



献给都市人身心成长幸福处方



修炼当下的快乐

XIU LIAN DANG XIA DE KUAI LE

唐晓龙◎著

快乐是一种人生智慧，也是一种心灵修养。

快乐是一种可以培养的习惯，更是一种可以复制的生活技巧。

我们一定不要忘了：人生以快乐为目的，心灵以健康为原则！



人民教育出版社



修炼当下的快乐

XIU LIAN DANG XIA DE KUAI LE

唐晓龙◎著

B848.4

T263



人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

修炼当下的快乐/唐晓龙著.—北京：人民出版社，2010.2

(健康成功学系列；5)

ISBN 978-7-01-008486-2

I.修… II.唐… III.成功心理学—通俗读物 IV.B848.4—49

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第211497号

修炼当下的快乐

作 者：唐晓龙

责任编辑：于宏雷

发 行：人民出版社

地 址：北京朝阳门内大街166号

邮 编：100706

经 销：全国新华书店

印 刷：北京市凯鑫彩色印刷有限公司

开 本：710毫米×1000毫米 1/16

印 张：15

版 次：2010年1月第1版

印 次：2010年2月第2次印刷

书 号：ISBN 978-7-01-008486-2

定 价：28.00元

版权所有，违者必究



何以修炼当下的快乐

前些日子有位朋友的母亲病了，他是个大孝子，所以紧跟着他也进入病态。他经常在我面前长吁短叹，几乎痛不欲生，工作也无法进入了状态，很是颓废。按理说，有此等孝子在当下这个社会是一大幸事，但我告诉他：不可如此。你痛苦，母亲已经病了；你快乐，母亲也是这样了，何不选择快乐呢？你要以乐观的精神状态来感染病痛中的母亲，让你浓浓的亲情里增加点欢乐的磁场，说不定还歪打正着有助母亲的康复呢。现实生活中往往有很多好人总愿与人同悲，其实这是好心办坏事，不仅无助于克服困难和解决当下的问题，反而还会帮倒忙。要知道人在悲愤时会产生一种毒素，对身体健康细胞的杀伤力非常大，而在快乐时会分泌出一种美丽荷尔蒙，它会让皮肤变得细腻发亮，更是不可多得的健康元素。君不见，天下的美女无不笑颜如花？一个乐观的人就像一个快乐的磁场，无论走到哪里都温暖如阳光。一个组织里有了这样的人，这个组织也一定会充满生机和活力。

有一位美女谈了个仪表堂堂且毕业于知名高等学府的男朋友，让身边的闺蜜们都艳羡不已，可这位美女一点都不开心。何以如此呢？原来她的男友自恃才高，无法与其他人合作共事，无论走到哪里，都待不上两个月就会被辞退。他整天无所事事，不是喝酒、打麻将就是泡网吧，一副怀才不遇、游戏人生的样子。和女友在一

块儿的时候总是大倒苦水，痛恨自己怀才不遇，大骂社会不公……无奈之下，该美女只好向我求援。我给她开一秘方：“你先问他还想不想活了，若不想活了就无须管了；若想活，你就告诉他痛苦也要活到明天，快乐也要活到明天，想活就乐观豁达地活着。只有快乐了身心才会健康，身心健康了生活才有希望。豁达了，人生的天地才会宽广，好运才会青睐你，机会才会来找你。工作的压力那叫压力吗？男子汉大丈夫当须顶天立地，何惧那寒暑风雨？不要整天像个丧门星的唉声叹气。”没想到这副“猛药”还真让这位浪子回了头，走了正路。

最近，我们公司刚走了一位永远将自己生存状态的改变寄托在下一份好工作上的这样一个人。这个人呢，小有才气。可是，若说有才气，他的处境应该不会是眼下的这种状态：都已经三十六岁的人了，还没有找到女友，住在郊区廉价的出租屋里，没有电话和网络，每天上下班要来回奔波近五个小时，两年时间内曾六次跳槽，后来的四次工作，每次几乎都没有稳定过两个月就离开了。按说，这样的人公司就不应该留，但总编出于好心，再加上惜才就留下了他，希望能终止这个迷途灵魂的流浪。刚开始，他干工作很认真，而且经常独自加班加点。遇到这样的“好员工”，我们大家当然都很感动。于是，我就和总编带他出入一些重要的社交场合，希望能够改变他的生存状态。可是事隔不久，他就开始不交“作业”了，一会儿推托网络有问题，一会儿又说电脑出了毛病。对此，我们也没有在意，直到国庆放假的前一天，不见人了。总编接到一个电话：“9月份的工资我不要了，这两个月的工作成果我自己有权处理。”总编说了一句：“你怎么能这样做呢？”他的回

