

朱雪娜◎编著

快乐，使生命得以延续。
快乐，是精神和肉体的朝气，
是希望和信念，是对自己的现在和来来的信心，
是一切都该如此进行的信心。

心

若快乐，

处处是晴天

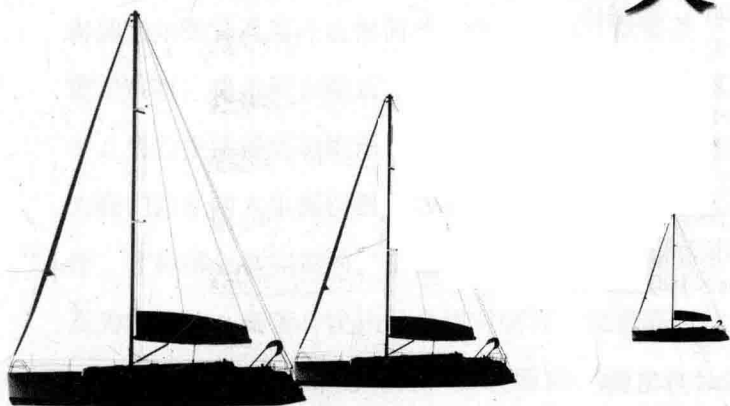
人生最大的快乐不在于占有什
么，而在于追求什么的过程。



吉林文史出版社

人生最大的快乐不在于占有什
么，而在于追求什么的过程。

心若快乐， 处处是晴天



吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

心若快乐,处处是晴天 / 朱雪娜编著. — 长春 :
吉林文史出版社, 2017. 4
ISBN 978-7-5472-4028-1

I. ①心… II. ①朱… III. ①快乐—通俗读物 IV.
①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第088715号

心若快乐,处处是晴天
XINRUO KUAILE, CHUCHU SHI QINGTIAN

编 著: 朱雪娜
责任编辑: 程 明 张城伟
封面设计: 浩 天
出版发行: 吉林文史出版社
电 话: 0431-86037509
地 址: 长春市人民大街4646号
邮 编: 130021
网 址: www.jlws.com.cn
印 刷: 三河市天润建兴印务有限公司
开 本: 720mm×1000mm 1/16
印 张: 15
字 数: 200千字
版 次: 2017年7月第1版
印 次: 2018年5月第2次印刷
书 号: ISBN 978-7-5472-4028-1
定 价: 39.80元

版权所有, 翻版必究
如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



前言

人生就像是一次旅行，从我们来到这个世界的那天起，就开始了这长达一生的漫长旅行。旅途中，你会体会到幸福和快乐，也避免不了会遇到一些麻烦，这都是旅途中的一部分，你要学会去享受其中的乐趣，哪怕是痛苦，你也要面带微笑去面对，这样你才能更加快乐地去享受这次旅行，体会其中的每一份儿快乐。

人生不可能永远快乐，那么，我们怎样做才能使自己最大限度地得到快乐呢？其实办法很简单，快乐和痛苦就像是一对敌手，当快乐被击败时，痛苦就会增长，反之，当快乐胜利时，痛苦自然也会减少，要想生活得更加快乐，唯一的办法就是把痛苦变成快乐，让它也为我们快乐的人生提供服务。人生只有乐中知苦、苦中享乐、苦乐相伴，才称得上是完美的、幸福的。要知道，痛苦与快乐是相辅相成、互为依存的。痛苦与快乐只是相对而言，没有痛苦就无所谓快乐。痛苦孕育着快乐，不经历痛苦，战胜困难，就永远品尝不到幸福的真谛。因为，痛苦的事情在所难免。不要被痛苦的事情吓倒，如果没有经历过痛苦，也不会体会到快乐的甘甜。

一个懂得生活的人，不仅会从痛苦中体会快乐，而且还善于从生活中发现快乐、咀嚼快乐，并品尝这些生活中小小的快乐给自己的满足。如果想做一个永远快乐的人，就要学着去品尝小小的满足。无数



小小的满足，会给你带来永远的快乐，就像一条欢快的小溪，永远在你心中流淌。

所以，人生的幸福，要靠我们从痛苦中发现快乐、寻找快乐，这样我们才能拥有持续的幸福感。

快乐其实很简单，如果你想要生活得快乐，你就必须信仰美好的生活，并在周围发现它。人们往往生活在矛盾当中。当一个人对是否值得活这个层次的问题有疑问时，他怎么能快乐呢？很多人之所以生活得郁闷，也归因于他们有着过度解释自我不良感受的恶习。这种过度的解释，模糊了他们的感受，削弱了他们快乐的能力，导致了人的天性屈服于纷乱之中。

