

让自己幸福的 100个方法

RANGZIJIXINGFUDE
100GEFANGFA

轩扬◎著

幸福是朴实的，它存在于生活中的每时每刻。
也许只是一杯冰茶、一碗热汤，也许是一轮美丽的落日。

这点点滴滴值得我们细细去**品味**，去**咀嚼**。也就是这些小小的幸福，让我们的生命**更可亲**，**更可眷恋**。

停一下你匆忙的脚步，去看看周围，你会发现要获得它**并不难**——只需要你有一颗**懂得欣赏、充满感激、安宁的心**。



中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

让自己幸福的 100个方法

RANGZIJIXINGFUDE
100GEFANGFA

轩扬◎著



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

让自己幸福的 100 个方法/轩扬著

北京: 中国经济出版社, 2012. 3

ISBN 978 - 7 - 5136 - 1238 - 8

I. ①让… II. ①轩… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 230680 号

责任编辑 戴玉龙

责任审读 贺 静

责任印制 石星岳

封面设计 大象设计

出版发行 中国经济出版社

印 刷 者 北京金华印刷有限公司

经 销 者 各地新华书店

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 9

字 数 180 千字

版 次 2012 年 3 月第 1 版

印 次 2012 年 3 月第 1 次

书 号 ISBN 978 - 7 - 5136 - 1238 - 8/C · 196

定 价 26.00 元

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换(联系电话: 010 - 68319116)

版权所有 盗版必究(举报电话: 010 - 68359418 010 - 68319282)

国家版权局反盗版举报中心(举报电话: 12390)

服务热线: 010 - 68344225 88386794

目 录

PART 1

第一章 幸福从微笑开始

1. 幽默面对人生 / 3
2. 当你笑时，世界就对你笑 / 5
3. 做个心情的赢家 / 7
4. 不要让小事激起失望的浪花 / 9
5. 不要吝啬你的笑容 / 12
6. 微笑的黄金法则 / 15
7. 微笑如此“妙不可言” / 18



PART 2

第二章 自由是幸福之源

- 8. 做金钱的主人 / 23
- 9. 培养积极情绪 / 25
- 10. 做自己喜欢的工作 / 28
- 11. 活出自我本色 / 31

PART 3

第三章 幸福是宽容

- 12. 要有气量 / 37
- 13. 学会宽恕 / 40
- 14. 拥抱自己的敌人 / 43
- 15. 宽容胜过聪明 / 46
- 16. 内心的宇宙 / 48

PART 4

第四章 别让愤怒灼伤自己

- 17. 顾全大局，不拘泥于小节 / 53

18. 来一场与怒气的心灵对话 / 55

19. 你没有向人动怒的权力 / 58

20. 轻松走出情绪的误区 / 61

21. 切忌乱发脾气 / 63

PART 5

第五章 幸福有大小之分

22. 幸福的谜底 / 67

23. 幸福就在你身边 / 70

24. 人际交往传递幸福 / 72

25. 生活是幸福的源泉 / 75

26. 自足自乐自飘然 / 78

27. 生活是一个苹果 / 80

28. 幸福的选择 / 82

PART 6

第六章 经历磨难也是幸福

29. 学会欣赏厄运之美 / 87

30. 自己救自己才有希望 / 90



- 31. 成就者的柔韧学 / 93
- 32. 坦然面对挫折 / 95
- 33. 冷静地接受一切 / 98
- 34. 苦难过后是辉煌 / 101
- 35. 向消极思想说“不” / 103
- 36. 失败并不可怕 / 105
- 37. 阳光总在风雨后 / 108
- 38. 跌到了站起来就是赢家 / 110
- 39. 勇敢地面对逆境 / 113
- 40. 成功就是挑战 / 116
- 41. 好运不会从天而降 / 118
- 42. 在沙漠中寻找花园 / 121
- 43. 直面人生的厄运 / 123
- 44. 扼住命运的咽喉 / 125
- 45. 买张迈向成功的门票 / 128

