

成功人生管理系列

吴娟瑜◎著

快乐哲学

创造快乐的神秘力量



■ 快乐是对生活的

最高诠释

■ 找到快乐

就找到生命的真谛

■ 智慧的高峰体验

KUAILI
HEXUE

中国对外翻译出版公司

快乐哲学

吴娟瑜 著



中国对外翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

快乐哲学/吴娟瑜著. —北京:中国对外翻译出版公司, 2001. 11
ISBN 7-5001-0935-0

I. 快… II. 吴… III. 心理卫生—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 084553 号

(著作权合同登记:图字 01-2001-4270 号)

出版发行/中国对外翻译出版公司

地 址/北京市西城区车公庄大街甲 4 号物华大厦六层

电 话/(010)68002481 68002482

邮 编/100044

传 真/(010)68002480

电子邮件/ctpc@public.bta.net.cn

网 址/www.ctpc.com.cn

策划编辑/东方牧迪

责任编辑/辛 逾

封面设计/康笑宇

排 版/欧亚通公司

印 刷/北京忠信诚胶印厂

经 销/新华书店北京发行所

规 格/850×1168 毫米 1/32

张/10.5

版 次/2002 年 1 月第一版

印 次/2002 年 1 月第一次

印 数/1-10000

ISBN 7-5001-0935-0/G·276 定价:21.80 元

版权所有 侵权必究
中国对外翻译出版公司

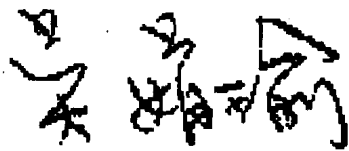
前 言

很高兴我在 1997 年以后出版的《情绪管理学》、《婚姻管理学》、《沟通管理学》、《亲子成长学》、《男性知见学》、《快乐哲学》、《女性成长学》等 7 本书,要在中国大陆正式出版简体字版了。这些书在海外华人界很受欢迎,相信大陆的读者也会很喜欢。

我旅行世界各地,每年 250 场以上的演讲。我接触很多的听众和读友,这些书的内容可以说是读友和我共同的生活智慧与思想结晶。

希望很快有机会和大陆的读友面对面地沟通。

同时,也非常感谢中国对外翻译出版公司及北京东方牧迪亲子教育研究所的同仁们,在本套书籍出版过程中所付出的辛勤劳动。我想如果没有他们的积极参与,这套书不可能这么快就与大陆的读者见面。



二〇〇一年十二月二十日

自 序

有位年轻女子芭芭拉，她常年感到孤单寂寞。到了办公室，她提不起劲；走在人群中，她不知道活着的意义是什么；有一天她问自己：“这一生以来，我曾经在什么时候感到最快乐？”

这时，脑海闪出了小时候在家中庭园奔跑欢笑的记忆。当时，爸妈总是拍着手对她笑嘻嘻地说：“快跑！快跑！好棒啊！”她还依稀记得，那时常跑得气喘吁吁，却总是开开心心地。

是的，就是这一幕快乐的景象让芭芭拉下定决心走进健身房，她有时脚踩跑步机，有时手拉臂力机。当她伸展肢体时，当她香汗淋漓时，她重新找回了快乐的生命力。

这是2001年1月15日，我从电视Discovery（探索）频道所看到的真实故事。原来从“不快乐”到“快乐”是这样的简单，这样的快速，只要你愿意给自己机会。

Discovery〈危险的原罪〉中谈到另一个中年男子葛





雷格，他曾经是美国费城一家电台的主管，年薪高、职位高。但他却拒绝不了诱惑，接触了毒品，从此坠入痛苦深渊，不但毒瘾上身，还丢了工作，并经历了妻儿离去的痛苦时刻，最后是靠救济金度日。

就在这样穷极潦倒之际，有一天，他翻阅着家庭相簿，看到一张自己五岁时的相片，瞧着瞧着，眼角不禁湿润起来了。

从照片上小男孩的眼神，他看到自己曾经是多么天真无邪；从小男孩快乐灿烂的笑容，他回想起当年妈妈对他的殷切期望，对他的谆谆善诱，以及妈妈在拥抱他时，那种既温馨又有力的感觉。

