

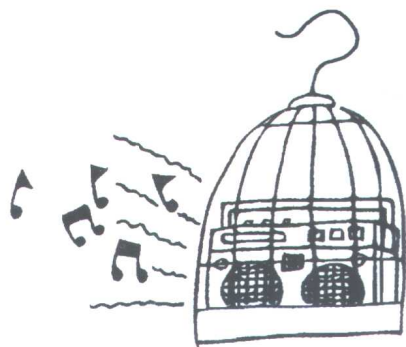
胡家模·著

人生

快乐学

生活的九大要诀

拥有快乐生活

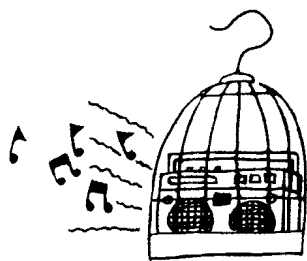


长虹出版公司

胡家模·著

# 人生快乐学

——拥有快乐生活的九大要诀



长 虹 出 版 公 司

## 图书在版编目(CIP)数据

人生快乐学:拥有快乐生活的九大要诀/胡家模著.  
—北京:长虹出版公司,2002  
ISBN 7-80063-094-3

- I. 人…
- II. 胡…
- III. 人生观—通俗读物
- IV. B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 087148 号

长虹出版公司出版

(北京地安门西大街 40 号 邮政编码:100035)

北京国防印刷厂印刷 长虹出版公司发行

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:10.875

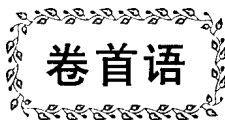
字数:265 千字 印数:10000 册

定价:19.00 元

世界上有很多学问。人生短暂，自然不可能全都弄懂弄通，但有一门人生的必修课，人人都应当学会和掌握，并懂得如何运用和实践，这就是人生快乐学。

人生快乐学是智者的学问，是启迪和帮助世人认真地去领略生活，积极地去体悟、去创造、去发展生活中的幸福和快乐，从而愉愉快快地走过自己的一生的学问。掌握并能运用人生快乐学，才算是真正的智者。因为这门学问的精髓在于向人们提示出人不应为金钱、名望、地位等等外物所累，不应做忧郁的“林妹妹”，而应以积极心态抛开烦恼，去寻找人生快乐的源泉，此乃人生追求的新境界。在现实性上，它是对人类历史上一切优秀传统文化和人生价值的继承和超越。因此说人生快乐学是人生的大学问，是掌握人生要义的艺术，是创造人生辉煌的金钥匙！

——题记



## 卷首语

### 人生快乐和幸福的探索

何 伟

一本好书,宛若人生之旅中的良师益友,伴你寻觅人生的价值;一本好书,宛如人生之旅中打开一扇窗,带你神游人生的园地。最近长虹出版公司约写的《人生快乐学》,就是一本难得的高品味高格调的好书。这是一本以散文笔法、故事形式写人生永恒的主题——快乐的书,能够写出高品位高格调,能够做出新鲜活泼、耐人寻味,实在是不容易。

高品味高格调的书,不光是要讲究思想性,而且还要讲究艺术性。也就是说,既要有好的内容,又要有好的形式,好的材质,好的工艺,将这一切融于一炉,往往使人如登高山,如临大海,领略着无限美好的风光。当然这个要求很高,不是所有的书都能企及的。我认为,《人生快乐学》达到了这样的要求,所以我乐意将它推荐给广大读者。

这本书的作者是知名的军旅作家,已经写了并出版了 16 部著作,大多数为畅销书,使人不断把玩,爱不释手。多少年来,这位作家一直关注着快乐人生这个重要课题,并从提高国民素质和人的生活质量的 研究中,从中华上下五千年许多人的 人生经验和哲理中,越来越清晰和深刻地发现,在人类的物质文明有了极大进步的今天,仅仅依靠科学技术的进步和物质生活的富裕,并不能使人们获得完全的幸福和快乐。在一些物质生活富裕的家庭

