

不是生活不美， 是你快乐太少

快乐是精神和肉体的朝气 快乐是一切都应该如此进行的信心
快乐，使生命得以延续 快乐，是希望和信念。

郭婉琪 / 编著

HAPPY
FOR YOURSELF

快乐始终会过去，只有幸福才能持久，要拥有一颗发现美的眼睛，
拥有一颗体会幸福的心。



新华出版社

快乐是精神和肉体的朝气 快乐是一切都应该如此进行的信心
快乐，使生命得以延续 快乐，是希望和信念。

不是生活不美，
是你快乐太少

郭婉琪 / 编著

HAPPY
FOR YOURSELF

快乐始终会过去，只有幸福才能持久，要拥有一颗发现美的眼睛，
拥有一颗体会幸福的心。

新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不是生活不美，是你快乐太少 / 郭婉琪编著. — 北京：新华出版社，2016.7

ISBN 978—7—5166—2680—1

I. ①不… II. ①郭… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第164011号

不是生活不美，是你快乐太少

编 著：郭婉琪

选题策划：许 新

责任编辑：祝玉婷

封面设计：木 子

出版发行：新华出版社

地 址：北京市石景山区京原路8号 邮 编：100040

网 址：<http://www.xinhupub.com>

经 销：新华书店

购书热线：010-63077122

中国新闻书店购书热线：010-63072012

照 排：宇 天

印 刷：永清县晔盛亚胶印有限公司

成品尺寸：170mm×240mm

印 张：15

字 数：200千字

版 次：2016年9月第一版

印 次：2016年9月第一次印刷

书 号：ISBN 978—7—5166—2680—1

定 价：36.80元

版权所有，侵权必究。如有印装问题，请与印厂联系调换：0316-6658662



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程度的得到快乐呢？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



| 不是生活不美，是你快乐太少 |

BU SHI SHENG HUO BU MEI SHI NI KUAI LE TAI SHAO

小小的满足，会给你带来永远的快乐，就象一条欢快的小溪，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，如果你想要生活的快乐，你就必须信仰美好的生活，并在周围发现它。人们往往总是生活在矛盾当中。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。狼一下窜起来，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，这究竟是因为什么呢？”

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



是由于你秉性凶恶，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，心情也不呆闷了。

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，成功之处另有更大的成功在等你追求；



| 不是生活不美，是你快乐太少 |

BU SHI SHENG HUO BU MEI SHI NI KUAI LE TAI SHAO

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。



目 录

第一章 快乐是一种态度

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。”

快乐是一种心态	3
快乐是自己给的	7
付出才会快乐	10
快乐是一种心境	14
快乐是一种智慧	18
快乐源于自己	22



第二章 不要抱怨生活

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。

不抱怨生活	29
遇到困境不要抱怨	33
乐观改变环境	36
放下心中的抱怨	40
保持平常心	44
学会宽容	47



第三章 保持心态的平衡

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。

不被完美所累	53
生活其实很简单	57
平常心面对困境	60
成功青睐乐观的人	64
快乐掌握在自己手中	68
幸福是一种态度	71



第四章 快乐自己

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！

找到你的兴趣	77
运动赋予快乐	81
让工作成为享乐	84
做喜欢的事情	87
与人分享快乐	90
快乐无处不在	93
不要自寻烦恼	96



第五章 放下心中的贪念

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。

拒绝贪欲	101
知足者常乐	105
不被财富所累	108
不被名利所累	112
学会知足	116
放下心中的贪婪	120



不是生活不美，是你快乐太少！

BU SHI SHENG HUO BU MEI SHI NI KUAI LE TAI SHAO

第六章 放飞心灵

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。

烦恼因你而产生	125
遗忘不快乐的过去	129
善待自己	132
懂得相互体谅	135
适应不可避免的事实	137
快乐地承担责任	140
不因明天而忧虑	144
不与人攀比	147
正确看待不幸	150



第七章 不让心情影响自己

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
拖延也是一种情绪	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
求人不如求己	180



第八章 不要在意他人的批评

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。

接受他人的批评	185
别让批评影响你	188
对恶意的批评一笑了之	191
勇于面对嘲讽	194
不要怀着怒气做事	198
为什么会被批评	201



第九章 家庭幸福是快乐的根本

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
避免矛盾，懂得包容	216
从改变自己开始	220
别把烦恼带回家	223



第一章 快乐是一种态度

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。”