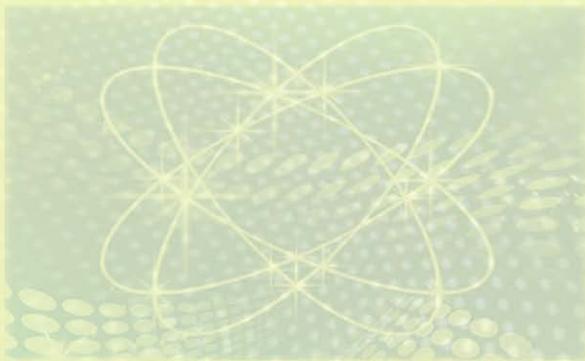


如何真正快乐

弗里曼 著



辽宁教育出版社

如何真正快乐

弗里曼 著
唐 莹 译

辽宁教育出版社

目 录

笑口常开——尤其是对自己

用创造性的美来滋润我们的心田

要善于保养身体

投资有持久价值的东西

善于休息

有所播种，并且关注它的成长

面对每一天的日出、日落，都要心怀感激

对孩童给予真诚的赞美

持之以恒，创造些独处的时光

对陌生人面露微笑

把不需要的东西给予那些需要的人

懂得对人说“谢谢”

重读一本喜爱的书

每天都有“不平凡的事”发生，对此要有一双敏锐的眼睛

与欢乐的人同欢庆

送一捧鲜花给自己

去放飞风筝

去看别人最积极的方面

锻炼，锻炼，再锻炼

保证休息

以读书来开始你的每一天

做一件事，且善始善终

认识到“快乐”是可以选择的

为别人做点好事，而且必须是先为别人做

每隔一段时间安排一个“精神健康日”

联络老朋友，重叙旧情

追求逝去已久的梦想

结交一位新朋友

每天安排一次“下午茶时间”

在旧货摊上买点异想天开的东西

打一个你拖了很久的电话

花时间考虑重要决定

量力而行

避免流言蜚语

培养好习惯，除掉坏习惯

放声歌唱

按照兴趣而不是挣钱多少来选择职业

看世界，即使它仅仅是我们的小区

勇作“为善者”

阅读或聆听鼓舞人心的东西
首先解决棘手的事
为发现有价值的目标或自己的事迹，犒劳自己
更多地拥抱别人，也接受别人的拥抱
与孩子共同游戏
尽快求得宽恕
把点心送给朋友或邻居
早晨一起来就微笑
在回应对方过激的话语前，先做适当的停顿
每天学习一些新东西
关注自己最好的一面
做一个慷慨大方之人
把年龄看做是礼物
爱别人并为他而去创造丰厚的物质生活
追逐一只蝴蝶
参观一次艺术展览
以感恩开始每一天
贪多嚼不烂
相信别人，是善良的表现
说“我爱你。”
接受别人的礼物

试一种新口味的冰激凌
让别人知道你对他们的感情
珍惜每一个特殊日子
消除偏见与成见
淋浴时唱歌
听智者的话
尝试做道新菜
放弃改变他人的想法
善待陌生人
学会开善意的玩笑
尊重他人的感情
保守秘密
开发自己的天赋
察和感受这个神秘的世界
坚持事实，讲真话，而且只讲真话
珍视自己的所有

笑口常开——尤其是对自己

快乐的心是剂良药

笑能带来健康，无论是在身体上，还是在精神上。它能愉悦心情，消除紧张。实践证明，开怀大笑能改善血液循环，促进消化，降低血压，并且能促使大脑分泌减少痛感的内啡肽。

当你努力寻求快乐生活时，笑能使你克服自身存在的人类弱点。

为了健康，今天就笑吧！

用创造性的美来滋润我们的心田

美是上帝赐予我们的礼物

在一个寒冷、阴郁的冬天的早晨，一位妇女正走在上班的路上。突然，她看见了一束盛开的三色堇花。灿烂的紫色、艳丽的黄色与灰蒙蒙天空形成了鲜明的对比，她的心情豁然开朗。这些娇嫩的花朵令她感受到即使在最昏暗的日子、最黯然的时刻，美也无处不在。

