



青年成功自助文库

A Hundred Methods of The Happy Human Life

快乐一定 有方法

唐天 / 编译



人在身处逆境时，适应环境的能力实在惊人。人可以忍受不幸，也可以战胜不幸，因为人有着惊人的潜力，只要立志发挥它，就一定能度过难关。

—— [美] 戴尔·卡耐基



中国致公出版社



青年成功自助文库

C912.1

328-10

A Hundred
Methods of
The Happy
Human
Life

快乐一定 有方法

唐天 / 编译



-30
5

中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐一定有方法/唐天编译. - 北京:中国致公出版社,
2003.1

(青年成功自助文库)

ISBN 7-80179-109-6

I. 快… II. 唐… III. 人生哲学 - 青年读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 109897 号

快乐一定有方法

编 译:唐 天

责任编辑:刘 秦

出版发行:中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街 4 号 电话 66168543 邮编 100810)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市燕山印刷厂

开 本:850 × 1168 1/32

印 张:146.75

字 数:3101 千字

版 次:2003 年 2 月第 1 版 2003 年 2 月北京第 1 次印刷

印 数:1 - 10000 册

ISBN 7-80179-109-6/E·017

定价:260.00 元(全十二册)

版权所有 翻印必究

前 言

人生的旅途漫长曲折,有的人的人生充满了掌声与鲜花,有的人的人生充满成功和喜悦,有的人的人生浪漫新奇,有的人的人生惊险刺激,有的人的人生丰富多彩,有的人的人生平淡如水,有的人的人生稳健踏实,有的人的人生如履薄冰;在人生的道路上,有的人成功多于失败,喜悦多于泪水,而有的人失败多于成功,痛苦多于愉悦。

人生是一首歌,一首诗,不同的人读它有不同的感受;人生也是一杯酒,一壶茶,不同的人品它是不同的滋味;人生也是一件需要雕塑的工艺品,在不同的雕塑家手上变成不同的造型;人生是一幅未完成的画卷,在不同的画家笔下能画出不同的景色。人生是一种艺术,每一个人都是自己人生的设计师,怎样去创造自己完美的人生,怎样能使自己的人生更加愉快和幸福,不同的人有不同的设计。一个好的艺术家能设计出人生的精品,而一个蹩脚的艺术师却只能造出拙劣的作品。

人生如梦,快乐如歌,在自己的身边体味,生活的原味和快乐。在如今快节奏的生活中,许多的人感觉生活越来越累,觉得快乐离自己越来越远,其实只要找到快乐的方法,快乐就会像身后的影子,紧紧跟随每个人。

生命就会因为有了快乐而变得光彩照人。

本书是总结许多人的的人生经验,从工作、生活为人处事等多方面总结出许多使人生愉快的方法与读者共赏。

作者

2002年10月



目录

/

快乐地工作	(1)
对待每一件事不必太苛求	(4)
做自己想做的事	(5)
把工作变得快乐	(7)
享受生命的每一天	(9)
保持一份好的心情	(10)
愉快三要诀	(13)
准备随时让幸福环绕心头	(15)
错过花季,并不就会走进雨季	(18)
放松敏感的神经	(21)
退一步,海阔天空	(24)

把握现在,也就创造了未来	(27)
经过磨难之后的感觉更愉快	(31)
不必事事拔尖,但要奋斗	(35)
艰苦中隐藏着快乐	(39)
愉快的控制情绪,别生气	(42)
忘记该忘记的事情	(46)
奉献能得到真正的喜悦	(50)
学会失败,克服恐惧	(53)
有了快乐的思想,你就能感到快乐	(56)
抛弃不幸的感觉	(59)
有一颗欢乐的心	(63)
保持本色,做一个真实的人	(66)
惜时能使人生更精彩	(69)
坐车静观,其乐无穷	(72)
散步有利于身心健康	(75)
有效运用时间的方法	(78)
该做的事别想得太多	(82)
好好支配自己的时间	(86)
扩展并更换活动范围	(90)
休闲,对于为生活而工作的人至关重要	(93)
巧用 80% 的工作时间	(96)
“无聊”和忙碌	(100)
闲情逸致寓于工作之中	(104)





乐观的心境是幸福的前提	(108)
缺点只是相对而言的	(112)
充分认识自己的优点,并加以发挥	(116)
消除恐惧心理	(120)
失败是锻炼人格的好机会	(124)
自信能给人力量	(128)
善解人意也使自己好过	(132)
独到的见解可产生独特的景观	(136)
知足者常乐	(140)
活用巴里特法则	(143)
把复杂的问题简单化	(147)
让心身保持和谐	(151)
改变思想观念的好处	(155)
梦想的力量	(159)
生活是由思想造成的	(163)
健全的心灵是通向快乐的钥匙	(167)
拒绝衰老	(171)
过于偏激会造成烦恼	(175)
给自己留一点尊严	(179)
金钱买不到快乐	(183)
坦然面对生活	(187)
让自己适应变化	(191)
承认男女有别	(195)