望这张照片的提醒，使葛雷格的生命深处受了一次大震撼，他决心重新振作，他要远离毒品，重拾快乐。果然，六年后，葛雷格戒毒成功，而且把自己的心路历程写作出书。

芭芭拉从童年经验里找回了快乐的泉源；葛雷格从照片中得到激励，同时学会自我克制，重建生命秩序，得享快乐。基本上，他们都已经掌握了快乐的关键按钮，也就是从“意识”觉醒到——我要快乐，接着把生命系统内的“心灵开关”打开了。

在谈“心灵开关”之前，不妨让我们先了解，快乐其实是人类集体追求的目标，是群体或个人进步的原动

力：

从**基因**角度来了解，“寻求快乐是基因中为延续物种而设的一种条件反射，其目的非关个人的利益。”（《快乐，从心开始》，米哈里·奇克森特米海伊著，天下文化出版）这其中的见解是说人类享受美食的快乐、享受性爱的欢愉、享受运动的乐趣，并不是表面上的追逐而已，更重要的是因为受到基因布局的驱使，是生理因素多于其他因素。

从**宗教**角度来了解，快乐是透过教义、透过仪式，让信仰的人进入神有形无形的殿堂，以致于超脱了痛苦，或解除了世俗的欲念，得到了精神上的寄托。

从**社会**角度来了解，一群人在常年辛苦工作后，在庆祝丰收的季节，在欢迎归来的家人时，透过家庭聚会，或是迎神赛会，或是嘉年华会等方式，创造社会上共同欢乐的气氛，不但让个人有放松快乐的时刻，也凝聚了社会共识、同享快乐的力量。

从**家庭**角度来了解，最简单的组成份子——父母子女之间，当然渴望大家相处愉快，彼此鼓励，这样全家就可以共享一处休憩的好场所，让每位家人身体更健康、精神更愉快。

从**个人**角度来了解，一个人为何有渴望快乐的感觉呢？快乐，其实就是一个生命体最基本的需求，一个人





出生后，当逐渐有知觉、有意识，自然希望每天过得快乐而自在，没有人希望生来就受苦。而且，当一个人的身心系统进入“快乐”的领域时，会感到和天地宇宙的契合，会感到生命力量的丰沛。

不论是哪种因素驱使我们追求快乐，我们都值得在自身的生命体内建立一套“心灵开关”的系统。

“心灵开关”的总舵手是“意识”，“意识”很清楚、很具体地能掌握我们“内在心灵”和“外在心灵”的开关。

“意识”是一种自我觉知、自我省察的能力，能够为我们的“快乐”把关。当心里有浮动、有不安，“意识”立刻进入“内在心灵”，在探索究竟是哪个观念卡住了，是哪个念头在作祟的过程中，同时懂得适时去纠正、去调整。当外在环境有纷扰、有变迁，“意识”立刻派出“外在心灵”去控制、去接受挑战，这时，不是静观其变，就是重新运作、马上行动。

像前述中的芭芭拉和葛雷格都是透过“意识”的觉醒（决定拒绝痛苦，要重返快乐），再加上“心灵开关”灵活启动了，芭芭拉从“内在心灵”找回了童年快乐的记忆，葛雷格从“外在心灵”找到抗拒诱惑的意志力，于是他们的“意识”坚定了，“行动”也增强了。

我的快乐哲学主要就是提供读者如何掌握“心灵开

关”的能力，因为“快乐”是天生赋予的特质，从小我们都曾经如此天真无邪、开心快乐，长大成人的我们一样享受快乐，只要我们透过学习扭转“心灵开关”的关键按钮，把快乐的泉源再度引入心田。

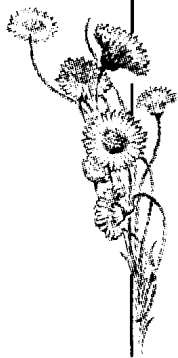
如何拥有“心灵开关”的扭转能力、重享快乐呢？本书提供了十个有关培养快乐能力的篇章，这些对快乐的思考和启发，我相信不但适用于家人的共同成长、有助于办公室的人际关系，同样有益于个人生命系统的重整——让“快乐”像呼吸一样地自然，让“快乐能力”启动“心灵开关”，可以不费吹灰之力。

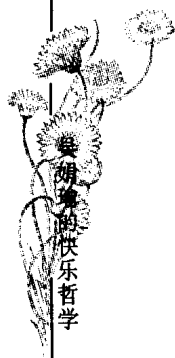
在此感谢为此书出版而辛苦付出的众位同仁以及所有的编辑们，感谢各位多年来的支持和鼓励，使得我的作品长期有发表的园地，还能持续和读者们有良好的互动。

