



一生的学习  
(修订版)

# 享受快乐

赢得快乐人生的实用方案

*Xiang Shou Kuai Le*

W 主编 宿春礼



人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



一生的学习  
(修订版)

# 享受快乐

赢得快乐人生的实用方案

*Xiang Shou Kuai Le*

✦ 主编 宿春礼



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

---

图书在版编目(CIP)数据

享受快乐——赢得快乐人生的实用方案/宿春礼主编. —修订版. —北京:人民军医出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5091-5586-8

I. ①享… II. ①宿… III. ①人生哲学—青年读物②人生哲学—少年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第041812号

---

策划编辑: 于 岚 贝 丽 文字编辑: 蔡苏丽 责任审读: 张之生

出版人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300—8119

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 11.5 字数: 117千字

版、印次: 2012年4月第2版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 19.00元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

# 内容提要

健康、生活态度、对目标的追求、独立、自我砥砺、进退有度、爱与被爱、回归自然、简约人生、内心和谐、成长、将快乐传递给周围的人，这些都能带来内心的愉悦、幸福感和快乐。人们获得快乐的机会实在太多了！如果你至今还未发现这一“秘密”，请读一读这本“享受快乐”。本书适合中小学图书馆装备。

# 前言

所有论快乐的文字里，最有感于钱钟书先生捕捉到的快乐形状——

“快乐在人生里，好比引诱小孩子吃药的方糖，更像跑狗场里引诱狗赛跑的电兔子。几分钟或者几天的快乐赚我们活了一世，忍受着许多痛苦。”

人的一生中，快乐的时间是不是真的这么少？恐怕没有人真正计算过。但是有一点可以肯定，那就是——从没有人抱怨自己的快乐太多！

快乐是再多也不为过的。我们希望快乐更忠诚一些，最好是拌匀了放在我们的日子里；我们希望她行踪不要那么神秘，最好随时能叩响她的门扉；我们希望“永远快乐”“快乐一生”“天天快乐”；我们内心里，简直希望自己就是快乐的化身！

但是快乐于我们还是驾驭不了的女神，她经常说走就走，并不约定下次相见的佳期。而对快乐无限渴望的人们，常常面对着一个花花世界，却没有轻松愉悦的表情；

多少人过上了什么都不缺乏的日子，却并不拥有快乐满足的心境。人们求而不得的时候，往往沉迷在怀疑和抱怨之中。

实际上，人们获得快乐的机会实在太多！如果你至今还未发现这一“秘密”，请读一读这本《享受快乐》。它将告诉你：在快乐的源头，快乐正一点一滴、不徐不缓地落在每一个生命的空槽里——轻松、健康、爱、和谐、成长……每一滴都能增进生命的欢畅和活力。对于每个生命，快乐虽不完全均匀，却也极尽公正。有的人全部收集起来，汇聚成快乐的清流；有的人挑挑选选，也有不少的快乐在生命中流动；也有的人根本不解上天的眷顾，兀自焦灼干涸。而您的快乐与否，完全有赖于你选择的智慧。

生命于每个人都只有一次，快乐的生活是生命最基本的意义。无论如何，让我们为拥有快乐的人生努力吧！

# 目录 Contents

## 第一章 快乐就在你的手上/1

>>>

- 测测你的快乐指数/1
- 快乐是一种生活态度/3
- 你可以很快乐/4
- 找到属于你的快乐方式/7
- 培养快乐的习惯/9
- 按自己的意愿开始享受快乐/12

## 第二章 轻轻松松便快乐/14

>>>

- 为你自己把把脉/14
- 生活是快乐的源泉/17
- 快乐生活就是轻松地生活/19
- 让生活保持轻松的节奏/20
- 当下的快乐最真实/22
- 多一份超脱更快乐/23