有效利用各方面的信息	(199)
勇气与谨慎并存	(203)
期望过度会增加压力	(207)
为人处世,必须具备机智的品质	(211)
推销自己的艺术	(213)
利用性格进行沟通	(217)
说服、批评和骂人的技巧	(221)
正确运用 PAC 三种心态	(225)
愉快地与人交往	(229)
倾听以显示对别人的兴趣	(234)
多与优秀的人交往	(238)
找一个知心的异性朋友	(242)
良好仪表的作用	(246)
增加魅力的方法	(250)
来点幽默使人快乐	(254)
真正地爱和关注他人	(258)
努力使婚姻生活愉快	(262)
明智的交友之道	(266)
让温馨充满家庭	(270)
给爱一个空间	(274)
正确对待挫折	(276)
实现理想自己去奋斗	(279)
自立迎来人生第二春	(282)





用笑脸面对生活	(285)
修正自我认定	(287)
石头的人性	(290)
分析得来的资讯才更有价值	(292)
深入实际按常规行事	(295)
逛市场的乐趣	(298)
勇于正视困境	(301)
成绩好不等于一定能找一个好工作	(304)
无可奈何的等级主义	(306)
开拓创新,平庸让道	(308)
积极参与方能获得成功	(311)
勇敢表达自己的思想	(314)
培养自己的个性	(316)
自我认定	(318)
要有主人翁的精神	(321)
培养自己出色的工作能力	(324)
选择适合自己的工作	(327)
竞争是时代进步的催化剂	(329)



快乐地工作

人生应该追求快乐,在玩乐中工作,在工作中享受快乐,这是我们活着最本能最贴近我们心灵的生活方式。

有人把工作和玩乐分清楚,而且以工作为主,玩乐为辅。这样的人占了大多数,的确,有时工作太忙根本没有办法去“玩”。但是一些工作能力强的人却不是这样,他们以玩乐为主,工作为辅。因为他们不把工作当做工作,反而直接把工作当成是玩乐。两种玩乐的态度不同,他们的工作效率也不一样,心中一直想着“工作,工作”的人往往脑袋因此而变得死板,工作缺乏创意,生活也变得很无耐;而总思考着“玩,去哪里玩”的人,相反,工作很有创意,常常出人意料地取得好的成效,生活也多姿多彩。

有人说:“好好工作,好好玩乐”,但是,他们把它解释为“玩乐是工作后的奖赏”这就不对了。为了提高工作的效率,玩乐是不可缺少的;而为了能尽情地玩乐,我们有必要去工作。

日本企业非常重视娱乐活动,把员工工作以外的嗜好

或特长视为一种能力,目的是希望他们能把兴趣有效地运用到工作上,达到玩乐与工作的最佳结合。

那么,如何把工作当成玩乐呢?

一位退休的老人,在乡间买了一栋房子,打算安度晚年。但不幸的是,在这栋房子的居园里,种着一株结实累累的大苹果树。邻近的小孩,几乎是日夜来“探视”这株苹果树,同时还带来了石头和棍棒。老人本想安享宁静,但是,房子的玻璃常被击破,有时不堪的喧闹会驱赶树上或园中的小鸟,而小孩回报老人的则是无数的嘲弄及辱骂。老人在不堪其忧之余,终于想出了一着妙计。

有天,当他如往常一样,面对满园的玩童时,他告诉他们,从明天起,他欢迎玩童们来玩,同时在他们要离去前,还可以到屋里向老人邻取一块钱的零用钱。孩子们大喜,如往常一样地砸苹果,戏弄老人,同时又多了一笔小小的零用钱收入,因此天天来园中玩得不亦乐乎。一个礼拜过去后,老人告诉小孩们,以后每天只能领5毛钱的零用钱。玩童们虽然有些不悦,但仍能接受,还是每天都来玩耍。再过一星期,老人将零用钱改成每天只有1毛钱。孩子们忿忿不平,群起抗议:“哪有这种事,钱愈领愈少,我们不干了,以后再也不来了。”

从此,庄园中恢复了往日的幽静,苹果树依然结实累累,不再饱受摧残。

聪明的老人对付贪玩的小孩的办法很绝妙,他的方法





是换位思考。他在原本只为了兴趣而快乐的事物上加入酬劳,再假以时日,使酬劳逐渐降低,终于使孩子们的兴趣没有了;而对于孩子们来说,原本能够使自己快乐的游戏也因酬劳的失去,再也没有任何乐趣可言。

