

/ 把握生活点滴，品味快乐滋味； 珍惜生命历程， 领悟快乐哲学 /

快乐 是一种能力

掌控情绪，获得成功富足的心灵智慧书

文德 编著

快乐做人是一种境界，一种处世智慧；快乐生活是一种修为，一种生存艺术。快乐本身就是世间成本最低、风险最小的成功。

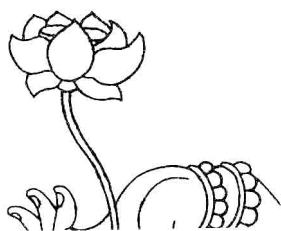
传播正能量
排除坏情绪
治愈亿万心灵的
暖心之作

活，就该快乐。别让人生输给了心情，聚拢生活正能量，过好当下每一天。

中国华侨出版社

快乐 是一种能力

文德 编著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐是一种能力 / 文德编著. -- 北京 : 中国华侨出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5113-4535-6

I . ①快… II . ①文… III . ①人生哲学—通俗读物

IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 063720 号

快乐是一种能力

编 著: 文 德

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 子 墨

封面设计: 李艾红

版式设计: 李 倩

文字编辑: 胡宝林

美术编辑: 杨玉萍

经 销: 新华书店

开 本: 700mm × 1000mm 1/16 印张: 30 字数: 650 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4535-6

定 价: 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言



快乐是什么？千百年来，古今中外的智者哲人都曾给出过各自的答案。亚里士多德曾说：“快乐主要来自灵魂的善。”德谟克利特认为：“使人快乐的不是体力，也不是金钱，而是正义和多才。”“当你能够感觉你愿意感觉的东西，能够说出你所感觉到的东西的时候，这是非常快乐的时候。”这是塔西伦的快乐观。费尔巴哈说得更彻底：“生命本身就是快乐。”我国的儒家经典名著《尚书》将快乐总结为“五福”，即长寿、富足、康健平安、美德、善终正寝，但首推美德；而道家认为应顺应自然、回归自然，欲望是导致人类不幸的源泉，要“知足常乐”才能获得幸福的生活。各种哲学都强调快乐主要是人内在精神的自我修行，而非外在物质条件的追求。因此，可以说，快乐是一种能力。

这个世界上并不缺少美，而是缺少发现美的眼睛。同样，我们的生活并不缺少快乐，而是缺少感知快乐的心。快乐需要我们用心去体会，用生命去体察。读懂快乐，你会发现：快乐其实很简单，它存在于你生活中的每一个角落、每一个瞬间；它平凡得招之即来，随手可拾：有父母的守护是一种快乐；烦了，靠一靠恋人的臂膀是一种快乐；累了，有爱人端来的一杯清茶是一种快乐；苦了，听朋友一句温软的话语是一种快乐；看着孩子身心健康、茁壮成长是一种快乐；看着儿孙绕膝是一种快乐……快乐没有统一的标准，快乐只在我们的感知当中。它就好像一道门槛，其高低完全取决于你自己。当你对自己所拥有的一切感觉不到快乐的时候，或许在他人眼里就是一种快乐。而在不同环境里的人，对快乐的感受也不一样。但对所有人而言有一点是共通的，那就是快乐只掌握在自己手中，而不是在别人的眼中——因为快乐不是给别人看的，与别人无关。

快乐是一种心灵的触摸。快乐不是孜孜以求得来的，不是费尽心机夺来的，不是出手阔绰换来的，它在内心平和的人生态度中，它在无欲无求的生活观念中。快乐是一种感觉，它不取决于人们的生活状态，而取决于人们的心态。快乐在于心境。如果每天看到、想到的都是生活中的负面因素，又怎么能够快乐起来呢？只有事事都退一步想，才能为自己营造出宽松的心境，

才能活得开心，活得潇洒，活得快乐。

快乐是一种感觉，是一种愉悦、知足、淡定的心境。人生就是一次旅行，放缓自己的脚步，卸下沉重的行囊，看朝阳东升、夕阳西下，听小鸟啾啾、蝉声阵阵，同时，保持内心宁静，用心体会平淡，珍惜自己拥有的一切，用感恩的心善待他人，快乐就会悄然而至。

快乐是把握当下，珍惜已有，昂首厄运，苦中一笑。

快乐是笑看得失，冷却心欲，知足常乐，大肚能容。

快乐是活出自我，仁者爱人，追逐情趣，放松身心。

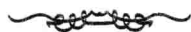
.....

