



善于给自己找乐，是活得潇洒和幸福的重要方法

Xuehui Kuaile Shenghuo

学会

快乐生活

把心扉打开，做个开心的人；把乐趣找来，
做个快乐的人；把福气引来，做个幸福的人。

张然 编著

有人说快乐是开心，只要把心打开了，就什么都放下了。其实，快乐就是一种欢愉的心灵感受和心理状态，是一种轻松或惬意的感觉，是一种幸福或满意的心境。



 中国致公出版社

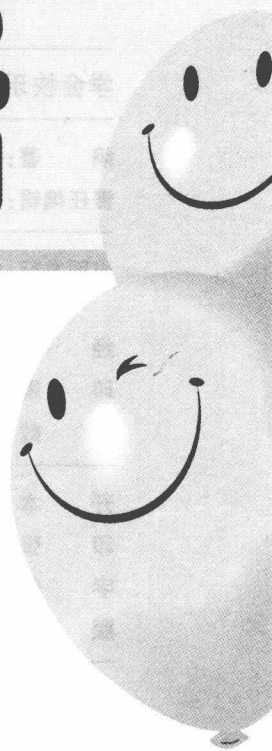
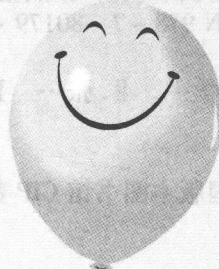
善于给自己找乐，是活得潇洒和幸福的重要方法

Xuehui Kuaile Shenghuo

学会 快乐生活

张然 编著

 中国致公出版社



图书在版编目(CIP)数据

学会快乐生活/张然编著. —北京:中国致公出版社,2009.8
ISBN 978 - 7 - 80179 - 867 - 1

I. 学… II. 张… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 109305 号

学会快乐生活

编 著:张 然

责任编辑:王 聪

出版发行:中国致公出版社

(北京市西城区德胜门东滨河路 11 号西门 电话 66168543 邮编 100120)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京毅峰迅捷印刷有限公司

印 数:1—5000 册

开 本:710mm×1000mm 1/16 开

印 张:15.5

字 数:200 千字

版 次:2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80179 - 867 - 1

定价:28.00 元

版权所有 翻印必究



前言

快乐是什么？有人说快乐就是笑容，只有发自内心的笑才是快乐。有人说快乐是开心，只要把心打开了，就什么都放下了。其实，快乐就是一种心灵感受和心理状态，是一种愉悦、惬意的感觉，是一种幸福或满意的心境。可以促使人们快乐的因素很多，美满的婚姻，和睦的家庭，真诚的友谊，高尚的品德，理想的工作，成功的事业等都是快乐之源。

人为什么要快乐？因为快乐是人生之必需。

人生最重要的是生命，而健康却是生命之本。拥有快乐，就等于拥有了健康。举世皆从愁里老，乐观才是长寿药。最长寿的人不一定是最有钱的人，但他一定是最快乐的人，也一定是最聪明的人。快乐的人的聪明就在于他懂得人生的真谛，能将烦恼化为快乐。一个精神充实、生活充满快乐的人必是心理健康的人，而心理健康既是生理健康的重要保证，又是人类健康的最终标准，只有快乐才是人类寻求健康的通用良方。每天感受着自己和别人的情绪垃圾，会让自己增加体内毒素的堆积。科学实验发现，如果一个人每天都处于郁闷所带来的负面情绪之中，体内的毒素分泌率比普通人要高出好几倍。因而中国古人说：“笑一笑，十年少。”快乐能使人变得更年轻，更有活力。

快乐的人才是在事业上拥有更多成功机会的人——这是微软公司总裁比尔·盖茨在一次演讲中提到的。他认为如果每天和一个愁眉苦脸的人在一起工作，那么这个人很可能成为办公室的环保情绪破坏者，所以他喜欢的员工是那种看上去阳光明媚的人，而升迁时也会更多的把机会给这样的员工。



快乐的人才能广结善缘，获得帮助。快乐的人生丰富多彩，有滋有味！快乐的人生是海阔天空的世界……人生以快乐为本，生活若没有了快乐，就变得黯淡无光了，生命走过的必然是一条灰暗之路，伴随着的总是满目阴霾和惆怅。

快乐是一种思想，思想快乐，你就是一个快乐的人。快乐是一种情绪，懂得了控制情绪的方法，你就已经站在了快乐的一方。寻找快乐是生命的本能，也是生活的技巧，当你觉得快乐时，快乐就会陪着你；当你觉得不快乐时，快乐就会远离你。