答差点没让人背过气去。“我从来没出入过那么高档的场所，是抱着感谢之情才给你们通知一声的。”还没等总编说话，他就挂断了电话。原来，他9月份在我们公司只能领到5000元的工资，而他的工作成果拿到别处可以卖到8000元，仅仅3000元的差价就让他又一次背叛了自己的灵魂，他全不计这些都是公司的知识产权。所谓他的劳动成果，也都是在总编还有数人的指导下完成的作品。又是两个月，而且这一次还是剽窃成果的背叛。痴人哪！别以为下一份工作会更好，别以为小聪明总能胜算。活在当下，把握好眼下的快乐才能胜算一生啊！

以上发生在我身边的三个不同案例，只是不快乐众生百态里的冰山一角。现实生活中很多人不是活在昨天的痛苦之中，就是活在对明日的幻想里，而没有活在实实在在的当下；总是对幸福的期望值很高，而感知和把握幸福的能力却了了。其实，活在当下、把握好眼前的快乐与幸福是一种能力，要想拥有这种能力必须去修炼。

当下的人们都有这样一种感觉：随着物质生活越来越丰富，快乐与幸福感却与我们渐去渐远，曾几何时那种企盼着过大年、吃好吃的东西、穿新衣、看大戏的喜悦早已淡出了我们的感官。取而代之的是对物欲的疯狂追逐，无论最后结果是失去还是得到，最终收获的都是一种莫名的失落感。何以如此呢？那是因为物质的极度发达把人们的欲望调得越来越高，乃至失去了平衡。为了满足不断膨胀的欲望，人们总是马不停蹄地追寻下一个目标，迈着匆忙的脚步前行，而忘却了灵魂是否跟不上。欲望本来是为人类的繁衍生息服务的，正因为有了欲望的存在，人类才不断地探寻未知的世界，从南极穿

到北极、从地下飞到天上、从蛮荒时代走向富裕发达的今天。而今，过度膨胀的欲望绑架了我们的灵魂，让我们失去了生命的原动力，同时也失去了生命的本真。生命的本真应该是：追忆昨日的美好记忆，乐在其中；活在实实在在的当下，感知幸福；憧憬美好的未来，乐知天命。绝不是本末倒置，让灵魂变成欲望的奴隶，让生命成为追逐物欲的躯壳，让我们失去感知幸福的能力。人类对物质富足本能的追逐是为了能够生活得更快乐和幸福，如若本末倒置那就有点得不偿失了。

要想成佛，需要面壁十年的修炼，修去尘心修来佛心；修去愚钝修来慧根；修去贪嗔痴修来美善真。要想拥有一个成功美丽的人生，更需要去修炼。本书将帮助你练就把握当下的快乐及感知幸福的能力，从而提高驾驭欲望的能力，为打造高质量的人生服务，而不是被其剥夺了生命的本真。修炼当下的快乐就是让你学会举手之劳；牵手成功人生；让你放弃抱怨，成为一个阳光般心态的人；让你在感恩的世界里快乐自己，幸福他人；让你拥有健康的身体、良好的心态和泉涌的智慧，从而时时、处处能够把握成功的脉搏。

快乐与幸福不属于有钱人，也不属于有权人，它属于有心人。快乐与幸福，每个人其实都可以做到。明星有明星的光辉，榜样有榜样的风采，而你我也有属于自己的精彩。让我们能够同在一片蓝天下，不必让自己的眼神永远停留在别人的光环上，而是轻松愉悦地与自己的美丽精彩握手！

唐晓龙

2009年10月



目录

第一章 快乐从心开始



- ♥ 不快乐是因为心态出了问题 ◆ 3
- ♥ 心态影响生理健康 ◆ 6
- ♥ 心态左右职场前途 ◆ 10
- ♥ 咸有咸的味，淡有淡的味 ◆ 14
- ♥ 事情本身是中性的 ◆ 17
- ♥ 是好是坏还不一定呢 ◆ 21
- ♥ 向屎壳郎学习 ◆ 25
- ♥ 站在烦恼里仰望幸福 ◆ 28
- ♥ 幸福是一种感觉 ◆ 30

第二章 爱是快乐的源泉



- ♥ 生命需要爱 ◆ 35
- ♥ 心中有爱才能爱人与被爱 ◆ 38
- ♥ 感恩地爱着 ◆ 42
- ♥ 真爱面前无输赢 ◆ 45
- ♥ 宽恕就是爱 ◆ 47
- ♥ 善待身边的人 ◆ 51
- ♥ 对陌生人表达出善意 ◆ 54
- ♥ 修炼自己的心灵品级 ◆ 57

