

实用哲学译丛

Serious Laughter

# 快乐者生存

17种版本，全球销量  
3,000,000册，仅在美国  
Amazon, Barnes&Noble及  
Borders三大网上书店的  
销量已逾1,000,000册。

破解幸福生活的密码

Live A Happier, More Productive Life!

[美] 维尔尼·孔蒂 著  
姚说 邵丹 姚雪痕 译  
孔谧 校



辽海出版社



痛苦无法避免 快乐可以选择

# 快乐者生存

*Serious Laughter*

破解幸福生活的密码

*A guide book to a happier, healthier, more productive life*

[美] 维尔尼·孔蒂 著

姚诚 邵丹 姚雪痕 译

孔谧 校



辽海出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

快乐者生存：破解幸福生活的密码/(美)孔蒂著；  
姚说，邵丹，姚雪痕译. —沈阳：辽海出版社，2000. 12  
(实用哲学译丛)

ISBN 7-80649-997-0

I. 快... II. ①肯... ②姚... ③邵... ④姚... III. 生活—通俗读物 IV. C913-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 83363 号

辽新出图引审 [2000] 162 号

Serious Laughter: Live A Happier, Healthier, More Productive Life!

Copyright © 1998 by Yvonne Conte

Chinese translation copyright © 2000 by Liaohai Publishing House

Published by arrangement with Yvonne Conte

All rights reserved

辽海出版社出版发行

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

沈阳市第二市政建设工程公司印刷厂

---

开本：787×1092 毫米 1/24 字数：140 千字 印张：13 $\frac{1}{2}$  插页：4

印数：1-11140 册

2001 年 3 月第 1 版 2001 年 3 月第 1 次印刷

---

责任编辑：张树 刘宏元 于文海 责任校对：王晓秋

封面设计：孔鸥

版式设计：高凤利 邱延

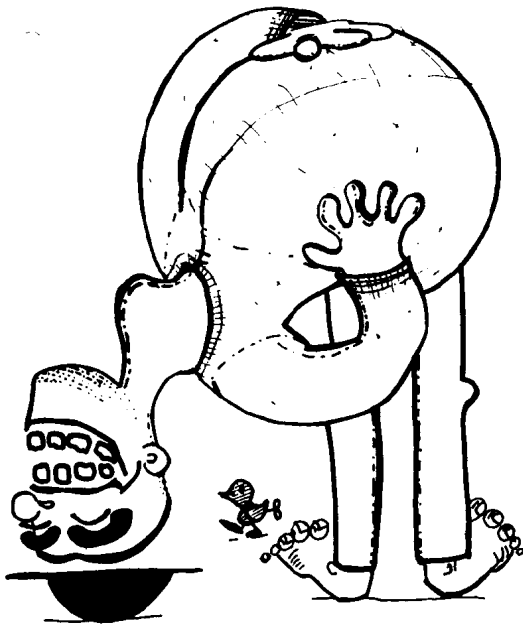
---

定价：20.00 元

谨以此书献给  
安琪拉·陶斯拉·孔蒂  
愿上帝保佑你,并祝你快乐永驻

“世上惟有三件事物最为真切——上帝、人类的愚钝还有世间的欢笑。前两者我们都难以捉摸,那么就牢牢地把握第三者吧。”

——约翰·F·肯尼迪



## 一张引导你走向快乐、健康和丰富多彩生活的通行证

**约翰·格雷:**

“这是一种享受。”……这是一部很棒的作品，你可以从任意一章开始，到任意一章结束。作者为我们对待家庭生活、为人处事等诸多方面提供了多种轻松幽默的战略战术。更为我们提供了重新审视生活的角度，让人们看到了生活的轻松、幽默、光亮的一面。我真为此书拍案叫绝！

——《男人来自火星，女人来自金星》作者

**阿加西:**

“它是一剂最好的药。”……因朋友极力推荐，我有幸读到此书。读它时，我的生活正在错位，也感到很彷徨。仔细品读几遍后，运用书中的方法从不同角度审视了一下自己，结果奇迹真的发生了。通过阅读《快乐者生存》一书，我深有体悟：人有时应该重新看待自己的选择，而选择权就在自己手上。我真诚地愿将此书推荐给那些认为生活要偏离正常航向的人们，它是一盏明灯，又像是一个水晶梭镜给了你多种诠释生活的角度。

