

一本让你生活得更幸福、更轻松、更快乐的书。

一本教你如何平衡生活和工作的快乐指南。

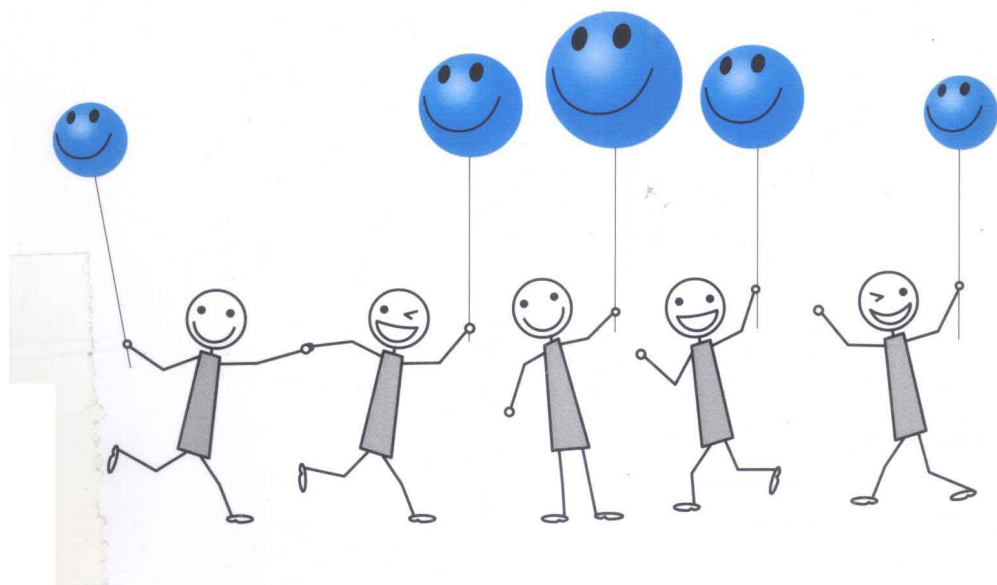
你可以不漂亮、不聪明、没有钱、没有名，但是不可以不快乐。

用心生活，乐享工作，快乐每一天！

我们为什么活得 这么累

生活与工作中应该拥有的快乐智商

刘岩 余小元◎著

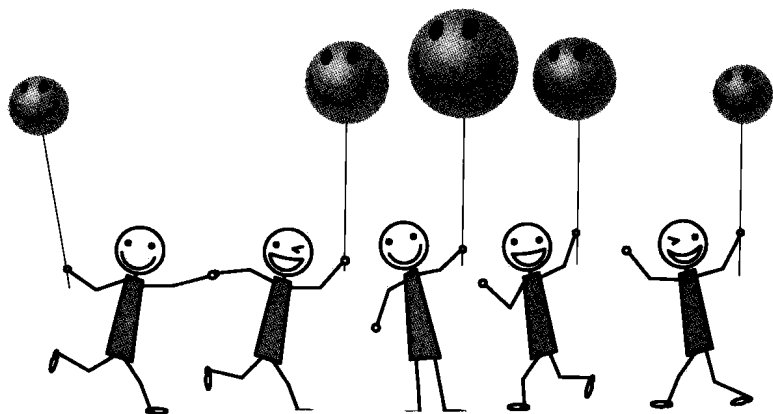


我们为什么活得

这么累

生活与工作中应该拥有的快乐智商

刘岩 余小元◎著



 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

我们为什么活得这么累：生活与工作中应该拥有的快乐智商 / 刘岩, 余小元著. — 哈尔滨：哈尔滨出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5484-0618-1

I. ①我… II. ①刘… ②余… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第096517号

书 名：我们为什么活得这么累——生活与工作中应该拥有的快乐智商

作 者：刘 岩 余小元 著

责任编辑：宋一兵 闵 锐

责任审校：陈大霞

封面设计：创智书装

出版发行：哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址：哈尔滨市香坊区泰山路82-9号 **邮编：**150090

