

风靡全球的快乐圣经

快乐泡泡糖



——一个最简单有效的快乐法则

KUAI LE PAO PAO TANG

吕叔春◎编著

快乐就是解除忧郁的枷锁 快乐就是解除精神的束缚 快乐就是拉平心灵的障碍
快乐源于你平衡的心态 只要自己快乐便事事如意
快乐也来自你的为人处事
只要处处给人恩赐付出就是一种快乐



中国铁道出版社

北京市东城区图书馆



90283556

求的快乐圣经

快乐泡泡糖

——一个最简单有效的快乐法则

KUAI LE PAO PAO TANG

吕叔春◎编著



中国铁道出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐泡泡糖/吕叔春编. —北京:中国铁道出版社, 2003. 4

ISBN 7-113-05180-4

I. 快... II. 吕... III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 022226 号

书 名:快乐泡泡糖

作 者:吕叔春 编著

出版发行:中国铁道出版社(100054,北京市宣武区右安门西街8号)

责任编辑:高 英

编辑部电话:010-63583214

封面设计:李 栋

印 刷:北京德龙公防伪印刷厂

开 本:787×1092 1/24 印张:14.625 字数:270 千

版 本:2003年4月第1版 2003年4月第1次印刷

书 号:ISBN 7-113-05180-4/G·168

定 价:22.80 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书,如有缺页、倒页、脱页者,请与本社发行部调换。

发行部电话:010-51873172

前

言

快乐是什么？各种人有各种标准与答案。然而，快乐的人永远坚信“享受”是一切快乐的基本。

人们处在日益竞争的社会中，各种压力能让人心理疲惫甚至破裂，人与人之间很难处在和谐之中，所以很难找到真正的快乐。要想真正的快乐，关键在于自己，在于你自己的心态是否能永葆快乐的心境，看到生活积极的一面，力争快乐音符在耳边嘹响。

有人纳闷：现在社会发展了，人们生活水平提高了，反而快乐还不如从前，死亡于郁闷的人还较多起来。正所谓烦恼处处有，想通自然无。快乐与否就在你的想法与众不同。

本书就是根据以上需要而编写的一本快乐圣经。她告诉人们，快乐是在于你自己。本书共有十章，分别为：

平衡心态：开心快乐的心灵解药；迷人的个性：开心快乐的光环；健康是快乐的本钱；善待自我：快乐是一片蓝天；简单淡泊：复杂是快乐的绊脚石；好人缘造就快乐人生；幽默中快乐：轻松大脑的解方；生命运动：激发快乐的活力；“性”趣是快乐的催化剂；家庭温暖是快乐的港湾。

生活真奇妙，生活多无奈。仁者见仁，智者见智。快乐本身是虚无缥缈的，

但是,如果人们自己用心情去享受它,快乐就是有价值而又永恒的,所以,我规劝身边的你我他,用美好的心情去享受快乐,我们就会拥有快乐。

生活是快乐的,关键在于你个人心态把握的能力。生活是美丽的,就要看我们的心境是否能够享受它。愿看完本书的读者朋友们,在阅读完本书之后,能够把握住快乐的真谛,天天快乐,时时快乐。

编者:吕叔春

2003年3月



目 录

第一章 平衡心态:开心快乐的心灵解药

一、消极心态:开心快乐的毒药

1. 消极心态排斥快乐
2. 为什么受伤的总是我
3. 自卑:忧郁者的致命处
4. 怀疑:开心快乐的天敌
5. 抑郁:快乐的枷锁
6. 沉沦:痛苦的根源

二、盲目励志:开心快乐的死巷

1. 积极的心态是快乐的法宝
2. 盲目励志就会走进人生的死巷
3. 钻入“死巷”时,拿出阿 Q 精神

三、保持健康的心态:用幸福武装自己

1. 快乐是一种心理习惯
2. 平衡心态要心情愉悦



3. 逆境是一种收获的幸福
 4. 吃亏是福,为什么不享受
- 四、平衡心态,让快乐伴随着你我他

1. 平衡心态的 9 种诀窍
2. 消除心态疲劳的 18 种妙方
3. 摆脱心态压力的 19 种养生之道

第二章 迷人的个性:开心快乐的光环

一、认识自己的个性,我是怎样一个人?