PART 7

第七章 幸福是一种能力

- 46. 等待太阳再次升起 / 133

- 47. 接纳生命中的不可避免 / 136
- 48. 不要让机会溜走 / 138
- 49. 不要放弃希望 / 140
- 50. 命运靠自己来把握 / 142
- 51. 只坐一把椅子 / 144
- 52. 别为打翻的牛奶哭泣 / 146
- 53. 经营自己的长处 / 149
- 54. 能力是制胜的关键 / 152
- 55. 将“劣势”转化成“优势” / 154
- 56. 将信念刻在心中 / 157
- 57. 走出属于自己的道路 / 159

PART 8

第八章 幸福是个智者

- 58. 当你放手的那一刻 / 165
- 59. 近“朱”与近“墨” / 168
- 60. 友情需要常修整 / 170
- 61. 谁是你最好的朋友 / 172
- 62. 真心朋友是最大财富 / 174



- 63. 切莫做贪心的乞丐 / 176
- 64. 关闭身后的门户 / 179
- 65. 把缺点改变成亮点 / 182
- 66. 聪明的人装聋作哑 / 184
- 67. 山不过来，我过去 / 186
- 68. 在弯腰中求发展 / 189
- 69. 释放压力，平衡生活 / 191
- 70. 天堂与地狱之间 / 194
- 71. 工作与硬币 / 197
- 72. 装石子的艺术 / 199
- 73. 幽默是智慧的表现 / 201
- 74. 机会面前人人平等 / 204
- 75. 幸福有一千个答案 / 206
- 76. 给智慧加把火 / 209

PART 9

第九章 幸福与成功

- 77. 梦想的力量是伟大而无形的 / 213
- 78. 做命运的舵手 / 216

- 79. 有压力才有动力 / 218
- 80. 为目标而努力奋斗 / 221
- 81. 看清前进的方向 / 224
- 82. 成功无处不在 / 226
- 83. 一切从现在开始 / 228

PART 10

第十章 修炼内心 才能达到幸福的彼岸

- 84. 永远不要放弃与美同在 / 233
- 85. 生命的真谛在于“忘我” / 235
- 86. 悬崖边上的峰回路转 / 237
- 87. 摆脱压在心中的“毒瘤” / 240
- 88. 别让忧虑破坏了心情 / 243
- 89. 拥有一颗平常心 / 245
- 90. 张开双臂迎接“太阳” / 247
- 91. 释放悲伤的情绪 / 250
- 92. 真情拥抱大自然 / 252
- 93. 摘掉有色眼镜 / 255
- 94. 快乐源于内心 / 258



95. 修养是成功的必修课 / 260

96. 享受付出中的幸福 / 262

97. 轮胎一样的心情 / 264

98. 在“忍”字上下工夫 / 266

99. 容貌不是最重要的 / 269

100. 人生的幸福 / 272

后记 / 275

1. 幽默面对人生



幽默不仅有利于化解生活中的矛盾,缓解工作带来的压力,还有利于心理和生理健康。

——稻盛和夫

幽默是一种人生态度,是人类的一种智慧,也是人一种生存的技巧。幽默是人际关系的润滑剂,它能产生一种神奇的力量,现实生活中,有一些人善于用幽默的语言来处理各种关系,制止不文明行为,消除敌对情绪,他们把幽默作为一种挡箭牌,使自己免受许多不必要的侵害。

同时,幽默也能使你更讨人喜欢,生活中凡是幽默感强的人总会成为人群的中心。大多数人都愿意与幽默的人相处,因为幽默可以缓解压力,化解矛盾,有利于心理和生理保健。

一位风华正茂的排球运动员,不幸患上了骨癌。万幸的是发现得早,癌细胞没有扩散,锯掉了右腿,他同样快乐地活了下来。教练和队友出于同情和友爱,前去医院看望只剩下一只腿的他。一见面,他就对教练和队友说:“看来,以后我只能打副攻了!”

教练和队友们一听，都笑了，尽管笑得有些酸楚与不自然。教练和队友们之所以笑，是因为他的幽默，在排球技术中，副攻位置进攻时一般采用单腿跳。尽管他以后可能与排球无缘了，但其乐观、幽默的精神却感染了大家。这位只剩下一条腿的“副攻手”，没有被病魔所吓倒，经过努力，他成为一位排球理论权威，在另一决战“球场”上，继续着自己辉煌的排球生涯。