要想快乐，就得学会快乐。你改变不了环境，但你可以改变自己；你改变不了事实，但你可以改变态度；你改变不了过去，但你可以改变现在；你不能控制别人，但你能掌握自己；你不能预知明天，但你可以把握今天；你不可能样样顺心，但你可以事事尽心；你不能延伸生命的长度，但你可以拓展生命的宽度；你不能左右天气，但你可以改变心情；你不能选择容貌，但你可以展现笑容。

善于给自己找乐，是活得潇洒和幸福的表现。积极地营造快乐，并把快乐带给大家的人，是长期心智修炼的结果，是人生的最高境界。

太阳每天都是新的，真诚地祝愿你我都能通过本书学会快乐，天天快乐，永远快乐！

作者

2009年7月于北京



目 录

第一章 积极的心态让你心明眼亮

——在理解中生活

理解，是春天的暖风，夏天的雨水，秋天的明月，冬天的太阳。人与人之间，因为有了理解，才会有心灵的沟通，才会有深厚的友谊，才会有家庭的温馨，才会有生活的美好和社会的和谐。理解他人，可化冲突为祥和，化干戈为玉帛，化仇恨为谅解。理解如一泓清泉，可浇灭任何误会所摩擦出的火花。要想学会快乐，就要学会理解，理解他人，理解社会，还要理解自己。在理解中生活就能破解所有的生活中的密码，让你在平和、认同、轻松和快乐中生活。

经常问问我是谁，谁是我	(3)
境由心造，退后一步自然宽	(7)
培养自己的幸运人格	(10)
别把原谅误解为是一种居高临下的“恩惠”	(14)
施展同情是快乐技巧	(16)
缺憾不也是一种完美吗	(18)
把 evil 倒过来写就是 live	(20)
平衡心态，快乐常在	(23)
让缺陷也产生价值	(25)
欣赏生活中的美	(27)



第二章 删繁就简一身轻

——简化生活

我们常常会叹息生活这部车太沉、太重，累得我们疲惫不堪，几乎要迷失方向。于是心生疑惑：是自己缺少热情和精力去面对生活，还是生活本身就如此呢？其实，生活中没有非接不可的电话，生命中没有非要不可的东西。只要你愿意享受人生的乐趣，你便会发现，世界上只有极少的消息值得传递，一生中只有一两封信值得花邮资。有人说得好，没有最好的生活，只有最好的设计。生活轻松快乐与生活劳累烦闷的感觉，大半是由自己营造出来的。如果懂得担重无近路、轻舟好泛海的道理，学会简化生活，那么生活这部车子就会跑得快了。

简单生活是一种享受	(31)
别被欲望牵着跑	(33)
学会生活中的减法	(35)
牙疼样的小事，别当癌症	(38)
把复杂问题简单化	(41)
吃到八分放下碗筷，适可而止最好	(44)
卸下制服时，也把责任一起卸下	(47)
经常给自己减减压	(50)
烦恼与快乐，有你没我	(53)
别拿错误罚己罚人	(56)
培养无为的境界	(58)
快乐来源于“简单生活”	(60)
快乐总在放弃后	(62)



第三章 左右逢源八方福

——建立好各方面的人脉关系

人脉就是人际关系及其脉络。人脉不仅是日常生活的润滑剂，也是事业成功的催化酶。独木难成林，没有朋友，没有好人脉的人注定很难成功。有一位企业家在《英才》的采访中称：“花20万元认识一个对自己有利的圈子很值得。”好人脉是一座挖不尽的金矿，是一笔无形的财富。不断扩大自己的人脉网络是提高自身竞争能力、开拓事业版图的一个重要手段。俗话说：一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。能够利用别人的优势，与之建立良好的合作，是成功者的法则，也是我们快乐生活的主旋律。

广结善缘，借力而行	(67)
乘人脉风云上九重	(70)
织一张属于自己的“网”	(73)
不能总想着自己的利益	(75)
微笑是成功者的先锋	(77)
春风化雨，幽默尽风流	(80)
沟通在平常，急时不抱脚	(83)
学会送礼物	(86)
遗忘让你更快乐	(89)



第四章 青山常绿水常流

——保持身心宁和与轻健

当达官贵人看到身穿蓑衣斗笠的平民时，心中或许也会发出无官一身轻的感叹；一个周旋于交际应酬、奢侈饮宴场合的富豪，一旦碰到逍遥自在过着简朴生活的人，心中不由会产生一种恬淡舒适的感觉。现实告诉我们，富贵不等于快乐。人生在世都希望过得快活，有些人以为要有豪华别墅、轿车美人，因此违法乱纪，使得原本快活的生活变得不快活。即使没有做出违法的事，但是心中的妄求无数，也把原本可以快活的心境弄得疲惫不堪。禅宗有句偈语：左一布袋，右一布袋，放下布袋，何等自在。生活中的过多欲望不正像这一边一个的布袋吗？拿在手里便是负担，只有学会放弃，才能使我们的生活变得轻松快活起来。