1. 快乐来自于迷人的个性
2. 向开心快乐迈步
3. 认识自己的性格

二、改变自己的个性,完善自己的人生

1. 改变对他人的态度,完善自我个性
2. 改变自己的个性,让“资产”丰富
3. 成功塑造人格,让你的个性更迷人
4. 适应环境,改变不合群性格

第三章 健康是快乐的本钱

一、健康的人格:快乐的“理想国”

1. 序曲:关于健康人格的“定位”
2. 能力意识:健康人格的起点
3. 现实和知觉:健康人格的基础



4. 需要:健康人格的动力
5. 情绪:健康人格的“晴雨表”
6. 自我关怀:健康人格的中心
7. 角色选择:健康人格的关键

二、身体健康:快乐的资本

1. 保持身体健康的七种方法和五要素
2. 利用微笑鼓舞自己
3. 看鞋底,知健康
4. 四种健身,你适合哪一种
5. 自我催眠的秘诀
6. 放松自己的技巧

三、吃喝出健康快乐

1. 牛奶和豆浆是健康之宝
2. 主食要适量:不多不少吃了才好
3. 蛋白要足够,营养绝对要足
4. 粗精搭配,吃好有方
5. 蔬菜应搭配
6. 合理膳食秘诀
7. 素食益智
8. 饭食还是自家好:中餐比西餐利于健康
9. 微量元素不可缺少



10. 细嚼慢咽,吃出味道不图快
11. 饮食治病 18 招
12. 喝饮料保健康
13. 喝咖啡的禁忌
14. 吃水果防疾病

第四章 善待自我:快乐是一片蓝天

一、控制自己,不被情绪所左右

1. 控制愤怒,它是心理上的流感
2. 切除烦恼,塑造全新自我
3. 息怒的结局:你就是你
4. 拒绝抑郁,清除快乐的障碍
5. 摆脱内疚,稀释快乐腐蚀剂
6. 不再担忧,不为打翻牛奶而哭泣

二、善待自己,不让自己走进痛苦的死角

1. 学会自足,决不怀疑自己
2. 自爱自己,给自己留条后路
3. “万事皆空”:放下心理的包袱
4. 擅长调节心理压力
5. 乐观的人生才是快乐的人生

第五章 简单淡泊:复杂是快乐的绊脚石

一、快乐来自于简单的生活



- 二、找到自己喜欢的生活方式
- 三、简单生活可以抛弃焦虑
- 四、在独处中寻找快乐
- 五、名利如焚,切莫遮望眼
- 六、淡泊以快乐,金钱又如何?
- 七、贪婪是进取的陷阱
- 八、死要面子活受罪,拒绝虚假的尊严
- 九、娱乐,不要选择无聊的消遣

第六章 好人缘造就快乐人生

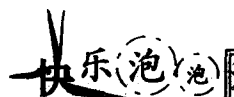
- 一、怎样才能获得“好人缘”
- 二、善于原谅别人,从“同情”中得到快乐
- 三、说话能让别人开心的人自己也开心
- 四、敢于承担责任,遇事不互相推诿
- 五、柔韧软弱,外圆内方
- 六、面对难堪,勇于说“不”
- 七、不做亏心事,快乐人缘就有
- 八、在赞美中获得快乐的人缘
- 九、不要轻视任何一个人
- 十、受到赞美太多可能害了自己
- 十一、别受他人左右,活出你自己
- 十二、吃自己种的西瓜比别人的蜜甜



- 十三、在是非之地怎么小心自保
- 十四、与同事相处的窍门
- 十五、与上司相处三绝招
- 十六、善于因人而异的谈话方式
- 十七、身边不起眼的人将来可能决定你快乐

