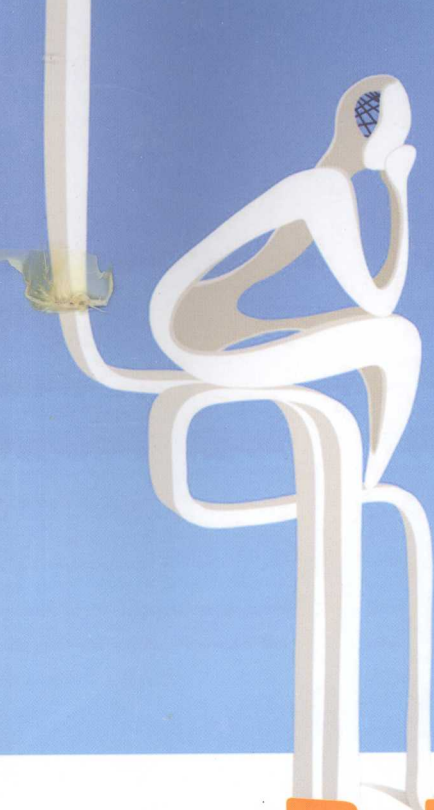




Kuaile
SHI YIZHONG XUANZE

[一本献给现代人的快乐箴言书]

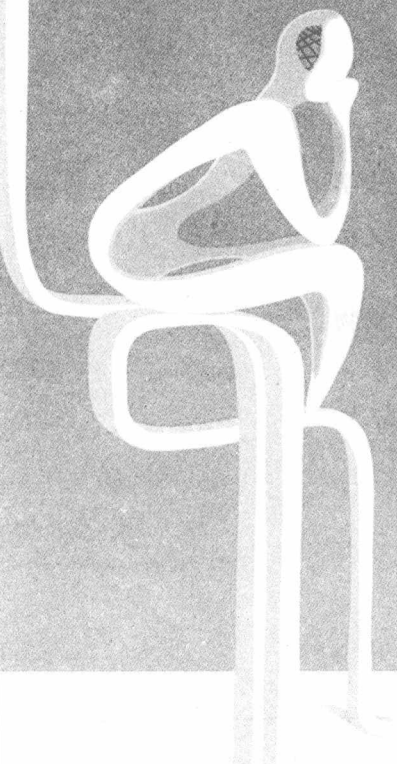
一个人的快乐，不是因为拥有得多，
而是因为计较得少。
快乐通常不是因为你在做快乐的事，而是因为你有快乐的心境

白智慧◎编著

快乐是 一种选择

很多人常常抱怨自己不快乐，
因为他们在面对世事时选择的是悲观的情绪。而选择一种快乐的心境，
你自然就不会痛苦。
快乐其实很简单，快乐是一种心态，也是一种美德，更是一种选择。

北京工业大学出版社



Kuaile*
SHI YIZHONG XUANZE

白智慧◎编著



快乐是 一种选择

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐是一种选择/白智慧编著.—北京:北京工业大学出版社,2010.1

ISBN 978-7-5639-1888-1

I. ①快… II. ①白… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 226057 号

快乐是一种选择

编 著:白智慧

责任编辑:刘鹏飞

封面设计:创品牌工作室

出版发行:北京工业大学出版社

地 址:北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码:100124

电 话:010-67391106 010-67392308 (传真)

电子信箱:bgdcbsfxb@163.net

承印单位:北京洛平龙业印刷有限责任公司

经销单位:全国各地新华书店

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:13.5

字 数:170 千字

版 次:2010 年 1 月第 1 版

印 次:2010 年 1 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-5639-1888-1

定 价:23.80 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误,请寄回本社调换

前言



前言

紧张忙碌、充满竞争、追求卓越的现代生活，让现代人所承载的压力越来越大，一旦心理调适不及时，就容易出现一些身心的不适之状，所以现代人才会觉得生活中满是痛苦与烦恼，更不会感受到生活中的种种快乐。

这一点，在白领一族身上表现得尤为明显。白天，他们拼命地工作、赚钱，或许对“不快乐”体会还不深，但是当夜深人静的时候，生活中总缺少些什么的感觉却会愈发强烈。缺少的是什么呢？其实，缺少的就是快乐，那么什么是快乐呢？