善良会使人的生活变得简单、轻松、快乐，一个善良的人从来不会背负生活中任何一样让自己感到郁闷的包袱，生活对这些人而言永远都是美好的，健康的心灵使他们的人生永远幸福。

春天到了，一只松鼠在树间跳来跳去，一不小心，它从树上掉了下来，偏巧砸在一只正在树下睡觉的狼身上。狼一下蹿起来，抓住了松鼠要吃掉它。小松鼠恳求狼饶命，它说：“行行好吧，求求你放了我。”

狼说：“好吧，我可以放了你，但你必须告诉我一件事，为什么你们松鼠一天到晚快快乐乐，我却总是觉得郁闷呢？看看你们，在树上玩啊跳啊，总是那么的开心，这究竟是为为什么呢？”

松鼠说：“你先放了我，让我上树，我再告诉你，要不然我心里害怕。”

狼放了松鼠，松鼠飞快地上了树，站在树梢说道：“你觉得郁闷



是由于你稟性凶恶，是它始终折磨着你的内心；我们快乐是因为我们善良，是健康的心灵使我们永远生活得快乐。”

命运始终掌握在自己手中，快乐是可以创造出来的，我们的每一天都要靠自己去涂上色彩，否则它就可能是一片空白。而这色彩便是生活的内容。当你度过了充实、活跃而有成绩的一天，到了晚上，才觉得日子没有白过，而人生也就因此感到快乐。

朋友A从国外回来，带了许多漂亮的色彩纸、绸、纱和毛料，还带了许多手工艺的书，闲时和爱好工艺的朋友一同做纸花、缝靠垫、做壁饰：每做成一件，就和朋友一起来欣赏一下。一面喝茶，一面聊聊天，日子充满了乐趣。

她说：“小快乐是构成人生快乐的主旋律。”

朋友B在郊区买了一栋小小的市民住宅。因为房子坐落在山脚下，风景绝佳，就约好三五好友，带上一点儿野餐，偷闲半日，去山上寻幽探胜，山坡上跑跑，小庙里坐坐，谈谈文章或人生心得。所费几天，生活竟有了浪花，心情也不郁闷了。

朋友C平时工作甚忙，但他却每月抽出半天时间，办了一个文友雅聚。下午二时至五时，茶点招待。朋友们随时可来，有事即可早退。因为不是正式聚餐，没有人数多少的负担。来三五人、八九人、十数人，都可以聚晤，茶点即客数现制，临时人多，也不难立刻填补，可说是最自由的聚会。

他说：“友情即是乐趣。又何必一定享受高官厚禄，或得奖出名才快乐呢？”成功与荣誉得来非易。它们是大快乐，要靠多少年的辛苦耕耘。而它的目标无止境，成功之外另有更大的成功在等你追求；





荣誉之外另有更大的荣誉在吸引你获得，如果你只能在成功与荣誉得来的那一刻才感觉到快乐，那么你日常的人生必然只剩下紧张、焦虑和苦闷了。

何况成功与荣誉贵在有人愿意与你分享。日常只顾奔忙，而忽略了友情，则即使成功与荣誉集于一身，又有什么真正的乐趣呢？快乐不是一条单音旋律，它需要来自多种音响的协奏与共鸣。它不单是发射，而更需要回应。

获取快乐的方法有很多，上面所说到的只是想让大家对人生有个新的认识，让大家明白，快乐是属于每个人的，只要你去争取，你就一定会获得。此书中写到很多促使人们生活快乐的方法，希望大家阅读此书后，对生活的态度能由此而做出转变，使你对生活更加充满热情，度过一个幸福快乐的人生。

.....
心若快乐，
处处是晴天
.....





目 录

第一章 真正的快乐源于内在

有的人怎么也快乐不起来，其实原因是他没有找到快乐之路。在我们的生活中，通往快乐的路只有一条，就是不要担心超出我们意志力之外的事，只要我们的心有了快乐的意念，我们就要大胆地去追。这正如布雷默所说：“真正的快乐是内在的，它只有在人类的心灵里才能发现。”

