



做人做事指南丛书

一生中必须学会的8种

快乐

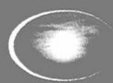
Yi Sheng Zhong

Bi Xu Xue Hui De

Ba Zhong kuai Le

奚 华◎编著

中国戏剧出版社



做人做事指南丛书

一生中必须学会的8种

快乐

Yi Sheng Zhong

Bi Xu Xue Hui De

Ba Zhong Kuai Le

奚 华◎编著

中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

做人做事指南丛书/奚华 编著. —北京: 中国戏剧出版社,
2005.11

ISBN7-104-02327-5

I. 做... II. 奚... III. 个人-修养-通俗读物

IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 138293 号

书 名: 一生中必须学会的 8 种快乐

策 划: 奚 华

责任编辑 肖 楠

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座

10 层

邮正编码: 100089

电 话: 84002504(发行部)

传 真: 84002504(发行部)

电子信箱: fxb@xj.sina.net (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市长城印刷有限公司

开 本: 880×1230 毫米 1/32

印 张: 118

字 数: 2888 千字

版 次: 2006 年 1 月 北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN7-104-02327-5/G·216

定 价: 250 元(共 10 册)

版权所有 违者必纠

前言

FOREWORD

前言

世界上每天都有人因为做人策略无方而失败。美国人际关系学家阿尔伯特·爱德华·威根在他的研究报告《探索你的心理世界》一书中指出：“在一年内失去工作的 4000 名职工中，只有 400 人即总数的 10% 是因不能胜任工作而被开除的，其余的 90% 则是因为不能很好地处理人际关系而被解雇。”美国技术协会在对 10000 人的情况记录作分析研究后，也得出类似的结论：90% 的人因为不能成功地交往而失败了。

如果你不懂得怎么做人处世，你可能单靠精明能干暂时混得不错，但大多数事业都不由你唱独角戏。你可能有很高深的学术知识，却仍然缺乏社会知识——耐心倾听、推己及人、批评中肯而又有接受批评的能力，别人就很难喜欢你。如果人们不喜欢你，他们会认为你可能成事不足，败事有余。

古今中外无数大小人物的经历告诉我们：做人处世必须讲究策略，否则，就会处处树敌，事事碰壁。于是，我们编著了《一生中必须依靠的 8 种人》、《一生中必须宽容的 8 种人》、《一生中必须交往的 8 种人》、《一生中必须的 8 种选择与放弃》、《一生中必须懂得的 8 大道理》、《一生中必须养成的 8 个习惯》、《一生中必须关注的 8 个细节》、《一生中必须拥有的 8 种情商》、《一生中必须练成的 8 大本事》、《一生中必须学会的 8 种快乐》等做人做事指南丛书。

作为一个人，尤其是作为一个有才华的人，要做到不露锋芒

芒，既有效地保护自我，又能充分发挥自己的才华，不仅要说服、战胜盲目骄傲自大的病态心理，凡事不要太张狂太咄咄逼人，更要养成谦虚让人的美德。所谓“花要半开，酒要半醉”，凡是鲜花盛开娇艳的时候，不是立即被人采摘而去，也就是衰败的开始。人生也是这样。当你志得意满时，切不可趾高气扬，目空一切，不可一世，这样你不会被别人当靶子打才怪呢！此丛书中，向你提出忠告，无论你有怎样出众的才智，也一定要谨记：不要把自己看得太了不起，不要把自己看得太重要，不要把自己看成是救国济民的圣人君子似的，还是收敛起你的锋芒，夹起你的尾巴，掩饰起你的才华吧。