一顿大餐？一笔大财？还是平日难以得到的一场痛快的玩乐？这些就是快乐吗？答案无疑是否定的。因为快乐不等于享乐。享乐只是一种感官上短暂的满足，而快乐却是一种心灵长期愉悦的状态。快乐需要的不是富有、名气与美丽，它与外在条件（财富、地位、权势、美貌等）并无直接关系。

快乐对我们是重要的，人人都希望能够快乐地生活，但是现实与愿望总是存在差距。人们苦寻快乐，却不可得，他们虽然想过很多办法，却依然不知道通往快乐的途径在何方。

快乐真的如此难以获得吗？答案是否定的。快乐其实不过是一种





快乐是一种选择

KUAILE SHI YIZHONG XUANZE

心理状态，是我们在人生的每时每刻所做出的一种选择——放开心胸去充分感受生活中的每一份愉悦之情、之事。

一句话，快乐与否就在于我们如何去选择。

现实中，人们总是对身边平凡的快乐视而不见、漫不经心，以致让它们悄悄地从我们身边溜走；而对于那些可望而不可即的非凡的快乐，又总是梦寐以求，结果往往是徒增烦恼。

其实生活就像一杯酒，要看你怎样去品味、去感受。生活中充满了快乐，只要你选择快乐，为快乐腾出一块儿安身的空间，那么快乐就会随你而行。



目 录



目 录

快乐与否全在我们自己



值得用一生去追寻的财富	3
做宽广的湖泊，不做小水杯	5
让人无法拒绝的魅力笑脸	6
快乐生活比第一更重要	7
好心情在于我们怎样选择	9
快乐的宝藏就在我们心中	11
懂得善待自己的人最快乐	13
保持自我，享快乐人生	14
让你的面貌永远保持单纯	17
让心情保持最轻松的状态	19
细胞快乐，所以我们快乐	21
欣赏快乐才能享受快乐	23
远离自卑，让快乐更近些	25
在低潮中主动找寻快乐	27





快乐是一种选择

KUAILE SHI YIZHONG XUANZE

乐观者总是拥有快乐人生	29
快乐源于感受快乐的心灵	30
简单生活带来快乐	32

驱走心中那不快的因子



遇到烦心事，先别心烦	37
去除烦恼的最好方法	39
疏导烦恼，沉淀烦恼	40
用微笑赶走那些坏心情	42
为自己种棵“忘忧草”	43
不要让抱怨掩盖了微笑	45
凡事尽量往好的方面想	46
以清醒的头脑面对失败	47
笑容不应受外力的控制	49
别让心灵陷入挫折的沼泽	51
正确地自我认识与评价	52
有雅量，自然天宽地广	54
坏脾气从来不是天生的	55
别让自卑吞噬你的快乐	57
换个角度思考，把不快变快乐	58
豁达的心境是快乐之本	59
不要预支烦恼	62



为我们的心灵把好脉



别让坏心情阻挡住快乐	65
与自我谈话，倾听心声	68
忙里偷闲，愉悦心灵	70
对自我要认同和理解	71
给人生一个准确的定位	73
快乐是一种心理状态	75
青春永驻的秘诀是什么？	76
只关注我所拥有的东西	77
倒空自己，给快乐些空间	78
变通思路，不钻牛角尖	79
不苛责自己，学着快乐地爱自己	81
丢掉嫉妒，还人生以快乐	83
冲破我们心灵自设的监牢	85
打开心窗去欣赏生活美景	87
何苦无故自找麻烦	89
该低头时就要会低头	90
快乐是一种良好的心态	92