第三章 拿起就是幸福，放下就是快乐

- ♥ 重拾亲情 ◆ 63
- ♥ 不要让友情在匆忙的生活中溜走 ◆ 67
- ♥ 拿起自己做事的兴趣 ◆ 71
- ♥ 总是追缅过去，会对不起未来 ◆ 74
- ♥ 欲望向左，快乐向右 ◆ 77
- ♥ 不要为小事耿耿于怀 ◆ 81
- ♥ 该淡忘的就应淡忘 ◆ 85
- ♥ 生活中92%的烦恼是自己寻来的 ◆ 89
- ♥ 拿得起放得下，才是精进的人生 ◆ 93

第四章 知足才能常乐

- ♥ 认识自己的宝藏，打开快乐之门 ◆ 99
- ♥ 什么是真正的富有 ◆ 103
- ♥ 对自己已经拥有的感到满意 ◆ 106
- ♥ 偶尔向下比较一下又何妨 ◆ 110
- ♥ 别从窗口去看别人的生活 ◆ 112
- ♥ 有事做就是最大的快乐 ◆ 115
- ♥ 修炼当下的力量 ◆ 119
- ♥ 学会享受生活的瞬间 ◆ 123
- ♥ 简单的生活就是快乐 ◆ 126

第五章 生活再苦也要笑一笑

- ♥ 人生在世，笑对酸甜苦辣 ◆ 131
- ♥ 压力太大时不妨逃走一会儿 ◆ 135
- ♥ 自助者才会天助 ◆ 139
- ♥ 与其纠缠于风雨，不如忘怀于风雨 ◆ 143
- ♥ 有时逆境也是一种机遇 ◆ 147
- ♥ 逆境中更要坚定信念 ◆ 152
- ♥ 磨难是一笔宝贵的财富 ◆ 155
- ♥ 再给自己一次机会 ◆ 159
- ♥ 让心快乐起来 ◆ 162

第六章 小方法帮你修炼快乐

- ♥ 遇到坏事时，提醒自己“转念一想” ◆ 167
- ♥ 面带微笑，它能招来幸运女神 ◆ 171
- ♥ 和大自然亲密接触 ◆ 175
- ♥ 幽默是最有效的精神按摩方式 ◆ 180
- ♥ 打坐，帮你进入禅定状态 ◆ 184
- ♥ 学会欣赏路边的美景 ◆ 188
- ♥ 让爱好为你带来快乐 ◆ 191
- ♥ 学会为快乐留出时间 ◆ 195

第七章 乐在生活，享受人生

- ♥ 快乐的兰花 ◆ 201
- ♥ 善待自己的心灵 ◆ 203
- ♥ 鲜花总比垃圾多 ◆ 207
- ♥ 养成积极思考的心态 ◆ 212
- ♥ 善于发现生活中的美 ◆ 216
- ♥ 看淡生活的不平事 ◆ 219
- ♥ 快乐成就精彩人生 ◆ 223



❖ 第一章

| 快乐从心开始 |

为什么我们的生活水平在提高，满意感却在下降？拥有的财富越来越多，快乐却越来越少？其实，一个人快乐不快乐，在本质上和财富、地位、权力没有必然的关系，快乐并非来自外在环境，更不是由天生的性格所决定，而是在你心里。心可以造天堂，也可以造地狱。

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

PHYSICS DEPARTMENT

5720 S. UNIVERSITY AVE.

CHICAGO, ILL. 60637

TEL: 773-707-5200

FAX: 773-707-5200

WWW: WWW.PHYSICS.UCHICAGO.EDU

WWW: WWW.PHYSICS.UCHICAGO.EDU

WWW: WWW.PHYSICS.UCHICAGO.EDU

WWW: WWW.PHYSICS.UCHICAGO.EDU

WWW: WWW.PHYSICS.UCHICAGO.EDU

WWW: WWW.PHYSICS.UCHICAGO.EDU

WWW: WWW.PHYSICS.UCHICAGO.EDU

WWW: WWW.PHYSICS.UCHICAGO.EDU

WWW: WWW.PHYSICS.UCHICAGO.EDU

WWW: WWW.PHYSICS.UCHICAGO.EDU

WWW: WWW.PHYSICS.UCHICAGO.EDU



不快乐是因为心态出了问题

我们的生活水平在提高，但是满意感却在下降；我们拥有的财富越来越多，快乐却越来越少。

在现代生活中，恐怕我们每一个人都有这样的感受：我们的生活水平在提高，但是满意感却在下降；我们拥有的财富越来越多，快乐却越来越少；我们沟通的工具越来越多，深入的交流却越来越少；我们认识的人越来越多，真诚的朋友却越来越少；精美的房子越来越多，破碎的家庭也越来越多；道路越来越宽，我们的视野却越来越窄；楼房越来越高，我们的心胸却越来越窄；我们渴望了解外星人，却对身边的人视若无睹；我们的药物种类在增加，健康水平却在下降；我们的整体收入在增加，道德水平却在下降。

