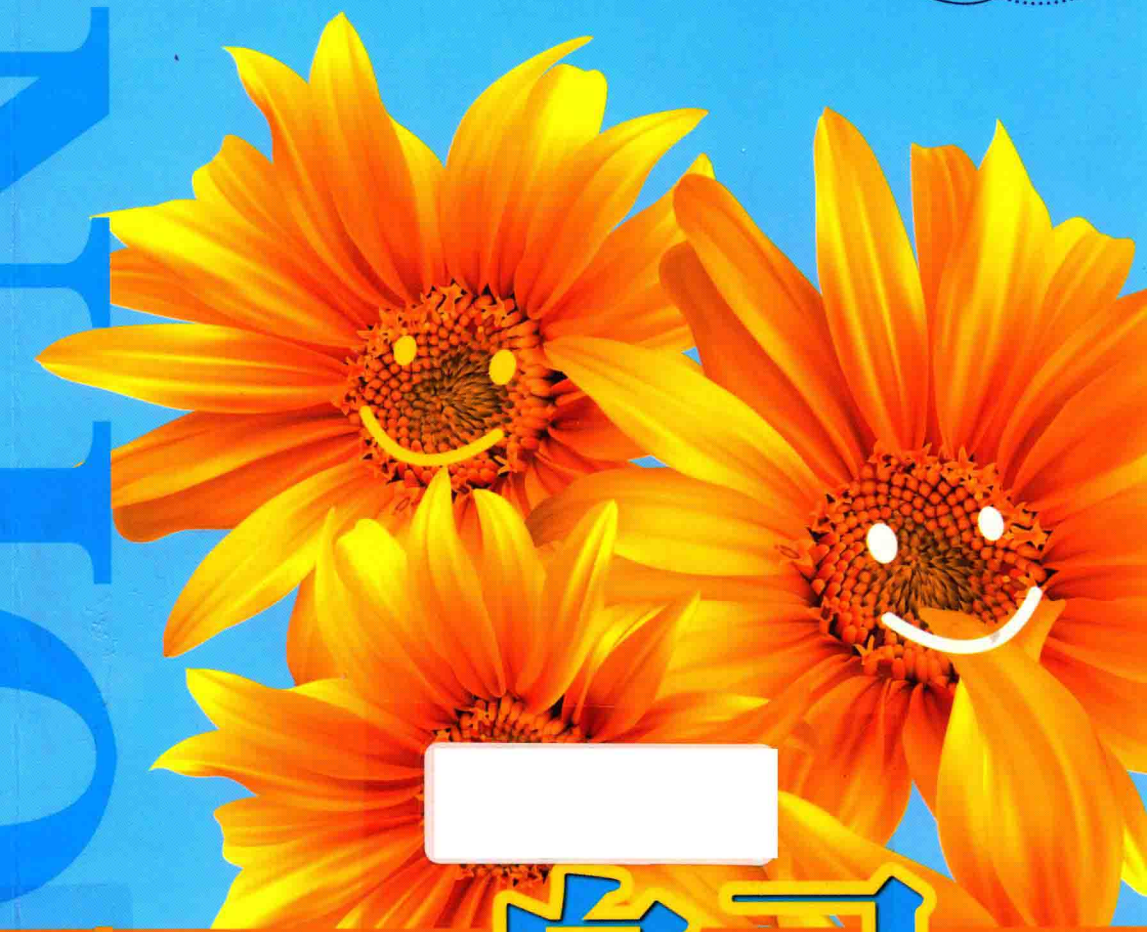


沛霖·泓露·著



快乐·你·自己

珍藏版

中国商业出版社

沛霖·泓露·著

快乐你^{自己}



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐你自己 / 沛霖·泓露著. -- 北京 : 中国商业出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5044-9325-5

I. ①快… II. ①沛… III. ①快乐—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第033771号

责任编辑: 姜丽君

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c_cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

永清县晔盛亚胶印有限公司

*

720×1000毫米 16开 17印张 200千字

2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷

定价: 36.80元

(本书若有印装质量问题, 请与发行部联系调换)