快乐源于内心的选择	3
什么是快乐	7
付出也是一种快乐	10
学会快乐自己	14
快乐的十种智慧	18
快乐的小花絮	22





第二章 别让抱怨阻碍了快乐

这世上的一切，本来就不是我们的。我们来的时候，双手空空，日后无论得到多少，都是意外之喜。抱怨只能使人们生活在痛苦和怨恨当中，没有抱怨的世界，才是最快乐的。

别抱怨生活的不幸	29
别抱怨困难的降临	33
用乐观挑战不幸	36
不向命运屈服	40
怀着一颗平常心做事	44
生活需要宽容	47

心若快乐，
处处是晴天





第三章 快乐是心态的选择

生活中，我们可以拥有很多快乐。快乐就像翩翩起舞的美丽蝴蝶，当我们处心积虑地想要抓住它的时候，它往往会警惕地飞走。而当我们以一颗平常、自在的心态观赏它时，它反而会悄悄落在你的身旁。拥有平常之心，凡事不苛求，以幽默、放下的心态面对世事，做一个开怀自在之人，这就是每个人生活快乐的秘密。

别让完美阻碍了快乐	53
别把生活看得太复杂	57
敞开心胸，面对困境	60
乐观是心态的选择	64
快乐就在我们手中	68
幸福体现的就是快乐	71





第四章 寻找自己的快乐

快乐很少会亲自降临到每个人的头上，它需要我们去寻找，去创造。对于每个人而言，要想在生活中感觉到乐趣，就必须学会寻找快乐。快乐是人生中的一味精神良药，是抹平一切的最佳物质。去寻找它，并拥有它，现在就开始行动吧！

从事自己感兴趣的事情	77
运动赋予快乐	81
快乐地工作	84
你喜欢的是什麼	87
快乐要与人分享	90
快乐无处不在	93
烦恼都是自找的	96

心若快乐，
处处是晴天



第五章 别让贪念阻碍了快乐

贪婪，是很多灾祸的根源。因为贪婪，会导致友谊的破裂；因为贪婪，会使快乐沦为不幸；因为贪婪，生命也会走向死亡。一个贪婪的人，一生注定生活痛苦。得一望十，得十望百的心理使人们走上贪婪的道路。

贪欲越小，人生就越幸福	101
知足者常乐	105
金钱不一定买到快乐	108
不被名利所累	112
学会知足	116
别让贪念阻碍了快乐	120



第六章 快乐自己的心灵

忧虑的事情人人都会遇到,有的人面对它时会伤心欲绝,有的人面对它时会闷闷不乐,有的人不能摆脱它的阴影的纠缠,也有的人面对它时却仍旧保持坦荡的心胸。不同的人面对烦恼有不同的态度,不同的态度则导致了不同的人生。

解压心灵的烦恼	125
生活中,要学会遗忘	129
善待自己	132
人生,不要太较真	135
对必然之事,轻快地加以接受	137
快乐地承担责任	140
不因明天而忧虑	144
放下心中的攀比	147
正确看待不幸	150

心若快乐,
处处是晴天



第七章 别让情绪影响了快乐

情绪是影响我们生活、夺去我们快乐无情的“杀手”，任何快乐都会因为坏情绪的出现而化为乌有。快乐生活是一天，不快乐生活也是一天，那么，我们为什么不选择快乐地生活呢？无论到任何时候，我们都不要让坏情绪影响到自己的生活，克服它，任何人都会变得更加快乐。

告别自卑的情绪	155
告别悲观情绪	158
别让拖延的情绪毁了你	162
告别忧郁的情绪	166
坏情绪有损健康	169
自我调节情绪	172
永葆进取心	176
能拯救你的，只能是自己	180



第八章 别让他人的批评，阻碍自己的快乐

批评会给人们带来很大的帮助，无论是对是错，我们都将会从中受益。因此，我们一定要坦然地接受来自任何人的批评，永远不要因此而产生无谓的苦恼，那只会使我们的生活变得阴暗。

正确认识批评	185
别让批评影响你的心情	188
对恶意的批评一笑了之	191
笑对嘲讽	194
不要怀着怒气做事	198
为什么会被批评	201

心若快乐，处处是晴天





第九章 美满家庭，是快乐的根本

家庭幸福是一切快乐的根本，幸福美满的家庭会给人带来无限的快乐，一个人生活得是否快乐，和家庭有着密不可分的关系。因为，家庭是人最大的支柱，无论你在外面经受怎样的狂风暴雨，家永远都是幸福快乐的港湾。

家是幸福的港湾	207
家和万事兴	210
不因贫穷而放弃生活	213
家庭需要包容	216
从改变自己开始	220
把烦恼放在家门口	223





第一章 真正的快乐源于内在

有的人怎么也快乐不起来，其实原因是他没有找到快乐之路。在我们的生活中，通往快乐的路只有一条，就是不要担心超出我们意志力之外的事，只要我们的心有了快乐的意念，我们就要大胆地去追。这正如布雷默所说：“真正的快乐是内在的，它只有在人类的心灵里才能发现。”