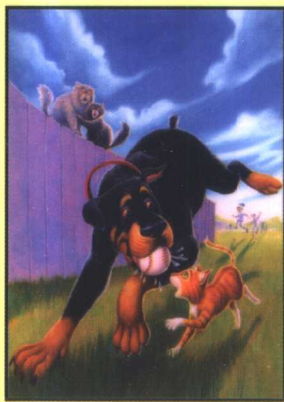


快乐处方

快乐处方

HAPPY BOOK

时台明 著



☆景气不好、爱情运不佳、工作不顺、钱赚不够，
★时机这么坏，快乐哪里找？
☆别担心，有了逆境中的快乐处方，
★不管环境再怎么坏，快乐还是处处在！

逆境中的快乐处方

中国社会科学出版社

快乐处方

快乐处方

HAPPY BOOK

时台明 著



- ☆景气不好、爱情运不佳、工作不顺、钱赚不够，
- ★时机这么坏，快乐哪里找？
- ☆别担心，有了逆境中的快乐处方，
- ★不管环境再怎么坏，快乐还是处处在！

逆境中的快乐处方

中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐处方 / 时台明著. —北京: 中国社会科学出版社, 2003. 3
ISBN 7-5004-3690-4

I. 快… II. 时… III. 人生哲学 - 通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第105532号

责任编辑 胡 靖
特约编辑 许 彬
责任校对 李 悦
平面设计 烟 雨
技术编辑 戴 宽

出版发行 **中国社会科学出版社**
地 址 北京鼓楼西大街甲158号 邮 编 100720
电 话 010-84029453 传 真 010-64030272
网 址 <http://www.csspw.com.cn>
经 销 新华书店
印 刷 北京北方印刷厂
版 次 2003年3月第1版 印 次 2003年3月第1次印刷
开 本 880毫米×1230毫米 1/24
印 张 8.5 插 页 2
字 数 200千字
定 价 20.00元

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社发行部联系调换

版权所有 侵权必究 举报电话: 010-84029457



www.lightshelf.cn

作者介绍

一直担任世纪企管顾问公司讲师的他，因为强烈而深具魅力的个人风格、丰富多变的肢体语言、缜密迅捷的逻辑思维、完整的训练辅导经验，加上横跨沟通表达、成功激励、营销创意等六大领域的宽广专业，使他成为人气甚旺的顶尖讲师之一，也因此，他的时间总是不够用的。

但是，乐于分享的独特性格，使他在授课之外，还抽时间写了《点时成金》、《会说话，其实很简单》、《Say Yes!》、《传霸天下》(有声书)等作品。这些作品的主要目的，都是要贡献他个人在时间分配、沟通方法的体验及认知。在工作上，他是个全方位的讲师；在生活中，他是个开朗健谈的人。虽然很忙碌，但他总是保有愉快的心情和笑容，他的快乐秘诀在哪里呢？这本书会一一告诉你的。

目 录

☆提高快乐的智商

- 快乐是人生的惟一意义 3
- 快乐，向来只是一种意愿问题 5
- 幽默感，快乐的智慧泉源 9
- 增加对自我的满意度 12
- 快乐是一种过程，而非结果 14
- 汲取生命中的愉悦 17
- 乐观——永葆希望和梦想 21
- 责任是一种快乐，而非负担 25
- 做个有建设性的人 28
- 自信、自在就快乐 31
- 快乐来自自我的体认 34
- 学会看好不看坏，人生多得意 37

☆远离快乐的杀手

- 别妄想控制无法控制的事 43

- 别做过度忧国忧民的人 45
- 避免过度敏感，或是对号入座 47
- 放自己一条生路 51
- 别做天下最笨的人 54
- 别仰赖“虚荣”带来的快乐 57
- 学会“健忘症”，快乐无负担 60
- 别做现代生活牺牲者 63
- 小奸小恶，就别计较了吧 66
- 别期待“理所当然”的事 69
- 根本不存在的“绝对公平” 71
- 没人疼，自己疼 75

☆寻找快乐的活泉

- 满足内在的需求 81
- 回复俭朴的喜悦 85
- 珍惜当下的幸福 87
- 快乐来自于自我突破与接受挑战 90
- 接受现况，挑战未来 93
- 参加与创造属于自我的社群 96
- 过日子比过节日重要 100

- 创造内在的安全感 103
- 享受静谧的喜悦 107
- 乐在工作 109
- 转换心境，做个心灵 SPA 113

☆散播快乐的种子

- 别将不快乐的情绪传递给别人 121
- 微笑、赞美、关怀、爱 125
- 心态年轻，没有人可以让你变老 128
- 快乐，不是单行道 130
- 不抱怨，才能召唤好运 133
- 给别人成就感 136
- 快乐就是一种分享 139
- “体谅”是快乐友谊的基石 142
- “平常心”的勇气与智慧 146
- 你搅和个什么劲 149
- 学会原谅 153
- 常怀感谢心 156