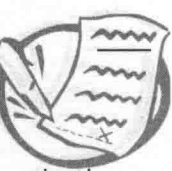


目 录

第一章 快乐是一种心境

有的人怎么也快乐不起来，其实这是他没有找到快乐之路的原因。在我们的生活中，通往快乐的路只有一条，就是避免担心超出我们意志力之外的事，只要我们的心有了快乐的意念，我们就要大胆地去追。这正如布雷默所说：“真正的快乐是内在的，它只有在人类的心灵里才能发现。”

快乐源于心态	3
你要快乐，所以快乐	7
付出也是一种快乐	10
快乐是一种心境	14
快乐是一种智慧	18
让快乐成为一种习惯	22



目录

第二章 时刻怀有感恩心

这世上一切，本来就不是我们的。我们来的时候，双手空空，日后无论得到多少，都是意外之喜。抱怨只能使人们生活在痛苦和怨恨当中，没有抱怨的世界，才是最快乐的。

不抱怨生活 29

抱怨的人无法走出困境 33

乐观面对不良环境 36

不抱怨才能创造奇迹 40

保持平常心 44

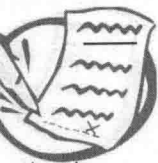
做一个懂得宽容的人 47



第三章 人生因你而快乐

生活中，我们可以拥有很多快乐。快乐就像翩翩起舞的美丽蝴蝶，当我们处心积虑地想要抓住它，它往往会警惕地飞走。而当我们以一颗平常、自在的心态观赏它时，它反而会悄悄落在你的身旁。拥有平常之心，凡事不苛求，以幽默、放下的心态面对世事，做一个开怀自在之人，这就是每个人生活快乐的秘密。

别在意不完美的人生	53
别把生活想得太复杂	57
困境其实不可怕	60
成功青睐乐观的人	64
快乐掌握在自己手中	68
体验你的幸福	71



第四章 快乐是做你喜欢的事

快乐很少会亲自降临到每个人的头上，它需要我们去寻找，去创造。对于每个人而言，要想在生活中感觉到乐趣，就必须要学会寻找快乐。快乐是人生中的一味精神良药，是抹平一切的最佳物质。去寻找它，并拥有它，现在就开始行动吧！

赋予自己兴趣	77
因运动而快乐	81
让工作成为享乐	84
做自己喜欢做的事情	87
分享快乐，分担痛苦	90
感受真实的快乐	93
不要自寻烦恼	96



第五章 遏制心中的贪念

贪婪，是很多灾祸的根源。因为贪婪，会导致友谊的破裂；因为贪婪，会是快乐沦为不幸；因为贪婪，生命也会走向死亡。一个贪恋的人，一生注定生活痛苦。得一望十，得十望百的心理使人们走上贪婪的道路。

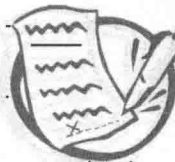
拒绝贪欲，换取快乐	101
放弃也是一种快乐	105
财富不是你快乐的源泉	108
名利于我如浮云	112
知足者常乐	116
拒绝贪婪	120



第六章 克服忧虑的心理

忧虑的事情人人都会遇到,有的人面对它时会伤心欲绝,有的人面对它时会闷闷不乐,有的人不能摆脱它的阴影的纠缠,也有的人面对它时却仍旧保持坦荡的心胸。不同的人面对烦恼有不同的态度,不同的态度则导致了不同的人生。

烦恼由你而产生	125
放下那些不快乐的过去	129
不要为别人的错误而烦恼	132
不要太较真	135
学会适应	137
快乐地承担自己的责任	140
不因明天而忧虑	144
不要与别人攀比	147
正确看待不幸	150



第七章 学会放松，解除疲劳

情绪是影响我们生活、夺去我们快乐无情的“杀手”，任何快乐都会因为坏情绪的出现而化为乌有。快乐生活是一天，不快乐生活也是一天，那么，我们为什么不选择快乐的生活呢？无论到任何时候，我们都不要让坏情绪影响到自己的生活，克服它，任何人都会变得更加快乐。

永远告别自卑	155
与悲观说再见	158
永远都不要拖延	162
让忧郁远离我们	166
坏情绪有损健康	169
懂得自我调节	172
正视自己的不足	176
拯救自己	180



第八章 不要因为批评而伤害

批评会给人们带来很大的帮助，无论是对是错，我们都将会从中受益。因此，我们一定要坦然地接受来自任何人的批评，永远不要因此而产生无谓的苦恼，那只会使我们的生活变得阴暗。