——著名运动员

**罗达·李·费什尔博士：**

《快乐者生存》着实是一部娱乐教程，它启发人们应不断地寻找快乐的话题，并探寻解决问题的多种方法。在某种意义上，它像是正餐后的小甜点，读起来，页页精彩，耐人寻味，书中的意义所在恰似开篇题记的一句话：“世上惟有三件事物最为真切——上帝、人类的愚钝和世间的欢笑。前两者我们都难以捉摸，那何不牢牢地把握住第三者呢？！”

——《假如世界如此风趣》作者，临床心理学专家

**艾琳·莫里根：**

“你的生活会更精彩！”……参加过作者的研讨会及其俱乐部的活动，再去品味她书中的故事，感觉又会迥异不同。维尔尼·孔蒂的写作手法极为独特，她不仅能激发观众随处找到笑料，自娱自乐和乐及他人，更能启发读者去勇敢地面对生活和工作中无法避免的挑战和痛苦，做到遇事不惊，乐观豁达。你一旦认识到笑的价值，那么还谈什么烦恼呢。这部精美绝伦的作品给了我极大的勇气，让我对生活多了些积极的思考。

——《生活教练》作者

## 序(中文版)

在这个世界上，有许多穷人，也有许多富人；有许多年轻人，也有许多老人；有许多男人，也有许多女人；有许多健康的人，也有许多受劳疾之苦的人。

可是，却很少有真正快乐的人。穷人希望获得更多的财富；富人希望累积更多的资本；年轻人叹息自己生不逢时；老人哀叹着自己耗费的青春；男人渴望追求更大的成功；女人常沉迷于自我哀怨的眼神；健康的人挥霍着自己的活力、精神，劳疾之苦的人悔悟自己没有珍惜昨天的光阴……

我们一直都在忙着赶路，却忘了看一眼路上的风景；我们一直希望找到生活的快乐，忘记了快乐就在我们身边；我们一直在展望未来，忘记了珍惜当下的状态；一路上我们收获了钱财、名利、享乐，却不知道我们也在一直挥洒着生命的财富与生活的快乐。

快乐其实就是一种简单，是实实在在的一只碗，一双筷，是对我们所爱的人说那么简简单单的一句话，是爱我们的人对我们的那一点一滴的关怀。

快乐是一份自然，做自己想做的事，做好自己选择的事，





自然地做人，自然地笑，自然地生活。

快乐是一种随缘，珍惜你与你相逢的每一个人，以诚相待。

快乐是一份责任，认真地去选择你的所爱，然后认真地去爱你的选择。

快乐还是一种健康，不仅拥有健康的体魄，更要有种健康、平和的心态，懂得如何善待自己，如何给自己一份关爱。

在这个世界上只有快乐者生存，因为真正懂得快乐的人即不是单纯的穷人、富人、年青人、老人、男人、女人，健康的人抑或是受劳疾之苦的人，而是那些拥有一颗充溢着平常、宽容和爱心的快乐者，他们会让自己生活得有趣味，有智慧，同时也带给周围的人欢笑和情趣，不论是天空晴朗的日子，还是风起云涌的时刻，快乐者的生活永远是健康、充实和富足的，所以为什么不让我们的日子多些快乐，多些灰暗里的幽默，为什么在我们忙着赶路时不停下来看看一路的风景呢？

快乐者生存！



## 前 言

有人说无论你有没有幽默感，也不能教会他人同你一样风趣或呆板。你面前的这本书的宗旨也并非一定要培养出你的幽默感或让你某天成为舞台上的专业搞笑者。如果是那样的话，那可真叫费力不讨好了。可我始终坚信一点：人人都具有风趣幽默的一面，而将此项潜质开发出来，也并非是天方夜谭。能让生活中多些轻松幽默，惟一的方式不是教人变得如何风趣，而是努力首肯他们各自的特质。

