

偷走了你的快乐

贾连庆 / 著

从这里升起，犹如一盏航灯，
帮助你了解心灵万象，
引领你拨开重重暗礁，
也为你梳理放飞心灵后疲惫的翅膀！



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

谁偷走了 你的快乐

贾连庆 / 著



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

谁偷走了你的快乐 / 贾连庆著.

北京: 中国经济出版社, 2018.3

ISBN 978-7-5136-5014-4

I. ①谁… II. ①贾… III. ①休闲娱乐—研究 IV. ①C913.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 299425 号

策划编辑 伏建全

责任编辑 孙晓霞

文字编辑 赵立颖

插图设计 牛 膈

责任印制 马小宾

封面设计 任燕飞设计工作室

出版发行 中国经济出版社

印刷者 北京科信印刷有限公司

经销者 各地新华书店

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 6.625

字 数 120 千字

版 次 2018 年 3 月第 1 版

印 次 2018 年 3 月第 1 次

定 价 39.00 元

广告经营许可证 京西工商广字第 8179 号

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换 (联系电话: 010-68330607)

版权所有 盗版必究 (举报电话: 010-68355416 010-68319282)

国家版权局反盗版举报中心 (举报电话: 12390) 服务热线: 010-88386794

题记

本书试图找到以下名词新的解释，尤其是在“成功”和“快乐”中的区别：

目标 平常心 活在当下
知足常乐 浮躁 发泄 攀比
寂寞 自爱 自信 挑战
成就感 使命 意义 淡泊
完美 无辜 自责 挫折
将就 爱 忍 恕



序 1

在高生产和高消费的驱使下，人们一边拼命赚钱，一边努力花钱，陷入了一个漩涡中，钱好像越来越重要。

然而，“现在中国人好像总是不快乐，学生抱怨作业多，白领抱怨工作累，妇女抱怨家务忙，官员抱怨应酬多，老人抱怨子女不回家……”，白岩松在《你为什么总是不高兴?》一文中写道。

在财富面前我们很难平等，有的人衔着金钥匙出生，生而坐拥我们几辈子也赚不到的财富；有的人财运亨通，轻松赚得万贯家财。

幸亏，快乐和幸福不是商品，上帝并没有给有钱人买快乐的特权。使得在快乐与幸福面前，可以人人平等。**经过努力未必能够成功，但经过修炼一定可以快乐。**“有钱能使鬼推磨”也许真的是这个时代最畅销的真理，但很少有人能相信，鬼能给你带来快乐。

如今，攀比之风日盛，更多人攀比的是人生的成就，你输了还是赢了？那么，如果要攀比人生中的快乐，你会输还是赢呢？本书就是要告诉你如何赢得这场“攀比”游戏。

美国西雅图的派克街鱼市，因为别具一格的快乐氛围，竟然成为一个旅游胜地。

你可能注意到了，朋友圈已经从晒财富过渡到晒休闲，从比阔过渡到比乐。旅游度假的照片成为朋友圈最佳晒材，相信马上就会晒快乐了——惬意的笑脸、独特的发现美的角度、爱与快乐的演绎和感怀。

你备好料了吗？



序2

2016年里约奥运会上，一股清流不期而至，她就是从泳池里走出来了美少女傅园慧——“洪荒之力”的“表情帝”。

奥运赛场作为顶级赛场，是成功的巅峰，除了一贯的感动和泪水，从这里流露出的快乐元素更有穿透力。因此，“傅氏快乐”触动了当下职场被压抑许久的快乐神经，掀起巨大的涟漪。

傅园慧说：

我在寻找我的生命的意义，和对这个世界的态度。

我明白了我为什么而活。

我想要什么样的生活。

很简单。

快乐，爱心，感恩。

这就是我想要的。

但我再次声明我不是个逗逼。

我是个哲学家。

我只是比较快乐而已。

人，都应该为自己而活。

活出自己的风格与热度。

不要再忍辱负重，委曲求全了。

去做个咆哮的小园园吧。

虽然看着狰狞了点。

可是毕竟开心哪。

因一生平顺而换来的好心态固然值得羡慕，但她也经历了痛苦，却仍然活得阳光灿烂。

她和千千万万的我们一样，认为“人，都应该为自己而活”，那就要活得快乐，就要懂得生活中最质朴的快乐哲学。

本书带给你的就是浅显的快乐哲学和深刻的快乐感悟。



目录

CHAPTER 1

偷走你快乐 的第一个人： “等待”

结束“等待”，尽享当下之乐 /003

永远的“等待者” /003

成功学和快乐学的分水岭 /005

人生的两种苦 /010

活在当下 /012

活出真实的自己 /015

一次只做一件事情 /017

一分耕耘，一分收获？ /020

CHAPTER 2

偷走你快乐
的第二个人：
“浮躁”

按下“浮躁”，沉淀静心之乐 /025

平常心 /026

谋事在人，成事在天 /028

发泄 /029

攀比 /031

励志片 /033

寂寞 /034

心有多广，财富就有多裕 /037

CHAPTER 3

偷走你快乐
的第三个人：
“庸俗”