不要因任何人的批评而发怒	185
别让错误的批评影响到我们	188
对恶意的批评一笑了之	191
勇敢地面对嘲讽	194
不要怀着怒气做事	198
挨了批评，先从自身找原因	201



第九章 自信带给你快乐

自信给人们带来快乐，一个充满自信的人永远都可以乐观的面对生活，一切困难都无法夺去他们渴望的快乐生活。一个自信的人不仅会对自己的未来保持乐观，面对眼前生活也会充满快乐。

自信使生活更加幸福	207
坚定你的信念	211
信心能战胜一切	215
信心给我们带来快乐	219
永远都不要放弃	222
相信自己是最出色的	225



第十章 保持家庭的幸福快乐

家庭幸福是一切快乐的根本，幸福美满的家庭会给人带来无限的快乐，一个人生活的是否快乐，和家庭有着密不可分的关系。因为，家庭是人最大的支柱，无论你在外面经受狂风暴雨，家永远都是幸福快乐的港湾。

家是温暖的港湾	231
家和万事兴	234
不要因贫穷而放弃生活	237
远离矛盾	240
改变别人不如改变自己	244
别把烦恼带回家	247
怀有感恩之心	250



第一章 快乐是一种心境

有的人怎么也快乐不起来，其实这是他没有找到快乐之路的原因。在我们的生活中，通往快乐的路只有一条，就是避免担心超出我们意志力之外的事，只要我们的有了快乐的意念，我们就要大胆地去追。这正如布雷默所说：“真正的快乐是内在的，它只有在人类的心灵里才能发现。”



快乐源于心态

美国最出的推销专家克莱门特·斯通曾经说过：“你对自己的态度，可以决定你的快乐与悲哀。如果你把自己看成弱者、失败者，你将郁郁寡欢，你的人生也不会有太大的作为；如果你把自己看成强者，成功者，你将快乐无比。”克莱门特·斯通在讲述该如何乐观地生活时，讲了一个故事：

有一次，听说来了一个乐观者，于是，我去拜访他。他乐呵呵地请我坐下，笑嘻嘻地听我提问。

“假如你一个朋友也没有，你还会高兴么？”我问。

“当然，我会高兴地想，幸亏我没有的是朋友，而不是我自己。”

“假如你正行走间，突然掉进一个泥坑，出来后你成了一个脏兮兮的泥人，你还会高兴么？”

“当然，我会高兴地想，幸亏掉进的是一个泥坑，而不是无底洞。”

“假如你被人莫名其妙地打了一顿，你还会高兴么？”

“当然，我会高兴地想，幸亏我只是被打了一顿，而没有被他们杀害。”

“假如你在拔牙时，医生错拔了你的好牙而留下了患牙，你还高



兴么？”

“当然，我会高兴地想，幸亏他错拔了只是一颗牙，而不是我的内脏。”

“假如你正在瞌睡着，忽然来了一个人，在你面前用极难听的嗓门唱歌，你还高兴么？”

“当然，我会高兴地想，幸亏在这里嚎叫着的是一个人，而不是一匹狼。”

“假如你的妻子背叛了你，你还会高兴么？”

“当然，我会高兴地想，幸亏她背叛的只是我，而不是国家。”

“假如你马上就要失去生命，你还会高兴么？”

“当然，我会高兴地想，我终于高高兴兴地走完了人生之路，让我随着死神，高高兴兴地去参加另一个宴会吧。”

对于乐观者来说，生活中根本没有什么令人痛苦的，他们的生活永远是快乐。这正如先知纪伯伦说：“你欢笑所升起的井里，往往充满了你的眼泪。悲伤在你心里刻划得愈深，你就能包容更多的快乐，你快乐的时候，好好深察你的内心吧！你就会发现曾经令你悲伤的，也就是曾经令你快乐的因素，其实令你哭泣的，也就是经给你快乐的。”只要你用心，你就会在生活中发现和找到快乐。而痛苦往往是不请自来，而快乐和幸福往往需要人们去发现，去寻找。

快乐的人都会说，我们可以快乐的，只要我们希望自己快乐。那么，我们如何才能找到自己的快乐呢？这其实并不难，只要我们认识到悲伤和快乐是密不可分的，悲伤和欢乐也常常是一起到的。不管我们现在拥有快乐比较多，还是拥有悲伤比较多，我们都要感受到快