但是，世界由矛盾组成，任何人或事情都不会尽善尽美。无论是“患难之交”、“亲朋好友”，还是“金玉良缘”、“模范丈夫”，都是相对而言。此丛书中，阐明了不要长久地仇恨任何人与事，常用宽容的眼光看世界，事业、家庭和友谊才能稳固和长久。可是，生活中的每一个人都志在成功，并且不懈地追求着成功。面对困难与坎坷，大多数人都抱着顽强、执著地态度迎难而上。但是，在这个竞争日益激烈的社会里，仅凭一腔热情已经难以找到自己的立足之地，当遇到自己能力所办不到的事时，只有依靠别人的力量，才会找到通往成功的捷径。此丛书，就是从“靠”字入手，阐述自己要想早日取得成功，就要找到自己人生的帮手和靠山，并运用自己的智慧去解决现实生活中的问题。

做人做事指南丛书，全方位阐述了做人做事艺术的全貌，理论浅显易懂，突出实践指导性，是一本科学性、实用性兼备的做人做事大全。此丛书雅俗共赏，可以让不同层次的读者熟悉做人做事策略规律，掌握了做人做事的策略，经营事业和人生，才能达到无往不胜、左右逢源的高超境界，从而，取得事业的成功。

目 录 CONTENTS

第一章 从处世中拥有好心态

- 快乐发源于内心世界 /3
- 快乐人生靠自己 /4
- 幸福和快乐就在心中 /6
- 每天都乐趣无穷 /8
- 知足和感恩是快乐的源泉 /9
- 乐在“平和”之中 /11
- 比上不足比下有余 /14
- 第二名有什么不好 /18
- 不知足就不快乐 /19
- 用机智化解不顺 /22
- 自己支配自己 /25
- 生气的时候跑三圈 /28
- 嘲笑自己又何妨 /30
- 活出自我的本色 /33
- 打开心扉接受阳光 /36
- 做个简单快乐的人 /39

寻找世界上最快乐的人 /43

快乐也能“传染” /45

以愉快的回忆美化人生 /47

永远快乐的8大秘诀 /49

目

录

第二章 从友情中体味温馨

爱自己才能爱别人 /53

互相伸出援手更加升华友情 /55

开放的花园最美丽 /57

得饶人处且饶人 /59

先喜欢别人 /62

人人都渴望被尊重 /64

给足人家的面子 /66

有爱心才能有快乐 /69

洒向人间都是爱 /71

不要打碎别人的饭碗 /73

爱心可以改变你的命运 /75

使他人感到人生的幸福 /77

不可挖苦别人的嗜好 /79

世上没有永远的敌人 /80

帮助别人等于帮助自己 /81

不带一点儿怒气 /85

以低姿态化解别人的嫉妒 /87

惹不起就躲得起 /89

在批评中加点糖 /90

因为你快乐，所以我快乐 /92

把快乐传递给朋友 /97

第三章 从生存中成就事业

目

录

- 心态决定命运 /103
- 一天一个希望 /105
- 相信自己并且喜欢自己 /108
- 自身条件不好就让自己的心态好 /110
- 换一种人生会怎样 /111
- 幸福无处不在 /113
- 不要老担心生病 /117
- 让负重的自己活得更好 /119
- 好马不吃回头草 /120
- 在欲望与现实之间找到平衡点 /122
- 不争官要权 /124
- 在取得之前要先学会付出 /128
- 交朋友不能好过头 /131
- 不要过分计较意外的得失 /132
- 天堂与地狱 /135
- 失去了不必懊悔 /136
- 坚决与过去分手 /137
- 向困难说声“我能行” /139
- 养成不服输的心态 /142

第四章 从工作中寻找乐趣

人生的乐趣在于工作 /147

- 三百六十行而行行出状元 /149
- 男怕入错行女怕嫁错郎 /151
- 相信自己是有用之材 /153
- 热爱每一项工作 /154
- 热情是工作的灵魂 /157
- 把工作与兴趣结合起来 /160
- 将个人进取心应用到工作上 /163
- 处理事务一定要分清轻重缓急 /164
- 追求工作快乐是每一个人的权利 /166
- 工作是快乐的 /167
- 工作不以挣钱为目的 /169
- 工作要一件一件去完成 /171
- 奋力去争取每个升迁的机会 /173
- 学会维护上司的威信 /174
- 让上级提升自己的技巧 /175
- 以老板的心态对待公司 /176
- 不要坐在不适合自己的位置上 /178
- 换工作前先换一下心情 /180
- 不把工作带回家 /183

