

Pleasant
Feeling

快感

快乐人生的  圣经



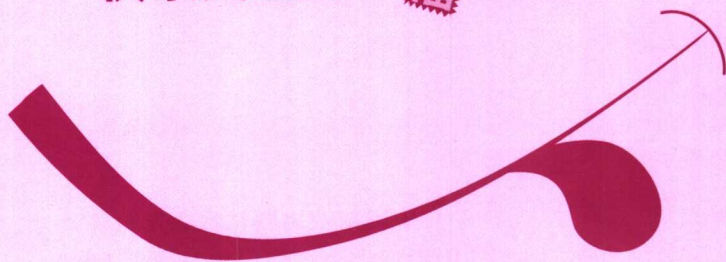
李放 著

中国商业出版社

Pleasant
Feeling

快感

快乐人生的幸福圣经



李放 著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

快感:快乐人生的幸福圣经 / 李放著.

北京:中国商业出版社,2005.4

ISBN 7-5044-5346-3

I.快… II.李… III.人生哲学-通俗读物
IV.B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 024266 号

责任编辑 孙启泰

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)
新华书店总店北京发行所经销
北京同兴印刷有限责任公司印刷

*

700×1000 毫米 1/16 18 印张 200 千字
2005 年 5 月张 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷
定价:26.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)



李放 著名创新思维学家，创商教育专家，1987年毕业于南开大学历史系世界史专业，1994年东北师范大学历史系硕士研究生毕业，曾任职于光明日报社。现为北京创造学会理事，中国现代企业文化研究会副秘书长。近年来，他潜心于人类大脑思维潜能开发的研究，并且取得了令人瞩目的突破性成果。李放认为，思维与人生成败的关系十分密切，经过潜心研究后他独自提出了创商（CQ）和“二”理论（ $2=1$ ）等一系列理论，建立了中国第一家思维诊所——奥博（OPEN）开放大脑训练中心。近期，由李放主编的《开放大脑核心训练丛书》已经出版。新华社、人民日报、经济日报、搜狐网等20余家权威媒体对他的理论进行了报道，取得了较为广泛的社会反响。





快乐人生的幸福圣经



目 录

第一辑 快乐的生活是一种禅

目

录

1. 快乐是一种感觉/2
2. 有谁捆住你了吗/2
3. 只要你希望自己快乐/3
4. 千金买不到真快乐/4
5. 感恩之心是快乐秘诀/5
6. 追求完美不如享受生活/7
7. 规矩太多了就很难快乐/8
8. 选择适合自己的生活/9
9. 悉心享受生活中小的喜悦/10
10. 学会接受现实并感谢生活/11
11. 快乐其实就在自己身边/11
12. 一切都不必太在乎/12
13. 天地之间有我禅/13
14. 三根树枝惊醒梦中人/14
15. 倘若生活可以重新来过/15
16. 心就是快乐的根/16
17. 禅师点化“魅力”/16
18. 地狱与极乐/17
19. 救命的佛珠/18
20. 天性快乐的高僧/18

1





快感→ → →

- 21. 快乐即是佛/19
- 22. 快乐沐浴的麻雀/20
- 23. 谁缚谁解/20
- 24. 仙崖禅师劝架/21
- 25. 醒里和梦里/22
- 26. 阳光抚慰的笑脸/22
- 27. 这山水都是你的/23
- 28. 骷髅的快乐/24
- 29. 知份心自足,委顺常自安/25
- 30. 每天给自己一个希望/26
- 31. 人生之乐在于平淡/27
- 32. 惟有充实才能快乐/28
- 33. 得失之间,知足常乐/30
- 34. 向内心探寻幸福之源/32
- 35. 心中无事一床宽/34
- 36. 好心情也需要去寻觅/35

