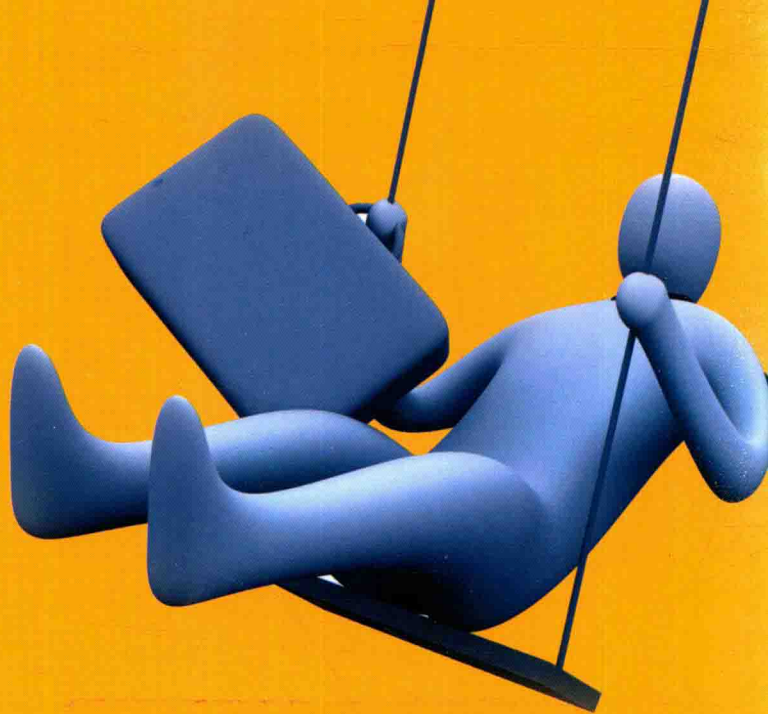




总有一 [] 快乐

乌力吉◎著

不快乐很危险

BUKUAILEHENWEIXIAN

内蒙古出版集团

远方出版社

不快乐很危险

乌力吉 著

内蒙古出版集团
远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

不快乐很危险 / 乌力吉著. — 呼和浩特: 远方出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5555-0767-3

I. ①不… II. ①乌… III. ①随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第237340号

不快乐很危险

-
- | | |
|------|--------------------------------|
| 作 者 | 乌力吉 |
| 责任编辑 | 云高娃 李 可 |
| 装帧设计 | 王改英 |
| 出版发行 | 内蒙古出版集团 远方出版社 |
| 社 址 | 呼和浩特市乌兰察布东路666号 邮编 010010 |
| 电 话 | (0471) 2236471 总编室 2236460 发行部 |
| 经 销 | 新华书店 |
| 印 刷 | 内蒙古爱信达教育印务有限责任公司 |
| 开 本 | 880×1230 1/32 |
| 字 数 | 90千 |
| 印 张 | 5.25 |
| 版 次 | 2016年8月第1版 |
| 印 次 | 2016年9月第1次印刷 |
| 印 数 | 1—1 000册 |
| 标准书号 | ISBN 978-7-5555-0767-3 |
| 定 价 | 28.00元 |
-

如发现印装质量问题, 请与出版社联系调换

自序：挣扎与平静

在书稿即将出版之时，有人建议我请人写序。我想来想去，最后想到的只有自己。因为关于本书，为什么要写？想要达到什么目的？只有我自己最清楚。而且只有我的内心深处可以听到我最想说的那句话：“不要苦恼，不要自残，更不要自杀。等着我，等我一会儿，想想办法，会有办法的！”

不快乐的根源，来自外面的世界和我们自己的内心。快乐之道就是在这两个方面不断地寻找答案和出路。而我们的内心属于主动的一方，应该努力进取有所作为。弗洛伊德以冰山来比喻人的心灵，认为意识只是海平面上的冰山。埋藏在海面下更大体积的冰山则是潜意识。所以，快乐的事业需要更多人用更长的时间

来关注。

其实，不快乐的状态是表面现象，真正的问题是我们内心的挣扎。我们到底在挣扎什么呢？仔细想想不外乎名利情义等那些在影视作品里不断重复的内容。人类自从有了思想，便在苦苦追寻快乐的答案。为什么总有人不快乐呢？因为“物质第一性意识第二性”，因为“三分天注定”，因为不是所有的努力都能有回报。徐铮说，“电影是遗憾的艺术。”其实，人生也是遗憾的艺术。人生是个不确定的旅行。如果没有更糟糕的事发生，那么现在就是幸运的。所以要懂得“放得下”。同时，要知道“拿得起”。“七分靠打拼，爱拼才会赢”，只有不断进取不断努力，才能提高抵御不确定的能力，快乐的可能性才会变大。

人生就像航行在大海上的船舶，海面永远不会平静，而我们只能要求自己内心的平静与平衡。只有这样，面对惊涛骇浪时，我们才能平安航行。以平静的心态面对各种不快乐的状态。在冷静中思考，在理性中选择相对最佳的路径，这就是快乐的方法论。尽管人生无常，但我们依然可以潇洒地活一回。在失败的时候，在痛苦的时候，相信明天会更美好，相信时间会给我们提供更宽广的可能性。