目 录

宽容让快乐之花盛放



宽容别人就是宽容自己	97
宽容是通向快乐的捷径	99





快乐是一种选择

KUAILE SHI YIZHONG XUANZE

宽容使心灵自由快乐	101
宽容他人，快乐自己	102
宽容之家快乐多多	105
经常擦拭，让心窗看得更清楚	107
“吃亏是福”非虚言	108

别让快乐迷失了方向



在挫折中学会忘却烦恼	113
赚到的全都是快乐	114
把不幸和烦恼抛到脑后	115
握住自己快乐的钥匙	117
淡看人生，快乐才更多	118
可以记忆，不必回忆	120
不要被欲望长久笼罩	121
心灵的平静才是快乐之根	122
世上所有的雨都会停的	124
要学会宽恕自己，快乐自己	125
1 顶与 1 万顶的价格	126
脱掉你那失意的外套	127
一天的快乐值多少钱	128
失意中仍有快乐可寻	129
幽默和风趣带来快乐	130
别为打翻的牛奶哭泣	133
兴趣让工作变成享受	135



把快乐从束缚中解放出来

快乐第一法则：活在现在	141
改变我们思考的重心	142
改变心态，奇迹自来	144
换个角度审视人生际遇	146
别让心态影响你的快乐	147
快乐来自自由	149
享受过程中的快乐	150
放下杂念，解脱自己	152
别让僵化思维锁住快乐	153
快乐就在每件小事之中	155
关键人物永远是你自己	156
别忽视了过程的快乐	159
忙得没有时间觉得老	160
不过是丢失了2元钱	161
如鱼得水的快乐鱼贩	162
让自己的心灵解放出来	164
给头脑一个净化的机会	165
增强自己的乐观情绪	167
别挡住你的阳光	168
“没关系”的重要意义	169
心怀感激让你感受快乐	170
给自己一份鼓励的礼物	171
快乐属于退一步想的人	173



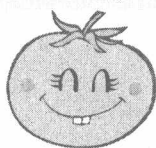


爱心是快乐无尽的源头



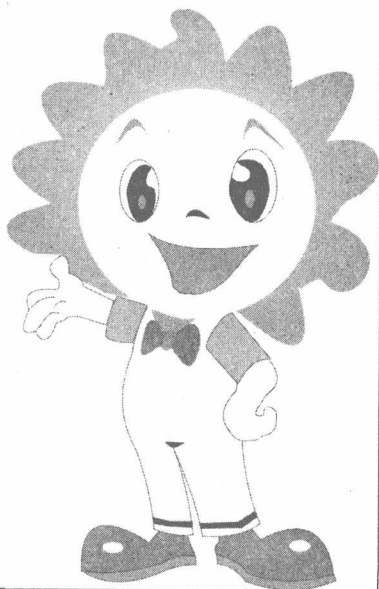
快乐随着无私和爱心的脚步而来	177
开设你的“感情账户”	179
给“良言”裹上“糖衣”	181
别让你的心灵花园荒芜	182
让自己处于快乐之中	183
一个人生快乐的储蓄罐	185
从容面对他人的指责	187
快乐需要与人一起分享	189
让理解搭起一座舒心桥	191
爱心是镜子，折己照人	192
平生第一次感到快乐	194
人都应保持一颗爱心	196
快乐其实就这么简单	198





快乐与否全在我们自己

也许我们改变不了环境，但是我们可以改变自己；也许我们无法改变已定的事实，但是我们可以改变自己的态度；也许我们无法改变他人的想法，但是我们的态度却在自己的手中……快乐其实全在我们自己，关键看我们怎样去看待问题。



值得用一生去追寻的财富



20 世纪初，有一位犹太少年，他做梦都想成为像帕格尼尼那样的小提琴演奏家，因此他一有空闲就练琴，并且练得心醉神痴。虽然少年十分执著，但他的琴艺却进步甚微，连他的父母都觉得这个可怜的孩子拉得实在太蹩脚了，完全没有音乐天赋。

有一天，少年去请教一位老琴师，老琴师说：“孩子，你先拉一支曲子给我听听。”

少年拉了帕格尼尼 24 首练习曲中的一首，结果是破绽百出，令人不忍卒听。一曲终了，老琴师问少年：“你为什么特别喜欢拉小提琴？”

少年说：“我想成功，我想成为帕格尼尼那样伟大的小提琴演奏家。”

老琴师又问道：“你快乐吗？”

少年回答：“我非常快乐。”