第二辑 快感是人的快乐本能

- 37. 破译快感之谜/40
- 38. 幸福感与生俱来/43
- 39. 金钱不等于快乐/45
- 40. 解读快乐本能/47
- 41. 买不到快乐有科学性/50
- 42. 发现快乐两大关键要素/51
- 43. “快乐”的经济学解读/52
- 44. 多想好事缓解压力/53
- 45. 快乐是健康的处方/54
- 46. 人脑中有些滑稽骨/55
- 47. 激活你的脑内吗啡/57



48. 化弊导思维为利导思维 / 59

49. 在运动中寻找快乐 / 60

第三辑 让快乐成为一种习惯

50. 只有简单才能快乐 / 64

51. 把快乐当成目标 / 64

52. 快乐是一种态度 / 65

53. 快乐的人永不邪恶 / 66

54. 快乐不需要任何借口 / 67

55. 寻找工作以外的乐趣 / 67

56. 快乐是一种习惯 / 68

57. 使你更快乐的 30 种方式 / 69

58. 保持健康心态的 8 项法则 / 70

59. 摆脱坏心情的 5 个妙方 / 72

60. 让自己快乐的 9 种方法 / 73

61. “五法”让你变得快乐 / 75

62. 十乐则寿长 / 76

63. 快乐的好处说不尽 / 77

64. 让我们向快乐进发 / 78

65. 你想让人人喜欢自己吗 / 80

66. 学会在孤独中寻找快乐 / 82

67. 快乐的你吸引快乐的人 / 83

68. 你今天感到快乐吗 / 84

69. 养成“喜气”的气质 / 84

70. 学会“饶过自己” / 86

71. 不知足, 也可以常乐 / 88

72. 别扣错“第一颗扣子” / 91

73. 想快乐其实很容易 / 92

目

录





快感→ → →

- 74. 快乐就是“想得美”/94
- 75. 快乐是你每天的选择/94
- 76. 为快乐而活着/95
- 77. 闻过则喜/96
- 78. 怨恨止于爱心/98
- 79. 做一个传递快乐的人/98
- 80. 闷了就出门去走走/99
- 81. 天堂与地狱就在心中/100
- 82. 这就是属于我的快乐/101
- 83. 快乐是心中的福田/102
- 84. 快乐是短暂易逝的/103
- 85. 给自己制造个好心情/104
- 86. 穷并快乐着/106
- 87. 苦中甜和甜中苦/107
- 88. 让自己活得快乐些/108
- 89. 敢于追求梦想与希望/110
- 90. 轻松地结束, 快乐地开始/112
- 91. 一加一大于二的快乐法则/112
- 92. 心临美境, 快乐心境/114

第四辑 乐观是一种积极心态

- 93. 打开心扉/118
- 94. 生活是件激动人心的事/118
- 95. 悲观者要除掉恶习/119
- 96. 不要回避人生的乐趣/121
- 97. 勿为享乐定下框框/121
- 98. 不必强迫自己去想不快乐/122
- 99. 对事业和生活充满微笑/123



- 100. 不要推迟你的快乐到来/124
- 101. 给予可以使人获得快乐/124
- 102. 要容许自己有不快乐/126
- 103. 快乐源于乐观态度/126
- 104. 不要让悲观成为绊脚石/128
- 105. 乐观豁达: 长寿秘诀/129
- 106. 人生何处不快乐/130
- 107. 谈古论今说豁达/132
- 108. 乐观心态来自培育/133
- 109. 忍是大智、大勇、大福/134
- 110. 原谅生活是为了更好生活/135
- 111. 失意时要学会心宽/137
- 112. 悲观也是福/139
- 113. 谁笑在最后, 谁笑得最甜/140
- 114. 金钱之外的财富/141
- 115. 学会舍弃烦恼/142
- 116. 放弃负面心态, 选择快乐人生/145
- 117. 勇于承担责任就是快乐/146
- 118. 善用生气的时问/146
- 119. 快乐是保存不了的/147
- 120. 快乐要摆脱习惯的束缚/148
- 121. 快乐的动机激活生命/149
- 122. 别为小事添烦恼/150
- 123. 世上只有不肯快乐的心/151
- 124. 知足常乐, 终身不辱/153
- 125. 生得快乐, 活得潇洒/155
- 126. 宫殿有悲哭, 茅屋里有笑声/156
- 127. 不要成为易悲观的人/158
- 128. 乐观——幸福的通道/160
- 129. 快点赶走沮丧和悲观/161
- 130. 善于笑对挫折/162