经 销：全国新华书店

印 刷：北京市文林印务有限公司

网 址：www.hrbchs.com www.mifengniao.com

E-mail：hrbchs@yeah.net

编辑版权热线：(0451) 87900272 87900273

邮购热线：(0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线：(0451) 87900201 87900202 87900203

开 本：787×1092 1/16 **印张：**17.5 **字数：**140千字

版 次：2011年7月第1版

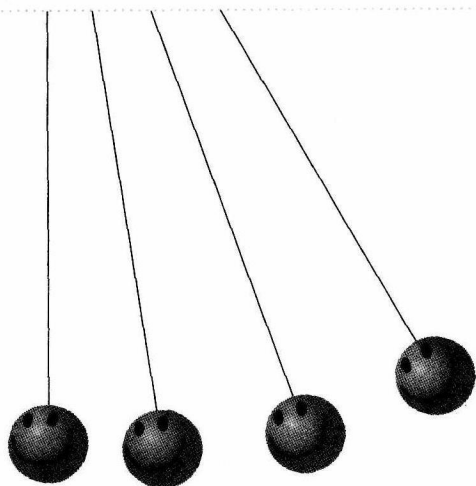
印 次：2011年7月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5484-0618-1

定 价：29.80元

凡购本社图书发现印装错误，请与本社印制部联系调换。 **服务热线：**(0451)87900278

本社法律顾问：黑龙江佳鹏律师事务所



卸掉疲惫、快乐起来

每个人都希望自己可以快乐地生活、工作、教育孩子、交际，但事实上大多数人都被忧郁、烦躁、焦虑、痛苦所累，常感觉活得很累，难以找到快乐的感觉；在物欲横流的时代，我们的情绪很容易被权势名利和各种利益诱惑所左右，不知不觉地，就使我们的神经疲劳，丢失了我们的快乐！

其实，快乐是件很简单的事，大家都明白“知足常乐”的道理，但却常处于不知足的状态，钱多了，还想再赚更多；官大了，还想再做更大的；没出名的想出名；出了名的想更出名……这种对自我生存状态的否定及盲目攀比的虚荣，不但阻断了快乐的根源，更是生命本体的悲哀。我们之所以活得很累，很难让自己快乐起来，很多时候是

因为我们脑子里装有太多的私心杂念、利益欲望。如果能将这些都抛诸脑后，你就会马上变成一个快乐的人。

既然你已经感觉到活得很累了，为什么不试图去消除这种不适，让你的快乐回归呢？有些时候，只是我们不去努力罢了，当然也有些人会试图借由对自我的谴责，以释放压力、减轻疲劳，可是此举只会使自己的心态更为扭曲、情绪更为糟糕，并且也无法对事情的发展产生正面影响。很多时候，我们会遭遇失败，愿望不能实现，许多人便会长时间地自责或懊恼，让自己的精神和身体更加疲惫不堪。其实，何不理性地分析一下，是要一直这样让自己感觉疲惫呢，还是就此结束，不再让疲惫毁掉你正常的生活和工作，重塑积极的人生？

海明威说过：“当太阳升起时，一切的悲哀都会消失。”人生苦短，在有限的生命里，别人所加在我们身上的那些足以让我们感觉疲惫不堪、难承重负的事情已经够多了，我们为何还要做自己的敌人，不让自己拥有更多的快乐呢？心理学家马修博士曾说：“快乐是内发性的，它的产生不是由于事物，而是由于不受环境拘束的个人举动所产生的观念、思想与态度。”快乐必须由我们自己来创造，你为什么还要对自己吝啬呢？

