

正能量阅读



GEI QINGSHAO NIAN
PENGYOU ZUI HAO
DE TIXING

快乐篇

给青少年朋友最好的提醒

追寻快乐^①的天空

庄恩岳◎主编



华文出版社
SINO-CULTURE PRESS



GEI QINGSHAO NIAN
PENG YOU ZUI HAO
DE TIXING

正能量阅读

快乐篇

给青少年朋友最好的提醒

追寻快乐^的天空

庄恩岳◎主编



学林出版社
SINO-CULTURE PRESS

图书在版编目(CIP)数据

追寻快乐的天空:快乐篇 / 庄恩岳主编. —北京:

华文出版社, 2013. 8

(给青少年朋友最好的提醒)

ISBN 978 - 7 - 5075 - 4025 - 3

I. ①追… II. ①庄… III. ①人生哲学—青年读物

②人生哲学—少年读物 IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 167150 号

追寻快乐的天空(快乐篇)

主 编: 庄恩岳

责任编辑: 张力慧 李 媚

出版发行: 华文出版社

社 址: 北京市西城区广安门外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcbbs.com.cn>

电子信箱: hwcbbs@263.net

电 话: 编辑部 010 - 58336210 总编室 010 - 58336239

发行部 010 - 58336212

经 销: 新华书店

印 刷: 北京绿谷春印刷有限公司

开 本: 690 × 960 1/16

印 张: 12.5

字 数: 60 千

版 次: 2013 年 8 月第 1 版

印 次: 2013 年 8 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5075 - 4025 - 3

定 价: 24.80 元

版权所有, 侵权必究



不做忧郁的“林妹妹”	1	快乐就在身边	9
铭记获得快乐的秘诀	1	常有乐观之心情	10
健康是快乐之源	2	量力而行能减少许多烦恼	10
时常知足是快乐之本	2	适当转移注意力是十分必要的	11
别祈求他人赐你身外之物	3	每天求得一个好心情	11
不要在愤怒时采取行动	3	常怀感恩之心则快乐无比	12
总期望人生的公平是不可能的	4	不要总看别人的缺点	12
为埋头苦干而喝彩	4	常有宽恕之心	13
己所不欲，勿施于人	5	今天的事今天做	13
常有惜福心理	5	不切实际多烦恼	14
自心是佛，快乐无比	6	不为琐事烦恼	14
追索之心让人痛苦不堪	6	世上没有十全十美的东西	15
勇于认错，烦恼顿消	7	用心感受每天的快乐	15
不要背负欺诈之心	7	宁静独处心自安	16
充满自信快乐常在	8	随遇而安，快乐无比	16
不要惧怕死亡	8	缺乏自我的人最悲哀	17
自己要对自己好一点	9	心中时时充满温馨和快乐	17

永远相信和理解生活中的美好	18	大度处世乐融融	31
可以抱怨条件,但不要去谴责别人	18	千万别怒形于色	31
自己要坚信是对的	19	换一种活法也许更快乐	32
即使面对困境,也要努力快乐	19	要有抵御各种诱惑的能力	32
天生我才必有用	20	相互对抗不如相互合作	33
闹中取静,快乐常驻	20	抓住关键性的机遇	33
与人和平相处则快乐不已	21	寻找生命中的幸运草	34
避开那些让你不得安宁的人和事	21	自己宽慰自己	34
不与别人盲目攀比	22	别让心儿总哭泣	35
不要因为丑恶而看不见美好	22	要相信人生不是苦旅	35
不要做作,你就是你自己	23	多有快乐的笑脸	36
温情无处不在	23	坦然面对失去	36
不要让别人偷走你的梦想	24	人生的乐趣不是享乐	37
莫为纯真忧愁	24	自己为自己负责	37
学会和解,欢乐常有	25	多有“减震”心理	38
许多烦恼来自于精神的疲劳和孤独	25	记住寻找快乐的故事	38
多一些温情的关怀	26	用爱心和快乐铺成人生之路	39
乱许诸多烦恼	26	牢记人生幸福三诀	39
不要太在意被忽视的尴尬	27	不要忽视硌脚的“小沙子”	40
总在意狂风暴雨,何来人生的快乐	27	别让生活太复杂	40
别让忙碌驱散快乐心情	28	快乐在于忘记烦恼	41
多给别人关切的目光	28	快乐源自过程	41
创新——永远的快乐	29	随时放松自己就能得到快乐	42
别为暂时的失意而忧愁	29	别让成功离得太遥远	42
多些自给自足的快乐	30	宽广的生活视野是获得快乐的沃土	43
不要贬损别人	30	善于帮助别人能得到快乐	43