快乐，需要我们去发现；快乐，需要我们去认识；快乐，需要我们去创造；快乐，需要我们去拥抱。快乐是每个人永恒的梦想和追求。追求快乐并非我们所想象的那么困难，只要我们以一颗充实、乐观、积极、善意的心面对一切，那我们的每一天都是快乐而幸福的。

快乐做人是一种境界，一种处世智慧；快乐生活是一种修为，一种生存艺术。轻松、快乐本身就是世间成本最低、风险最小的成功，却能让人真正受用。拥有快乐，让人健康长寿；拥有快乐，让人乐活工作；拥有快乐，让人活得精彩；拥有快乐，让人轻松交际。如果说快乐才是人生的真谛，那么为什么我们不用微笑来面对人生？笑看生活中的输赢得失，给自己的心灵洗个澡，让我们轻松地与快乐相拥。做自己的主人吧，轻松快乐每一天，让你的心灵盛满煦暖春风和灿烂花朵，幸运就会时刻洋溢在属于你的每一个寻常日子里。幸福的遥控器在你手中，就看你是否能将心灵的视窗准确地调放到快乐频道。

交给你一把快乐的钥匙，幸福的大门等待你打开……愿本书如一九良药、一掬清泉、一场甘霖、一束阳光，能温暖滋润你的心灵家园，丰盈充实你的生命历程。

目 录



第一章

快乐是人生的真谛 1

每天都能感受到快乐	1
追求快乐是人的天职	3
笑看天下几多愁	4
退隐心灵，保持自己精神世界的宁静	5
心灵越纯净，力量越强大	7
把自身塑造成它所选择的模样	9
剔除生命中无用的东西	10
快乐无忧，做个弥勒	11
我们随时可以进入快乐	12
世上没有任何事情是值得忧虑的	13
任何时候都要遵从你欢愉的本性	14
将不计功利的快乐融进生命	16
内心呼唤什么，就会得到什么	17
“最美”在哪里	19
生活处处是乐趣	20
别让面子问题把生活搞复杂	21

第二章

享受生活，养成快乐的习惯 23

多多欣赏日出日落	23
慷慨地“及时行乐”	24
每天给自己一个希望	25
爱你的小天地，就是爱你自己	26
让歌声永不停止	27
活出自己的个性	28
养成快乐的习惯	30
中层收入，上层格调	32

	幸福快乐就在你心中	34
	有一份爱好是很快乐的事	35
	放低快乐的标准，从生活的细微处求得快乐	37
	学会放弃，才能更多地收获快乐	39
	享受生活中带来的乐趣	41
	平淡的生活才是快乐的	42
	抱怨生活不如改变生活	43
	让自己充满热情，生活便多一分活力	45
第三章	善待每一天，快乐一生	46
	快乐就是现在进行时	46
	善待每一天，才会快乐一生	47
	让遗忘带给你快乐的阳光	48
	别把快乐寄托在明天	49
	预测未来，不如享受当下	51
	笨人寻找远处的快乐	52
	珍惜身边每一个快乐感受	53
	享受过程也是一种快乐	54
	不要错过你身边的快乐站点	55
	左顾右盼只会让你远离快乐	56
	善待过去，没有你的故事你是谁	58
	享受你现在的年龄	59
	人生可以随时开始	60
	每一刻都是收获的齿轮	61
	放下牵绊，心无旁骛享受此时	62
	随手关上身后的门	63
	好好活着就是一种快乐	65
	生命很偶然，它值得众生善待	65
	读懂生命，才能读懂快乐	67
第四章	把快乐带回家	69
	让每个家庭都成为一个和谐音符	69
	每天把快乐带回家	70

