舒。

为心灵开一副快乐药方	/174
笑看人生，用快乐诠释生活	/177
别为小事破坏快乐情绪	/180
要改变生活，先学会快乐	/183
无限快乐从零开始	/186
幽默常在，笑口常开	/188
幽默是一种超越苦恼的力量	/190
让自己成为幽默大师	/194

第八章 思路变通，让快乐永无止境

正所谓没有变化就没有生机，没有变化就没有发展，没有变化就没有未来。善于变通之人，只需一个好思路，就能开辟一条出路；只需一个转变，就能看到别样的明丽风景。学会变通是跨越生命障碍走向成熟的重要一步，学会思路变通，生活才会更加有乐趣。

杜绝借口，快乐行动	/198
改变思路，笑赢人生	/201
拥有“瓦伦达心态”	/203
换个角度，收获快乐	/206
满足着，快乐着	/208

别让坏事滚雪球	/211
欣赏对手，快乐取胜	/215
摆脱悲观，迎接快乐	/218
糊涂让快乐更简单	/221
做人灵活快乐悠闲	/223

第九章 圆融处世，人脉带来更多快乐

生活不但是个人的事，更是一个生活群体的事，处事圆滑对于一个人在工作中和生活中是有很大帮助的，不管是工作还是生活中的一些小细节，都值得我们去注意，去认真的对待。遇事要懂得如何避免争吵，尽量以圆满处理事情为目的。这样自己的工作和生活都会快乐很多。

快乐可以化干戈为玉帛	/228
吃亏换来好人缘	/230
巧用赞誉让人甘心相扶	/232
不记旧恶，快乐丛生	/234
方圆之中与领导快乐相处	/237
不妨与竞争对手快乐携手	/240
与人方便，自己方便	/243
让他“三尺”换取更多快乐	/246

第十章 学会真爱，给快乐生活加点料

在这世上，有一种最无私、最伟大的情感叫做爱，它能清除悲伤的瓦砾，能推倒绝望的断壁，能点燃希望的灯，能无限量地带给人们快乐。爱你的朋友和亲人，你会快乐；爱那些需要帮助的人，你会快乐；爱自己，你会快乐；就连路边的花花草草，当你以一颗充满爱的心去感受时，也会觉得快乐。