## 第三章 健健康康，自知快乐/25

>>>

- 看看你是否真的健康/25

健康是人生快乐的基石/27

不要奴役你的身体/28

休息就是修补/31

生命在于运动/33

#### 第四章 独立，绝对快乐/37

>>>

你在日常生活中独立性怎样/37

独立，是对自己的生活负责/40

独立，享受自由的快乐/41

物质是独立的基石/43

不要丧失自我/44

保持精神独立/45

#### 第五章 自我砥砺，可预期的快乐/48

>>>

你承受挫折打击的能力如何/48

乐观的心能看到生活中的美/51

在逆境中学会微笑/52

接受不可避免的事实/53

拥有成功的忍耐/55

你的成功取决于你的信心/57

撕掉失败的标签/58

对困难说“不”/60



## 第六章 有追求，多一分快乐/63

>>>>

你是否具有较强的进取心/63

做自己喜欢做的事情/65

发展自己的长处/66

谨慎对待他人的意见/67

专注就是成功的积累/68

善于借力，倚重朋友/70

把握机遇就是把握成功/71

从现在开始不懈努力/73

没有完全意义上的成功/74

## 第七章 进退有度，知性快乐/77

>>>>

你遇事是否冷静/77

走一步看三步/78

多一些决断力/80

多一些静气/81

凡事不可逞强好胜/83

掌控好你的情绪/84

做一个受欢迎的人/85

把握交往的尺度/87

掌握竞争合作的分寸/89

## 第八章 爱与被爱，无比快乐/92

>>>

给爱找一面“镜子”/92

爱是快乐的表达/94

生命因爱而美丽/95

心中有爱是幸福/96

从爱中汲取力量/98

拥有一颗感恩的心/100

善待你的爱人/101

把快乐带回家/102

## 第九章 回归自然，单纯的快乐/104

>>>

这是你想要的城市生活吗/104

与大自然对话/106

在大自然中汲取灵感/108

让快乐自然地流露/109

一山一水，快乐呼吸/111

## 第十章 简约人生，比较快乐/113

>>>

你是否经常感到焦虑/113

简约是一种高品位的美/115  
从容是一种心灵优势/116  
珍惜一份平常/118  
明了已有的福祉/119  
快乐即最好的拥有/121  
清除你的心灵垃圾/123  
自在的心灵才快乐/125  
简单从容，享受快乐生活/126

## 第十一章 内心和谐，完全的快乐/128

>>>

你的内心是和谐的吗/128  
真正的快乐是心灵的满足/130  
欣赏自己的价值/131  
自得其乐是一种智慧/132  
生活在此时此刻/134

## 第十二章 不断成长，特别快乐/136

>>>

从日常生活看你的创造力/136  
终身学习，快乐一生/139  
不断学习，不断更新/140  
培养思考的习惯/141  
别把时间还给上帝/143

从优秀到卓越/144

### 第十三章 传递快乐，要多快乐有多快乐/146

>>>

你是否愿意帮助他人/146

快乐是一种影响力/149

你快乐，所以我快乐/150

为内心开辟一条快乐通道/151

善待他人，善待自己/153

### 第十四章 快乐DIY/155

>>>

你是充满快乐的人吗/155

期待快乐，就能得到快乐/159

为自己建一座快乐的城堡/160

释放自己的心怀/162

学会欣赏自我/163

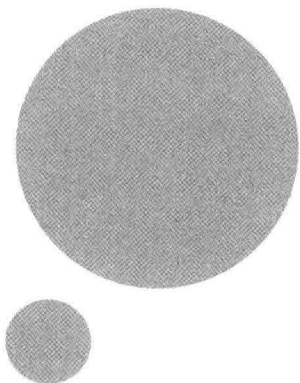
再苦也要乐一乐/164

充分运用你的幽默/165

享受快乐的权力/167

善于积极地思考/168

培养一种有益的爱好的/170



# 第一章

## 快乐就在你的手上

一个不欣赏自己的人，是难以快乐的。

——三毛

要想别人快乐，自己先得快乐。要把阳光散布到别人的心里，先得自己心里有阳光。

——罗曼·罗兰



### 测测你的快乐指数

要做个快乐的人，最重要的是先要了解自己为什么闷闷不乐，需要在生活中添加什么快乐因子。

好好想一想，你最近有没有经常出现以下情况：

- (1) 我常常想哭
- (2) 我觉得心情不好

- (3) 我觉得比以前更容易发脾气
- (4) 我睡不好
- (5) 我觉得不想吃东西
- (6) 我觉得心里或胸口憋闷
- (7) 我觉得不轻松、不舒服
- (8) 我觉得身体虚弱、没力气
- (9) 我觉得很烦
- (10) 我觉得记忆力差
- (11) 我觉得做事时无法专心
- (12) 我觉得做事时效率低
- (13) 我觉得比以前没信心
- (14) 我对事情常往坏处想
- (15) 我有时想不开，甚至想死
- (16) 我觉得对什么事都没兴趣
- (17) 我觉得身体不适（如头晕、心悸等）
- (18) 我觉得自己很没用

