



我潇洒，因为我懂得做人

WO XIAO SA, YIN WEI WO DONG DE ZUO REN



生活，不能没有快乐。
活着，就是为了快乐。

快乐是生命的惟一意义！

生活中一味的为小事而烦恼，

没有快乐，

人类的生存将只会

变得疯狂而可怜。

WO XIAO SA
YIN WEI WO DONG DE
ZUO REN



花城出版社

快乐人生

KUAI LE REN SHENG

我潇洒，因为我懂得做人

吴俊超/王玉惠◎著



花城出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐人生

王玉惠, 吴俊超著.

—广州: 花城出版社, 2003.10

ISBN 7-5360-4183-7

I. 快...

II. ①王...②吴...

III. 散文—作品集—中国—当代

IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 093740 号

责任编辑: 关天晞 温文认

封面设计: 华宽工作室

出版发行 花城出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号)

经 销 全国新华书店

印 刷 肇庆科建印刷有限公司

开 本 850×1168 毫米 32 开

印 张 17 1 插页

字 数 330, 000 千字

版 次 2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5360-4183-7/I·3362

定 价 36.00 元 (全二册)

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换

自序

生活，不能没有快乐。

活着，就是为了快乐。

美国著名的女作家桑塔雅娜曾说过：“快乐是生命的唯一意义。没有快乐的地方，人类的生存将只会变得疯狂而可怜。”古往今来，中外多少名人为追求快乐而留下一首首千古绝唱，又有多少文人骚客为寻觅快乐写下了一篇篇刻骨铭心的释义和感言。

快乐是人的一种天性。生活快乐，是人生在世最基本的需求，亦是人性最原始的一种反应。然而，综观我们今天所处的超速运转的时代，有多少生活在这个世界里的人们，感到疲惫、痛苦、困惑、迷惘。他们或因人际间的接触和社会联系的日趋频繁复杂而变得十分冷漠，隐去了自己真实自然的快乐天性；或因社会竞争的生活化、激烈化而变得怯懦自卑、心力交瘁，过早地显现出自己的世故与成熟。人生是条快乐的河流，但是我们的周围有许多人不能享受人生的欢愉，不能得到应当属于你的快乐。究其原因是你不能了解快乐的本性，不能轻盈地驾驭快乐，更不知道日臻成熟的快乐所能带给你的一切。这本书使你在你的枕边、案头、课余、



饭后找出一位快乐地活着的指导者。

我们希望读者先翻翻本书的目录，如果它真是你早已向往的“一卷在手，终生受用”的益友，你再决定将它“自私”地占为己有也不迟。

快乐是对自己的一种体会——不是自觉完善，而是自觉已经够好，知道自己还在成长，知道自己活得不错。快乐是怡然自得，知道世界与人都充满了不可思议的冒险和机会，而你是其中的主角。快乐是明日不论遭遇什么困厄，总有办法应付，知道任何事情总会过去，连你最深切的愁苦也不例外。

快乐是一种选择。我们一再地选择快乐，快乐就会逐渐成为我们心灵的一部分，而最后我们就是快乐的人。做个快乐的人，快乐的花朵会点缀你的整个人生，点缀你那温暖的小巢；快乐能紧紧抓住现在，让昨天的所有阴霾烟消云散，只留下理性的教训做今天快乐的基石；把明天的杞人忧天挡在门外，只让幸福的憧憬走进落地之窗，为今天的幸福增添色彩！快乐的人所到之处，撒播的都是快乐的种子，消解冲突、缓和紧张。快乐让人与人相处，会让对方释然心宽，展现真实的自我，因为对方没有感受威胁的阴影。只要人人献出一点快乐，我们生活的这个世界就会成为快乐的海洋。

活着是为了快乐，是人类共同目标。你要求活得快乐就必须了解生活和欣赏生活，体验生活多种不同的滋味，要积极参与，不断尝试新的经验。要求得到快乐，使自己活得更幸福，你就必须积极寻求和谐的人生，好心情地生活，



别在人生旅途上携带过多的行李。你要求享受快乐，就必须充分显示自己的才干，要学着做个幽默的人，懂得怎样消除烦恼，排遣失恋的忧伤，避免财富造成焦虑，让成功的机制轻松地为你服务。要成为快乐的人，你就必须勇敢地面对自己的过失说：“没关系，我可以。”潇洒地认错；同时还要记住，活着不是为了别人的赞许。坦诚地热爱每个未知的事物，不断培养自己各方面的爱好；使自己的言行日臻成熟；促进自己情感的健康……这些都是快乐的真谛，亦是快乐诸法之一。