或许不只小孩子是这样,在我们许多的工作上也常常能发现这种结果,因为金钱的缘故,而使我们原来热爱的工作失去了魅力。然后,人们开始诅咒金钱是可恶的,因为加入金钱,使得单纯的工作兴趣不再有意义。事实上,金钱非善也非恶,贪财才是可恶的根源。真正犯错的并不是金钱,而是我们对工作与金钱的态度是否正确;是我们对付与获得的心态能否达观。

要达到快乐地工作的目标,我们可以分析自己从事这项工作的最初心愿,以及自己要达到的目的,一方面以玩乐的心情在工作中寻找乐趣,另一方面,在工作时不要为起伏不定的报酬所迷惑,从而由工作中获得最大的乐趣。

我们常叹,人生无奈,总是有牵扯不完的琐事,不是担心这个就担心那个,要获得愉快的人生,每天在工作之余,每个人应该留一些空间想自己的事,而且,只问耕耘,不问收获。这样,一定会工作得十分快乐。



对待每一件事不必太苛求

任何一件事的发生,对每一个人的情绪或多或少都会产生影响。一个善于控制自己情绪的人,可以消去忧虑,解除烦闷,否则,会给自己增加不必要的精神压力。

在现实生活中,人们常常对某人断定并贴上“他就是这种人”的标签。而这个人也心甘情愿,按照人们的评价来约束自己,对“这种人”以外的东西,会一声不吭地忍着。即所谓“好人”难做,我们每个人都能体会到,通常与一个不太讲究、“马马虎虎”的人交往,会感到很愉快。因为这种人能让人心情轻松。相反,如果与一个生活呆板、苛求的人交往,自己也会变得拘紧,手足无措,或也装模装样,这很累人。就算他是个好人,大家也不能与他轻松地交往。





做自己想做的事

一个人违背自己的心愿,去做他本不愿从事的工作,在某种意义上说,这是一件可悲的事。而更可悲的是,有的人连自己喜欢什么都弄不清楚。有些人为了薪水去工作,有的人为了一个好的工作环境去工作。他们竟不管自己喜欢不喜欢。有的人不惜丧失自己的人格,损害自己的形象,仅为一时的欲望和快乐而置一生名誉于不顾。

有一则故事形象地描绘为别人活着的人的悲剧。

19世纪俄国作家契诃夫的短篇名作《小公务员之死》告诉了我们这个道理。该书描述一位小公务员在剧院看戏,打了个喷嚏,唾沫口水溅到了坐在前排的将军身上。

小公务员急忙向将军道歉。

将军回答说:“不要紧。”

可是小公务员却吓得惶惶恐恐,不可终日。

幕间休息时,又去请求将军原谅。次日再专程去将军府上赔罪。第三天又去向将军反复解释自己无意冒犯。

将军终于被这种纠缠的道歉惹火了,大叫一声:“滚出

去!”

小公务员吓得全身发抖,倒头就死了。

如果这位小公务员为自己活着,不十分在意他人所为,不看别人的眼色行事,结果又会如何呢?

还有一件事,从另一个角度也说明了这个问题。

有一位成功人士每次去医院看病,见了大夫便说:“医生,没有什么人像我这样不幸了。”

医生说:“怎么可能,我很羡慕你。”

在这样的对话中,可以感受到这位企业家真的已经心力交瘁了。他的身体既无特别的毛病,他的事业也很顺利又满怀计划,即使一生游手好闲也不愁吃穿。很显然这位成功人士不喜欢自己这份职业,事业愈顺利他就愈矛盾,这样下去即使他的身体很健康,迟早也会生病甚至丧命。那位医生最后对他说:“我没有什么好办法,你只有尽快离开现在的工作,去做自己想做的事情。”





把工作变得快乐

追求工作的快乐是人的基本需求,人们通常因为认识上的差别而对快乐产生不同的理解,产生不同的追求方法。

人的一生用在工作上的时间占了三分之一,假若你对工作感到厌烦的话,那你一生就会在烦恼中度过,如果你要尽情享受人生,那么使工作变得有趣是你必须要做的。

如何使工作变得快乐呢?

其方法之一是:不管怎样就去做,不要说不想做。

只要能持之以恒地工作,就必定能从工作中找到快乐,即使是很勉强,由于你忙于工作,也会将生活中的忧虑置于脑后。

其方法之二是:要把工作变成自己的一种习惯。

一旦成了习惯,愿意与否的意识就会逐渐的淡薄。

例如洗脸刷牙,人们在自己小时候就开始了,渐渐养成习惯。许多事情习惯了就成了理所当然的事,不去做还会感到十分不舒服。工作当然也不例外。所以,“不管怎