铭记快乐的内在因子	44	给自己的灵魂寻找一点寄托	57
人生没有目标往往痛苦不堪	44	要有点“随缘度此生”的生活态度	57
过分注重细节往往苦不堪言	45	厌倦心理使人苦不堪言	58
不做诉苦型的人	45	快乐的人生也是成功的人生	58
不妨学一学快乐人生的哲学	46	多有读书之乐	59
不要总有后悔心理	46	守住你头顶那片快乐的蓝天	59
人有痛苦是相当正常的	47	走自己的路能独享人生的美景	60
不要盲目追求时尚而失去快乐	47	多有求知之趣	60
快乐与否本来就是自己的事儿	48	多有青春般的快乐	61
学会在痛苦中滋养快乐	48	记住“寻找钻石”的故事	61
愉悦的根源在自己身上	49	心存祝福会使生命变得快乐	62
别把苦恼看得过分沉重	49	活着要对别人有些用处	62
含蓄能消除烦恼	50	滥交朋友快乐少	63
简单生活有助成功	50	千万别期待“点石成金术”的快乐	63
兴趣是快乐的原动力	51	过度猜疑使人痛苦不堪	64
一个人有一个人的活法	51	为什么非要撞南墙呢	64
此生潇洒走一回	52	偏见会吓跑快乐的小鸟	65
别总跟自己过不去	52	自作聪明得不到快乐	65
活要活得开心	53	快乐需要储蓄	66
经常品尝欢愉的美味	53	善于改变自己的处境	66
滴水可以满缸	54	拥有乐观心情	67
珍惜宝贵的时间	54	用自己的智慧开拓前程	67
寻找自己快乐的天空	55	学会欣赏,常有快乐	68
旅游使人得到愉悦心情	55	幸福的感觉首先是快乐	68
顺其自然,幸福不断	56	认可现实,欢乐常有	69
整日异想天开,烦恼不请自来	56	合群是一种快乐	69

给予别人快乐的人最快乐	70	了解快乐的等级	83
有事做的乐趣	70	愉悦之情是最好的一种快乐	83
唱一唱《济公传》里的一首山歌	71	“想得开”才有快乐	84
别把快乐寄托在别人身上	71	能审时度势是快乐的	84
心胸狭窄的人没有快乐	72	要善于把握好时机	85
“我”字当头,烦恼不尽	72	拥有生活的好心情	85
蔑视感情,快乐全无	73	仇恨是快乐的大敌	86
日子过得无聊,欢乐难觅	73	记住快乐公式	86
多一些快乐的源泉	74	心理贫困常无欢乐可言	87
对生活的压力不能采取逃避态度	74	爱做梦者得不到真正的快乐	87
低调处世,快乐常在	75	适当的距离给人更多的快乐	88
拥有开朗的性格就有快乐的天地	75	别把人生期望值定得太高	88
生活太郁闷,何来快乐的心情	76	没有自尊,哪有快乐	89
喜悦来自真诚接纳	76	以退为进,快乐常在	89
掌握沉淀“心中不愉快”的技巧	77	快乐不是随心所欲	90
真正的快乐是心灵的满足	77	磨炼越多,福气越多	90
过分自责,苦海无边	78	拥有知识,快乐无比	91
拥有平和心态常能品尝快乐的美味	78	不要遇到困难就指责别人	91
学会忘记痛苦	79	学得越辛苦,越能体会到快乐	92
不要自私的快乐	79	快乐不是讨好别人	92
不要自找麻烦	80	坚定信念,快乐不断	93
给对方留有余地则快乐无比	80	规划好你的人生	93
不要太多的评价	81	必须要与时俱进	94
学会自嘲	81	别把希望全寄托于明天	94
让心中永远充满爱	82	有信心有行动,人生才有乐趣	95
读懂快乐的内涵	82	光说“知道”,烦恼不断	95

