

经营人生书系

快乐生活的 18种方法

毛晗 王攀 等 编著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

经营人生书系

快乐生活的18种方法

毛哈 王攀 等 编著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本书采用大量生动的事例,结合简明而实用的理论,从18个方面论述了
放松心态、拥有快乐的方法。

本书适用于职场人士休闲阅读。

图书在版编目(CIP)数据

快乐生活的18种方法/毛晗等编著. —北京:中国水利
水电出版社,2006

(经营人生书系)

ISBN 7-5084-3806-X

I. 快... II. 毛... III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第050071号

书 名	经营人生书系 快乐生活的18种方法
作 者	毛晗 王攀 等 编著
出版 发行	中国水利水电出版社(北京市三里河路6号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	中国水利水电出版社微机排版中心
印 刷	北京市兴怀印刷厂
规 格	850mm×1168mm 32开本 9.625印张 200千字
版 次	2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷
印 数	0001—4000册
定 价	18.00元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换
版权所有·侵权必究

经营人生书系

快乐生活的 18 种方法
编辑委员会

编 委：毛 晗 王 攀 王昱大
王 月 郑崑琳 周艳波
邢洪君 王文敏 雷 涛
高 洁 韩伟民 王福强



目录

方法 1 攫取积极的心态 1

- 在沙漠中找星星 (1)
- 心灵的法宝 (4)
- 凡事微笑以对 (8)
- 美中不足是常态 (10)
- 快乐不必“扫”进来 (12)
- 保持良好心态的妙方 (16)

方法 2 保留快乐的选择权 22

- 发现快乐 (22)
- 今天你有两种选择 (25)
- 让生命放弃沉重 (30)

方法 3 与压力共舞 34

- 生活的弯曲艺术 (34)
- 抖落身上的“泥沙” (38)
- 拥有对压力的自我控制力 (46)
- 哭吧，哭吧不是罪 (48)
- 突破限制成长的铁圈 (52)
- 向负面情绪说再见 (55)



- 方法 4 放慢生活的脚步** 65
- 跟着蜗牛去散步 (65)
 - 仔细聆听生命之乐 (69)
- 方法 5 给心情放个假** 74
- 忙, 不让“心亡” (74)
 - 在过程中享受人生 (78)
- 方法 6 营造内心的宁静** 84
- 我坦然, 于是我心美丽 (84)
 - 为自己制造一把心灵雨伞 (86)
 - 让心灵的暗室充满阳光 (91)
 - 绝不可自寻烦恼 (97)
- 方法 7 注入“积极基因”** 102
- 农夫的妻子最快乐! (102)
 - 感激生活中每一根稻草 (104)
 - 快乐由心出发 (106)
- 方法 8 握住自己的快乐钥匙** 113
- 快乐在自家的后院 (113)
 - 活给自己看 (115)
 - 做自己的主人 (120)
- 方法 9 快乐, 从现在开始出发** 127



- 钻石就在我们身边 (127)
- 活在当下 (131)
- 现在就笑，笑得最好 (136)

方法 10 善待他人，分享快乐 140

- 付出比索取更令人快乐 (140)
- 独乐乐不如众乐乐 (147)
- 你快乐，所以我快乐！ (150)

方法 11 坦然面对人生得失 154

- 把另一只鞋扔掉 (154)
- 不要为打翻的牛奶哭泣 (158)
- 舍得，舍得，有舍才有得 (160)
- 呼吸是一件幸福的事 (167)
- 不要患得患失 (171)
- 凝眸生命中的得与失 (173)
- 忍小失谋大得 (176)

方法 12 拿得起，更要放得下 182

- 关键时刻做出正确选择 (182)
- 有所不为才能有所为 (186)
- 放弃是为了更好地拥有 (187)
- 选择是一种智慧，放弃是一种美丽 (192)
- 懂得放弃，才会得到更多 (197)



- 给心灵松绑 (201)
- 放得下是一种智慧和境界 (205)

方法 13 学会知足，懂得珍惜 211

- 知足是一种境界 (211)
- 吃到的葡萄最甜 (215)
- “阿 Q”一回又何妨 (219)
- 不要在失去后才珍惜 (223)

方法 14 眼中要揉得进沙子 228

- 完美，无法承受的奢侈 (228)
- 享受缺憾人生 (233)
- 抱怨不如改变 (237)