第五章 从健康中充满欢乐

- 你一天睡几个小时 /189
- 开怀一笑十年少 /191
- 快乐是健康的良药 /193
- 良好的爱好使人健康长寿 /196
- 健康的人才能获得成功的喜悦 /199

超越人生的痛苦	/200
让怒火喷泄出来	/201
放松自己的技巧	/203
走出去看遍山山水水	/204
减轻压力的 10 种简易方法	/206
用乐观驾驭悲观	/208
悉心享受生活中的喜悦	/210
让人生达到一种完美的极限	/211

第六章 从挫折中走向成功

把影子留在身后	/217
苦果才能开出艳丽之花	/220
条条大路通罗马	/223
挫折只是小坎	/224
困难的也许是美好的	/227
接受事实克服生活中的不幸	/229
忍耐是战胜挫折的惟一良方	/232
忍耐的精神来自于平常心	/233
乐观地面对失败	/234
把“不能”变成“能”	/236
成功的人永不言败	/237
让自卑离得越远越好	/239
如何战胜癌症	/240
如何正确对待压力	/241
如何把苦日子过甜	/242
英雄本色	/243

- 永不退缩的总统 /244
 躺着说作品的作家 /246
 坐在轮椅上的秘书长 /246

目

录

第七章 从婚恋中享受幸福

- 情为何物 /251
 恋爱男人必答题 /252
 选择配偶要慎重 /253
 如何给爱以空间 /255
 平淡的浪漫 /256
 情人节的故事 /258
 55 年的 12 岁 /260
 珍惜生活的点滴 /261
 如何用性的方式表达出爱 /262
 柏拉图式的爱 /264
 浪漫的爱 /266
 天才的爱情 /268
 永恒的爱 /272
 爱情永远没有保证书 /273
 一位卡车司机的绝笔信 /275

第八章 从赚钱中成为富人

- 谁是富人 /281
 百万富翁的成长史 /283
 挖掘世界上最大的钻石 /284

财富就在你脚下	/287
金钱就是力量	/289
发财的机会在哪里	/291
如何预算时间和金钱	/293
顶尖人物如何获得天文数字般的薪金	/294
“先予后取”的弹性	/296
钱多未必是好事	/298
不能被金钱收买	/300
用之有度而不滥用	/302
从金钱中得到生活保障	/304
活着绝不是为了赚钱	/305
背着债务的人永远挺不起腰板	/308
借得慢还得快	/309

Chapter 1

从处世中拥有好心态



快乐发源于内心世界

你快乐吗？

这是一个简单的问题。这又是一个复杂的问题。

人生在世，谁都希望生活得快快乐乐。快乐的人生是一次成功的旅行。拥有快乐的心情会感到活着是美好的，但只有理解了快乐的真谛，才可能拥有真正快乐的人生。

快乐是一种发自内心的情感，是一种清澈美妙的内心感受。真正的快乐是生命本性的自然流露，来源于自己精神的内部，并不为外物所左右。

天上有一只鸟在飞。一位拄锄田头的人叹气道：它真苦，四处飞翔为觅一口食。另一位倚窗怀春的少女也正好在看这只鸟，她叹气说：它真幸福，有一双美丽的翅膀。面对同一种境况，不同的人有不同的心情、见解。满怀希望，你就会有一种振奋的感觉；失意悲观，你就会有一种痛苦或失落的感叹。当自己人生理想不能实现，或者见解、行为不为世人所理解时，就会使人迷惘、失意。现实生活中的种种情绪，会使人对境况产生相同的或近似的联想、类比。

