

一部全面揭示**逆境生存法则**的励志著作

KUAILE CHUFANG

快乐处方

贴近生活，深入灵魂，比“**心灵鸡汤**”更富营养
让一切逆境中的人都**快乐**起来

于反◎编著



中国铁道出版社

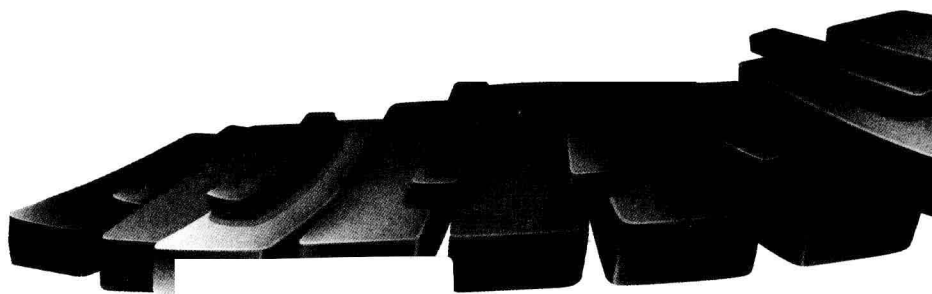
一部全面揭示**逆境生存法则**的

KUAILE CHUFANG

快乐外方

藏书章

于反◎编著



中国铁道出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐处方/于反著. —北京: 中国铁道出版社, 2010. 4
ISBN 978-7-113-11086-4

I. ①快… II. ①于… III. ①心理状态—自我控制—
通俗读物 IV. ①B842. 6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 037497 号

书 名: 快乐处方
作 者: 于 反 编著

责任编辑: 张艳霞 电话: 010-51873457

封面设计: 大象工作室

责任校对: 张玉华

责任印制: 李 佳

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市宣武区右安门西街 8 号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 北京市兴顺印刷厂

版 次: 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

开 本: 700mm×1 000mm 1/16 印张: 15 字数: 181 千

书 号: ISBN 978-7-113-11086-4

定 价: 29.80 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社读者服务部调换。

【序 言】

当我们情意满满地向他人送上“一帆风顺”、“万事如意”的祝福时，虽然心中是百分之百的诚挚，可这样的祝福却永远只能代表一种心意，因为人生没有永远的顺境。即使是一生下来就口衔玉石、众人皆认为此生注定荣华宝贵的贾宝玉也难逃爱情的失败、理想的破灭和家道的衰落；即使是普通人眼中那些耀眼的明星也曾经经历过被埋没的青春和不为人知的苦痛；即使是那些如今已经声名显赫的成功人士也曾经受过无数次失败的打击，即便已然功成名就仍需面对生活中的种种挫折与磨难……

每个人的人生都不可能是圆满的，即使你在物质上衣食无忧，也许要接受情感方面的种种失意；即使你生活与事业都还顺心顺意，也许要面临突发的天灾与人祸；即使你德才兼备，但很可能你的身体会遭受一些痛苦与磨难……不要说这是邪恶者的恶意诅咒，也不要以为这是别人吃不到葡萄便说葡萄是酸的。这样想一下，就算你在各个方面都具备超越其他人的条件，你是否就感到自己的人生是圆满而顺利的？是否就会因此而感到百分之百的满足和快乐呢？

也正因为此，所以我们说，很多时候，外在环境的顺与逆固然重要，但更重要的还是人们自身的体验与感受。如果你身处贫困却

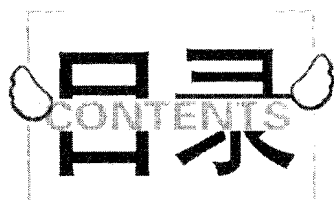
感内心富足，那么在旁人眼中的困与苦对你来说就是一种乐和福；如果你生活事业处处顺利却感内心失落，那么在旁人眼中的万事如意对你来说就是一种羁绊和束缚。

客观环境的顺与逆总是相对的，普通意义上的逆境每个人都会遇到，关键要看你以怎样的态度去面对。当身处逆境之时，如果你总是沉浸在消极情绪当中、不断地感慨失败和挫折，每一天睁开眼睛，都想要逃避，那么逆境非但不会因你的逃避而自己走开，你的人生反而还会因此而陷入更加糟糕的逆境当中。

相反，若你能以一种积极开放的眼光来看待生活当中的种种逆境，能够在逆境来临的时候仍然保持心态的积极与平和，那么逆境对你来说，就不是永远跨不过去的坎，而是鲤鱼一跃为龙的那道门！

日常生活中会有很多不顺心的事——事业发展过程中会经历无数挫折，情感道路上也不可能人人都会一帆风顺，人际交往过程中也可能遭遇一些阻碍，再加上身体健康的问题以及难以避免的天灾和人祸……人的一生当中几乎时时都与逆境相伴——不是身处逆境当中，就是要努力挣扎着从逆境中走出，或者就是避免自己陷入逆境当中……