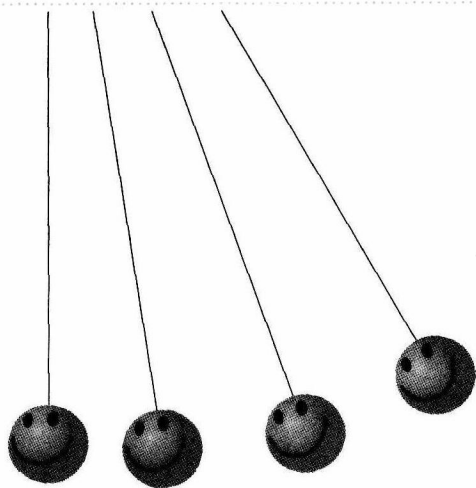
人可以不聪明、不漂亮、没有钱、没有名，但是不可以不快乐！追求快乐和心灵的慰藉是人生的目的。在生活压力日益加大的时代，不要祈求有更多的人带给你快乐，我们必须学会爱自己，包括爱我们

的身体与心灵，尽全力让自己轻松快乐起来。

快乐是能不断创造的人生财富，是可以通过学习获得的。本书以轻松易学的方法，将快乐智商在人生中的各个方面的作用进行剖析、阐述，旨在为您缓解生活压力、轻松卸去疲惫、提升生活品质、改善人际关系，使您生活得更快乐。

编 者

2011年3月 于北京



第一章 让快乐智商不再神秘

SQ快乐智商：决定人生快乐与否的能力	2
人生的目的就是追寻快乐	5
快不快乐，由你自己决定	7
活得轻松才会快乐	9
设法喜欢上你自己	11
接纳和化解坏情绪	14
培养乐观的心境	16
追求快乐不是纵欲妄为	18
拥有快乐的思想 and 行为	20
驾驭自己的负面情绪	23
保持一颗平和宁静的心	25

培养快乐的思维	27
金钱不一定能买来快乐	29
让快乐成为一种习惯	31
制定让自己快乐的目标	34
控制好自己的心态	38

第二章 找寻生活中的快乐智商

不要让小事牵累身心	42
放松就会快乐	44
不要为打翻了的牛奶沮丧	47
不要为无力控制的事情忧虑	50
不要为一只苍蝇而砸烂厨房	52
生活知足才能常乐	54
降低快乐的标准	57
保持微笑，快乐每一天	59
不要让坏情绪左右了你的快乐	62
忙里偷闲，快乐就会多一点	65
只管做好今天的事就好	67
悲伤中隐藏着快乐的种子	72
绝对不可以唠叨	74
到你心仪的地方去旅行	77
营造浪漫，发掘生活情趣	80
热爱家庭，经营爱的港湾	83
戒除坏习惯，重获健康生活	86
宽容与理解——美满婚姻的保障	88
幽默是快乐的催化剂	90

忧虑是人生最丑陋的皱纹	93
以乐观击退疲惫	96
保持一种乐观的心态	98
把不幸当做幸福的起点	101
不断创造积极的心境	103

第三章 发掘职场中的快乐智商

选择一份让你快乐的工作	108
把工作当做一种乐趣	111
不要反感自己的工作	114
会工作，更会享受	117
停止抱怨，给自己找点事儿做	120
保持办公桌上的整洁有序	123
在工作中学会适度放松	126
给身心放个假	129
把工作当做休闲	132
缓解工作中的压力	134
不为薪水而累	138
带着使命感工作	140
让自己天天保持快乐	142
别把工作带回家	143
调换工作、放松身心	145
以达观的态度面对挫折	147
把握职场上的距离	149

