

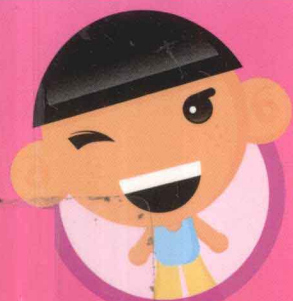
不 说 烦

可以今天

李素文◎编著



拥有快乐的心理学智慧



如果不高兴，你活着图什么？
如果不快乐，你辛苦为什么？

全球顶尖人物都在修炼的快乐制胜法



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

不 说 烦

可以今天

李素文◎编著

JINTIAN KEYI BU SHUO FAN

拥有快乐的心理学智慧



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

今天可以不说烦：拥有快乐的心理学智慧/李素文
编著. —哈尔滨：哈尔滨出版社，2011.9
ISBN 978 - 7 - 5484 - 0644 - 0

I. ①今… II. ①李… 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 113003 号

书 名：今天可以不说烦——拥有快乐的心理学智慧

作 者：李素文 编著
全案策划：文悦轩
责任编辑：李英文 杨 磊
责任审校：陈大霞
装帧设计：天字行

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：三河祥达印装厂
网 址：www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com
E - mail：hrbcbbs@yeah.net
编辑版权热线：(0451) 87900272 87900273
邮购热线：4006900345 (0451) 87900345 87900299
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：130 千字
版 次：2011 年 9 月第 1 版
印 次：2011 年 9 月第 1 次印刷
书 号：ISBN 978 - 7 - 5484 - 0644 - 0
定 价：28.00 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

序 言

越来越多的人开始关注心理学。因为很多人都认识到心理学是一门十分重要的学科，可以让自己得到切实的帮助。比如掌握他人的心理，在人际关系上如鱼得水，在职场上游刃有余，在成功的道路上顺风顺水……

然而，大多数人都忽略了一个问题：心理学首先是应该让你获得快乐与幸福的。如果心理学不能让你快乐，学了它还整天愁眉苦脸，那还学它做什么？

什么是快乐呢？

这是一个简单又蕴涵深意的问题。

几岁的小孩子就懂得什么叫快乐，但随着年龄的增长，越来越多的人反倒不懂得个中真谛了。

有些人认为，我有钱了，有地位了，有车有房了，自然就快乐。但倘若真的如此，就不会有那么多名人、明星结束自己的生命，或是患了抑郁症需要求诊了。

难道这些人没有钱吗？难道这些人不够受人尊敬吗？难道这些人的生活还不够奢华吗？当然不是。

由此可见，快乐与金钱是没有必然的联系的。

从古至今，追寻快乐的人不在少数。中东有一个国王名叫哈

里发，他得了重病，躺在铺满绫罗绸缎的床上，奄奄一息。

所有的名医都被召来问诊，各种灵丹妙药都试过了，但国王的病却依然没有好转。最后，所有前来会诊的医生一致认为，必须找到一位快乐者穿的衬衫，把它放在国王的枕头下面，才能把病治好。

于是，侍卫们纷纷出动，去四下寻找快乐的人。

侍卫们找遍了全国的各个角落，可是所有人的心中都或多或少有些愁苦，没有一个真正快乐的人。正当大家准备放弃时，突然遇到了一个牧羊人。他一边放牧一边唱歌，笑容在他的脸上荡漾。

“你很快乐吗？”侍卫们问牧羊人。

“当然，我认为我比别人都快乐！”牧羊人愉快地回答。

“太好了，终于找到你了。”侍卫们高兴地说，“那么，请把你的衬衫给我们吧。”

“衬衫？天晓得，我连一件衬衫也没有！”牧羊人的回答让人大跌眼镜。

当哈里发国王听到这个消息时，深深地陷入了沉思。全国唯一一个快乐的人，竟然穷得连一件衬衫都没有，这……

国王把自己关在寝宫里，冥思苦想了三天三夜。在第四天的清晨，哈里发国王打开了大门，郑重地宣布：将所有的珍宝都发给人民。

从那一刻起，国王的疾病竟然不药而愈。他再也没有病痛，每天都生活在快乐之中。

原来，快乐并不在身外，而是在每个人的内心之中。

每个人的生命都是单程的，无法重复。在这一场珍贵的旅途中，许多追求快乐的人却往往得不到快乐，其原因就在于他们总把快乐放在身外，而没有从内心挖掘。

曾经有人对我说：“我需要快乐，你告诉我一件快乐的事情，我去照做。”