过去去饭店吃饭叫“下馆子”，是十分奢侈的活动，现在人们经常“下馆子”，倒是希望能在家里无人打扰地吃碗面条或者喝碗粥吃点咸菜。现在的人是“拿起筷子吃肉，放下筷子骂娘”。人们都在怀念过去的那个时代，当时家里穷得叮当响，但是心情特别好。现在家里啥都有，该响的都响，就是心情不爽。我是在农村

长大的，小时候经常玩“弹玻璃球”，地面坑坑洼洼，球总是打转。我的一个小学同学跟我说，那时他最大的心愿是能找到一块平整的水泥地面玩“弹玻璃球”。现在发现到处都是可以玩的地方，想吃啥吃啥，想玩啥玩啥，却没有那种玩的兴奋的心情了。

身在福中不知福，我们到底是哪里出问题了？是我们的心态出了问题。

好花要有好心赏，好心情才能欣赏好风光。如果自己的心态不好，看再美丽的风景也会觉得索然无味。我经常说这样一句话：“身若在泥潭，心也在泥潭，眼里就只有泥潭；身若在泥潭，心却在苍穹，眼里就是摇扶九万里的长空。”良好的心态像太阳，照到哪里哪里亮；消极的心态像月亮，初一十五不一样。有什么样的心态就有什么样的生活，内心快乐命运也将充满快乐，内心愁苦命运也将愁苦，心态决定命运。

中国古代有这样一个经典案例：

古时候有甲、乙两个秀才去赶考，路上遇到一口棺材。甲说，真倒霉，碰上了棺材，这次考试死定了。乙说，棺材，升官发财，看来我的运气来了，这次一定能考上。当他们答题的时候，两个人的努力和认真程度就不一样，结果甲落榜了乙考上了。回家以后他们都跟自己的夫人说，那口棺材可真灵啊。

本来是同样的事情，不同的人持不同的心态，从而对之付出不同的努力，进而影响到了各自的前途和命



第一章 快乐从心开始

运。可见，心态的影响是如此之大！

成功学大师戴尔·卡耐基曾在他的书中说过这样一件事：

几年前，我在电台接受访问时回答过这样一个问题：“你一生中所学到的最大教训是什么？”

那很容易回答，至今我所学到的最大教训是——人的思想的重要性。如果我了解你的思想，我当然就了解你这个人，我们的思想造就了我们每个人。我们的态度决定我们的命运，爱默生说：“人是他自己思想的产物。”人也不可能变成别的，不是吗？

马卡斯·奥勒留，不但是统治罗马的皇帝，也是一位伟大的哲学家，他用了一句话作为总结：“思想决定一生。”想到的是失败，我们就注定要失败；想着自怜，人人都避之唯恐不及；想着成功，你就会成功。

心态影响人的能力，能力影响人的命运。生命的质量取决于你每天的心态，如果你能保证眼下心情好，你就能保证今天一天心情好；如果你能保证每天心情好，你就会获得很好的生命质量，体验别人体验不到的快乐生活。

心态影响生理健康

心态会影响你的生理健康。中医说：喜伤心，怒伤肝，思伤脾，恐伤肾。

心理状况对我们的生理健康有着不可估量的影响力。英国著名心理学家海菲德在他的书中说：“我请来三个人，请他们测试心理对生理的影响，我们用测力计来测量。”他请他们全力握住测力计，并给他们三种不同的状况。

在正常的清醒状况下，他们平均抓力为101磅。

当他们被催眠，并告诉他们都很衰弱时，就只有29磅的抓力——只有正常体力的1/3（三人中有一个是拳击冠军，当他被催眠并被告知他很衰弱后，他觉得自己的手臂很瘦小，像婴儿的一样）。

第三次测试时，告诉他们，他们在催眠中都非常强壮，平均抓力可达142磅。当人们心中充满积极有力的思想时，每个人都可以提升将近50%的体力。

这就是心理态度不可忽视的力量。

美国著名家庭经济学家海伦·科特雷克研究发现，负性情绪影响体内营养素的吸收利用。