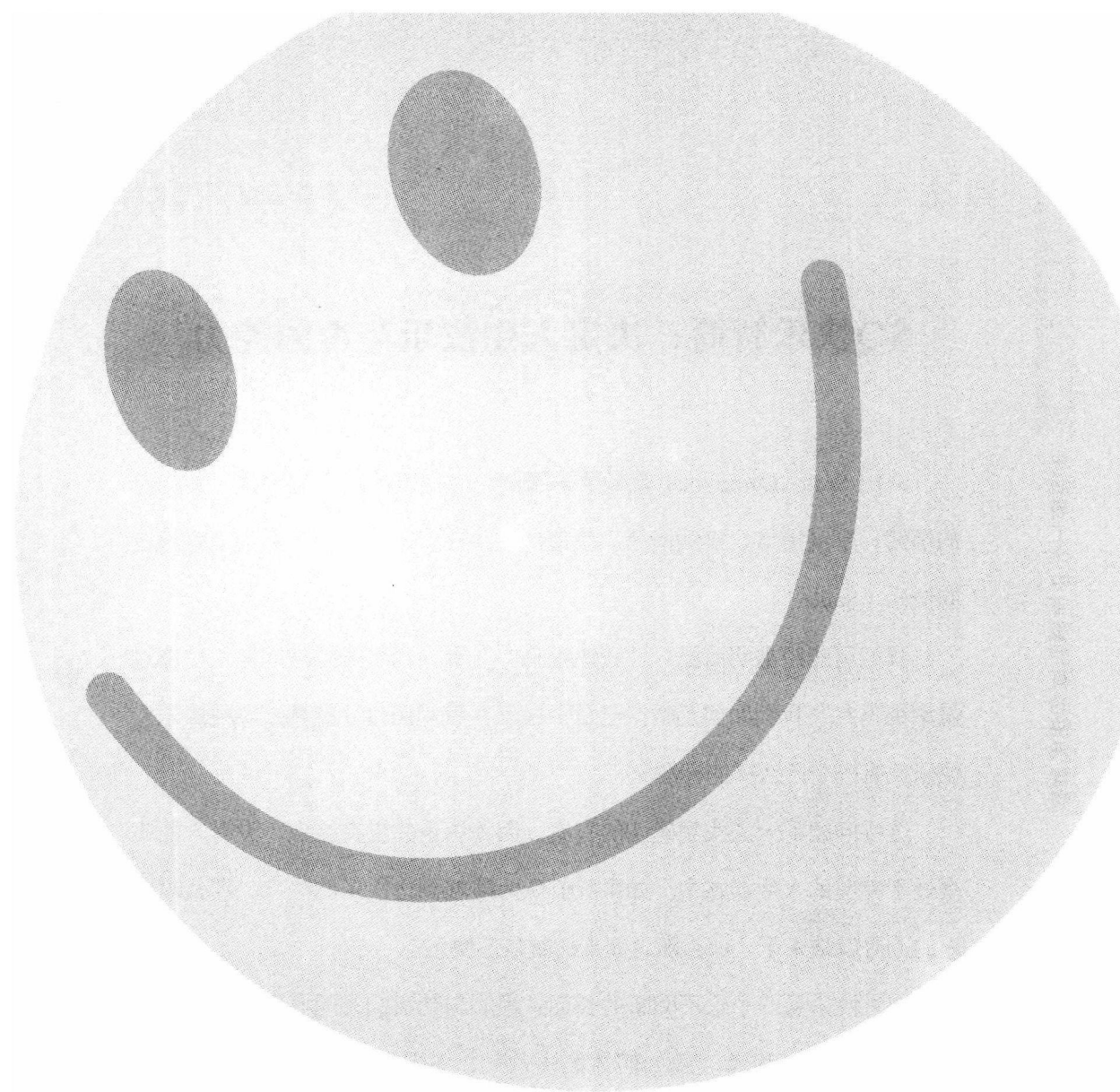
第四章 培养教育中的快乐智商

用兴趣引导孩子快乐学习	154
不要苛求孩子完美	156
好奇心让孩子自愿学习	159
培养孩子的快乐性格	161
快乐教育的禁区	163
积极参与孩子的活动	166
与孩子共同游戏	169
多花一些时间陪伴孩子	173
纪律会扼杀孩子的天性	177
避免在心理上打击孩子	179
孩子的自尊更需尊重	182
给予具有希望的表扬	184
不要任意指责孩子	186
“要用功学习”造就不了用功的孩子	189
与孩子成为知己	191
消除成绩压力	193
鼓励孩子的技巧	197
批评孩子的技巧	200
允许孩子失败	203
消除孩子的叛逆情绪	206