还记得大文豪查理·狄更斯的那篇《圣诞颂歌》吗？故事里的主人公斯克鲁奇（意译为吝啬鬼）曾是那种既可怜又可悲，冷漠无情，毫无爱心的家伙。开篇中的他绝无幽默感可言。但随着故事渐渐地展开，他的人生观及对生命的态度开始转变。穿过时间隧道，过去的、当下的和未来的圣诞精灵们一一映入了斯克鲁奇的眼帘，他被眼前的精灵们创造出来的那种愉悦，喜庆的气氛所感染，这一切渐渐唤醒他人性的另一面——同情心，仁慈，爱心及喜悦。瞬间，他那固有的自私及冷酷迅速崩塌，消失殆尽。

自此之后，斯克鲁奇终于找到了快乐的源泉，寻到自己想要



的那种生活，同时也意识到了生命存在的价值。

风趣幽默的存在如出一辙，假如你想让生活中多些风趣与幽默，尝试着去改变，你一定能够如愿。人的一生中难免会有一些痛苦或失意的时段。而你面前的这部《快乐者生存》恰是一剂让风趣幽默在那个时段发挥作用的良药。

本书的深刻用意即唤醒你那沉睡已久的幽默感及灿烂的笑脸，与你共同度过那段“艰难”的时期，搭上幸福的快车，共创美好幸福的明天。



# 目 录

序(中文版)	1
前言	1

## 第 1 章

风雨雷鸣的日子

1

痛苦 + 时间 = 幽默

达至巅峰的 6 个步骤

15

## 第 2 章

焦虑和紧张

17

解决方法就在身边



当焦虑敲门	18
深挖你隐蔽的内心世界	22
将焦虑抛入心灵的碎纸机	25
找到让自己快乐的平衡点	26
让自己心态的脚步放慢	28
75%的谈话是消极的吗?	29
学会试着去改变	31
80%的人不在意你的经历	33
杞人不必忧天	36
拥有一份快乐的情绪	37
成功人士应具备的第一位的特点	39
清楚地讲出你的忧虑	40
生命可以是这样的美丽	49
欢笑是一剂良药	51
给镜子里的自己一个灿烂的笑	52
笑的力量	55
有时候扮扮傻相不是件坏事	57
答案就在你身边	59
时间安排	61



## 第 9 章

### 痛苦无法避免，受难可以选择

69

#### 幽默：享受的，你的选择是正确的

幽默处理问题的人是大智大慧的人	70
让幽默在你尴尬时跳出来	72
你的快乐是你的选择	74
你的生活总有光明在(受难是你的选择?)	76
走出自己的安全港	78
我们成长的路	80
告别“幽默残障”	82
生活着，快乐着	84
做一次幽默主管	88
快乐让你的创造力脱颖而出	90
识时务者为俊杰	92
点亮每一盏灯	94
创造充满幽默生活的 7 个步骤	98



## 第4章

### 没有笑声的生活

101

带着两个喜剧演员，并在一清早喊醒我

黑暗中，我的故事

102

打开生活的另一扇窗

110

说再见前先亲吻一下自己

113

处处留心皆快活

114

当你有了期待

116

## 第5章

### 笑?哭都来不及!

119

在参加葬礼的路上发生的可笑的事

可笑的事(11个幽默故事)

120

在最灰暗的时候，找到值得感谢的东西

137



烦心时照样可以找到笑料

只是罚款单	140
在沮丧中找到值得你笑的东西	144
用幽默的方式为生活创造欢乐	146
马克·吐温的一个寓言	148
喜欢唱歌的奥布莱	149
回家之前大笑 3 次	154
幽默的类型	155
做一本自己的幽默书	159
如果我不想笑怎么办?	169
向坏情绪默哀	170
幽默是你创造力的源泉	172
每星期多思考一次	174
从过去的经验中学习	175
幽默技巧	176





成功地控制一下自己的情绪	179
人生中最宝贵的东西	180
幽默让你从繁重的工作中解脱出来	182
将快乐的油箱加满	185
快乐的心让人美丽	186
人生是一次充满愉快的旅程	188
获得快乐从做自己喜欢的事儿开始	189
谁是我的顾客?	190

## 第 7 章

### 成功生活的幽默技巧

193

#### 偶尔笑一下也许就改变了生活

迷你假期	194
发现自己存在的意义	200
抱怨平台	200
鼓励士气的谈话	201
幽默处方	202