方法 15 拥有一个宽容的胸怀 241

- 架起宽容的桥 (241)
- 宽容到处物皆春 (247)

方法 16 不让生气来惩罚自己 253

- 生命的柠檬茶 (253)
- 拔出 37 根钉子 (255)
- 放弃愤怒的 20 条忠告 (260)

方法 17 把握欲望的临界 266

- 欲望本无罪 (266)



- 不要1元，取5毛 (271)
- 学会在欲望海洋中驾驭 (275)

方法 18 摆脱金钱的羁绊 278

- 国王的四位妻子 (278)
- 做金钱的主人 (280)
- 其实你已经很富有! (286)
- 快乐与金钱的非正线形关系 (290)



方法1 攫取积极的心态

两个人从牢中的铁窗望出去。一个看到泥土，一个却看到了星星。心态给人带上了有色眼镜和预定频段的耳机，于是人们只看到和听到他们“想”看和“想”听的。

在沙漠中找星星

弗洛姆是美国一位著名的心理学家。一天，几个学生向他请教：心态对一个人会产生什么样的影响？

他微微一笑，什么也不说，就把他们带到一间黑暗的房子里。在他的引导下，学生们很快就穿过了这间伸手不见五指的神秘房间。接着，弗洛姆打开房间里的一盏灯，在这昏黄如烛的灯光下，学生们才看清楚房间的布置，不禁吓出了一身冷汗。原来，这间房子的地面就是一个很深很大的水池，池子里蠕动着各种毒蛇，包括一条大蟒蛇和三条眼镜蛇，有好几只毒蛇正高高地昂着头，朝他们“滋滋”地吐着信子。就在这蛇池的上方，搭着一座很窄的木桥，他们刚才就是从这座木桥上走过来的。

弗洛姆看着他们，问：“现在，你们还愿意再次走过这座桥吗？”大家你看看我，我看看你，都不做声。



过了片刻，终于有3个学生犹犹豫豫地站了出来。其中一个学生一上去，就异常小心地挪动着双脚，速度比第一次慢了好多倍；另一个学生战战兢兢地踩在小木桥上，身子不由自主地颤抖着，才走到一半，就挺不住了；第三个学生干脆弯下身来，慢慢地趴在小桥上爬了过去。

“啪”，弗洛姆又打开了房内另外几盏灯，强烈的灯光一下子把整个房间照耀得如同白昼。学生们揉揉眼睛再仔细看，才发现在小木桥的下方装着一道安全网，只是因为网线的颜色极暗淡，他们刚才都没有看出来。弗洛姆大声地问：“你们当中还有谁愿意现在就通过这座小桥？”

学生们没有做声，“你们为什么不愿意呢？”弗洛姆问道。“这张安全网的质量可靠吗？”学生心有余悸地反问。

弗洛姆笑了：“我可以解答你们的疑问了，这座桥本来不难走，可是桥下的毒蛇对你们造成了心理威慑，于是，你们就失去了平静的心态，乱了方寸，慌了手脚，表现出各种程度的胆怯——心态对行为当然是有影响的啊。”

人生又何尝不是如此呢？在面对各种挑战时，也许失败的原因不是因为势单力薄，不是因为智能低下、也不是没有把整个局势分析透彻，反而是把困难看得太清楚、分析得太透彻、考虑得太详尽，才会被困难吓倒，举步维艰。倒是那些没把困难完全看清楚的人，更能够勇往直前。如果我们在通过人生的独木桥时，能够忘记背景，忽略险恶，专心走好自己脚下的路，我们也许能更快地到达目的地。

心态是影响生活质量的重要因素。一方面，不同的环境让人产生不同的心理。所谓“心随境转”，指的就是这种情



况。人的心情不断地受到别人的声音和信息的影响，很难有一刻的安宁。要活得快乐，我们就必须要把这种影响减少到最低限度。另一方面，不同的心态对于同一个环境的理解也不一样。处于同样环境中的两个人，由于心态不同，他们的心情可能就完全两样。

由此，我想到了一个故事。

有位名叫塞尔玛的女士陪伴丈夫驻扎在一个沙漠的陆军基地里。丈夫奉命到沙漠里去演习，她便一个人留在陆军的小铁皮房子里，天气热得受不了——在仙人掌的阴影下也有125华氏度。她没有人可谈天——身边只有墨西哥人和印第安人，而他们不会说英语。