爱在左，快乐在右 /250

善是快乐的黄金 /253

用心倾听，快乐彼此 /256

友好待人，在集体里快乐成长 /259

不求回报的友情最快乐 /262

先诚者先乐 /265

付出爱心将收获快乐 /268

记恨别人会夺走很多你的快乐 /271

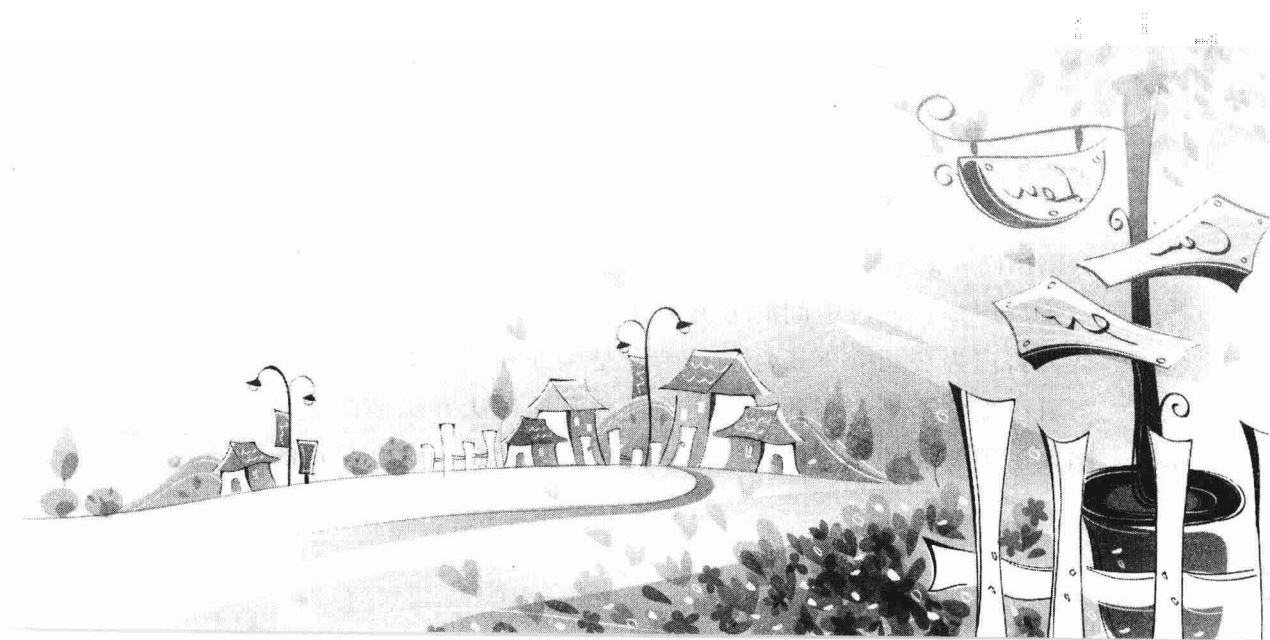
学会感恩，让快乐永驻心中 /274



第一章

解读心情，选择做快乐的主人

快乐的感觉每个人都有过，只是因为认识的不同，快乐有了多少与是非之分。与财富一样，快乐也不是从天下掉下来的，只靠等待是等不来的。我们要积极勇敢地面对让我们不快乐的问题，还要主动地、勇敢地去创造快乐、发现快乐，做快乐的主人。



看清烦恼，获得快乐

快乐
Kuai le
是一种
选择

2

说起烦恼，相信大家都有亲身体验。生活中，人们常因一些琐事而陷入烦恼之中。但是，如果说要用明白的语言来说明烦恼究竟是怎么回事，可能就没有几个人能说清楚了。

有心理学家调查研究发现，即使是语言修养很高的烦恼者也难以说清楚烦恼是什么。但多数人都公认烦恼的一些特点，如：烦恼总是包含着不少想像和猜测。想像中的事情不是真实的，但是想像带来烦恼是真实的；烦恼常常包含着理性的推断，叫人对猜测深信不疑；数量极多，每时每刻都有可能发生，躲不开，推不掉，叫人总是不顺心、不如意，憋在心里难受，发泄出来又不知从何说起；烦恼使人的注意力专注于烦恼本身，一旦被烦恼缠上了，就很难脱身，有时明知道不该这样，却还是控制不住自己。

对此，心理学家得出了如下结论：人的情绪不是由于某一事件直接引起的，而是因为当事人对事件做出了悲观的认识和评价，从而形成了某种信念，导致了负面情绪的出现。也就是说烦恼的根源在于看待事件的角度，而并非事件本身。正如一位心理学家所说：“态度比事实重要得多。”

这一观点在心理学上被称作“ABC”理论，其中，A代表某一事件，B代表信念，C代表当事人的情绪与行为。A并不会直接导致C的发生，但却能通过中间的B起作用。比如一个人被领导炒了鱿鱼，他认为自己为公司立下了汗马功劳，是领导嫉贤妒能，这种信念使他觉得自己受到了不公平的待遇，他便越发地讨厌开除他的领导，使自己陷入了愤怒和烦恼之中。反过来说，如果他想，这个公司的领导嫉贤

妒能，待下去也没有大发展，刚好借这个机会跳到别的公司，说不定还能有更好的发展，这种理性、乐观的信念，则会使自己情绪有所好转，或者根本就不会有烦恼情绪的产生。

所以，当我们被烦恼、愤怒等负面情绪包围时，在钻牛角尖想原因之间，不妨换个角度检查一下自己的态度，看看我们的“B”是不是太过消极。如果是，就赶快调整自己的心态，重新评价所发生的事情。要时刻记住这句至理名言：“生活就是一面镜子，你怎么对待它，它就怎么对待你。”