第五章 探究交际中的快乐智商

作出原谅他人的决定	212
关怀别人也被别人关怀	215

让别人快乐就是让自己快乐	218
与不同性格的人和谐相处的秘诀	220
寻找失去联系的昔日好友	225
构建好你的人际关系网	227
赞美你周围的人	230
消除封闭心理	233
学会控制愤怒	236
向被自己伤过的人真诚致歉	239
适当拒绝能让自己更加快乐	242
常做善事，善念永存	246
懂得感恩才会快乐	249
朋友也要亲密有间	252
感谢折磨你的人	254
莫为虚名遮望眼	257
不要为了迎合别人而牺牲自己	259
不要被他人的闲话左右情绪	261
不要盲目攀比	263
用幽默来调剂生活	265



第一章

让快乐智商不再神秘



SQ快乐智商：决定人生快乐与否的能力

SQ (Smile Quotient) 就是快乐智商，它强调的是你要清楚自己的情绪，享受情绪，接纳情绪，快速地解决任何不良情绪，然后从容地走向快乐 (Smile)。

我们可能经常问自己：“我快乐吗？”别人也可能经常问你：“你过得幸福吗？”我们如何判断自己是否快乐？我们何时才能真正实现快乐？快乐又有一个什么样的标准？

这些问题都无法找到确切的答案。因为快乐并没有终点，没有人能完全处于完美的人生状态中。如果我们认为能够到达快乐的终点，那么对快乐的追寻就结束了，那么随之而来的就是不快乐。

追求快乐是一个永不间断的长期过程。与其我们去问自己“什么是快乐”，还不如去思考“我如何才能快乐”，去慢慢体会和挖掘快乐的宝藏。这样，我们永远都可以让自己更快乐。

克劳德说：“每个人都拥有幸福的机会，关键是我们如何使用它们。”毋庸置疑，实现快乐也需要一种能力，这就是快乐智商——决定一个人快乐与否的能力，一种用积极的态度消解种种难题的能力。

一位102岁高龄的老人，每天都开开心心地过日子，有人问起他保持长寿和快乐的秘诀是什么，老人回答道：“其实没有什么秘诀！我们每天早上都有两种选择，就是今天要快乐还是不快乐地度过，你猜猜我选择什

么？我每天都希望自己快乐生活，而我也就真的快乐起来了。”

我们每个人都是自己人生中的主角，所以你必须把自己的快乐当成是最基本的责任，如同戴尔·卡耐基所说：“快乐不在乎你是谁或拥有什么，他只在乎你想的是什么。”

如果有人问你：“你要如何得到快乐呢？”“你是希望有钱、有地位、或是希望得到一栋豪宅？还是希望有人爱你、关心你、喜欢你？而究竟要如何才能使你快乐呢？”事实上，你不需要具备特定的条件才能得到快乐，因为真正快乐的人，不需要任何原因就能感到欢喜，他们本来就是因为快乐，所以才快乐的。

然而可悲的是，许多人总是对现状感到不满意，并且是一种递进态度——无限期地不知足。人们并非有意如此，而是人们总在说服自己：有朝一日我会快乐满足的。人们告诉自己，当自己付清账单，当自己完成学业，得到自己的第一份工作、第一次提升时，自己将会快乐、满足。人们劝告自己，当自己结婚之后，有了孩子之后，生活将会更美好。然后自己会苦于孩子不够大——当他们长大了自己将会更满足。之后，自己又苦于要去应付孩子的成长。当孩子跨过这一阶段自己当然会高兴。自己又对自己说，如果我的配偶表现出色，如果我有辆更好的车，能够去欢度假期；当我退休了，我的生活将会完美。如此等等。

快乐是不需要这些限制条件的，只要你坚持“条件说”，那你就不可能得到快乐。“如果这些好事情能够发生，我就幸福了。”“如果我能通过考试，我就好过了。”“如果他能对我好一点，我就会十分开心了。”类似上述的这些话语，我们可能都曾经说过，甚至我们还会一厢情愿地认为：只有当某些事情发生以后，才能拥有快乐和幸福，但是，天下事很难