当你的目光不再盯住困难不放，哪怕只有片刻，你就会发现其实在你前面摆放着许多美好的东西，它们会鼓励你继续前行。

如果你想找到快乐，就必须睁大双眼。

要善于保养身体

关注你的健康。如果你体魄强健，那么你很幸运。因为除良心之外，再无其他东西比健康更重要了。为健康祈福是我们人力所及而金钱所不及的。

繁忙的事务往往意味着无暇关注体育锻炼和营养膳食。我们都知道这些，但聪明的人懂得：缺乏对身体健康的适当关爱，会严重影响我们幸福快乐的生活。

体育锻炼和营养膳食与内心稳定和情感的舒适状态紧密相关。二者对精力水平、体力以及健康水平也起到至关重要的作用。

体魄强健，内心就会充满力量。

投资有持久价值的东西

价值所在之地，也是内心向往之处

只有智者才会中途停下来，俯首自问，我还有什么样的资源，我该如何运用它们？资源不仅限于金融资本，它也包括时间、爱、精力以及所有上苍的赐予。

要重视日常生活，这样才能真实体验现实生活。你是否面临某些紧迫的任务或者忽略了极为重要的事情？那么今天就对你的投入规划做个通盘考虑吧。

最佳的投资规划是贴有“爱”的标签的。

善于休息

人无完人

面临挑战，要全心全意，尽力而为，谋事在人。然后可以让自己放松休息。没有人可以事事都做得正确无误；尽善尽美只属于神。

着实令人难于接受的是，有时即便我们竭尽全力，力求完善，但最后还是以失败告终。好在大多数人能从失败中学会更多的东西，失败会造就伟大的同情心和对他人的关注。

如果因人性的弱点而导致的过失而令你无法原谅自己的话，那就请你记住这句话：爱自己，爱自己的一切。那样就不会阻塞你寻求幸福的道路了。

宽恕自己是上天最伟大的赐予。

有所播种，并且关注它的成长

如同一堆儿苹果的产生蕴藏于一颗苹果种子一样，我们把握的每一次机会都包含着无法预知的可能性。

还记得在小学时老师曾交给我们的一项学习任务吗？在盛有土壤的杯子里播下种子，然后观察它们的生长。简直不可思议，一颗小小的种子竟会在几周之后发育成一朵鲜花或是长成一颗可口的蔬菜。当我们浇灌土壤，把盛有种子的器皿置于阳光下，看到第一丝新绿萌生时，内心是多么喜悦。那是生命萌芽的时刻——是对生长的奥秘、繁衍和生命的美的诠释。

幸福的瞬间是很容易再次扑捉到的。找一个小的器皿，置入土壤，播下种子。然后坐下来，去再次发现生命全部的奇迹。

学会播种……然后在幸福中茁壮成长。

面对每一天的日出、 日落，都要心怀感激

心怀感激地对待生活，心怀崇敬地对待工作，作一个对自己对他人对社会有价值的人。

在生活中对善的肯定和由此而来的感恩会给我们带来更多的幸福。即便你处境困顿，也要去发现令人感怀的事。为什么这点如此重要呢？人性使然，人性令我们更关注事物的消极方面，而消极的感受会压制和破坏我们内心的满足感。

描述和回忆生活中积极的经历，有助于你培养细致的内心情感平衡，令内心充实稳定。除此之外再没有别的更好的方法会帮你赢得尊重，并重新获得幸福感。

每个早晨细数你的经历，每一次都要感激生命。

对孩童给予真诚的赞美

如果一个孩子生活在赞扬声中，他也将学会赞赏与感激。

你是否曾考虑过人际关系的错综复杂？孩子们在他们的成长过程中也要找寻应对之策吗？从每一个人以及与每一个人的关系中，他们积累了许多有关自身强与弱的信息，以及交际和应对的最佳方法。

给予孩子真诚的赞美，让他们懂得他们的价值所在。让他们信任那些讲真话的人，有益于他们在伙伴中认识到自身的能力和强项，并且深刻地感受到赞美的好处。当他们塑造他人时，也会令他人自身感受到同样的道理。结合自己的能力，帮助孩子找到正确的方向吧！

当你在塑造一个孩子时，你也在塑造未来和重新塑造你自己。

持之以恒，创造些独处的时光

独处对想象力是必需的，如同交际有益于性格的培养一样。

当陶器在匠人的转盘上塑形时，随着陶器的延伸，工匠会从陶器内外两个方向施加压力。没有内部的压力，陶器会内部塌陷。没有外部压力，陶器则无法成型。

人类自身同样需要通过内在的力量来抵御外在各种日常的压力。当你经常有规律地享受独处的时光时，也就是在积攒无穷的力量，来抵御来自生活的压力，并以信仰和信心应对危机。

如同食物和睡眠会令我们身体重新焕发力量一样，独处会令我们内心灵魂重获生机。

对陌生人面露微笑

在我饥饿时，你送给我食物；在我干渴时，你递给我水；在我是个陌生过路人时，你请我进屋休息。

没有什么行为可以和微笑相比，它要求甚少，而回报甚多！你的微笑对一个陌生人而言，或许仅是他那一天的一个亮点，而对你却也是额外的奖励。微笑是如此伟大，因为在接收者和施与者双方都可激发起幸福的感觉。

用一周时间，把“微笑因素”加入到日常生活中。向从你身边经过的人微笑，向在电梯中遇到的人微笑，向邻车的司机微笑。微笑，微笑，再微笑！你一定会发现你的周围会越来越和睦，你与他人的互动会更加令人满意，而你个人的幸福感也会与日俱增。

微笑对你和他人都是一种馈赠。

把不需要的东西给予那些需要的人

生命的宝贵不在于生命的长久，而在于人一生奉献的多少。你有多少值得后人缅怀的东西呢？

走进厨房，手抚在一罐食物上，你忽然发现它已经放在那儿至少有一年时间了。然后去你房间的壁橱、五斗橱或储藏室，把闲置不用的东西找出来。你一定会找到一些连自己都不记得拥有的东西。

现在你可以考虑一下这么做。不管你生活在哪儿，在你家的附近，你总会发现一些贫穷甚至一无所有的人。满足那些人的需要，哪怕一点点，那都是一个令人无法置信的愉悦的体验，而且也是通往幸福的重要阶梯。从你富余的东西中选出一两样来，为需要的人准备份礼物吧！

作小偷可不是一种光明磊落的德行。