目

录





快感 → → →

- 131. 不是太阳在坠落/163
- 132. 知足是一种境界/164
- 133. 敞开胸怀,天地宽阔/166
- 134. 心情不快时的对策/167
- 135. 让自己快乐的诀窍/169
- 136. 保持人际宽容的秘密/170
- 137. 不要“染”上坏心情/172
- 138. 快乐源于健康的生活/173
- 139. 不要追求 100%的圆满/175
- 140. 培养乐观豁达的性格/176
- 141. 卸下重担,触摸快乐/178

第五辑 幸福是一种快乐心境

- 142. 真正的幸福源于心灵/180
- 143. 关注你所拥有的幸福/181
- 144. 一双温暖的袜子胜似狐裘暖室/182
- 145. 让幸福自己来追上你/183
- 146. 欣赏你已享有的幸福/184
- 147. 只有辛勤劳动,生活才会幸福/185
- 148. 愉快地工作是幸福之源/186
- 149. 享受人生的最高喜悦/186
- 150. 帮助别人是获得幸福的捷径/187
- 151. “幸福”的小测试/188
- 152. 快乐可度量 幸福有公式/189
- 153. 快乐是一首歌 幸福像一条河/190
- 154. 富未必幸福 穷未必不幸/192
- 155. 幸福到底是什么/193
- 156. 拥抱幸福的那种感觉/198



- 157. 不是得到,就是学到/199
- 158. 幸福源自热爱现实/202
- 159. 让幸福缓慢缓慢/203
- 160. 这样也许就叫幸福/204
- 161. 幸福其实就在我们身边/206
- 162. “幸福”的性别特征/206
- 163. 谁给了幸福一对翅膀/208
- 164. 幸福就是“重复”去做/210
- 165. 幸福人的座右铭/211
- 166. 人生幸福三诀/212
- 167. 餐桌上的幸福日子/213
- 168. 穷人的幸福生活/214
- 169. 幸福女神与不幸女神/215
- 170. 惟有真爱最是福/216
- 171. 打开幸福之门的钥匙/217
- 172. 为何选择不幸/218
- 173. 幸福原来是个哑巴/219
- 174. 生活简单就是幸福/220

目

录

第六辑 微笑是一种快乐态度

- 175. 难忘甜甜的微笑/224
- 176. 请你微微一笑吧/224
- 177. 微笑就是一种力量/225
- 178. 微笑着去面对生活/228
- 179. 一笑能使百病消/229
- 180. 你今天笑过了没有/231
- 181. 微笑的永恒价值/233
- 182. 若要在死时含笑/234

7





快感→ → →

- 183. 改变生命听微笑/235
- 184. “快乐医生”让患儿开笑/237
- 185. 笑开怀,健康自会来/238
- 186. 经常微笑让皱纹迟到/239
- 187. 期待大笑能缓解压力/240
- 188. 开怀一笑泯病痛/240
- 189. 笑能唤醒幸福基因/242
- 190. 笑是缓解紧张的妙方/244
- 191. 笑,使人成为高级动物的润滑剂/245
- 192. “笑一笑,十年少”/248
- 193. 微笑是一剂良药/249
- 194. 微笑是一种处世态度/250
- 195. 笑声是发自于内心的/251
- 196. 笑出轻松,笑出欢乐/252
- 197. 微笑是通向幸福的阶梯/253