☆突破逆境的困扰

- 最坏的时刻，最好的起点 161

- AQ——提高逆境智商 164
- 接受暂时的挫败 169
- 重复高峰的经验 172
- 转移注意的焦点 175
- 从长远的角度看待事情 177
- 学会新的生活观念、态度和模式 180
- 储备实力，别把自己当“老狗” 183
- 做法不变，结果不会变 186
- 求助，脱离困境 189
- 创造自我的独特利基 192
- 转型，别让自己陷于永远的逆境 196

提高快乐的智商



快乐是人生的惟一意义

人在生活中往往想要拥有很多东西，或者是物质上的，或者是感情上的，亦或是人际关系上的，甚至可能是心底深层的。然而，获得这些东西的目的不外乎一个，那就是让我们感到“快乐”。

当花尽心思、用尽体力工作换得报酬，让我们的家人过着安稳有保障的生活，看着他们的满足和喜悦，是一种快乐；当我们省吃俭用，将所有的钱存起来买一辆自己梦寐以求的车子，是一种快乐；当我们用心展现最好的一面，投入我们最真实的爱，最终获得心目中理想对象的青睐，也是一种快乐。

如果有人问我人生有什么意义，我会毫不犹豫地回答他——快乐。是的，快乐正是人生中惟一的意义，惟一追求的终极目标，人生中实现的种种价值与目标，都指向同一个结果，就是“快乐”。

然而，很多人对快乐的定义好像过于狭窄或是有些偏颇，或许是受到现代社会中许多人获得快乐方式的误导，总认为谈“快乐”是自私的、是物质的、是

过度重视个人的感受的。

其实并不然，试想，当我们行有余力、在金钱和时间都有能力帮助别人时得到的是什么？不是要他们的回报，而是助人之后那种内心的快乐感受；当天灾人祸过后，许多慈善团体拿着捐款箱出钱出力，为的是什么？也是助人之后的快乐。

人生本就是以“快乐”为目的，只是快乐的方法有很多，途径也不相同。有些快乐是感官的，是直接的；有些快乐是内在感受的，是间接的；有些快乐是附带在别人的快乐之后的，是付出的；有些快乐甚至是抽象的，是说不出来，只能用心去细细品味和体会的。

有个笑话是这样说的，有个年轻的女孩在和她男友相识三年后结婚，没想到结婚没多久，她却因为先生酗酒的理由要求离婚，当这个可怜的女孩告知她父母这个决定时，父亲疑惑地问她：“你认识他不是三两天，是三年啊！怎么到结婚后才在乎这个问题啊？”

女孩委屈地说：“拜托，到结婚后我才知道他真正清醒的样子，之前，我哪分辨得出来？”

当然，这是个很夸张的笑话，哪有可能结婚前和她男友相处时，对方都是喝醉酒的情况呢？

然而，许多人在一生中从来都未曾真正体会过“人生惟一的意义就在快乐”，人生的目的就在追求快乐，获得快乐的同时，我们付出努力、我们帮助别人、我们给予关怀和爱，而“快乐”正是这一切的回报。

快乐从来不是种“零和游戏”（Zero Sum），不是商场上的你得到多少，对方就会相对失去多少；快乐是一种“双赢”（Win-Win），惟有当我们给予别人快乐之际，我们的快乐才会发挥倍增的相乘效应。获得丰富生命的人清楚地知道要将我们的快乐建筑在别人的快乐之上，而不是将自己的快乐建筑在别人的痛苦上，那样得来的快乐不是真正的快乐。

懂得快乐本就是人生追求的最终目的，只有这样，我们才能用尽一切努力追求这个应当奋斗的方向；懂得快乐的真实意义，我们才会运用正确的方法，在创造自我快乐回报的同时，也带着更多的快乐给周遭的人，给予我们在生命旅程相遇的每个人。

快乐，向来只是一种意愿问题

坐在饭店游泳池边一边休闲度假、一边拿着电脑开始撰写这本答应出版社好久的新书，由于既非当地传统度假旺季，也不是周末休息的时间，泳池旁边没两三只“小猫”。

然而，其中的一位老外让我格外地注意，一来就带着大小公事包和各式各样的文件，虽然身着休闲衣裤，但很显然是刚到饭店才换的，一边点了些东西，一边就开始看起各种资料，其间移动电话还非常频繁地响了多次，看情况，应当是个事业相当忙碌的企业

家。

边处理事情时，也看他不时拿笔将一些重点记录下来，甚至常常出现深思的表情，不一会儿，东西也吃得差不多了，资料也看了好一阵子，只见他把资料全都收进公事包中，电话关机，然后跳进泳池游了几圈后，悠闲地戴上墨镜，做起日光浴。

哇！前后的转变真大，刚才还看到他讲电话时似乎因为遇到某些问题而出现不悦的表情，以及挂了电话后还不断地在思考问题的解决方法，也没看到他有把问题解决的动作和表情，才过了一会儿，就能完全转换一个心境。