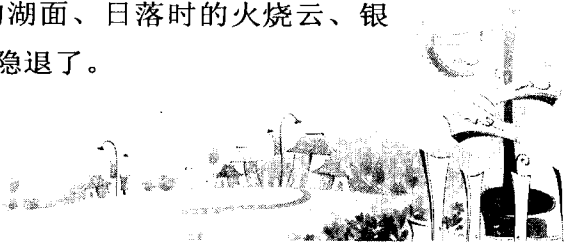
当你明白了这个道理时，相信生活中的大部分烦恼都会主动消失了，但总有一些让我们怎么想也想不通的事情在产生大量的不良情绪，而且这种情绪还具有强大的破坏力，会使我们的意志力变得薄弱，判断力、理解力都会降低，理智和自制力也容易丧失。这种烦恼不能主动消失，就只能用适当的方法来转移和调整。比如以下的几种方法，就可以让自己的心情逐渐平静。

第一种方法是找事做。

体育活动，尤其当剧烈运动时，体力的消耗会让你的注意力转移，烦恼得到释放；努力使自己困倦，这样你心里渴望得到休息的信念就会取代导致烦恼的信念；聚精会神地做某事，当你把精力放在某件事上时，自然就不会想到烦恼你的小事。让自己过得忙碌充实，这时你早已顾不上想那些不开心的事了；让自己沉浸在艺术或科学的世界里，原因正如叔本华所说：“把人引向艺术和科学最强烈的原因之一，是逃避日常生活中令人厌恶的粗俗和使人绝望的苦闷。”

第二种方法是心理暗示。

可以在心里默念一些安静、平和的字句，比如“宁静”、“沉着”、“缓缓”、“消消”、“慢慢”等词轻轻地重复念出，并想像与之相应的音乐节奏，让心情平静，再以理智的心态去面对麻烦；或者一种美丽的景色，比如幽静山林风光、波光粼粼的湖面、日落时的火烧云、银光倾泻的月夜。不需太长时间，烦恼就会隐退了。



第三种方法就是最理智分析法，即看清事实、理智分析、做出决定、按计划照办。

里兰·里区菲是一个在远东地区非常成功的美国商人。1942年，日军侵入上海，他正在中国。当时日军轰炸珍珠港后不久就占领了上海，而他当时是上海亚洲人寿保险公司的经理。日军派来一个所谓“军方的清算员”命令他协助以清算他们的财产。尽管他很不情愿，便是也没有一点办法，因为不合作就是死路一条。

他只好遵命行事，但他隐瞒了属于香港公司的一笔大约75万美元的保险费。结果不久就被日本人发现了。那个日本海军上将非常生气，拍桌子骂人，对他公司的人说他是强盗，是个叛徒，侮辱了日本皇军。

里兰·里区菲知道自己不久就会被抓进恐怖的宪兵队，他非常紧张，什么事情都做不下去。他意识到自己必须解决当前的不安情绪，于是，他坐在打字机前，打下两个问题及其答案。第一个问题是，我担心的是什么？第二个问题是：我该怎么办？

接着他自己写出了这两个问题的答案：

一、我怕会被关进宪兵队里。

二、有四种可能采取的行动以及后果。

1.我可以立即去向日本海军上将解释。可是他现在正在气头上，而且“不懂英文”，如果找个翻译来跟他解释，他未必会耐着性子听我说，没准他会非常恼火，直接杀了我或者把我送到宪兵队里。

2.我可以马上动身逃走。这点仿佛行不通，他们一直派人在监视我，如果我逃走，不是正证实我理亏吗？没准会被他们抓住而枪毙掉。

3.我可以留在我的家里不再去上班。但如果我这样做，那个海军上将很可能会起疑心，也许会派兵来抓我，根本不给我解释的机会就直接把我关进宪兵队了。

4.我可以当作什么事情都不知道，一切正常，周一早上，我照常上班。那个海军上将可能正在忙着，没时间处理我的事情。即使他正闲着，也可能已经冷静下来，如果他问起，我还有机会解释。

最后，他决定采取第四种对策。果然那个日本海军像平常一样正坐在那，想必他已经听到他的下属们的解释了，早已经冷静下来了，他看了我一眼，什么话也没说。一个多月后，他被调回日本，我的忧虑就此告终。

里兰·里区菲摆脱忧虑并能成功解决问题应归功于这种分析忧虑、正视忧虑的方法。它有效而又直攻问题的核心。当我们遇到一些忧心忡忡的问题时，不妨也模仿其做法，清楚地写下我们所担心的是什么？我们有哪些可以采取的办法？其中哪一种是最佳方法？在选定之后，马上行动。