忙得焦头烂额就没意思了	(93)
名来利往，快乐为帆	(95)
和谐的才是美和快乐的	(97)
进行快乐的自我营救	(99)
无谓的攀比，快乐的大敌	(101)
别把博彩变成博“乐”	(103)
内心不静，凡事难为	(106)
快乐是感受，与贫富无关	(110)
乐趣需要你去追逐	(112)
不在劳累中工作	(114)
甘于平凡自快乐	(117)
万病由心起，乐天才知命	(119)



第五章 为自己构筑立足的根基

——热爱工作就是热爱自己

现在有许多人都在因为自己的工作而烦恼，他们向往一种所谓无所事事的“悠闲”生活。其实，一个人真的要是无所事事了，你就会发现，这种悠闲的无所事事的状态并不能给你带来真正的快乐，反而会给你的生活状态带来非常不利的负面影响。通过人们长期工作的实践，现在关于工作的新观念越来越清晰，那就是：工作不只是一种谋生的手段，它更是一种检验人类的生存能力和丰富强化这种能力的手段。由此而知，如果我们一旦远离了工作或冷淡了工作，我们赖以谋生的手段和技能就会越来越差，这对于人这样的高级生命而言，绝不是个喜讯。所以，热爱工作是我们的幸福之源，也是支配我们生活的力量。

能工作，是一种福气和运气	(125)
工作兴趣让你每天都怀有新的希望	(127)
小小的漏嘴，每次只能有一粒沙子通过	(129)
敬业才能乐业，乐业者更敬业	(131)
两个人才能完全相同，热情的人会取得更大的成就	(134)
“每天多做一点”能使你从竞争中脱颖而出	(137)
高薪者若不学习，无需5年就会变成低薪	(140)
天才出于勤奋	(143)
喜欢工作就是享受生活	(146)
热衷于工作是成功之道、幸福之源	(149)



第六章 让笑成为沟通的润滑剂

——从心灵到面孔都要充满微笑

具有仁爱之心的人都是快乐的人，也是美丽、富有魅力的人，因为爱心是可以传导的，他们传递出去的爱又让他们常常感受到它的回馈。在现实中，仁爱之心的传递常常是以施予的形式表现的。其实，我们每个人从婴儿时期开始就受到了爱的包围：父母爱、教师爱、朋友爱……在一生之中，我们得到最多的是爱，付出最多的是爱。我们在爱的激励下进取，又在爱的推动下奉献。爱使世界充满温暖、光明、希望和幸福。一个无爱的世界是不可思议的。因此，我们要培养仁爱之心，让自己成为一个施爱的使者，让我们每个人都尽情地享受到爱，感受到爱的快乐。

- 助人为乐才是高尚的乐 (153)
- 把你的爱表达出来，别人才能感受到 (155)
- 把好事做在头里 (158)
- 去掉冷面孔，多份同情心 (161)
- 帮助他并不让他有为难和歉疚，是真正的爱 (164)
- 自己偷着乐不如大家一起乐 (166)
- 感恩的心，快乐有加 (168)
- 精神上的慷慨更快乐 (170)
- 尊重如春风化雨，清风拂面 (173)
- 把好处刻在石头上，把坏处写在沙滩上 (176)



第七章 天地之间只有一个我

——一定要按自己的意愿生活

当一个人真的认识了自己，就会有明确的方向，并会自觉地朝着那个方向走。这样，他所从事的一切活动都是以那个方向为目标，也就不会感到人生无聊、生活无兴趣。这是因为他完全投入到了自己所喜欢的工作中。也就是说，他是做自己喜欢做的事，是按自己的意愿生活。认识自己，了解自己的兴趣，然后，坚定自己的信念，学会生存，在挫折和失败中，提高自己的承受能力。不要浪费时间，集中精力朝着既定的正确目标不懈地走下去，最终你就能如愿以偿地按自己的意愿生活，收获到发自内心的快乐。

笑对人生，活出自己的风采	(181)
特立独行，保持自己的个性	(184)
做自己所乐才活有所乐	(186)
我的生活我做主	(190)
定位准确才有人生的快乐	(193)
除了你自己，没有人对你的命运有决定权	(196)
别人的意见只是参考，主意自己定	(199)
多看己之长，生活永远有阳光	(201)
幸福和快乐与金钱无关	(203)
自己认为好就好	(205)



第八章 我行我素我风流

——热爱生活，生活才会更美好

现在，人们借用最先进的天文探测仪对宇宙间无以计数的星球进行探测，至今并未发现有生物存在。应该说，我们人类能诞生在这个星球上是非常幸运的，然而生活中有许多人却不知珍惜和享受这个机会，活得既茫然又浑噩，让人深为惋惜和不解。每当我们面对秀美的山川、旖旎的田园、繁华的都市、丰富的物产、和睦的亲情、炽热的友情，我们没有理由不热爱生活和赞美生活。你只有热爱生活，才能更好地融入生活，发现生活中感动你、影响你的东西，让你无愧于生活，无愧于人生。