对于这个问题我无法回答，没有人能告诉你快乐是什么样子的，是扁、是圆、是长还是方？

都不是。因为每个人的快乐都是不一样的。这个世界上有多少种昆虫、多少种飞鸟、多少种动物、多少种落叶，就有多少种快乐。

记得某一本小说中有这样一个故事。有一个老妇人，将死之时以令人敬佩的理智安排了财产、工作，以及老公和子女们的生活。

然而，有一件事却让她不知道怎么办才好，以至于她要搭飞机特意去进行心理咨询——她非常喜欢人偶娃娃，一生收集了99个精致可爱的娃娃。她不知道在自己死后如何处理这些带给自己快乐的娃娃。对她来说，每个娃娃都是有生命、有个性、有故事的，是她生命的一部分。

从别人眼中看来，不就是一堆人偶娃娃吗？有什么大不了的。连金钱都是生不带来，死不带去的，更何况是一些玩偶。

但对于那位老妇人来说，这些娃娃是她的快乐所在，像自己的孩子一样，很难割舍。这种快乐，非自己不能体会。

而我自己，恰恰很讨厌人偶娃娃。我对于大大小小的布娃娃

总有一种莫名的恐惧心理，一看到它们就会联想到恐怖片里的鬼娃娃。如果把这些娃娃都放在家里，非要吓死我不可。

看，同样的东西，带给老妇人的是无比的快乐，带给我的却是极其严重的恐怖感。

所以，快乐对每个人而言都是不同的，没有固定的形式。因此，不要问别人哪件事会令你快乐，别人做了快乐的，不一定你做了也会快乐。

好比一个数学家，他终身沉浸在繁杂的数字里都不会厌烦，但有些人却认为那枯燥乏味，令人头疼；有的人喜欢收集古董，经常到不同的地方淘宝，而在有些人眼里，那些破瓶子烂罐子既不漂亮也不实用，当真无趣得很。

正因为快乐对每个人来说都是不同的，没有固定的模样，所以才更需要掌握快乐心理学。它并不是简单地告诉你做什么事能让你快乐、在哪里能找到快乐，而是在培养一种能力，一种调控情绪、主宰心灵的能力！

拥有这种能力的人，能够坦然面对突如其来的意外，能够侧耳聆听生命中任何一种声音，能够欣然接受不同的风景。

在获得金钱、成功与名望之前，你首先应该拥抱快乐。因为失去了快乐的人生，再如何辉煌也是没有意义的。

学一点快乐心理学，你便拥有以不变应万变的能力，拥有包容一切的胸怀，甚至是起死回生的神奇能力。

请跟随本书的脚步，开始一次快乐之旅吧！

目 录

序言 / 001

第一章 总说“烦死了”等于慢性自杀 / 001

烦恼像一包慢性毒药，
初时看不到一点异样，
可时间一长，
就侵蚀肺腑，
神仙难救了。
初期的烦恼只是一丝不愉快的小情绪，
这时是消灭它的最佳阶段。
如果没有把它当做一回事，
任其发展下去，
就会在时间的酝酿下，
越变越大，
难以收拾。

烦恼是毁灭自己与他人的毒药 / 002

生气时的大多数行为都是错误的 / 005

远离烦恼就是远离衰老 / 010

喜乐是人生最好的药 / 014

上帝不会放弃乐观的人 / 018

第二章 心情是可以选择的 / 023

生气是可以选择的，

快乐也是如此。

一个人对待事情的态度，

决定了他的状态。

而一个人的状态也反映出了他的境界与心胸。

你的选择不仅仅影响了心情，

更影响了自己的未来。

每一件令你生气的事情背后，

都可能隐藏着宝贵的机会。

假使你被怒气蒙蔽了双眼，

就什么也看不到了。

生气是你的选择，且是最差劲的选择 / 024

不同选择带来不同结果 / 028

快乐依附于心境而生 / 032

安禅何须劳山水，灭却心头火自凉 / 036

快乐是最好的礼物 / 039

做自己的情绪转向器 / 043

第三章 心理学探秘产生快乐的三大步骤:

知、情、意 / 047

对事物的认知，
会令你作出某种判断。
它会使你产生某种情感，
而这种情感慢慢扩大，
就会变成一种情绪，
直至使你产生某种状态。
快乐就在你的知、情、意当中，
某一个环节狭隘或有所缺失，
都会影响你的心态。
因此你必须，
回归本源，
从头寻找快乐！

第一步：知——对事物的认知决定你的判断 / 048

第二步：情——你的判断影响你的情绪 / 052

第三步：意——情绪决定你的最终状态 / 056

回归本源，从头寻找快乐 / 059

第四章 快乐心理学1

——快乐在哪里 / 063

快乐虽然是一种看不到、摸不着的情绪，
寄于日常生活的细节中，
藏于瞬息而过的每一分每一秒中。
脱离了生活去寻找，
就如同水中捞月，
竹篮打水，
到头来什么也得不到。