说实在的，就这样的远距离观察、凭空猜测，真的不知道他所遇到的问题状况有多严重，是不是已经想到适当的解决方式，但是，可以确定的是，这位老兄公私的分别是非常清楚的。

更令我惊讶的是，过了一会儿，他又拿出随身听开始边晒太阳边听起音乐，偶尔还会跟着摇头晃脑，摆动身体的节奏。

从这个经验中，我真的体会深刻，也愿意把这篇摆在这本书的一开头——快乐，向来只是一种意愿问题，看你要不要，看你对想法和生活做出如何的“选择”。

或许你会说，是啊！说得非常容易，谁不想选择快乐，问题是刚刚才失业，想着自己未来的前途，想

着家人的生活还没有着落，怎么快乐得起来；刚刚才结束一段谈了多年的感情，只是因为个性问题、只是因为出现了个莫名其妙的第三者，多年的付出一下子付诸东流，要快乐，谈何容易啊！

是啊！失去工作绝对不快乐，但失去工作的同时生活中应当还有些什么，像家人的关心，自己还有面对未来的勇气，想到这些，不是感觉快乐些了吗？失去感情确实很伤心，但想到曾经拥有的时光，以及一个刚开始充满前途的新工作，不是也很值得期待吗？

问题是，当我们生活中出现让我们觉得不快乐事物的同时，这些不快乐的因子像是灰尘般蒙蔽了我们的眼睛，让我们看不到、感受不到生命中其他的喜悦、其他值得开心的事情。

生活，或者思考，往往像是一个硬币有着两个不同的面，它是可以随时翻转的，问题是，当我们处于其中一个面向时，往往忘了另一个面向的存在，更忘了我们有能力随时将它翻面，转换不同的心情。

生命，从来都不轻松，它充满很多的变数和挑战，尤其是许多尽了力却无法全然改变的逆境，然而，快乐是一种“心的感受”，“心”是最能不受外在环境限制而操控的，而且操控的主宰是我们“自己”。

因而，当我们看到某些曾经在监狱受刑人的心情故事，或是某些为了特定目的，像是修行，而让自己物质匮乏的对象，都分享出当外在条件无法成为我们

“快乐来源”之时，一样可以透过内在心灵的体验和智慧创造快乐。

说穿了，快乐向来只是种意愿问题，只是看我们想要快乐的意志坚不坚定，渴望快乐的决心够不够。

太多人对快乐的追求似乎是有所保留和顾忌的，甚至是要给别人看而不是对自己负责。所以，当我们工作不顺利时，我们不能表现出快乐的感觉和样子，那样子人家会说我们没责任感，即将失去工作还不在于乎；当我们感情不顺利时，我们一定要像个情圣般的难过久久，不然人家会认为我们刻薄寡恩、薄情无义；当我们身处逆境时不可以快乐，否则别人会认为我们不求上进、不知检讨。

试想，当我们生命中出现太多不可以快乐的考量和条件时，我们如何能真正地快乐起来，我们往往被偏狭的快乐定义和状况给限制住了。

快乐，真的只是种“意愿”问题，越是困境与逆境的时候越要快乐，如此一来我们才有更强的动力快速摆脱现在的窘境；越是遇到挫折与不如意的事情越要快乐，这样我们才不会深受负面情绪的干扰，始终陷在里面创造更多不快乐的因子，而无法逃脱“不快乐的恶性循环”。

记住，你快乐意愿的“强度”决定你的生活快乐与否，越是身处逆境越要懂得微笑以对，因为它会帮你召唤好运，迅速摆脱不快乐的困境。

快乐，从来不是能与不能的问题，而是在于你要与不要的考量。

幽默感，快乐的智慧泉源

好友在千呼万盼后终于要出第一本书了，于是跑来找我这个老友商量，由于书籍的定位是给初次接触行销工作的人看的，所以打算比照国外“dumps”或“idiot”系列，定名为“连笨蛋都会懂的行销书”。

到了出版社，书的内容是没有问题，书名得到的结论是“万万不可”啊！

因为，在台湾，没有人会认为自己是“笨蛋”，谁敢拿了这样的书到柜台结账，表明自己的“笨蛋”身份？

这也难怪这个社会充满了不快乐，缺少幽默感嘛！没有幽默感，凡事都看得很严重；没有幽默感，生活中全都是压力；没有幽默感，无法从生活琐事中寻找快乐；没有幽默感，在不景气与逆境中活得更苦。

举凡我们觉得深具“智慧”的人，往往都是非常具有“幽默感”的人，“幽默感”是一种生活的态度、一种面对问题的态度，态度对了，行为就不会有问题。

当其貌不扬、天生一副“马脸”的林肯当选美国总统后，总是懂得用自己的缺点来运用幽默。因此，当他的政敌批评他是“two faces”（两面人）时，他不