人生需要幽默，生活需要幽默。专家告诉我们，凡是具有幽默感的人，在个人生活的满意度、工作效率、创造力等方面都胜过缺乏幽默感的人一筹。幽默可以让我们在日常生活、工作中，破解许多尴尬的局面；幽默也可以让我们在扮演角色时稍稍轻松一下而不受种种束缚，可以让我们谈论的话题由沉重变得轻松，也可以让我们变相不攻击某人，大胆地做出幼稚的举动，给他人一个很好的台阶下：“我不过是开开玩笑罢了！”

叩人心语

有人认为，幽默的美是具有智慧、教育和道德的优越感的表现。幽默与人的性格内向、外向没有多大关系，但富有幽默感的人，大多属于性格开朗、思想乐观的自然流露型的人。人的创造性智慧一旦和成熟的幽默相握手，将会使一个人变得洒脱而又富有征服的力量，使我们生活中许多难以排解的问题豁然开释。因此，幽默一下，不但能给别人带来快乐，也会使我们自己身心愉快，有益健康。

2. 当你笑时，世界就对你笑

如果你觉得自己不好，不妨微笑着面对自己，或许你的生活突然间就会阳光灿烂！

——朗弗罗

有人说，当你微笑时，这个世界就跟你笑；当你流泪时，这个世界也对你哭泣。

余灿曾经患过忧郁症。一次，余灿要和他的伙伴开一个重要的会议，可他决定扮一副假脸前往。开会期间，他微笑着并开别人的玩笑，扮演了一个快乐的角色，一个心情非常好的人。出乎意料的是他的忧郁症也渐渐地好了。

余灿不知道他的这种心态与心理学中的一个重要原理相吻合，这个原理就是心态决定一切，正如人们所常说的，笑一笑十年少，愁一愁白了头。扮演一个角色会帮助人们体验到他所希望体验到的情绪，在情况捉摸不定时，要更加自信，在事情搞糟了的时候，要更加快乐。

心理学家认为，患者除非情绪有了变化，否则一般都不能改变习性。因此，在对他们进行治疗的时候，先要弄清他的情绪究竟是怎么来的，是过去的什么事情触发的。然后，治



疗者与患者都要去置换那种情绪，用来置换的情绪要能够使患者的行为发生变化。

我们怎样运用这个原理正确指导自己的生活呢？关键是要能系统地掌握技巧，这就是：自娱自笑，自得其乐，切不可敷衍。所以，先开始做柔和的微笑，然后慢慢扩展为欢笑，再咧嘴而笑，接着开怀大笑。要是你想不到什么好笑的事，那就找个借口吧！切记这并不是说要你笑得岔了气。

有一位著名演说家在解释成与败的差别时，举过一个例子。他说一个成功的橄榄球员在踢三分球的时候，他心里想的是：“只要我踢进这个球，我们就可以挤进超级杯，届时每人都有三千元的红包。”相反的，失败的球员踢球的时候想的是：“如果我漏了这个球，我们队员的三千元就泡汤了。”这位演说家说，这就是成与败的差别所在。成功者心里想的是他想要的东西，而失败的人心里想的是他不想要的东西。结论是，他们会各得其所。

叩人心语

实际上，每个人都会因为对世界和人生的不同看法，取得不同的成绩。持乐观态度的人，会表现出勃勃生机，满怀希望，积极进取；相反，持悲观态度的人，就会消极颓废、怨天尤人，从而裹足不前。

3. 做个心情的赢家



如果一个人没有任何的快乐，那他就不会生存在世界上。生活的真正刺激是明天的快乐。

——叔本华

想不出什么赏心乐事来吗？只要请教一下朋友或同事，我们就可以得到不少主意。我们一旦克服了不好意思的心理，就能了解其他人有关这方面的事情，而且会发现，其实每个人都会不时让自己过得快活一点，只不过有些人比其他人在行罢了！

人是群居的高级动物，一个人如果离开了社会 and 人群，他就难以长期地生存下去了，当然就更谈不上发展了。虽然人不能离开他身处的集体，但作为个体的人仍需要在一定的时间一定的场合选择独处。

每个人都会遇到好的事情和坏的事情。每个人都会有自己的一片小天地，在这个小天地中仅仅能容纳自己。他可以在这里修复自己受伤的尊严，在这里毫无顾忌地“得意”，在这里一丝不挂地剖析自己。

独处会医治心灵的创伤，会激发昂扬的斗志。独处也是