还有，感谢所有邀请我演讲的主办单位，感谢您们创造了无数的场合，让我有机会倾听第一线读者们的需求，也在分享中找到更上一层楼的动力。

在此还要特别感谢新加坡大众书局王碧莹经理、马来西亚大众书局韦翠群经理、《星洲日报》曾毓林先生，以及在我海外巡回演说时所有负责接待我的先生、小姐们，您们把我当好友，让我不仅旅程舒适，而且和许许多多华人朋友结下了美好的缘份，感激不尽！

自
序





当然，也非常感谢里仁书局总编辑徐少知先生，从标点符号、从字句斟酌、从篇章结构、从理念表达、从原始构思、从书名的选择，您都全程参与，贡献智慧。您是我所少见的第一等总编辑。

最后谢谢各位读者的厚爱，相信您拿起这本书时，会有一种见到好友的喜悦，因为我渴望和您在成长路上一起分享、一起快乐。谢谢您！

吴娟瑜 2001.1.16. 于中国台北

亲子成长学

看了本书，孩子将更懂事，更积极进取，并学习做个EQ高手。

看了本书，爸妈更得心应手地带动儿女成长，并帮助孩子在生涯规划方面更上一层楼。



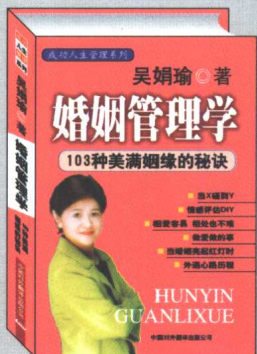
情绪管理学

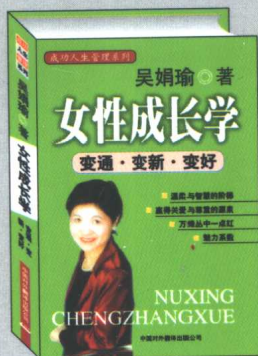
透过情绪探索作业，找到自己情绪原点的理论依据，同时运用10个具体的情绪管理秘诀，让自己每天都活得自在。



婚姻管理学

103种美满姻缘的秘诀，不只是理论的叙述，更提供实际的解决方法，让婚姻成为爱情的乐园。

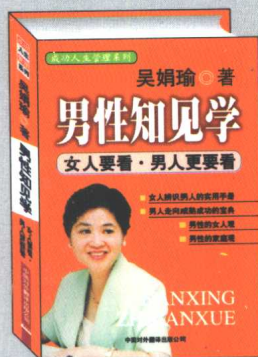




女性成长学

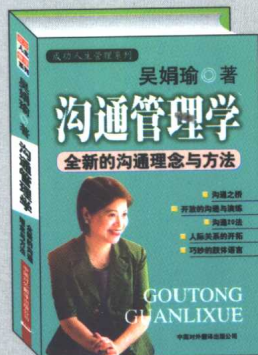
无论女性想做什么，本身一定要有足够的成长才行。

《女性成长学》提供具体的步骤，鼓励有心成长的女性朋友，循序渐进地达成目标。



男性知见学

人类的一半是男人，女人的另一半也经常是男人。女人要成长，非要了解男人不可。这是一本女人认知男人，男人更加认识男人的书。



沟通管理学

62个全新沟通理念与方法，加上许许多多实际演练的好例子，提供读者对自己沟通模式的自省，以及与他人有效沟通的最佳途径。

I

录

目 序	1
一、快乐的条件其实很简单	1
1. 原来小猫咪最快乐	3
2. 快乐会越分越多	4
3. 快乐的“圆泡共振”原理	7
4. 快乐要自己去感觉	9
5. 有钱不一定快乐	10
6. 成功不代表快乐	12
7. 快乐常伴着“生命价值感”而来	13
8. 快乐是不背“过去”的包袱	15
9. 阳光来了，黑暗自然远离	17
二、快乐的生命钥匙	19
1. 谁遗忘了生命的钥匙	21
2. 快乐往往在彻悟之后	23
3. 倾听智者的呼唤	24
4. 跨出封闭的自我形象	26