第七辑 幽默是一种快乐天性

- 198. 幽默感是一种乐观态度/258
- 199. 四海同一笑 天涯若比邻/259
- 200. 教你幽默到心田/260
- 201. 幽默者永远没有错/263
- 202. 幽默的无穷魅力/264
- 203. 惟独幽默不能缺少/266
- 204. 幽默有助于你的成功/268
- 205. 不妨拿老板开个玩笑/270
- 206. 学会开自己的玩笑/271
- 207. 天大的事一笑了之/274
- 208. 享尽人生幽默乐趣/278



快乐人生的幸福圣经

第一辑

快乐的生活是一种禅

第一辑

快乐的生活是一种禅





快感→ → →

1.快乐是一种感觉

古代东方有个比丘学习入定,可是每当入定不久,就感到有只大蜘蛛钻出来捣乱。没办法,他只得请教老和尚去。

“我一入定,就有大蜘蛛出来捣乱,赶也赶不走它。”

“下次入定时,你拿支笔在手里,如果大蜘蛛再出来捣乱,你就在它的肚皮上画个圈,看看是哪路妖怪?”

得到老和尚的传授,那比丘准备了一支笔。一次入定,果然大蜘蛛又出现了。比丘见状毫不客气,拿起笔来就在蜘蛛的肚皮上画了个圈圈,作为标识。谁知刚一画好,大蜘蛛就销声匿迹了。因为没了大蜘蛛,所以那比丘便安然入定,再无困扰。

过了好长一会儿,比丘出定。定睛一看,原来画在大蜘蛛肚皮上的那个圈记,就赫然存在于自己的肚脐眼周围!

这时,比丘方始悟到,入定时的那个破坏分子大蜘蛛,不是来自于外界,而是发自自身思想上的心猿意马。

困扰来自于自身。这正可以说是:“天下本无事,庸人自扰之。”世界上的事往往就是这样,外因是变化的条件,只有内因才起决定作用。对于本来不必担忧的事,却整日里愁眉苦脸,思前想后,忧此虑彼,不就和此人一样的愚昧无知,多此一举吗?其实,快乐就是一种你能控制的感觉。

2.有谁捆住你了么

一个年轻人四处寻找解脱烦恼的秘诀。

这一天,他来到一个山脚下。只见一片绿草丛中,一位牧童骑在牛背上,吹着悠扬的横笛,逍遥自在。

年轻人走上前去询问:“你看起来很快活,能教给我解脱烦恼的方法吗?”

牧童说:“骑在牛背上,笛子一吹,什么烦恼也没有了。”

年轻人试了试,不灵。



于是,他又继续寻找。

年轻人来到一条河边。看见一位老翁坐在柳荫下,手持一根钓竿,正在垂钓。他神情怡然,自得其乐,

年轻人走上前去鞠了一个躬:“请问老翁,您能赐我解脱烦恼的办法吗?”

老翁看了他一眼,慢声慢气地说:“来吧,孩子,跟我一起钓鱼,保管你没有烦恼。”

年轻人试了试,还是不灵。

于是,他又继续寻找。不久,他来到一个山洞里,看见洞内有一个老人独坐在洞中,面带满足的微笑。

年轻人深深鞠了一个躬,向老人说明来意。

老者微笑着摸摸长髯,问道:“这么说你是来寻求解脱的?”

年轻人说:“对,恳请前辈不吝赐教。”

老人笑着问:“有谁捆住你了吗?”

“……没有。”

“既然没有捆住你,又谈何解脱呢?”

年轻人恍然大悟,从此便变得快活起来。

3.只要你希望自己快乐

成功学大师克里曼·斯通在论及人该如何乐观地生活时,讲述了一个乐观者的故事:

听说来了一个乐观者,于是,我去拜访他。

他乐呵呵地请我坐下,笑嘻嘻地听我提问。

“假如你一个朋友也没有,你还会高兴么?”我问。

“当然,我会高兴地想,幸亏我没有的是朋友,而不是我自己。”

“假如你正行走间,突然掉进一个泥坑,出来后你成了一个脏兮兮的泥人,你还会快乐么?”

“当然,我会高兴地想,幸亏掉进的是一个泥坑,而不是无底洞。”

“假如你被人莫名其妙地打了一顿,你还会高兴么?”