第七章 幽默中快乐:轻松大脑的解方

- 一、公关中幽默:扭转乾坤的快乐神
- 二、工作中幽默:一骑绝尘的先锋
- 三、公共场合中幽默:避免尴尬,欢笑常来
- 四、人际交往中幽默:做一个快乐的聚焦明星
- 五、恋爱、婚姻、家庭中的风趣幽默
- 六、生活中幽默:成为快乐逍遥的神仙
- 七、幽默是化干戈的“灵丹妙药”
- 八、用风趣打破僵局是妙方
- 九、用幽默劝说他人:忠言“乐”耳
- 十、社交必用风趣技巧
- 十一、主动用幽默调节氛围
- 十二、被动时用幽默自嘲化解困境
- 十三、被动时风趣出击,快乐自来
- 十四、遭遇尴尬时用幽默来解围
- 十五、风趣巧解难堪



第八章 生命运动:激发快乐的活力

一、注意饮食起居,懂得运动是快乐

二、动会使“快乐素”增加

三、健身耗能知多少

四、活动手指可健脑

五、运动帮助健康快乐

六、运动要因病制宜

七、运动小技巧

八、科学选择运动量

九、步行的保健功能

十、减轻精神压力 5 节操

十一、60 秒钟工作快乐法

第九章 “性”趣是快乐的催化剂

一、爱情:爱到情处快乐无边

二、正常的性生活是快乐之源

三、性幻想使人年轻快乐

四、提高性趣要放松

五、男性不可纵欲

六、中年妇女性心理

七、女性令丈夫烦恼的性心理





八、男性潜藏的性心理

第十章 家庭温暖是快乐的港湾

一、温馨的家庭是快乐的避风港

二、婚姻中的剧毒：妒忌

三、妥善解决婚前婚后境遇不同

四、增进夫妻交流，快乐才能天长地久

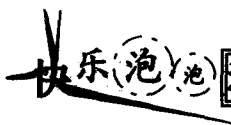
五、做个好丈夫，妻子的快乐就是你的快乐

六、做个好妻子，丈夫的快乐就是你的快乐

七、做好父母，孩子成才就是家长的快乐

八、处理好婆媳关系，全家才能融洽

九、处好亲戚关系，远朋近友都是亲



第一章 平衡心态:开心快乐的心灵解药

一、消极心态:开心快乐的毒药

1. 消极心态排斥快乐

有一些人,当他们受到挫折时就失去了信心。他们未能认识到快乐是那些用积极的心态努力不懈的人才能取得的。

你的心理就是你不可见的法宝。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,消极的心态则排斥它们。正是消极的心态剥夺了一切使你的生活有价值的快乐的东西。

有些人似乎在所有的时候都能充分使用积极的心态;有些人开始时使用,然后就停止使用了;但是,另一些人——我们中的大多数人——并没有真正地开始拒绝消极的心态。在真正快乐的人当中,有许多人有能力使用“积极的心态”。大多数人总是盼望快乐会以某种神秘莫测的方式不期而至,可是我们并不具有这样的条件,即使我们确实具有这些条件,视而不见也许会使很明显的东西往往反会被人视而不见。每一个人的积极心态就是他的优点,这没有什么神秘莫测的。

我们能够把扎根在我们心灵中的思想和态度转化成有形的事实,不管这种思想和态



度是什么。我们能很快把富裕的思想变成现实,也能同样把贫穷的思想变成现实。这是积极心态的力量。

不要由于没有快乐就责备别人。把你的心放在你所想要的东西上,使你的心远离你所不想要的东西。(对于那些有积极心态的人来说,每一种逆境和不愉快都含有等量或更大利益的种子。你可以花费时间,从事思考,以便决定怎样把逆境转化为顺境,把郁闷转化为快乐。)

我们决不能低估消极心态的排斥力量。它能阻止人生的快乐,不让你受益。

不要让你消极的心态使你成为一个郁闷者。快乐是由那些抱有积极的心态的人所取得的,并由那些以积极的心态努力不懈的人所取得的。

消极的心态是开心快乐的毒药,它招致的是犯罪与恶行。悲哀、灾难、悲剧是它的部分报酬。

(消极排斥快乐!)