有一位小学教师对她的学生进行了一次心理实验。

她对学生们说：“最近的科学报告已证实，在学习上，蓝色眼睛的孩子比棕色眼睛的孩子更聪明，学习成绩更好。”她将学生分成“蓝眼睛组”和“棕眼睛组”。

大约一周左右，“棕眼睛组”的能力水平明显下降，而“蓝眼睛组”的能力有了显著的提高。然后她对全班宣布，是她弄错了，蓝眼睛和浅色眼睛的孩子才是“弱者”，而棕色或

深色眼睛的孩子才是“强者”。很快“棕色眼睛”的学生能力提高了，而“蓝色眼睛”的学生能力下降了。

我们的命运，全部取决于我们的心理状态。爱默生说：“一个人就是他每天所想的那些——他不能够是别的样子！”曾经统治罗马帝国的伟大哲学家马尔卡斯·阿流士，把这个道理总结成一句话——“生活是由思想塑造的”。

思想本身，以及怎样运用思想，能把地狱造成天堂，也能把天堂变成地狱。

不错，假如我们想的都是快乐的事情，我们就能快乐；假如我们想的都是悲哀的事情，我们就会悲哀；假如我们想到一些可怕的情况，我们就会害怕；假如我们想的是不好的念头，恐怕就很难保持内心的宁静平和了；假如我们想的全是失败，我们就会屡遭败绩；假如我们老认为自己是个可怜虫，大家就会对我们敬而远之。诺曼·文森·皮尔说：“你并不是你想象中的那样，而你却是你所想的。”

一个人因发生的事情所受到的伤害，比不上因他对发生事情所拥有的偏见来得深。如果你感到不快乐，那么惟一能找到快乐的方法，就是振奋精神，使行动和言词好像已经感觉到快乐的样子。

快乐人生靠自己

不论外在环境是否狂风暴雨，只要心中有阳光，人生永远充满希望。当消极心情出现时，要让自己的心情转换成积极心态；当忧郁心情出现时，要立即想办法将自己的心情调适到开朗的地步。

有一个女孩子，她生性乐观积极，也很懂得过日子，更知道要如何排解自己的不快。

清晨醒来，她会对镜中的自己大声说：“今天是个好日



子。”即使昨天的坏情绪尚未恢复，她还是会大声地说。

然后刷着牙，想着刷牙是一件多么令人愉快的事，牙齿将变得洁白干净，不会受到蛀虫的侵袭，口气清新。

洗脸也是一件非常愉快的事，因为清水的湿润，会使脸上的皮肤感到无比的舒畅。这都使她的脑细胞感到无比快乐。

她把细胞快乐论告诉人们，如果我们身上的每一个细胞都很快乐，我们自身当然也会非常地快乐。因为人的身体是由60~70兆个细胞组合而成的，所以让所有细胞和睦相处，是生活中最重要的一桩大事。

在我们的细胞之中，有的会若无其事地看着我们痛苦，这可能是因为我们没有和这些细胞和睦相处的缘故吧。

女孩的细胞快乐论正是告诉人们必须从内心深处去爱身体中的每一个细胞，不停地与它们对话，让这些原本就健康、活跃的细胞更新苏醒，并发挥正常的功能。

虽然有人觉得这种与细胞对话的方式有些可笑，不过既然是一个不错的方法，就值得试试。渐渐地，你的生活模式就会发生改变。

每天清晨起床，对镜中的自己说：“今天将是美好的一天。”

总是保持着笑容，变得比以前开朗，不再把事情看得太严重，反正天塌下来还有别人顶着，无论何时、何地，总是积极地挑战明天。开始懂得与大家和睦相处，而不是明争暗斗，从心底去爱人，而不是做做表面工夫……

不要过于以自我为中心，不要将工作、赚钱的行为视作生活的全部，而是要把它当做游戏般去处理。

当消极心情出现时，要让自己的心情转换成积极心态；当忧郁心情出现时，要立即想办法将自己的心情调适到开朗的地步。

当身体有苦痛时，除了休息及看医生外，还要时常与自己