快感→ → →

“当然，我会高兴地想，幸亏我只是被打了一顿，而没有被他们杀害。”

“假如你在拔牙时，医生错拔了你的好牙而留下了患牙，你还高兴么？”

“当然，我会高兴地想，幸亏他错拔的只是一颗牙，而不是我的内脏。”

“假如你正在打瞌睡时，忽然来了一个人，在你面前用极难听的嗓门唱歌，你还会高兴么？”

“当然，我会高兴地想，幸亏在这里嚎叫着的，是一个人而不是一匹狼。”

“假如你的妻子背叛了你，你还会高兴么？”

“当然，我会高兴地想，幸亏她背叛的只是我，而不是国家。”

“假如你马上就要失去生命，你还会高兴么？”

“当然，我会高兴地想，我终于痛痛快快地走完了人生之路，让我随着死神，高高兴兴地去参加另一个宴会吧。”

“这么说，生活中没有什么是可以令你痛苦的，生活永远是快乐组成的一连串乐符吗？”

“是的，只要你愿意，你就会在生活中发现和找到快乐——痛苦往往是不请自来，而快乐和幸福往往需要人们去发现，去寻找。”快乐者说。

4. 千金买不到真快乐

有一个富商，生意做得很红火，每日操心、算计，多有烦恼。紧挨他家住着一户穷苦人家，夫妻俩以做豆腐为生，虽说清贫辛苦，却总是有说有笑。富商的太太见此心生嫉妒，对丈夫说：“别看咱家有钱，可我觉得还不如隔壁卖豆腐的穷夫妻，他们虽说穷，可快乐值千金啊！”富商说：“那有什么？我叫他们明天就笑不出来。”言毕，他一抬手，将一只金元宝从墙头扔了过去。

4

次日清晨，那对穷夫妻发现了地上那块来历不明的金元宝，欣喜异常，都说该发财了，再不用磨豆腐了。那么用这些钱干点什么呢？他



们盘算来、盘算去，又担心被左邻右舍疑为偷窃了钱财。如此这般，他们茶饭不思，寝席不宁。自此，再也听不到他们的笑声了。

看来，金钱有时带给我们的不是快乐，而是烦恼。人生一世，折磨我们的不一定是贫穷，也可能是各种各样的贪欲。

沉湎于物质的追求，会产生对财富、名誉甚至知识的执著。为了这无止境的人生追求，人会日夜渴望增强自己的力量，变成欲壑难填的怪物。人所拥有的越多，越引以自豪，越能向他人展示自己存在的优越性。这种念头将大多数人引入思想的歧途，从而带来无尽的烦恼。

钱是一种很奇怪的东西。

如果你没有钱，它很简单，你就是没有钱，所以不会复杂；但是如果你有了它，它就一定会产生复杂性。

钱所创造出来的最大困难之一就是：你从来不知道自己是值得要的，或你的钱是值得要的，因为它很难想出来，所以有的人宁可不要有钱，至少这样生活会比较简单一点。

5.感恩之心是快乐秘诀

以写出《达到经济自由的9个步骤》一书而成名并致富的美国人奥曼自己买得起劳力士手表和名牌服饰，开得起豪华跑车，也能够到私人小岛度假，但她坦白承认自己没有满足感，甚至有好友在旁陪伴她仍然感到寂寞。

奥曼说：“我已经比我梦想的还要富裕，可是我还是感到悲伤、空虚和茫然。钱财居然不等于快乐！我真的不知道什么东西才能带来快乐。”

像奥曼那样，为钱奋斗了大半辈子才悟出“有钱不一定快乐”道理的人不在少数。她如果肯在圣诞假期当中静下心来读读普拉格的《快乐是严肃的题目》这本书，她就会感悟出：感恩之心是快乐的秘诀。

普拉格认为，人之所以感到不快乐，是因为人本身出了问题，把有问题的部分修理好就行了。不知感恩是造成我们不快乐的一大原