老琴师把少年带到自家的花园里，对他说：“孩子，你非常快乐，这说明你已经成功了，又何必非要成为帕格尼尼那样伟大的小提琴演奏家不可呢？你看，世界上有两种花，一种花能结果，一种花不能结果，不能结果的花更加美丽，比如玫瑰、郁金香，它们在阳光下开放，没有任何明确的目的，纯粹只是为了快乐，这就够了。在我看来，快乐本身就是成功。”老琴师的话意味深长，耐人





快乐是一种选择

KUAILE SHI YIZHONG XUANZE

寻味。

少年听了老琴师的话，感触颇深，他回家后又思索良久，彻底明白了，老琴师教给他的是一种人生哲学，快乐胜过黄金，世间成本最低、风险也最低的成功，却能带给人真实的感觉。倘若舍本逐末，盲目追求不切实际的目标，就很可能陷入失望、怅惘和郁闷的沼泽。少年心头的那团狂热之火从此平静下来，他仍然常拉小提琴，但不再受困于帕格尼尼梦想。这位少年是谁？

他就是日后以狭义相对论和广义相对论名震世界的物理学家阿尔伯特·爱因斯坦，他一生酷爱拉小提琴，尽管拉得十分蹩脚，但他却能自得其乐。

快乐即成功，这是充满阳光的人生哲学。在现实生活中，我们不难见到这样的一类人，他们脸色红润，身体健康，笑口常开，心情愉快，他们活出了人之所以为人的全部趣味，尽管他们在事业上没有太大的建树，与名利双收、功成名就也不沾边。难道他们就一定是失败者吗？事实恐怕未必如此。

人生苦短，为欢几何？快乐即成功，这不是阿Q的精神胜利法，而是明心见性的智慧。创造快乐，享受快乐，这才是人生大道。

快乐，是一种美德，是一种境界；快乐，是值得我们用一生去追寻的宝贵财富。



做宽广的湖泊，不做小水杯



有一个年轻的印度教弟子，整天不停地抱怨生活中的种种不公，他那年迈的印度教大师不想让他再这样继续抱怨下去，于是决定好好地开导开导他。

一次，大师派那个弟子去买盐。买回来后，他让弟子将一把盐放入一杯水中，然后让他喝了下去。

“味道如何？”大师问。

“苦。”弟子吐了口吐沫。

大师又吩咐弟子把一把盐倒进湖里，然后尝一尝湖水的味道。

弟子捧了一口湖水尝了尝。大师问道：“什么味道？”

“很新鲜。”弟子答道。

“你尝到咸味了吗？”大师问。

“没有。”弟子答道。

这时大师对弟子说道：“我们在生活中遇到的痛苦就像是盐，不多也不少，但是我们体验到的痛苦的程度却取决于我们将它盛放在多大的容器中。”

所以，当我们遇到挫折而感到痛苦时，只要心胸开阔，一切就都微不足道了……

不要做一只杯子，而要做一个湖泊。





让人无法拒绝的魅力笑脸



一对夫妇在某小区新买了一套二手房。房子到手后，他们感觉室内的装修并不合心意，于是决定在入住前重新装修一番。为了减少装修给其他住户带来的不良影响，夫妻二人经过商议后特意在所在单元的门口贴了一张小告示，大意是：我们的装修将给各位芳邻带来不便，但我们会尽量避免在大家在家的时间装修，以免影响大家休息。如有老人和孩子在家，只好辛苦他们的耳朵了。在纸条的最后，他们写明了装修的具体时间，落款处，他们还附上了一个大大的笑脸，并留下了联系方式。

不曾想，这样一张简单的小告示，却让这对夫妇还未入住，就很快拉近了和新邻居们之间的距离。

装修那段时间，夫妻二人谁有空谁就往新家跑，以便检查装修质量。去的时间多了，碰到的人也多。但无论遇到谁，都总是面带笑容地和他们打招呼，夫妻二人不禁心中暗暗称赞，这个小区的人很友好啊！

他们的对面住着一对老夫妇。见过几次面后，那对老夫妇就频频光顾他们正在装修的家，见二人边工作边往这边跑，很是辛苦，两位老人拍着胸脯担保，一定帮他们做好装修的义务监督工作。

更好的是，在装修期间，他们所留下的联系电话还常常会接到一些陌生电话，一问才知道，都是那些可爱的新邻居们。有提意见的，