花时间去认识能免去许多烦恼	96	做个有心人将会很快乐	109
缺陷也是一种美	96	只有我心无悔,才有快乐	109
别让自己老是背向太阳	97	拥有自己幸福的公式	110
热爱生命,快乐常有	97	让快乐变得容易	110
事物都有相互转化的两面性	98	训练获得快乐的技巧	111
多走几步快乐多	98	不能临时抱佛脚	111
学会低头,快乐常有	99	不要追求千篇一律的生活	112
以快乐之心感谢你的敌人	99	学会让自己神采飞扬	112
列出一张有意义的生命清单	100	每天像太阳一样升起	113
心态常调整,快乐终相伴	100	没有人会完全让我们快乐	113
人不忘乎所以,就会经常快乐	101	细心发现自己的最美	114
学会有所放弃,常能感到快乐	101	牢记“白雪公主”的故事	114
学会利用零碎时间也能得到快乐	102	别让四处奔波的辛苦淹没了快乐	115
牢记“给予”的故事	102	走极端往往得不到快乐	115
努力做一个不可或缺的人	103	不要在乎别人无端的评价	116
现在的努力是将来的快乐	103	不学无术终被快乐抛弃	116
化干戈为玉帛	104	出言不逊,快乐全无	117
拥有孝心,快乐不尽	104	学会敢于快乐	117
多愁善感,欢乐难觅	105	不要做一个让人讨厌的人	118
没有个人资源的人最可悲	105	学会适时说“不”	118
万念俱灰的人最痛苦	106	呈现清爽宜人的气息	119
善于挖掘隐藏的快乐	106	心情不好时不妨暂时抛开烦心事	119
潇洒也是自得其乐的欢愉	107	“不三不四”最令人不快	120
莫为天真发愁	107	拥有好心情就拥有快乐	120
人生在于自己把握	108	给人好印象就会有快乐	121
总在意流言便没有快乐	108	把握自己的心境,忽略别人的看法	121

生活越自在,快乐就越多	122	别怕多情	135
为什么要烦恼	122	掌握自我放松的技巧	135
同心多快乐	123	交流是获得快乐的桥梁	136
天天都过快乐日子	123	喜欢自己,才会拥抱生活	136
多对自己说“这是不要紧的”	124	总有雨过天晴时	137
为小事而生气如残害宝贵的生命	124	做生活的主角	137
尽力而为,让我们快乐不已	125	向动物学习怎样获得快乐	138
重新燃起我们的激情	125	多记一些古人的至理名言	138
试一试追求快乐生活的“处方”	126	谨防“语言过敏”的烦恼	139
找到自己折磨自己的症结	126	感觉幸福就是幸福	139
掌握保持精神健康的诀窍	127	克服科技进步所带来的心理焦虑	140
对付不幸的方法实在是很简单	127	别为信息而烦恼	140
找到比别人活得快乐的秘密	128	每天都要开心一点点	141
战胜孤独	128	不放弃自己就能拥有真正的快乐	141
快乐不能靠青春	129	一个好友就是一本好书	142
克服怯懦	129	只求内心充实,不求外表浮华	142
快乐是人生永不落的金太阳	130	当众出别人的丑,双方都没有快乐	143
不要有条件地去快乐	130	和睦使人快乐	143
给无味的生活加点调料	131	学会难得糊涂就会常有快乐	144
学会使自己的身心舒畅	131	不要取悦所有的人	144
每天抽点时间去感受	132	不盲目攀比,就有幸福	145
掌握消除紧张情绪的法宝	132	学会向机遇微笑	145
学会快乐生活的“加减乘除”法则	133	学会转忧为喜	146
永不做强弱可欺之人	133	学会喘口气	146
不要“相互情绪污染”	134	责备人切忌太尖锐	147
要活得轻松和快乐	134	重塑自己快乐的形象	147