经常如人所愿，所以不管我们是否有钱、是否有人关爱，我们仍会觉得无法享受到完整的快乐。

“我只要等到怎么样，才会快乐”，那是不可能的。每当得到什么，或达到了某个目标，大部分人仅是立即再继续下一件事。这压抑了人们对生活和许多幸福的欣赏，使人们从来没有感到满足的时候。学会满足并不是说自己不能、不会或不该想得到更多的东西，而是说自己的快乐不要依赖于它。

那么，快乐是什么？心理学上说快乐就是觉得满足与幸福，是一种感受良好时的情绪反应。快乐是需要你感受的，感受到快乐是你要自己负责的事，是立志要去做到的。我们都只立志要做大事业、赚大钱，就是没有想到立志要快乐。只要你的观念转变过来，你的人生就会有积极的改变。

快乐并不是与生俱来的东西，但是快乐的能力是天生的。重要的是你要学习快乐，提升快乐智商，把这种能力激发出来。这是一种智慧，是一种健康的成长。当你不能认清这一点，而觉得有些人有快乐，有些人没有，并想象自己是不会快乐的人时，你就等于放弃了试着发展、寻求快乐的能力。

经过训练，能使你在不知不觉间步入快乐之道。但是不要想一步登天，做任何事情通常都包括着许多过程，有时进步神速，有时进步缓慢，有时甚至还会停顿下来，这就是你觉得最难行的时候。这时，你也许会怀疑你已达到极限，但是无论如何你都应更加留心，使快乐在适当时机里产生更大的效果。

人生的目的就是追寻快乐

生活是丰富多彩的，除了工作、学习、赚钱、求名外，还有许多美好的东西值得我们去享受，比如：温馨的家庭，可口的饭菜，绿树红花，飞溅的瀑布，雪山与草原，浩瀚的大海，大自然的形形色色，包括遥远的星系，久远的化石……

这些对任何人来说都是非常美好的，只有懂得如何快乐的人才会享受它们。

亚里士多德说：“快乐是生命的意义和目的，是人类生存的终极目标。”美国诗人惠特曼也说：“人生的目的除了去享受外，还有什么呢？”快乐在人生的所有目标中，应该是至高无上的，其他所有目标的终点都只是去往幸福的起点。

英国哲学家大卫·休谟说：“人类刻苦勤勉的终点就是获得幸福，因此才有了艺术创作、科学发明、法律制定，以及社会的变革。”人生在世即为享受快乐，大多数成就，比如财富、声望、知名度都是随着兴趣、快乐与需要而来的副产品，同时也是获得快乐的手段。这听起来无可非议，但大多数的人就算知道某些小事能为他们带来快乐，也不会去做。

大多数的人会掉入下列几种圈套：花太多时间与不喜欢的人相处；从事自己并不热爱的工作；把空闲时间花在自己并不全心享受的活动上，反过来说，就是说并不多花时间与真正喜欢的人相处；不全心追求自己真正

想经营的事业；不把空闲时间花在自己真正享受的活动上，他们不是乐观的人，就算其中有一些人是乐观主义者，但也没有详尽规划，让未来的生活更美好。

这些情形真是奇怪，有人会说，这是因为经验使人放弃希望——可是奇怪，这些“经验”是他们自己建构起来的，来自于个人对外界事物的认知，而非出自客观的观察。也许应该这样说吧，这是罪恶感压过了喜乐，先天遗传胜过后天智力，宿命论赢了自主选择，选择了死亡而非选择生活。

巴特勒说：“除了人类之外，所有的动物都知道一生中最重要的事在于享受生命。”有的人之所以是“大忙人”，是因为他一直在辛苦地工作，为赚钱而忙碌。该忙的时候就要忙，否则就不会有效率。但是，“忙”与“闲”是相对的，学会忙里偷闲，生活才会变得有滋有味，真正快乐的人是会生活的人。

“享乐主义”这个字眼，通常比喻一个人以自我为中心、自私且对生活不抱企图心。这些都是负面的、损人的说法。其实，享乐主义是给人带来成功的一项必要条件。当你完成了一件事，很难不享受它，如若你不享受，那么可能就是浪费了。如果有更多的人以享乐为生活宗旨，这世界会变得更美好、更丰富。