她非常难过，于是就写信给父母，说要丢开一切回家去。她父亲的回信只有两行，这两行信却永远留在她心中，完全改变了她的生活：两个人从牢中的铁窗望出去。一个看到泥土，一个却看到了星星。

塞尔玛一再读这封信，觉得非常惭愧。她决定要在沙漠中找到星星。

塞尔玛开始和当地人交朋友，他们的反应使她非常惊奇，她对他们的纺织、陶器表示有兴趣，他们就把最喜欢但舍不得卖给观光客人的纺织品和陶器送给了她。塞尔玛研究那些引人入胜的仙人掌和各种沙漠植物、物态，又学习了有关土拨鼠的知识。她观看沙漠日落，还寻找海螺壳，这些海螺壳是几百万年前，这沙漠还是海洋时留下来的……原来难以忍受的环境变成了令人兴奋、流连忘返的奇景。

是什么使这位女士内心发生了这么大的转变呢？



沙漠没有改变，印第安人也没有改变，但是这位女士的念头改变了，心态改变了。一念之差，使她把原先认为恶劣的情况变为一生中最有意义的冒险。她为发现新世界而兴奋不已，并为此写了一本书，以《快乐的城堡》为书名出版了。

塞尔玛从自己造的“牢房”里看出去，终于看到了星星。

生活中随处可见不同的人对同样的一件事持有不同的看法，并且都能成立，都合逻辑。比如同样是半杯水，有人说杯子是半空的，而另一个人则说杯子是半满的。水没有变，不同的只是心态。心态不同，观察和感知事物的侧重点就不同，对信息的选择就不同，因而环境与世界都不同。心态给人带上了有色眼镜和预定频段的耳机，于是人们只看到和听到他们“想”看和“想”听的。

从这个意义上说，我们的境遇和快乐并不完全是由周围的环境造成的，而是我们的心态导致的结果。

每个人的心灵都有一个法宝，它像硬币一样具有两面性，正面写着积极心态，反面写着消极心态。这个法宝的力量令人吃惊。积极心态让人积极进取，创造成功。

■ 心灵的法宝

积极的心态让人积极进取，创造成功；消极的心态却让人绝望而平静地生活，永远没有改变平凡命运的机会。

我们先来看看这个故事吧：有一个美国皮鞋公司派推销



员到非洲的一个国家去开发市场。这个国家还比较落后，当地的人们都没有穿鞋的意识和穿鞋的习惯，走在路上，几乎所有的人都不穿鞋。第一个推销员先到了非洲，看见大家都不穿鞋，马上给公司发了个电报：“这里落后闭塞，根本没人穿鞋，根本就不会有市场”，准备马上打道回府，结果在公司的压力下他继续留下开发市场，但就因为他抱着这样的想法，导致他最后大败而归。

于是公司派出第二个推销员来到了这个国家，他也看见了这样的现象，于是也马上拍了份电报回公司，不过内容却是：“天啊，这里的人都不穿鞋，将是个巨大的市场啊，我们一定要把握机会，及早占据市场空白。”他的想法很简单：这个国家是没人穿鞋，但根据他的调查，这个国家这两年在境内发现了大量的石油，伴随日后的开发，这里的人民将很快富裕，所以有着潜在的巨大购买实力，至于不穿鞋，那只是以前落后的陋习，这里的政府已经提出要向西方世界学习，设立了建设文明国度的计划，百姓穿鞋将是迟早的事，假如每人穿一双鞋，那么市场的巨大将不敢想像。结果经过他的一番努力，身体力行地向当地民众介绍穿鞋的种种好处，最后他大胜而归。

面对同样的市场，为什么会有截然不同的两种结果呢？因为这是由两种不同的心态导致的。面对问题的心态不同会产生不同的结果。心态消极的人遇到问题、遇到挫折时，时常会抱怨：“哎，我真倒霉，为什么偏偏都让我碰上了。”而心态积极的人则会说：“啊，我真幸运，又给了我一次成长与锻炼的机会。”



结合上面的故事，我们可以看出第一位推销员是典型的消极心态，他遇上挫折，很快就放弃了自己的理想和初衷，这直接导致他一事无成。第二位是典型的积极心态，同样是前者遇到的挫折，到了他的眼中变成了挑战和机遇。所以他才会去向政府部门征询这个国家的经济走势和国民素质提高的计划。积极的心态加努力成就了他的辉煌。