## 2 人生快乐学

里,其家庭成员生活得并不那么幸福快乐,甚至可能为一夜暴富而郁郁寡欢、闷闷不乐,就是一个有力的例证。更何况,对物质生活逐渐富裕起来的人们来说,还有一个精神寄托的问题——人怎样生活才是有意义、有价值和快乐的?我想,《人生快乐学》一定能给关心这个问题的读者带来意料不到的启迪和帮助。

世上的学问很多,诸如哲学、美学、数学、化学、物理学、工程学、信息学等等,《人生快乐学》这门学问,也许至今尚无人问津,但它确实是一门大学问。一个人能否生活得快乐?如何才能活得快乐活得开心?不仅思想家们关注这个问题,无数普通的人在自己的一生中都曾不止一次地、自觉不自觉地思考过这个问题。

人人都想心中时时充满温馨和快乐,人人都想每天求得一个好心情,寻找生命中的一根幸运草,然而偏偏人生中有许许多多影响快乐的事。如功名啦、地位啦、得失啦、尊严啦、困境啦、孤独啦、寂寞啦,等等,等等。如果你对这一切都想不开,看不开,化解不开,那你一辈子别想有快乐的心情,别想过快乐的日子,别想品尝快乐的美味。人活着,如何看待生活与人生,如何看待现实中的种种困境、烦恼和忧愁,如何切切实实地化难为易,认真地去领略生活,积极地去体悟、去创造快乐,这里面确实有很多极深的学问。《人生快乐学》从思考这些问题入手,谈尽怎样生活才有快乐和幸福的方方面面,如品味生活、知足常乐、忘却自我、安贫乐道、豁达淡泊、避权远祸、大肚能容、情感是金、困境不畏等等人生重大议题。作者是享受国务院政府特殊津贴的国家有突出贡献资深作家,学养深厚,行文却似溪流般轻松随意,平实道来,如叙家常,剖析问题时常常深入历史、文化层面,乃至人生哲理,却又朴实无华、通俗易懂,常有真知灼见,连珠妙语,如鸟瞰苍茫大地人生生命与生活之真谛,给人以相当的启发和警醒。这本书的内容紧紧触及人们在市场经济大潮中所遇到的种种文化的精神的物质的制约,引申到一些非常深刻的思想、文化问题,而且利用那些真实的古今人与事,把这些问题印证得非常生动,从而将一些

枯燥的学理化解为动听、有趣的故事。这就是运用艺术笔法的力量。而作家正是利用了这种力量,有力地增强了这本书的可读性,让人们津津有味地去体会和感受,让人们有滋有味地去欣赏和接受。

当然,期望通过一本书,来寻找关于人生快乐的所有答案,无疑是幼稚可笑的。毕竟生活不是一题清纯的代数,找准公式就迎刃而解,诚如哲人所言,生活是缠绕的云,浓密的雾。认识它,正视它,理解它,是一个人的本事。不要把这本书的指数定得太高,它只是努力汲取中华民族传统文化的精华,特别是关于人生理论的精华,联系现实的社会实际,对人生的选择,人生的态度等,作一宏观的、多角度、多侧面、深层次的剖析,并提出一些带有倾向性的看法,旨在给读者提供一种思考和对待人生的视角。我相信,每一个读过这本书的人,都会抚书思考这样的一些问题——快乐是什么?快乐在哪里?一个平凡的人会寻找到人生快乐的源泉吗?一个生活在市场经济大潮中的人在追求事业的过程中会欢乐常有吗?

2001.4.20 于青岛

# 致读者

## 愿您拥有快乐

跟我走吧，  
天亮就出发，  
梦已经醒来，  
心不会害怕。  
有一个地方，  
那是快乐老家，  
它近在心灵，  
却远在天涯。  
我所有的一切都只为找到它，  
哪怕付出忧伤代价。  
也许再穿过一条烦恼的河流，  
明天就能够到达……

这一首词意简单明快的流行歌曲，竟打动了许多人的心，并引起了许多人很深的玄思：快乐是什么？快乐在哪里？……人们一直往深的地方思索下去，数量就大得惊人了。

这里，我无意参与这些问题的苦思冥想，但对《快乐老家》这句歌词兴趣甚浓，不妨借题发挥，说上三言两语。

的的确确，快乐是我们每一个人都在寻找，都在追求的。这种寻找和追求天天少不了，月月少不了，年年少不了。然而，快乐的源泉在哪里？快乐的老家在何处？却不是人人都寻觅得到，感



受得到,光顾得到的。

其实,快乐的源泉,快乐的老家,不在天涯,不在海角,就在你的身边。学会自己给自己一些自信,自己给自己一点勇气,自己给自己一丝开心,何愁心头不荡漾快乐的春意?