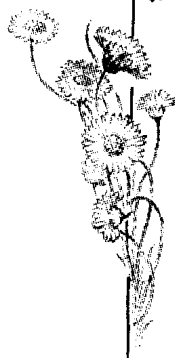
目
录

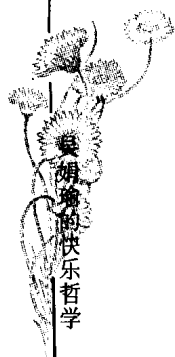




5. 积极的心灵意志	28
6. 越变越快乐	29
7. 越有弹性越快乐	30
8. 可以更爱自己一些	32
9. 原来快乐可以这样来学习	33
三、创造快乐的神秘力量	37
力量 1: 遗忘——如果伤痛不再，何必紧抓不放	39
力量 2: 沉默——享受沉默里的幸福	42
力量 3: 想念——想念，就是我们在一起的时候	46
力量 4: 自我意识——遇见了 200 万岁的人	49
力量 5: Being——意识·意图·意志	52
力量 6: 探索——“爱”的相反词不是“恨”	55
力量 7: 因缘——是巧合？是偶然？	58
力量 8: 信任——那年，在街头邂逅	61
力量 9: 回心转意——揭开命运的神秘面纱	65
力量 10: 温馨——创造生命的惊喜	69
力量 11: 过程——幸好只是一场梦	72
力量 12: 领悟——顿悟带来绝处逢生	75
力量 13: 潜意识——睡前的神秘能量	78
力量 14: 狂喜——美妙的高峰经验	81

力量 15: 宽恕——敌人的求饶信	84
力量 16: 选择——我遇见了一位希腊天使	87
力量 17: 面对——一个不解之谜	89
力量 18: 谢绝——谁是情绪勒索者	93
力量 19: 智慧——笨伯的智慧世界	96
力量 20: 就医——你可以不忧郁	98
四、减轻压力，就能快乐	103
妙方 1: 做个人生“跳高”选手	106
妙方 2: 寻找压力源	107
妙方 3: 理出压力名单	108
妙方 4: 不再压力合理化	111
妙方 5: 不再害怕做决定	112
妙方 6: 不再独自承担责任	114
妙方 7: 用身体去感受	115
妙方 8: 一、二、三，慢！	117
妙方 9: ABC 减压流程	119
妙方 10: 转成“正向压力”	120
妙方 11: 进入 α 波	122
妙方 12: 适度理清关系	123
妙方 13: 设立优先顺序	125
妙方 14: 释放压抑的情绪	126
妙方 15: 选择“放下”身段	129





妙方 16: 改变信念系统	130
妙方 17: 对压力人物说 No	131
妙方 18: 当面恳切地沟通	133
妙方 19: 跳脱角色情境	136
妙方 20: 接受害怕的情绪	138
妙方 21: 接受残酷的现实	139
妙方 22: 缩短伤痛的时间	141
妙方 23: 因参与而告别不安	143
妙方 24: 放慢生命的韵律	144
妙方 25: 超越恐惧, 选择自在	147
妙方 26: 找到支援系统, 储备减压资源	149
五、探索原生家庭, 重拾快乐	151
1. 为什么不快乐	153
2. Why 和 How 之间	154
3. 责备: 他可能失去逐梦的乐趣	157
4. 错误暗示: 她总是跌倒	158
5. 防卫机制: 他肢体紧绷	160
6. 内疚: 她泣不成声	161
7. 误会: 爱有了遗憾	163
8. 被拒: 带着童年的怒气	165
9. 感伤: 我热泪盈眶	166
10. 害怕: 她难耐孤独	168

11. 讨好：她原地踏步走	169
12. 疏远：少了父子情	171
13. 疑惑：担心自己做错事	172
14. 情绪传染：他表情沉郁	174
15. 冲突：奇妙的三角关系	175
六、改变性格·创造快乐（性格探索篇）	179
1. 我是谁？	181
2. 从童年经验谈起	184
3. 从血型谈起	186
4. 从排行谈起	190
5. 从内外向谈起	193
6. 从性格类型谈起	196
7. 从外表谈起	199
8. 从性别谈起	202
9. 从生活习惯谈起	205
七、改变性格·创造快乐（实践篇）	209
1. 决定改变性格	211
2. 觉察改变性格	214
3. 接触改变性格	217
4. 运动改变性格	220
5. 咨询改变性格	223
6. 好习惯改变性格	226