为了使读者明白如何使自己更好地自由自在地活得快乐，创造有希望的新世界，因此本书采用杂感、随笔和纪实等各种表现手法，对快乐的要义及寻求快乐的内、外在诸多方法，尽可能地作简洁精辟的剖析与阐述，同时也注意了内容的趣味性 with 可读性。此书既为你另开了一条通达快乐的蹊径，也为你能应用这些知识和方法改善个人的生活和心理状态提供了一个良好的工具。它对促进你的情感健康，让你尽情咀嚼生活的真味和乐趣，摆脱社会竞争日常化，人际接触日益冷漠给你带来的痛苦、迷惘和忧郁，给予真正的诊断、忠告和指导作用，使你更洒脱更超然地面对人生，面对这纷繁复杂的七彩世界，成为一个快乐人。



第一章

你就是快乐的主人

- 1、充分肯定你的自我/3
- 2、你无须得到别人的赞许/9
- 3、请对自己说“我可以”/18
- 4、爱自己是世界上最美的语言/25



第二章

快乐是过去了的痛苦

- 1、回忆是美妙的/41
- 2、运用肢体语言/45
- 3、生活在现在的状态之中/51
- 4、如何运用幽默/59
- 5、为生活点缀一点艺术/63



第三章

生活中的小挫折也是快乐

- 1、钻出内疚的牛角尖/69
- 2、挣脱担忧的羁绊/75
- 3、扼制住愤怒的火山/82
- 4、远离不良情绪的感染/88
- 5、消除优柔寡断的癖病/94



第四章

快乐不是十全十美的

- 1、失败未必不英雄/99
- 2、不必寻求不存在的公平/109
- 3、怎样面对不幸的降临/117
- 4、对与错的陷阱/121
- 5、排除惧怕未知的心理/126



第五章

快乐是你自己创造的

- 1、让微笑改变你/133
- 2、追求并不完美的成功/138
- 3、知识致富的快乐/144
- 4、培养自己的爱好/148
- 5、挚爱求知的事物/153
- 6、在不断前进中感受快乐/156



第六章

快乐就是宽容加知足

- 1、别在人生旅途上携带过多的行李/165
- 2、宽恕——治疗心灵创伤的灵药/169
- 3、金钱的确使人快乐/173
- 4、雕刻苦恼/187
- 5、练就一种健全的心里/195



第七章

快乐是思想健康的良药

- 1、寻觅生活目标的处方/201
- 2、生活是由思想塑造的/208
- 3、情感健康的旋律/218
- 4、金不换的是沉默/226

16



第八章

快乐是七分真诚三分圆滑

- 1、善结人缘：自创一个轻松的环境/235
- 2、学着做个机灵鬼/245
- 3、让成功机制愉快地为您服务/252
- 4、人生乐趣何其多/257



第一章

你就是快乐的主人



我们今天悲哀里最苦的东西，
是我们昨天的欢乐的回忆。



1



充分肯定你的自我

我们今天悲哀里最苦的东西，是
我们昨天的欢乐的回忆。

——纪伯伦



有这样一个笑话：黑夜里，一个生意人驾车行驶在僻静的郊野，突然车胎爆了，他想换一个新的，却发现没带千斤顶。幸好不远处有座农舍还亮着灯，他便朝农舍走去。然而一边走，却一边在心里想着：“屋里会不会没人？”“也许他根本就没有千斤顶。”“就算有，也可能不肯借给我。”他越想越焦躁，越想越生气，最后，当农舍的门打开时，他劈头就给了农夫一拳，嘴里还吼叫着：“收起你那该死的玩意儿吧！”

这个故事博得我们会心的一笑，因为它取笑了“自我失败主义”思想。你大概也经常听到自己内心的这种自我烦恼吧。这种消极情绪比任何别的力量都更能影响你的生活。如果你想生活得更加快乐愉悦，请看看下面几种保持良好思想情绪的方法：



1、找出消极思想

有一位太太对她的医生一张口就这样说：“医生，我知道你帮不了我，我已经完全垮了。我把工作弄得一团糟，我敢肯定我快要被辞退了。昨天经理给我换了一份工作，他说这是提拔我，但要是我原来的工作做得很好，为什么还要调动我呢？”

然而，这位太太的焦虑是没有根据的。实际情况是：两年前海获得了法学学士学位，现在的工作薪水相当可观。这样的经历看上去并没有什么挫折。

第一次诊断结果时，医生要求纪录下她的想法，尤其是睡不着时的想法。第二次就诊时，她纪录下来的思想活动包括：“我其实并不比别人强，我能获得现在的成就纯靠运气”；“昨天要我主持一个会议，这真是糟透了。我以前从来不曾主持过会议”；“今天上午经理看上去很生气，我是不是又做错事了？”等等。看了她记下来的东西，她自己也承认“仅仅在一天之中我就记下了二十六条这种消极的念头，难怪我总是觉得很压抑，觉得很累”。