有人引用尼采的话说:“人生就是一场苦难。”还有人凭借一千多年前佛祖写下的教义道:“人生是苦。”他们由此联想到现实,诸如为学业而清苦,为工作而奔波,为温饱而挣扎,为子女而操劳,为婚姻解体而烦恼,为疾病缠绕而痛苦,为亲人丧失而悲伤……

是的,在现实生活中,不尽如人意之事经常可遇,人们总觉得人生烦恼太多,痛苦太甚,而快乐太少,愉悦难觅,所以不少人对现实还存在着某种说不清道不明的遗憾和怨气。

这些感受就像幽灵一样在我们的脑海里游荡,严重地影响着我们的生活,并掣肘着我们对人生的理解。于是,我们常常为难以言状的困境所叹息,为难以排解的烦恼所困扰,为难以预料的忧愁所纠缠。

那么,你是否想过,谁都无法“平安无事、无忧无虑”地过一辈子,谁都可能遇到不是那么尽如人意的事儿,有的人往往能从挫折中了解人生的真谛,从困难中取得生存的经验,从而欢乐常有,勇于奋进,终于到达成功的彼岸;而有的人则把苦难和忧愁闷在心上,整日里阴云淫雨,烦恼不尽,沉沦不能自拔,不仅难点照旧,事业无成,而且累及身心健康。因此可以说,一个人快乐与否,不在于他是否遇到什么困境,而在于他怎样看待和对待困境。也就是说,快乐是积极心态的孪生姐妹,反之,消极心态与快乐是无缘的。同是一枝玫瑰花,消极心态的人叹息道:“咳,这花底下怎么都是刺。”可积极心态的人只会说:“嗨,好一枝漂亮的玫瑰花!”同样走进大观园,林妹妹伤心落泪,刘姥姥开心愉悦;同样是江水,李后主吟:“问君能有几多愁,恰似一江春水向东流。”苏东坡豪唱:“大江东去,浪淘尽,千古风流人物。”由此可见,人的心态的不

同,是决定快乐与否的关键所在。

为什么有的人总是欢乐常有?为什么有的人总是闷闷不乐?为什么有的人总是乐观豁达?为什么有的人总是忧心忡忡……

先哲们说:“同是一件事,想开了是天堂,想不开是地狱。”想开,想不开,其实说的也是人的心态。凡事想不开的人,即使遇到不大困境的挑战,也会千般苦恼,万般愁闷;哪怕遭受一丁点的不幸,也会整日愁眉苦脸,怨天尤人……凡事想得开的人,能把平凡的日子变得温馨甜美,能把坎坷的生活变得舒自信,能把苦难的时光变得轻松自在……这时候,快乐的清泉已经在心田流淌。因此,可以说世界上的一切都取决于你对生活的态度。对待生活的态度是命运的分水岭,也是有滋有味快乐地生活,还是消沉、无聊地打发日子的分水岭。