走出“庸俗”，品尝成就之乐 /043

物质简单，精神丰厚 /043

成就感 /047

西红柿炒鸡蛋 /051

生命的意义 /054

使命 /057

里程碑 /060

爱 /062

CHAPTER 4

偷走你快乐 的第四个人： “势利”

超越“势利”，走向成长之乐 /067

成长之乐 /068

工作中成长 /069

成长感与不良习惯的纠正 /072

全民娱乐化 /073

与他人建立良好关系 /074

CHAPTER 5

偷走你快乐 的第五个人： “自卑”

抛弃“自卑”，进入自爱之乐 /081

东西方差异 /082

做自己喜欢的人 /083

自爱的修炼 /087

自责的偏见 /089

自嘲 /093

CHAPTER 6

偷走你快乐 的第六个人： “知足”

无法“知足”，那是平衡之乐 /097

人生而不知足 /098

知足与平衡 /101

稀缺的平衡 /103

平衡的艺术 /104

感性的烦恼 /107

苏格拉底 VS 老子 /110

弃盾舞双剑 /112

淡泊 /113

CHAPTER 7

偷走你快乐
的第七个人：
“如意”

识破“如意”，迎接挑战之乐 /117

“如意”的泡沫 /117

挑战思维 /119

乐在挑战毛泽东 /121

推迟满足感 /122

自律 /124

聚焦 /126

CHAPTER 8

偷走你快乐
的第八个人：
“完美”

告别“完美”，接受缺憾之乐 /133

完美主义的危害 /134

如何走出完美主义 /135

钝感力 /137

将就，不将就 /139

CHAPTER 9

偷走你快乐
的第九个人：
“无辜”

何有“无辜”，只有宽恕之乐 /145

交通事故引发的 /146

团队与家庭中的无辜 /148

同情心的错 /150

忍与恕 /151

CHAPTER 10

偷走你快乐 的第十个人： “无趣”

赶走“无趣”，投入有趣之乐 /157
只有无趣的你，没有无趣的生活 /157
有趣，是一种人品 /160
有趣，是一种创造 /161
好奇心 /163
仪式感 /166
动作化 /169
小确幸 /171
小时候……小时候 /176

CHAPTER 11

有关快乐的 小杂文

生活的暴击值得感激吗？ /181
负面情绪背后的积极意义 /182
价值论的陷阱 /184
自己的选择 /185
上帝的礼物 /188
感性与理性 /191
春夏的问题 /192
交给时间 /194
仁者无敌 /195

参考文献 /197



CHAPTER ONE
偷走你快乐的第一个人：

“等待”

结束“等待”，尽享当下之乐

第一个偷走你快乐的人，叫“等待”，大家公认的一位好老师。他曾经无数次地给你饱含希望的鞭策和安慰。

“等你可以达到月薪 1 万元，你就可以好好享受生活。”

“等你考上公务员，你就可以迎接幸福了。”

“等你到了六十岁退休时，你就能躺在安乐椅上享受日光浴。”

.....

永远的“等待者”

生命常常被虚掷在等待里。

其中，“小型等待”指的是在商场排队、等电梯，塞车、候机以及等广告结束，或者等人、等工作完成之类的事件。

至于“大型等待”，则是等待下一次渡假，等待一个更好的工作，等待孩子长大，等待成功和发财。

总之，“大型等待”是在等待未来的繁荣。因为你觉得



无论这一刻达成或者得到什么，未来会比现在更好。你的美好生活不是在此刻流淌，而是在下一刻展开。

然而遗憾的是，你所期待的繁荣不会在未来实现。

笔者在读中学的时候，老师莫不给我们同学灌输这样的“等待”——等你们考上了大学，就好像进了天堂似的……

那时候，大学难考，而且毕业后国家包分配，有铁饭碗。现在的大学多了，上大学也不再稀罕。老师的教诲也与时俱进了，“别着急玩，当下是拼搏的时候，等你们到了大学，尽可以撒欢享受的。恋爱、泡吧、逛街、懒觉……一个都少不了！”

结果呢，当你到达了那个目标之后没多久，没想到又回到了原点。如果你经常焦虑或紧张，就算是达成了一个又一个目标，不用多久，那些焦虑和紧张又会失而复得。

难道不是吗？进入到被中学老师描绘得胜似天堂的大学校园里，照样充满着焦虑，以至于大学生的焦虑都成了一个社会问题。按说参加工作就不用焦虑了吧？一如既往，接下来又有了初入职场的焦虑和不安，还有面对职场天花板的焦虑和迷茫，还有人到中年的焦虑和恐慌，甚至还有退休后的焦虑和无所适从，最后等着你的是临终前的焦虑和无可奈何。

看来，只要你是焦虑的人，你就会一直焦虑下去，没有等待来的快乐。正如萧伯纳所讽刺的那样，“如果我们觉得不幸，可能会永远不幸。”