努力适应新环境	148	拥有欢聚的快乐	161
别有“天下皆负我”的思想	148	极端自私的爱不能带来快乐	161
学会听好消息和坏消息	149	经常适当地称赞别人	162
不要当场反驳尖酸刻薄的话	149	自己的伤痛只有自己疗养	162
真正的智者是制造快乐的高手	150	与人和平相处是幸福	163
学会静静地倾听别人	150	生命是平凡的叠影	163
别把所有问题都当做钉子	151	体悟李密庵的《半半歌》	164
遵循人际交往十准则	151	心不偷,乐常有	164
学会与人平等地相处	152	讲究饮食,欢乐常伴	165
别为“美丽”而骄傲	152	明德惟馨	165
掌握使别人对你产生好感的技巧	153	避免乐极生悲	166
天无绝人之路	153	抬头看天,不如低头看路	166
不要把别人当“出气筒”	154	莫做“名列前茅”的奴隶	167
万物静观皆自得	154	现代社会的隐形杀手	167
千万不要说过头话	155	牢记“皮格马利翁效应”	168
人过于严肃就会索然无味	155	聊天乃人生一乐	168
要善于消除误会	156	有福之人多快乐	169
心中时时充满温馨的感觉	156	情是快乐的精灵,	
不贬损别人,多自律自己	157	也是痛苦的使者	169
快乐是一个人的本事	157	失败是成功之母	170
我快乐因为太阳总在那里升起	158	牢记快乐人生路上的十个路标	170
记住“半杯水”的故事	158	为自己不快乐的结果负责	171
拥有一份浪漫的心情	159	熟记快乐的“葛拉西安箴言”	171
雾里看花,越看越美	159	面对委屈最好的办法是忍耐和等待	172
别为黄昏而哭泣	160	常有愉悦心	172
回家的欢乐之情	160	真正的快乐源于真诚	173

平静能带给你快乐	173	心灵的满足是真正的快乐	178
不挑剔就有幸福	174	要不断地“充电”	179
用心感受每天的幸福	174	及时更新自己	179
学会穿越痛苦，		快乐是智者的健康秘方	180
定能拥有难忘的愉悦	175	从废墟中重建罗马	180
真正的快乐都是免费的，		性格即命运	181
关键在于你能否主动争取	175	人生总有可惜事	181
不要“忘魂草”，只求“清醒草”	176	别做不受欢迎之人	182
随时清扫自己	176	争做到处受欢迎之人	182
牢记“逆境求生八守则”欢乐常有	177	学会社会生存法则，	
快乐就在细微之处	177	让你的生活快乐无比	183
不要消极的自我评估	178		





提醒



不做忧郁的“林妹妹”

人的思维、意志和个性很大程度上，
会受到生活环境的影响和制约。
遇到宽松的生活环境，
人的心境会百般愉悦；
遇到恶劣的生活环境，
人的心境就会变得压抑、苦闷，
一切都是那么索然无味。
苦闷、抑郁的林黛玉早逝，
在于寄人篱下和宝黛情结。
自强自立才有快乐的人生。

每日一言

“郁者，结聚不得发越也，此为传化失常。”

人生顿悟

打破心理定势

提醒



铭记获得快乐的秘诀

心理学家经过研究提出获得快乐的忠告：
爱是心理健康之源，学会爱别人；
总是计较小事的人无快乐，不生闲气；
朋友是自己的心理医生，学会倾诉；
和睦家庭让人快乐常在，孝顺父母；
融洽的人际关系可以消除紧张的隐患；
不断更新知识，提高技能；
别把人生期望值定得太高，随时修正；
心胸豁达，开朗乐观，修养好；
兴趣广泛，热爱生活。

每日一言

快乐可以通过学习得到

人生顿悟

修养





提醒

健康是快乐之源

人的一生若无病无灾，
 也该是一种幸福。
 三国·魏·毋丘俭《答杜挚》曰：
 “体无纤微疾，安用问良医。”
 若一辈子远离药品和医院，
 不为病魔所扰，
 健健康康真实地活着，
 真是福气无限好！
 没有健康的身心，
 何来快乐的笑声？