我认识的一位朋友酷爱音乐,对钢琴尤其爱不释手,一有闲空,便情不自禁,缓缓地坐下来,把手指放在琴键上,让琴声舒卷地一丝一丝在室内飞舞,时而高昂,时而低沉,时而温柔,时而雄壮。高昂时,如万马奔腾;低沉时,如潺潺细流;温柔时,如鸳鸯戏水;雄壮时,又如大江东去……然而,我这个朋友却是个盲人,他虽然没有视力,不懂得什么是颜色,但听得懂音乐。乐声本来没有颜色,却能用它去形容、去联想色彩。弹奏《牧羊曲》,使他想起了蓝蓝的天空,白白的云彩;弹奏《春》,使他想起了绿色的嫩芽,绿色的小溪;弹奏《丰收乐》,使他想起了欢庆丰收的月夜歌会。一杯杯鲜红的果酒,一篝篝红色的火苗,一张张红色的笑脸……他从音乐里,理解了什么是色彩,什么是五彩缤纷的生活。一日闲谈,问及其为何有这般闲情逸致,他认真地说:“我没有你的眼福,却可以借助音乐去亲近色彩和生活。我特别喜爱绿色,因为它象征着青春、生命、春天和小鸟。我特别喜欢弹琴,因为它能够营造自己良好的心境。一个人活着,不在于拥有多少金钱,不在于拥有多少权力,不在于拥有多少声望,而在于拥有一个好心态,拥有好的心态,就拥有了快乐,拥有了创造人生辉煌的金钥匙!”

寥寥数语,说得何等好啊!

人生总有不顺心的事,有旦夕之祸福,生命潜藏着未知之数,所以惟有拥有一个好心态,常以微笑面对坎坷的人生,乃是人生路上始终充满快乐的真谛。我想,一个盲人尚能超越残疾,超越苦难,超越自我,活得自信,活得有滋有味,活得快乐无比,我们体魄健全者还有什么理由自暴自弃、消沉堕落,丧失对生活的信心呢?!

也许你什么都没有,但拥有好心态,拥有快乐,那么你就是这个世界上最轻松、最惬意、最富有的人。

当然,良好的心态和快感不会从天而降,也不会自然而然地获得,它是由学识修养和奋发向上、豁达开朗、宽宏大量、知足知止等品德组成的。它需要人们不断学习、修养,积极进行“知识充电”,努力进行“人格调理,滋润、丰盈”,才能得到。如此,何愁快乐的小鸟不飞翔呢?

朋友,愿你拥有快乐,愿这本《人生快乐学》能帮助你获得快乐!

胡家模

2001年5月1日

于郑州勤奋、快乐斋



### 作者简介:

胡家模先生出身书香世家，幼承庭训，且自少喜文，文学功底深厚。80年代初加入中国作家协会，现为知名作家，国家有突出贡献专家。已发表各类文学作品800余篇。出版《当代奇帅》、《龙醒东方》、《情感花束》、《世纪大裂变》、《周恩来与将帅》、《周恩来的风格》(合著)等16部长篇和专集，11部畅销。有作品被译成朝、日文出版。获国内文学奖10余项。

其传略被收入多种大型文学家、作家辞典，生平成就还被收入《世界文化名人辞海》(华人卷)和《世界优秀人才大典》。

# 目 录

卷首语：人类快乐和幸福的探索

何 伟

致读者：愿您拥有快乐

作 者

## 要诀之一 品味生活

- 01, 一个人快乐与否, 全在于对生命和生活是否丧失了  
热爱 ..... 3
- 02, 人不能只靠牛奶面包火腿肠过活, 还需要莎士比亚,  
曹雪芹和二泉映月 ..... 10
- 03, 快乐就是这样, 它往往在你走进大自然中突然降临 ..... 18
- 04, 总在意做赚钱的机器, 何来人生的幸福和快乐? ..... 26
- 05, 在滚滚红尘中, 千万别忘了朋友间的沟通和交流 ..... 32

## 要诀之二 知足常乐

- 01, 人的一生若知足, 也该是一种幸福和快乐 ..... 41
- 02, 读懂世间万物皆有“度”, 人生就能拥有永不落的  
金太阳 ..... 47
- 03, 多一点乐观向上的情怀, 用爱心和快乐铺成人生  
之路 ..... 53
- 04, 在追求和欲望面前, 不能保持一颗平常心的人  
没有安乐 ..... 60
- 05, 时常知足, 是一切幸福和快乐的源泉 ..... 66