希望虽然完美，现实总有缺憾，渺小的人类与强大的自然之间总有一道鸿沟无法逾越。所以生命的旅程中就难免会遇到失败

和挫折。让我们清理好不良情绪，整理好拥有的东西，不断地重新开始。这是人生的无奈，也是人生的乐趣。

快乐是一种良好的
精神状态。追求快乐的
最大化就是人生最终的
目的。



引子——

总有一个理由可以让你快乐

CONTENTS

- 1 自序：挣扎
- 1 引子——总有一个理由可以让你快乐
- 7 **第一章 不快乐——隐藏着巨大的危险**
- 8 可怕的不快乐
- 11 不快乐是一种心理障碍
- 14 不快乐是错误的思维方式
- 17 不快乐是形而上学的世界观
- 20 不快乐是不正常

23 **第二章 不快乐——从不了解人生开始**

24 人生是一次必须出发的冒险之旅

27 失败——只是失去了不属于你的东西

30 痛苦——只是没有发现属于你的东西

33 生气——无能者的最强表现

36 恐惧——来自我们内心的坏蛋

39 **第三章 不快乐——缘从“你”起**

40 勇气——比氧气重要

43 自信——要信自己的什么？

46 梦想——人类最美丽的基因

49 等待——比忍耐高尚且有效得多

52 福气——惜福的人最有福

- 55 **第四章 不快乐与快乐的距离仅仅是一次回眸**
- 56 快乐的天使是谁？
- 59 我们只能生活在有限的皮肉之中
- 62 痛苦不是最痛苦，困难总是暂时的
- 65 爱得不要太深、抓得不要太紧、活得不要太累
- 68 快乐就是在不确定不可知的世界里选择最大可能性
-
- 71 **第五章 快乐——现代人的 人格标签**
- 72 古代人与现代人
- 75 快乐就是现代化
- 78 快乐就是最大的道德
- 81 强迫得来的道德就是野蛮的道德
- 84 快乐让你活得更像一个完整的“人”

87 **第六章 快乐——我的生活我做主**

88 爱上自己的工作

91 娱乐，乐在其中

94 “吃喝玩乐”的名与命

97 给自己的生活加点味道

100 自己只能是自己，自己必须是自己

103 **第七章 快乐——做一个好的家庭成员**

104 好父母是学出来的

107 夫妻有个磨合期

110 孩子和自己是两个不同的人

113 读懂自己的爸妈

116 兄弟姐妹是手足

119 **第八章 快乐——打赢生活的战争**

120 生活是在走平衡木

123 用好自己的资源

126 处处都有办法，处处都要想办法

129 进取是最基础、最根本、最给力的快乐之道

132 放弃是最后、最轻松、最过瘾的解决方式

135 **第九章 快乐——有很多种办法**

136 一秒钟内可以给你的快乐

139 快乐也可以强制执行

142 当快乐很容易实现的时候，你就可以经常快乐

145 因为勇敢，所以快乐

148 凭什么不快乐？！

151 **结束语——生命，就是为快乐而存在**

引子——

总有一个理由可以让你快乐

快乐，说简单也简单，说复杂也复杂。很多人在很多情况下都想拥有快乐，但是，快乐又是什么呢？是很容易找到的东西吗？还是难得一遇的情形呢？每个人的理解却差得很远。

如何理解快乐，如何找到快乐，应该是人生最重要的事了。然而，我们却经常遇到不快乐的事，往往生活在不快乐的状态中。

我们听说，张国荣轻生了，崔永元抑郁了。其实他们都得了一种病，叫作不快乐。他们是名人又是富人，为什么还会不快乐呢？因为他们选择不快乐，喜欢不快乐。这是一种强迫性的思维方式，很多人都有。它总是让人们做自己无法承受的事情，给人以错误的希望和错误的方向。其实我们可以选择快乐，它就在我们身边，从来没有离开过我们。只是需要你正确地判断自己的能

力大小，不多也不少，就足够了。我们总是能力有限的，但又总是能动的，我们既有广阔的施展想法的空间，又有无法超越的能力边界。尽管如此，这样的世界也足够我们快乐了！

有一首歌叫《感恩的心》，歌词里写道“天地这么宽，这条路却很难走”，讲得有一定的道理。尽管天地如此之大，道路如此之多，一个人能走的地方、能够实现的愿望却如此有限。这恐怕就是人生的现实和无奈。

人的一生充斥着艰辛的劳作，充满了太多的悲欢离合，现在的生活已经很难了，将来可能还要面临不可知的许多困难。

尽管这样，快乐依然是可以找得到的东西。快乐是一种方法，需要技术、智慧和能力。我们每个人只要用心去想，总有一个理由可以让你快乐，总有一个办法可以解决你的烦恼，总有一个思想能让你拥有飞翔的翅膀。就算你的人生面对着万千辛苦和不得已，依然能够有一种方式和办法让你走出困境，找到属于你的那份快乐。

首先，快乐是一种思维方式。如果一个人想要快速获得快乐，那就得及时调整自己的心态，从思维方式上找突破口。发生的情况相同，而每个人的理解角度不同，结果就会千差万别。同样的事情，比如失恋，有的人要寻死觅活，而有的人却能够以无所谓的态度处置，是不是觉得很奇怪呢？这是因为有的人把爱情