(消极心态让你钻入了郁闷的牛角尖,去做一些无意义的事。)

应该把自己视为一个快乐的形象,这有助于打破自我怀疑和自我悲伤的习惯,这种习惯是消极的心态经过若干年沉淀在性格内的。另一个同等重要的、能帮助你改变你的世界的快乐技巧是,把你视为会激励你作出正确决定的某一形象。这种形象可以是一条标语,一幅图画或者任何别的对你有意义的人当中的一位。)

消极心态是幸福与快乐的敌人!

2. 为什么受伤的总是我

人们都希望走直路,走平坦的路,“宁走十步远,不走一步险。”然而这不过是人们的一种愿望,一种幻想。



世界上没有坎坷的路,这压根儿就不存在,也不存在只走坦途而不遇险境的人。正因为这样,人们难免在爱情、友谊、事业等方面会受到挫折而悲观失望。在这种时候,人往往就发出了这样的心声:“为什么受伤的总是我?”,认为自己容易受挫折与失败,因此就在现实面前屈服,走入了郁闷的死胡同。有人因此而沉湎于酗酒、抽烟、赌博,有的甚至吸毒,这不能不说是人类的悲哀。

当我们真真切切地审视目光所及的这段路时,我们就会发现它并非如我们想象中那样顺畅,或许险情、逆境与不幸正在眼前。一位诗人说得好:“你之所以觉得是在走直路,是因为你绕了个大弯。”

(当我们不只一次地把目光拉回人类曾走过的历程,我们发现:人类每前行一步都要付出代价;人类总是在付出代价之后才赢得了一个很小的进步)

(我们作为这个世界的一员,又何尝不是如此呢?生活从来都是以其固有的法则,无一例外地赐给人们各种各样的不幸和困境,人们又总是在与这些不幸与困难的搏击中,获得了人生的快乐。)

人或许是太脆弱了,在残酷的现实面前,我们往往抬头问苍天:“为什么受伤的总是我!”

(困境是个容量很大的词汇,与之相近的还有逆境、困难、不幸、倒霉等。通常人们都习惯于把困境说成是困难的情形和境地。)困难有大小、强弱之分,困难的强度大,对人的压力和影响就大,反之则小。有的人在困境面前惊慌失措,有的则镇定自若,有的却心灰意懒,这是相对于人的心理素质而言的,所以有人说:“决定我们命运的,不是我们的机遇,而是我们对机遇的看法。”而快乐正是在征服困境中产生的。

生活是五颜六色和五彩缤纷的;



快乐(泡)泡



生活是酸甜苦辣和五味俱全的。

倘若我们从自然环境去观察,就会想象到那些突如其来的水灾、火灾、地震和风暴的袭击,会使人们在毫无精神准备的情况下,承受家破人亡的巨大不幸。曾有美国科学家作过一项统计,认为坐民航飞机失事身亡的机率是八十万分之一;从事体育运动时身亡的可能性,比被陌生人刺死的可能性大一倍;因医生出错或并发症而死的机会是八万四千分之一……

如果从我们工作和学习环境上去看,那些大大小小的困境更是接踵而至。也许最常见的是人际关系紧张,工作负担过重,以及角色冲突等等人们总是把家庭比作“安乐窝”,其实家庭所包容的不幸、困境绝不少于工作环境。生老病死,婚丧嫁娶,衣食住行,哪一样都能使人陷入窘境……

由此看来,生活中潜在的和暴露的各种困境、无所不在,无时不有。也许正是因为具有这样的普遍的困境,才使得生活如此纷繁多彩,也复杂异常。

或许,正因为如此,才使得人们感到“为什么受伤的总是我”。

由于时时感到“为什么受伤的总是我”,因此钻进了消极心态这一致命的牛角尖,而把快乐的心境抛却到九霄云外。

3. 自卑:忧郁者的致命处

〔忧郁者的一个致命处就是自卑。〕

有一个青年小张,是个颇具天赋的人,一手漂亮的毛笔字常常赢得众人的夸奖。可是工作后不久,他憔悴而又忧郁,一扫以往那种灵气。经了解方知其内情:他刚到新单位不久,就插了一个小漏子,造成了工作上的失误。他为此受到了领导的批评,奖金被取消了,还作了检讨。于是,他背上了沉重的思想包袱,以为从此前程断送了。他害怕领导对自己