

欢乐来自于对生活的热爱·活得粗糙点·每天都是一个新生·笑对人生

Enjoy
This Moment

刘思华 李 洁。编著

乐在此时

欢乐来自于对生活的热爱
欢乐是一双温暖的袜子
欢乐是一个过程



中华工商联合出版社

LEZ AHEAD

乐 在 此 时

刘思华 编著
李 洁

中华工商联合出版社

责任编辑:付德华 郝 鸣

封面设计:杨 群

版式设计:张 萍

图书在版编目(CIP)数据

乐在此时/刘思华,李洁编著. - 北京:中华工商联合出版社,
2003.1

ISBN 7-80100-956-8

I. 乐… II. ①刘… ②李… III. 快乐 - 通俗读物
IV. B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 103304 号

中华工商联合出版社 出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编:100027 电话:64153909

中国伊协月华胶印厂印刷

新华书店总经销

850 × 1168 毫米 1/32 印张:11.875 220 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数:1 - 7000 册

ISBN 7-80100-956-8/Z·217

定 价:19.00 元

目
录

1

第一章 安心享受拥有的生活

● 快乐在哪里?	3
● 享受此时此刻	4
● 快乐来自于发现和寻找	7
● 热爱生活	9
● 快乐是一双温暖的袜子	10
● 珍惜你所拥有的	12

目
录

LEL A969969



乐在此时

● 追求健康自在的富庶	14
● 不要羡慕别人的生活	16
● 安心享受适合自己的生活	18
● 幸福就是现在	20
● 为自己的每一次拥有而喝彩	21
● 做财富的主人	23
● 欣赏自己	25
● 没有一天不快乐	26
● 因为沉重才拥有	27
● 珍视自己的价值	28
● 至少你还年轻	30
● 肥皂泡里的彩虹	31
● 不与别人攀比	33
● 掌握适当的平衡	34
● 抓住眼前的快乐	35



目
录



BEZ APT. 969

• 一无所获的贪得无厌者	37
• 快乐是一个过程	39
• 生命是真正的财富	41
• 上帝的苹果	42
• 国王的点金术	43
• 使人烦恼的是贪欲而不是贫穷	45
• 贪婪的猴子	47
• 追赶时髦的金融困扰	49
• 人生三愿	51
• 残缺的生命更美丽	53
• 居里夫人的快乐享受	55
• 接受你自己	57
• 不要奢望成为女强人	59



第二章 放弃完美活出真实的自己

尝试更多的错误	63
最快乐的人不是把一切做得尽善尽美	65
别苛求自己	66
定下太多的规矩等于自寻烦恼	68
残缺快乐的圆环	70
不优秀但很幸福	72
追求完美会有更多的遗憾	74
停止惩罚自己	76
寻找完美的爱将错失一生	78
两手空空的尽善尽美者	79
不快乐的耶稣	81
爱真实的自己	83
保持本色最快乐	85



戴着面具生活的自我压抑者	87
放弃感情洁癖	90
即兴起舞的万花筒碎片	92
坦然展示不完美的自己	94
零点期望	96
完美会把人累死	98
人生不是百分之百地拼命做	100
人天生千差万别,焉能强求同一	102
幸福是一种感觉	104
活出一个真实的自己来	105
活得粗糙点	107

第三章 卸掉文明的重负,找回心灵的宁静

回归久违的温馨	111
解脱物质困扰	113



乐在此时

删除繁杂的日常琐事	115
摆脱过多的信息干扰	117
随时对你的人生做清扫	119
享受安静	121
减少商业娱乐,享受安静时刻	123
减轻精神压力,找回宁静	125
平息外部喧嚣,回归内在自我	127
简化生活,找到自己内心的真实	129
清除感情垃圾	131
回归安息	133
放弃棘手的琐事	136
放松身心使生活更顺畅	138
保持超脱的心灵	140
练习“此刻”冥想	142
深入沉潜的静默	144



从容悠闲	149
享受自然的生活乐趣	151

第四章 点燃心底的希望

希望的力量	155
不言放弃	157
心情美容法	159
笑对人生	161
在挫折中振奋	163
磨砺人生	166
点燃精神的火焰	168
享受人生的多姿多彩	170
进行积极心理运动	172
满怀热忱	174
因希望而快乐	176



● “下次”的心理激励法	178
● 生命的贝壳	180
● 人生的两种态度	182
● 安享最后的幸福	183
● 人生的繁星	185
● 成功的动力	187
● 爱海的水手	189
● 距离成功只有一英里	191
● 绝望的沙漠旅行者	193
● 顽强求生	195
● 梦想成真的女人	197
● 同不幸做对	199
● 延伸你的极限	201
● 打开另一扇门	202
● 快乐来自于对生活的热爱	204



- 把悲伤藏在微笑的下面 206
- 渴望幸福快乐 208
- 给思想注满活力 210
- 快乐的习惯比一千镑更值钱 212

第五章 戒除忧虑,开开心心过好每一天

- 每天都是一个新生 217
- 别让忧虑渗透到血液中 219
- 直面忧虑 221
- 超越忧虑 223
- 让自己没有时间忧虑 225
- 不要被小事所困扰 227
- 根据平均率战胜忧虑 229
- 承受一切事实 231
- 改掉忧虑的习惯 233





● 别让自己“忧”出失眠症	235
● 不要为过去的事忧虑	237
● 逃离痛苦的办法是先感受痛苦	239
● 接受怜悯	241
● 审视内心的潮汐	243
● 开启痛苦	245
● 融化内心	247
● 寻求安慰的臂膀	249
● 抵抗痛苦	251
● 什么是气	253
● 选择快乐	255
● 控制忧虑情绪	257
● 从内心戒除烦恼	259
● 善于遗忘不幸	261
● 快乐是最好的药方	263

● 不要让条件左右你的快乐	265
● 困扰来于自身	267
● 解脱烦恼的秘诀	269
● 你并不比别人活得更糟	271
● 给自己打气	272
● 记录消极念头	274
● 视磨难为上天的恩赐	276
● 关闭双耳	278

第六章 善待生命充满感恩情怀

● 专注于感恩的心	283
● 宽恕伤害你的人	285
● 创造爱的力量	287
● 表现小小的善行	289
● 离去的燕子	292





• 应付困境的秘诀是给予	294
• 国王的仁爱之心	297
• 为爱而战的蝴蝶	299
• 母爱的力量	301
• 爱情的奇迹	302
• 爱的交流	304
• 愉快地接受	306
• 洒满爱的菊花	308
• 父亲的鲜花	311
• 花店里的老妇人	313
• 别怕流露真情	316
• 幸福生活的三个因素	318
• 老师的手	320
• 幸福的奇迹	322
• 亲情的分量	324

●	姑娘与窃犯	326
●	宽恕他人就是善待自己	328
●	就这样吗?	330
●	一杯活水	332
●	掌声依然响起	333
●	陌生人与亲人	335
●	利器	337
●	好心的回报	339
●	远离仇恨袋	340
●	奉献生命	341
●	错爱一回	343
●	母爱的绝唱	345
●	最喜欢的东西	347
●	只有时间最懂得爱	349
●	重获希望	351



●	圣诞节的礼物	353
●	心存感激	355
●	让世界变美丽	357
●	滋润生命	360