因为热爱，所以快乐	(209)
眼中有美，生活才美	(212)
遇事只往好里想	(215)
把握眼前的幸福最实际	(217)
乐于为生活承担责任的人最充实	(219)
经营好幸福的小“港湾”	(221)
懂得生活就收获了幸福	(223)
珍惜只有一次的人生	(225)
苦难不会持久，快乐却可长存	(227)
培养爱上运动的习惯	(230)

学会快乐生活

第一章 积极的心态让你心明眼亮 ——在理解中生活

理解，是春天的暖风，夏天的雨水，秋天的明月，冬天的太阳。人与人之间，因为有了理解，才会有心灵的沟通，才会有深厚的友谊，才会有家庭的温馨，才会有生活的美好和社会的和谐。理解他人，可化冲突为祥和，化干戈为玉帛，化仇恨为谅解。理解如一泓清泉，可浇灭任何误会所摩擦出的火花。要想学会快乐，就要学会理解，理解他人，理解社会，还要理解自己。在理解中生活就能破解所有的生活中的密码，让你在平和、认同、轻松和快乐中生活。



经常问问我是谁，谁是我

漫长的人生历程中，我们一路走来，不如意事常常十之八九。但是，当遭遇困境时，重要的不是发生了什么事，而是我们处理它的方法和态度，假如我们转身面向阳光，就不可能陷在阴影里。正如一位哲人所说：“我们的痛苦不是问题的本身带来的，而是我们对这些问题的看法而产生的。”

夏天的傍晚，有一位美丽的少妇投河自尽，被正在河中划船的白胡子艄公救起。艄公问她：

“你年纪轻轻，为何寻短见？”

“我结婚才两年，丈夫就抛弃了我，接着孩子又病死了，您说我活着还有什么意义？”艄公听了沉吟片刻，说：

“两年前，你是怎样过日子的？”

少妇的眼睛亮了：“那时我自由自在，无忧无虑呀！”

“那时你有丈夫和孩子吗？”

“没有。”

“那么，你不过是被命运之船送回到两年前去。现在请上岸去吧。”

话音刚落，少妇已在岸上了，船儿和艄公则不知去向。少妇恍如做了一个梦，她揉了揉眼睛，想了想，便离岸而去。从此，她再没有寻短见的念头了。

少妇回心转意，是因为她从另一个角度看自己，从而看到一缕生的曙光，感受到自由自在的力度。在很多时候，我们所有的苦难与烦恼都是自己依靠过去生活中所得到的经验做出的错误判断。这时我们不妨跳出来，换个角度看自己，就不会为战场失



败、商场失手、情场失意而颓废；也不会为名利加身、赞誉四起而得意忘形。换个角度看待自己，是一种突破，一种解脱，一种超越，一种高层次的淡泊宁静，从而获得自由自在的乐趣。换一个角度看世界，世界无限宽大；换一种立场待人事，人事无不轻安。

传说古代有个少年去拜访一位年长的智者，向他讨教：“如何才能变成一个自己愉快又能带给别人快乐的人？”智者送给他四句话：“把别人当成自己，把自己当成别人，把别人当成别人，把自己当成自己。”少年听后很不解：“这四句话似乎很矛盾，我怎样才能把它们统一起来呢？”

智者对少年说：“用一生的时间和经历。”

后来，少年在他的人生旅途中慢慢品味这四句话，终于读懂了它们，不仅让自己收获了快乐，获得了健康的身心，也使自己成了一名智者。

那么，智者给予少年的忠告到底是什么意思呢？

把别人当成自己。与人交往时，要能设身处地地为别人着想，多做换位思考，想想“如果这件事发生在我身上，我会有什么样的感受，会用什么方法解决？”对别人多些同情心，多给予别人帮助，自己也会感到快乐和满足。这需要有一种宽容别人的海量，要有容忍别人的气度，有一种替别人着想的胸怀。特别是当别人说了伤害我们的话，做了伤害我们的事，以至于使我们气得咬牙切齿、忍无可忍的时候，那些带着诅咒的骂语就在心里酝酿准备出口，那种以牙还牙、以眼还眼的切实措施也即将实施，这时候你应慢行一分钟。在这最后一分钟的时间里，你把这些心中的愤恨试想是别人转加给你的，你会怎样？结果不言而喻。你愤恨的心会在这份友善的宽容中变得慢慢平静下来。把别人当成自己，其实就是一份忍让后的海阔天空。任何时候，都不要把别人逼上绝路，哪怕是你强劲的对手。留一条路给别人，同