### 要诀之三 忘却自我

- 01, 人生为何有诸多痛苦, 诸多烦恼? 只缘“我”字  
    在心头 ..... 75
- 02, 做人做到佳处, 需要心中时时有一种“忘我”的情怀 ..... 81
- 03, 人若念念不忘“风月”之事, 那就无异于悲剧不请自来 ..... 88
- 04, 少一些对钱财的欲望, 实在是一种人生大智的艺术 ..... 94
- 05, 不计功名利禄, 一切但求自然顺其自然 ..... 101

### 要诀之四 安贫乐道

- 01, 贫穷而能安心的, 才是君子的人生哲学 ..... 111
- 02, 铭记贫中有乐, 面对贫困失去乐观、自信的人最悲哀 ..... 118
- 03, 陷于贫困中不丧失志向, 活出人的气节、骨气和本真 ..... 124
- 04, 学会在贫穷中乐道, 就能独享人生成就事业的美景 ..... 132
- 05, 陷于贫困别忘找准致富途径, 也别忘夺取不义  
    之财如残害宝贵的生命 ..... 140

### 要诀之五 豁达淡泊

- 01, 以淡泊之心看待权力地位, 才是免遭厄运和痛苦的  
    良方 ..... 149
- 02, 以功名为一个人全部的生存价值, 不啻是人类文明  
    的墮落和无可挽回的浅薄 ..... 156
- 03, 忘却“淡泊明志”, 一味好色纵欲必将掉进万丈深渊 ..... 163
- 04, 世事如花开花落的庭前花, 何必患得患失常戚戚 ..... 170
- 05, 来去本是赤条条, 莫与别人比物欲争高低 ..... 176

## 要诀之六 避权远祸

- 01, 揽权弄权, 一朝祸发迅雷不及掩耳 ..... 185
- 02, 别总得陇望蜀, 否则只能把自己引入地狱之门 ..... 192
- 03, 别太期待权势带来快乐, 过度沉湎于权势苦海无边 ..... 197
- 04, 何必忧虑未来的权与利, 学会把握住今天的人生  
便是安乐 ..... 205
- 05, 祸兮福所倚, 福兮祸所伏 ..... 212

## 要诀之七 大肚能容

- 01, 要常显露你宽容的辉煌, 如同骄阳一般屡屡射出  
红光 ..... 221
- 02, 以海纳百川与兼容并蓄的雅量, 去宽容与自己  
不同甚至相反的意见 ..... 229
- 03, 人生不如意的事有十之八九, 让嫉妒消失在宽  
容中是人生大智慧 ..... 237
- 04, 宽容忍让能容悠悠万事, 如此则能立天下之业  
享平生之乐 ..... 244
- 05, 为人处世以谦和为上, 也是一个人拥有达观大  
度胸襟的体现 ..... 251

## 要诀之八 情感是金

- 01, 找你最爱的人结成连理枝, 别心猿意马总在意  
“占尽春光” ..... 259
- 02, 恋爱婚姻是异性之间的个体组合, 这种组合  
丝毫也离不开理智的参与 ..... 266

## 4 人生快乐学

- 03, 别以十全十美要求配偶, 让对方保持完整的  
庐山真面目 ..... 274
- 04, 没有争吵的伴侣是不存在的, 重要的问题在于  
如何平息冲突化解矛盾 ..... 281
- 05, 搞好一个家庭的根本途径, 在于夫妻间敞开  
心扉和需求互补 ..... 290

### 要诀之九 困境不畏

- 01, 对生活中的不如意, 要想得开看得开化解得开 ..... 301
- 02, 当命运关上一扇门的时候, 它一定会打开  
一扇窗 ..... 308
- 03, 与其诅咒黑暗不如燃亮心灯, 在自己照亮  
自己的过程中寻梦 ..... 314
- 04, 即使面对逆境, 也要相信和理解你是你生命的  
主人 ..... 320
- 05, 给自己的灵魂寻找一个支点, 便可以压倒人生  
命运中所有的不幸 ..... 327



# 要诀之一

## 品味生活

生活里面蕴藏着真正的快乐。只要我们给自己留点时间,去细心地品味生活,我们的心就会长出一株绚丽、含笑的幸运草,那么一切纷争攘夺的烦恼自然会淡化。

——思远寄语