透过纪录自己的消极念头，她认识到自己确实在这些无端的紧张和忧虑情绪上耗费了太多的精力。当你的情绪低落时，你可能也正是沉湎于这样的消极念头中。这时，你要努力抓住这些烦扰你的念头，大声地把它们说出来或是写下来，这可能将有助于你摆脱它的困扰。



2、删去自我贬损的字眼

阿杨总是听到内心里说他自己“只是一个小小的秘书”，唐昀听到的是他“只是一个小小的推销员”。这时，“只是”与“小小的”这些字眼贬低了他们的职位；相对的，也贬低了他们自己。

一旦去掉这些自损的字句，即刻就会变得充满了自信，“我是一个秘书”或者“我是一个推销员”，而这两个字句后面都可以接上令人情绪振奋的下文，比如说：“我正在不断自我提升”。删掉这些有碍自己进取心理的字眼，对于提高你的自信心，增加对工作的热情和进取的精神，将引起不可限量的作用。

3、要自己瞧得起自己

自己瞧得起自己是一种强大的意志力量，这种意志在推动着人们，意志激起了人们的斗志和潜能，它使人驱赶走了胆怯、犹豫、懈怠和软弱，它使人增添了勇气、魄力、敏捷和强健。

有的人自认为卑微渺小，不能做出成功的事来，他们从不信任自己，总是在怀疑自己，总是看低了自己。

连自己都看不起自己的人，他的人生之路将怎样走下去呢？可想而知，那必定是一个急剧下滑的下坡路。有的时候，我们应该学学拿破仑、原一平、霍金、张海迪等人，他们有的是身材很矮的人，有的是高度瘫痪的残疾之人，然而他们却做出了非常巨大的成就。



他们都是看重自己、相信自己的人。

“瞧得起自己”比权力、地位、遗产、美女、名车更加有效。“瞧得起自己”是一种内在的推动力，它像发动机一样使人充满巨大的能量，在困难、险关面前，都能呼啸而过。

4、改变思维

一旦消极的念头浮现，就要立即用一个简短的命令去改变它，使其不再继续。

例如，你又在想：“真糟糕，我怎么说了这句话，万一他……”这时你就要立即对自己脑部的思维神经发出指令：“停！”理论上说，改变思维是一种简单的技术，但实际上做起来并不像想像中的那么简单。要想有效地做到这一点，需要坚强的毅力。当你发出命令的时候，提高你的音量，这样才能使你的声音盖过你内心的独语。为什么运动场上常有运动员用大声喊叫的方法来参加比赛，其功用就在于以此来战胜内心的杂念争取胜利，赢得比赛。

黄兴对本公司的一位公关小姐非常倾心，但一直未敢开口与她约会。“与一个同事约会不是个好念头”或“要是她拒绝了，肯定会很难堪”这样的顾虑使他张不开口。最后，当黄兴战胜了内心的顾虑，邀请这位小姐外出时，她对他说：“黄兴，你早该这样了，为何这么晚才肯开你的尊口呢？”

5、强调积极的事实

有一位令我尊敬的长者，在他刚过知天命之年时，不幸



染上了癌症，经过长时间的多方治疗，总算度过了危险期。但是出院回家后，十夜就有九夜是失眠陪他到天明的。为此，他感到痛苦不堪，思想压力甚重。多方医药均收效甚微。后来经过一位心理医生的诊断，认为是他每每上床前，忧虑自己的病情及一些消极的东西太多之故。

医生请他每日就寝前，多做一些令自己心情愉快的事情。这位长者带着半信半疑的心情回家，当晚就试着做了一下，“刚开始还是抛不开那些可怕的想法，最后，当我的脑子想到穷途末路时，我就想起了与儿子、女儿及家人一起去逛动物园的美好时光，想起当初自己身体健康时工作积极，并且得到上级器重的情景和样子。很快，我的脑子里充满了愉悦的记忆，进入了梦乡。”

“以前我每晚躲在床上总是满脑子杂念：‘我怎么会染上这种病？’‘我是不是对孩子们太不客气了？’‘还有谁没来探望过我？’现在，这一切早已离我远去了。”当他第二次见到心理医生时，这位长者从心底里发出了这样的感叹。

6、调节你自己

从现在开始，你就该学会调节自己。比如到周六要完成的一大堆工作搞得你晕头转向，这时，你可以计划在周日与朋友们一道去逛逛街，购买自己喜欢的消费品，上森林公园散散步，享受一下大自然带给你的无限乐趣和情调。这就是用“周日的轻松”来调节“一周的紧张”

透过自我调节，你会发现一个完全不同的自我，你生活