再来看看下面这个故事。

有位秀才第三次进京赶考，住在一个经常住的店里。考试前两天他做了三个梦，第一个梦是梦到自己在墙上种白菜，第二个梦是下雨天，他戴了斗笠还打伞，第三个梦是梦到跟心爱的表妹脱光了衣服躺在一起，但是背靠着背。

这三个梦似乎有些深意，秀才第二天就赶紧去找算命的解梦。算命的一听，连拍大腿说：“你还是回家吧。你想想，高墙上种菜不是白费劲吗？戴斗笠打雨伞不是多此一举吗？跟表妹都脱光了躺在一张床上了，却背靠背，不是没戏吗？”

秀才一听，心灰意冷，回店收拾包袱准备回家。店老板非常奇怪，问：“不是明天才考试吗，今天你怎么就回乡了？”秀才如此这般说了一番，店老板乐了：“哟，我也会解梦的。我倒觉得，你这次一定要留下来。你想想，墙上种菜不是高种吗？戴斗笠打伞不是说明你这次有备无患吗？跟你表妹脱光了背靠背躺在床上，不是说明你翻身的时候就要到了吗？”

秀才一听，更有道理，于是精神振奋地参加考试，居然中了个探花。

积极的人，像太阳，照到哪里哪里亮，消极的人，像月亮，初一十五不一样。想法决定我们的生活，有什么样的想



法，就有什么样的未来。

在我们的现实生活和工作中，为什么有人觉得自己活得很累，又有的人觉得很轻松？为什么有的人觉得自己整天没事可做，又有的人整天有做不完的事？为什么有的人觉得这个世界很丑恶，又有的人觉得这个世界很美好？可以说这一切的一切都来源于心态这两个字。

比如说在我们日常的工作中，为什么有的员工会对工作抱怨，诸如今天又遇到比较烦的事务、比较难沟通的客户，但如果你换个角度想想，假如你把比较烦的事务都做好了，比较难沟通的客户协调好了，那说明你的服务水平又提高了，你又有进步了。如果你用积极乐观的心态去做事，相信从此你会变得多一份快乐，少一份烦恼，少一份抱怨，少一份唠叨。

毫无疑问，积极的心态需要你去攫取，消极的心态需要你去铲除，这样你才有可能成就大事。每个人的心灵都有一个法宝，它像硬币一样具有两面性，正面写着积极心态，反面写着消极心态。这个法宝的力量令人吃惊。积极心态让人积极进取，创造成功；消极心态却让人绝望而平静地生活，永远没有改变平凡命运的机会。

令人略感宽慰的是：这两种心态的力量都不会主动爆发，必须随人的主观愿望来实施。因此，克服消极心态是可能的。办法很简单，就是永远把法宝的正面翻出来，激励自己去争取成功。

积极向上的心态是快乐人生最基本的要素。

记住！你认识到你自己的积极心态的那一天，也就是你将遇到最重要的人的那一天；而这个世界上最重要的人就是



你！你的这种思想、这种精神、这种心理就是你的法宝、你的力量。

积极的心态必是正确的心态。正确的心态总是具有“正性”的特点，例如：忠诚、仁爱、正直、希望、乐观、勇敢、创造、慷慨、容忍、机智、亲切和高度的通情达理。具有积极心态的人，总是怀着较高的目标，并不断奋斗，以达到自己的目标。

消极的心态则具有与积极的心态相反的特点。如果说，积极是人类最大的法宝，那么，消极就是人类致命的弱点。如果不能克服这一致命的弱点，你将失去希望之所在，并失去希望之所由，悲伤、寂寞、烦躁、颓废、痛苦，你的世界将因此毁灭。

你的心理就是你的不可见而恒定的法宝。它的一面装饰着“积极的心态”五个字，另一面装饰着“消极的心态”五个字。积极的心态具有吸引真善美的力量，而消极的心态则完全排斥它们。正是消极的心态剥夺了一切使你的生活有价值的东西。

其实，生命并不悲哀，只不过其中有悲哀的日子；生命也并不可笑，只是它给了你一些你想要的，也同时给了你一些你不想要的。

凡事微笑以对