每日一言

没有健康，人生一无所有

人生顿悟

康乐乃人生之本

提醒

时常知足是快乐之市

知足者常乐，
 不知足者永无宁日。
 快乐来自于“适可而止”，
 而过多追求却是不快乐的根源。
 想入非非，
 不切实际的盲目攀比，
 无休止地得陇望蜀，
 嫉妒、憎恨与恶念……
 常会使人的心情格外沉重，
 常让人坠入痛苦的深渊。

每日一言

把眼前的日子先过好

人生顿悟

知足是福





别祈求他人赐你身外之物

一时做个白日梦，
可以暂时缓解沉重的心理压力；
若长久沉浸于白日梦，
幻想别人能赐予法力无比的“魔杯”，
则一生苦海无岸。
假如真要祈求什么，
那就祈求智慧和勇气吧！
她们能带给你无穷无尽的财富和快乐。
切记，开启命运的金钥匙，
只能掌握在你自己的手中！

每日一言

乞讨时总是伴着痛苦的泪水

人生顿悟

人生当自强



不要在愤怒时采取行动

冲动、妄动、暴跳如雷、
不计后果全为泄怒。
愤怒易使人失去理智，
丧失理智的行动，
无疑是愚蠢之举。
一旦气消怒平，
往往后悔不已。
弥补之心难了，
追悔之意难消，
郁郁寡欢全为一个“怒”字。

每日一言

愤怒是自己给自己吃毒药

人生顿悟

制怒





提醒 7



总期望人生的公平是不可能的

作为后起之秀，
必定要默默忍受——
众多社会资源分配上的不公平。
假如一味慨叹“生不逢时”，
鄙视那些无能无德之人，
肯定无法摆脱那些难以言传的人生压力。
倘若你轻轻地收紧你的傲骨，
正视不公正现象，
踏踏实实做你自己应该做的事，
那么很快你就会脱颖而出并找到欢乐。

每日一言

不公正是相对的

人生顿悟

努力

提醒 8



为埋头苦干而喝彩

无数事实证明，
一切努力都不会白费。
许多事情刚开始时，
丝毫看不见结果，
更谈不上被社会所承认，
要想成功就应付诸努力，
既不烦恼，也不焦急，
踏踏实实地工作就会得到快乐。
要是一味盯着成功的果实，
肯定忍受不了艰辛的过程。

每日一言

不要为做而做

人生顿悟

一分耕耘，一分收获





提醒 9

己所不欲，勿施于人

把自己的主观意志强加于人，
于己于人均是件痛苦的事情。
以自己的威严强加自己的意志，
别人只是口服而心不服，
日久必生反抗之心。
以自己的固执强加自己的意志，
别人仅是默忍或是隐怒，
日久必成反目之仇。
检讨自己的言行是否与社会和谐，
才能真正得到别人的认同。

每日一言

人与人是不一样的

人生顿悟

客观

提醒 10

常有惜福心理

幸福总是来之不易，
快乐总是由痛苦转化。
学会如何珍惜幸福与快乐，
就不会天天哭泣。
善于抓住稍纵即逝的机会，
欣然享受片刻宁静的时光。
不会惜福的人，
也根本不懂什么叫快乐！
只会埋怨的人，
也根本不配享受快乐！

每日一言

哪怕是一丁点的福分，也要珍惜

人生顿悟

来之不易





提醒 11

自心是佛,快乐无比

佛祖说:“迷时师度,
 悟时自度。”
 世上种种烦恼均由自心所生,
 百般羡慕,
 千般妒忌,
 万般悔恨,
 怨天尤人,
 看世间万物均不顺眼,
 整日愁眉苦脸,
 何时才会有快乐的清泉流过心田呢?

每日一言

别自寻烦恼

人生顿悟

达观

提醒 12

追索之心让人痛苦不堪

一味地让羡慕之情蔓延,
 一味地让贪欲之心膨胀,
 不分任何时间与地点,
 总希望达到自己的私欲。
 人的欲望是没有尽头的,
 总以追索之心去祈盼,
 不对自己的灵魂进行洗涤,
 只能把自己引入地狱之门。
 苦苦追索无疑是夺命之剑,
 淡泊宁静却好似福寿之丸。

每日一言

不是你的东西,再追索也无用

人生顿悟

淡泊