让彼此拥有自由的空间	72
“废话”是夫妻感情的润滑剂	73
经常和家人交流沟通	75
表达爱情要含而不露	76
认识真正的爱情，能使你避免痛苦的煎熬	77
营造一种民主气氛	79
“吵”出快乐来	81
信任是爱的凝固剂	83
爱情需要时时更新和创造	84
避免过多的指责	86
培育别致的浪漫生活	88

第五章

别让压力挤走你一生的快乐.....90

善待自己，给压力一个出口	90
克服紧张情绪，学会放松自己	91
给“活得累”开个新药方	93
摆脱压力，轻松生活	95
放下，更轻松	96
尖叫可以释放压力	99
旅游，让你的心快乐飞翔	99
常给心灵做按摩	101
为自己减刑	103
善待压力从自制开始	104
自由自在每一天	105
每天抽出 5 分钟做做“白日梦”	106
丰富自己的兴趣爱好	107
戒除忧虑，开开心心过好每一天	108
要活得尽兴	109

第六章

快乐工作，快乐成功.....111

在工作中加点游戏	111
给自己放个假	113
善待工作就等于善待自己	114



像热爱生命一样热爱自己的工作	115
愉快的工作心情是一笔难得的财富	117
你觉得快乐,就能把事情做好	119
展示亮点,争取更多的机会	120
把工作和兴趣结合起来	121
小舞台也有大境界	123
为晋升创造机会	124
转行风险大,别轻易跳槽	126
只为金钱工作会失去快乐	128
掌握一技之长,让自己成为必不可少的人	129
改变不良的工作习惯	130
为自己的快乐工作	132
会休息的人才会工作	134
终生学习,让人生充满乐趣	136

第七章

给心灵洗个澡 138

和自己的心灵对话	138
乐观还你一片心灵的晴空	139
随时自我反省,抚去心灵的灰尘	141
调适自己的情绪	143
浮躁葬送美好的人生	145
淡泊名利,知足长乐	147
享受寂寞	149
乐由心生,福由心造	150
学会善待自己,才对得起自己	152
秉持阳光心态,成就美好未来	153
化解嫉妒,自得其乐	154
学会低调做人	157
打开自闭的心灵,寻找快乐的天堂	158
把握当下,快乐至上	160
为自己高兴	162
卸掉烦恼的包袱	164
甩掉虚荣,你的生活会更美丽	165

第八章

轻松交际，快乐交友..... 167

为了使自己快乐，请先宽容别人	167
交好朋友走好路.....	169
耐心倾听比说话更重要	170
与邻居和睦相处.....	172
面带微笑谈话更能拉近彼此的距离	174
播种美丽，收获快乐	175
以感恩之心善待人际	177
做人不要太较真.....	178
帮助别人就是善待自己	180
朋友多联系，急事有人帮	182
生活因付出而快乐.....	183
和陌生人接触有好处	185
学会用幽默化解尴尬	186
微笑如花开放.....	187
赞美是最好的通行证	189
对批评鞠个躬.....	191
爱他人，就是爱自己	193
给人留一个面子.....	194

第九章

快乐使人健康长寿 196

让健康从“心”开始，每天都有好心情	196
拥有健康，一切才皆有可能	197
每天都要笑一笑.....	198
自言自语有助于身心健康	200
保持心态平静可以延年益寿	201
养成健康的生活习惯	202
千万别忽视了生命中的预警	203
利用散步保持健康的体魄	206
让健康从幽默开始.....	208
别拿生气赌健康.....	209
不妨大哭一场.....	211
壮志凌云，做一个健康的人	213

快乐是养生的唯一秘诀	214
学会忙里偷闲	216
走近大自然，拥抱健康	217

第十章

快快乐乐，做最好的自己219

你认识自己吗	219
告诉自己：我是最好的	220
征服自己是最大的胜利	221
懂得原谅自己	223
求人不如求己	224
快乐是自己创造的	225
自嘲是一种艺术	226
不漂亮，但依然可以美丽	228
你可以更完美	229
另起一行也算第一	230
告诉世界我能行	231