没有或很少（1天以下），0分；有时候（1~2天），1分；时常（3~4天），2分；常常或总是（5~7天），3分。

将以上18题选项的分数相加，就可以知道你的情绪状态。

8分以下，情绪状态很稳定。

9~14分，最近的情绪起伏不定，有些事情困扰着你，应适时处理。

15~18分，有许多事压在心上，肩上负担觉得很沉重，赶快找朋友聊聊，才不会陷入忧郁症的漩涡。

19~28分，现在的你相当不顺心，一肚子苦恼及烦闷，赶紧找一个无人的僻静角落发泄一通，大喊大叫，大哭大笑亦可，只要神经不失常，但做无妨。

29分以上，你感到相当不舒服，会不由自主地沮丧、难过，无法挣脱。你需要在一个寂静的深夜里，一个人点一盏灯，捧读一册《快乐元素》。在它的字里行间穿行之时，你将获得轻松又恬适的心境，那就是你苦苦寻找的快乐。

## 快乐是一种生活态度

因为人太执著于快乐和痛苦，以至于忽略了很多细微的东西。或许你哪天可能有非常难得的快乐时刻，但一刹那就过去了，你却可能没有注意到。

“那一天，我好痛苦，因为我被老板臭骂。”事实上他臭骂你可能只有5分钟，你还有一整天的时间，可是全被这件事情糟蹋了。中间可能发生了很多有趣的事情，你可能在工作，你可能在画画，你可能在散步，可是你不在意，你只抓住被老板骂那件

事情不放。

有一次，小王站在一间商店的柜台前，把一个放着几本书的皮包放在旁边。当一个衣着讲究、仪表堂堂的男子进来，也开始在柜台前看商品时，小王礼貌地将皮包移开。

对方却愤怒地看着小王，他说，他是个正直的人，绝对无意偷皮包。他觉得受到了侮辱，重重地将门关上，走出了商店。

小王感到十分惊讶，这样一个无心的动作，竟会引起他如此愤怒，耿耿于怀，以至于第二天对方找到小王的公司里要求他为昨天的行为当面道歉。后来，小王领悟到，世界是一样的，所不同的是自己和他对事物的看法相反而已，自己忘记了，对方却把这种痛苦延续到第二天。

在一家卖甜甜圈的食品店门前有一块招牌，上面写着：“乐观者和悲观者的差别十分微妙：乐观者看到的是甜甜圈，而悲观者看到的则是甜甜圈中间的小小空洞。”这个短短的幽默句子，透露了快乐的本质：快乐与否，决定于你面对正在发生的事情所持的态度。杜绝快乐的“空洞”，你就可以发现快乐可以从许多源头涌来。

## 你可以很快乐

我们每一个人都有不完善的地方，都有某些性格缺陷，都有



不适当的心理反应，要想使自己很好地应付生活中可能碰到的任何情况，就必须学会控制自己的心理。因此，你也可以很快乐。

当你对自己的毛病，比如说怯场，无可奈何的时候，你可能会感慨地说：“真是江山易改，本性难移啊！”

当你面对自己想改而又难改的习惯，比如说抽烟的时候，你也许只好用“习惯成自然”为自己开脱。

你也许从来也没想过，本性与习惯是可以改变的。人的快乐也是可以塑造的。

每个人的内心深处都蕴含着无穷的快乐潜力，只是没有表现出来而已，一旦有适当的机会，它就能完美展现。

一个很忧郁、很任性、很胆小的姑娘，从小到大一直受到父亲特别的宠爱，她认为父亲是自己生活中的支柱，她十分倚重父亲，不能想像离开父亲自己将怎样生活，人们也都这么看。可是，在她父亲不幸因病早逝之后，她却表现出了超常的、极大的勇敢和镇静，她分担了母亲的重担，把一切都办得有条有理，快乐地面对人生。在那悲痛的日子里，面对命运的沉重打击，她使所有原来以为十分了解她的人感到惊奇，并对她由衷地钦佩。

对于她自己的这种潜力，她是不知道也不相信的。她这样做的时候，并未有意识下决心要求自己坚强起来，强迫自己快乐。她完全是很自然地就这样做了。因为在她的潜意识中，在她那忧郁、任性、胆小的表面背后，存着一点傲气，一点不甘人后、不愿失败的好胜心，一点追求快乐而不屈服于命运的欲望。

当人在潜意识中为自己确定了一种意象、一个目标时，他就会按照这个指令去行动，以实现之。所谓快乐的改造，就是通过