快乐就在一举一动中 / 064

在简单中寻找快乐 / 068

快乐在每个春天里 / 072

快乐之神藏于好奇心中 / 077

今天是个好日子 / 080

第五章 快乐心理学2

——如何赶走烦恼与痛苦 / 085

烦恼与痛苦是快乐的敌人，
但偏偏总是纠缠在我们身边。
如果不能赶走它们，
就如同被冰雪封住的世界，

只剩下寒风刺骨，
没有生机与活力。
要赶走烦恼与痛苦，
用不着长矛和弓箭，
你有更平和的方式可以将它们消除于无形……

没有人会踢一只死狗 /	086
提升兴趣，驱逐疲惫 /	090
生活总是爱跟你开玩笑 /	094
你是自己的神 /	097
放下怨恨，才能拥抱最美好的生活 /	101
比魔鬼更可怕的叫嫉妒 /	105
人人都是弗雷德 /	109
怒气要通过恰当的渠道宣泄 /	114

第六章 快乐心理学3

——如何让自己获得真正的快乐 / 119

每个人都需要“开心”——

打开心门。

不能打开心门的人，

快乐会被拒之门外。

接受喜欢的，

了解未知的，
即使是不喜欢的，
也要学会理解和尊重。
当一切都能被你坦然纳入心胸中时，
快乐就会马上降临。

打开心，快快乐 / 120

生命使你变成什么样，你就接受它 / 124

假快乐可以带来真快乐 / 129

如果有足够的水和粮食，就不必抱怨任何事情 / 133

把自己当成一只破袜子 / 137

秩序乃天国第一法则 / 141

第七章 快乐心理学4

——学会放下，才能获得快乐 / 147

浮于表面的东西，
很容易就能放下。
但每个人都有一些最在意的东西，
它们缠绕于心灵，
飘忽于无形，
是最难放下的。
能放下这些的人，

才是智者！

死要面子不等于尊严 / 148

你最看重的那些未必真的重要 / 152

去掉束缚你的“光环”，才能拥有快乐 / 157

你得知道自己是谁 / 161

不要过分关注，才能自在生活 / 166

至少要在家人面前放下自己 / 171

放下过多的杂念，单纯的人最快乐 / 175

第八章 快乐心理学5

——能为他人带去快乐的人是最快乐的 / 181

快乐分三等。

上等的快乐是具有广度的，

能广泛传播与人分享的。

第二等的快乐是独乐乐，

关起门来自己享乐。

这未尝不可，

但终究略逊一筹。

最次等的快乐是只能自己乐，

不让别人乐，

像葛朗台一样吝啬，

甚至为了不让别人快乐，

还做出一些损人不利己的事情来。

能与他人分享的才叫快乐 / 182

不要入侵他人的快乐空间 / 186

施与受同样是快乐 / 190

与人方便就是最大的快乐 / 194

就做那一株向日葵 / 198

第九章 快乐心理学6

——如何面对不可避免的生死与聚散 / 205

人在顺境时、健康时很容易快乐，

可一旦面对疾病、生离或死别，

再豁达的人也难免郁郁寡欢。

但这时，

你更需要快乐相伴，

它不仅可以驱散笼罩在你心头上的乌云，

还可以带领你走向开阔的人生。

生死与聚散，

不过是漫漫人生路中的某个拐点，

当你拓宽了生命的广度去审视它时，

就会发现这种种的一切，

也不过如此……

不再为感情所困 / 206
无论生离或死别，都不要虐待自己 / 210
生病时更需快乐 / 214
身体的残疾用快乐修补 / 218
了解死亡才有大快乐 / 222
孤独不会使你凄凉，空虚才会令你发疯 / 225

第十章 让你快乐每一天的心理学效应

——了解这些，你就快乐 / 231

为什么要了解心理学？

因为每个人都相信：

心理学对你的生活起着重要的作用。

每个人都会存在一些问题，

如果不能及时解决，

很容易在心里埋下隐患，

演变成心理疾病。

学习、了解心理学，

你就拥有了掌控心灵的力量。

它会为你驱散阴云、迎来阳光，

迈向更加幸福、快乐的人生！

巴纳姆效应：正确认识自己是快乐的开始 / 232

甜柠檬心理：接纳自己，让不利变为有利 / 234

三分之一效应：别让选择害了你 / 237

蘑菇原理：快乐之花要经过风雨才能绽放 / 240

霍桑效应：倒掉污浊之水才能迎来缕缕甘泉 / 242

踢猫效应：成为传播快乐的天使 / 245

刺猬效应：适当距离产生快乐 / 248

蔡格尼克记忆效应：别让强迫症毁了你 / 250

不值得定律：为什么生活仿佛越来越糟 / 253

互悦机制：你如何对人，别人就如何对你 / 255

二八法则：理顺了事情，就理顺了快乐 / 258

示弱效应：有缺点的人更快乐 / 262