第十一章

心态好，活得好233

揣一颗火热的心	233
捧紧掌心的珍宝	234
不因鸡毛蒜皮小事烦恼	235
事实面前，不当逃兵	236
走出自闭的荒原	237
远离仇恨的烈火	238
斩断嫉妒的毒蛇	240
告别逆反的狭路	241
沐浴浮躁的心魂	242
人贵知足常乐	243
顺其自然，风轻云淡	244

第十二章

玩得快乐，活得精彩246

读书有乐子	246
情趣人生	247

身边的快乐点滴.....	249
快乐要怎么说.....	251
留一点童心.....	252
学习智者的阳光生活	253
投奔大自然.....	255
好好打扮自己.....	256
时刻充电，迎接挑战	257
做你最爱做的.....	258
与岁月赛跑.....	259
凡事过犹不及.....	261

第十三章

快乐就在简单的生活中.....264

快乐的活法.....	264
忙碌的生活是快乐的威胁	265
快乐的核心是对孤独的认同	266
简约是福，别活得太累	267
熟悉的地方也有风景	268
原创的快乐感动真情	269
采菊东篱下，悠然见南山	270
生活就像一枚回旋镖	271
快乐源于对生活的发现和关注	273
慢活，让生活更有味	274
生活如香茗，只可品不可暴饮	275
感悟自然，享受绿色的安慰	276
追求快乐是积极人生，苛求快乐是愚蠢人生.....	278
快乐就是活在时间之外	279

第十四章

快乐路上不差钱.....281

有钱，为什么不快乐	281
金钱是一种工具.....	283
金钱是万恶之源吗.....	284
财富与快乐的关系.....	285
富有的层面.....	286

金钱与快乐的兑换.....	287
快乐从来不与金钱画等号	288
不要为金钱和欲望做事	290
金钱是一把双刃剑.....	291
善待金钱，才有快乐	292
把赚钱当作一种游戏，才是最有意义的	294
不要被金钱吞噬了良心	295
金钱为快乐服务.....	296
有钱是福报，会花钱是智慧	297
财富离快乐有多远.....	298
正确的选择令生活充满愉悦	300
成功只是手段，快乐才是目的	301
不要用快乐来换取他人羡慕的眼光	302
薪水的增幅与快乐不成正比	303

第十五章

坏情绪是快乐的毒药.....	306
与沮丧为伍，人生就会成为一场噩梦	306
仇恨的阴影下不会有多彩的天空	307
抑郁，心灵的一次“流感”	308
疏导压抑，给当下解绑	310
放下焦虑，才能得到安宁	312
悲伤会遮盖了你的理智	313
悲观的人要懂得自我救赎	314
别被恐惧的魔鬼“附身”	315
烦躁成不了大事，持重守静才是根本	317
心灵当如“寸丝不挂”	318
生活需要阳光心态.....	320
内心有阳光，世界就是光明的	321
别让狭隘禁锢你的心灵	323
远离猜疑，化猜忌为相互信任	325
冷漠是堵心墙，拆除了才能见到阳光	327
改掉忧虑的习惯，重拾快乐好心情	328
排遣抑郁，让心灵沐浴阳光	329

与人分享，快乐加倍.....332

人生是场旅行，分享温暖生命	332
幸福魔方，越分越多	333
打破吝啬的樊篱，养成一颗布施心	334
灵魂需要爱的滋养.....	335
自私不是给自己最好的祝福	337
伸出援助的手，让疲惫的同伴得到兴奋	338
一句悦耳的话就能抚慰一颗受伤的心	339
不必为接受别人的帮助感到羞愧	340
爱是一种能产生爱的力量	342
分享是“大智若愚”的长远投资	343
与人分享能收获更多的分享	344
用一颗博爱的心去温暖别人	346
分享快乐，需要豁达的人生境界	347
互相共享，得到双赢结果	348
赠人玫瑰，手有余香	349
给别人一颗心，就能听到两颗心跳动的声音	351
左手给予爱，右手收获爱	352

别跟自己过不去，莫为小事烦恼.....354

不幸人的一大共性：过分执着	354
凡事不能太较真.....	356
放掉无谓的固执.....	357
不要让小事情牵着鼻子走	358
换种思路天地宽.....	359
不做无谓的坚持，要学会转弯	361
有一种智慧叫“弯曲”	363
改变世界，从改变自己开始	364
条条大路通罗马.....	366
人生处处有死角，要懂得转弯	367
方法错了，越坚持走得越慢	368
换个角度，世界就会不一样	370
绕个圈子，避开钉子	371

第十八章

不较真，“糊涂”的人最快乐373

糊涂的人因“傻”得福	373
恰到好处，才是最好	374
形醉而神不醉，外愚而内不愚	375
睁一只眼闭一只眼	377
会吃亏是比金钱更值得珍视的财富	378
不是聪明得太快，而是糊涂得太迟	379
记住该记住的，忘掉该忘掉的	380
糊涂比聪明更显智慧	382
吃糊涂亏，积无量福	383
不过一碗饭，不过一念间	384
洞明人生，难得糊涂	385
花半开，酒半醉	387
不争，就是争	388
糊涂是智者最好的外衣	389
看穿是非得失，心中有数即可	390
难得糊涂是良训，做人不要太较真	391

第十九章

放下，快乐就来了393

不要找了，世上没有卖后悔药的地方	393
得不到的就放手，抓不到的就转身	394
放下包袱，你才能走得更远	395
放下仇恨，心灵才能自由平和	396
放下烦恼，快乐其实很简单	398
放下过去，才能重新开始	399
人生豁达就要善于适时放弃	400
扫除心中的疙瘩	401
伸开手掌，你将拥有全世界	402
学会认输，才能成为最大的赢家	403
要向前看不向后看，要向好看不向坏看	404
放弃也是一种好选择	405

改变不了世界，就改变自己.....406

敞开你的心窗.....	406
换个角度看自己.....	407
看开，想开，烦恼就会走开.....	408
快乐不在别处，就在你的心里.....	409
快乐来自于内心的安详.....	410
快乐是一种习惯.....	411
时刻保持精神的愉悦.....	412
心往宽处想，境界两重天.....	413
修炼好你的心境.....	414
用微笑面对人生.....	416
有个好心态，才会有个好人生.....	417
找对快乐的角度，生活再苦也可以笑着面对.....	418
转个弯，生活依然美好.....	419

心有多宽，快乐就有多长.....421

拥有一个感受快乐的心灵.....	421
放宽心里的预设.....	422
快乐，从心开始.....	423
修炼内心才能达到快乐的彼岸.....	424
心有多宽，快乐就有多长.....	425
平常心，快乐是一种感觉.....	426
宽容是开启快乐之门的钥匙.....	427
宽容，给快乐一片容身之地.....	428
人生苦短，有种快乐叫“饶过自己”.....	430
积极的心态蕴含着快乐的味道.....	431
建立快乐账户，给心灵多一点儿阳光.....	432
退隐心灵，保持精神世界的宁静.....	433
静下心来，享受阳光的恩赐.....	434
心头若无烦恼事，便是人间好时节.....	435

淡定从容，笑看人生输赢得失437

惨败的局面是大捷的前奏	437
信心面前，什么困难都会溃退	439
不要灰心，除非你达到目的	440
挫折可以使我们的灵魂更加坚固	441
不要性急想跑在失败的前面	442
风雨中的玫瑰依然芬芳	444
坚持不懈，才能取得最大的奖赏	445
冬天里会有绿意，绝境中也会有生机	447
在顺境中修行，永远不能成佛	449
站起来，可以拥抱挫折	450
苦楚也可掩埋在微笑之下	452
人生的冷遇也是一种幸运	453
将失败像蜘蛛网一样轻轻抹去	454
从失败的阴影里走出来	456
击败逆境，你就能笑到最后	457
从失败中学得生活的智慧	458