一旦身临逆境，悲观非但无用，反而还会令自己更觉失望与困顿。既然如此，不如乐观一点，这至少可以让自己活得更加从容和幸福。让我们就像一只鸟，即使生活当中总有风吹雨打，我们也要迎着风雨展开翅膀快乐地飞翔！本书正是从日常生活、事业发展过程、情感经历、人际交往、天灾人祸等各个方面所要经历的逆境为出发点，向读者展示了一种积极乐观的生活态度，同时还在书中指出了各种让自己身处逆境而保持快乐心情的方法。相信有了本书的指导，我们的人生即使遭受失败与苦痛，即使遇到困难与挫折，我们也不会轻易放弃，而是笑迎风雨，快乐歌唱！



第一章 不一样的境界，不一样的世界 / 1

中国有句古话叫“境由心生”，是说一个人对环境的感受，主要源自其思想境界。因此，我们与逆境抗争的最好方法，就是努力提升自己的思想境界。一旦我们的思想进入一个更高的境界，呈现在我们面前的，就是一个更加美好的世界。

每个人都该牢记的快乐箴言 / 1

“生活是公平的” / 1

“我是一个幸福的人” / 4

“我感谢这一切” / 6

“我相信自己能够做到” / 9

“事情一定还有转机” / 11

“我得到的已经够多了” / 14

“过去的就让它过去吧” / 16

“我原谅你了” / 18

认识自我，迈出快乐第一步 / 20

了解你的气质类型 / 20

了解你的个性特征 / 23

多角度审视自己 / 25

从生活琐事中反思自己 / 27

你只需要一点点改变 / 29

“自我”是烦恼之源 / 29

接受不完美的自己 / 31

不钻“牛角尖” / 33

多一点反躬自省 / 34

发自内心地微笑 / 36

让正面思维渗入灵魂 / 38

及时宣泄坏情绪 / 41

放弃也是一种智慧 / 43

第二章 事业创造快乐，事业延续快乐 / 45

有人曾断言：“人生 70% 的烦恼与金钱有关。”其实，如果把“金钱”换成“事业”，那这句话就更加准确了。在强调实现自我价值的社会里，拥有一份属于自己的事业，并不断推动其向前发展，确实是人生的富贵之道、快乐之源。

有目标的人更快乐 / 45

目标是人生的动力 / 45

设定适合自己的目标 / 47

大目标与小目标 / 49

庆祝每一个目标的实现 / 51

职场愁云一扫空 / 53

比尔·盖茨的一句忠告 / 53

所学非所用怎么办 / 55

面对“无聊”的工作 / 57

路是一步步走出来的 / 59

把每一次挫折当做历练 / 62
坚持到转机出现 / 64
让高效成为一种习惯 / 66
早一点出发 / 66
自律是自由之母 / 68
挑战你的惰性 / 70
做事分清轻重缓急 / 72
今日事，今日毕 / 75
如何缓解工作压力 / 77
压力从哪里来 / 77
不做工作的奴隶 / 79
不为小事抓狂 / 81
自我减压的方法 / 83
心平常，自非凡 / 86
谋事在人，成事在天 / 86
做一个好的合作者 / 89
感谢你的竞争对手 / 91
与上司相处的艺术 / 93

第三章 “情”是带刺的花，要学会精心浇灌 / 96

亲情、友情、爱情，这是人生中最重要三种情感。缺少其中的任何一种，人生就不会圆满。然而在现实中，我们又经常自觉不自觉地“为情所伤”。在各种人生逆境中，情感上的逆境最令人沮丧。因此，处理好情感的问题，可帮助我们尽快走出生活的阴影。情最易伤人，也最能感人，处理好情感问题，可令我们在生活当中

收获更多的快乐与希望。

拥有一颗博爱的心 / 96

天地之间有大爱 / 96

爱心是快乐之源 / 99

爱他人，爱自己 / 101

当青春遭遇爱情 / 103

爱情是一首甜美的乐曲 / 103

怎样表白你的爱 / 105

给理性留个座位 / 108

让时间带走失恋的痛苦 / 110

家是你永远的港湾 / 112

打破“围城”的困局 / 112

把工作关在家门外 / 115

怎样和父母有效沟通 / 117

孩子为啥“不听话” / 119

朋友一生一起走 / 121

所谓朋友 / 121

成为朋友是一种缘分 / 124

熄灭嫉妒的火焰 / 127

容忍朋友给予的伤害 / 128

如何与异性朋友相处 / 131

第四章 走出“小我”的束缚，走向更大的世界 / 134

狄德罗说过：“孤独的人是可耻的。”虽然在这个喧嚣的时代，我们需要某种程度的孤独以利于自我反省，但这绝不等于自我封

闭。归根结底，人是社会性的动物，我们需要彼此交往，从中获得力量和快乐。

人是社会性的动物 / 134

走出封闭的个人世界 / 134

消除不安全感 / 136

不要试图取悦所有人 / 138

体验不同的人生 / 140

克服社交恐惧症 / 143

不要小看个人形象 / 143

不要怕出丑 / 145

做自己害怕的事情 / 147

释放你的个性魅力 / 149

以平常心面对批评 / 152

培养良好的人际关系 / 154

自负的人多遭人嫌 / 154

做个优秀的倾听者 / 156

掌握幽默的艺术 / 158

巧妙化解矛盾 / 160

吃亏没啥大不了 / 162

把握人际交往中的“度” / 164

学会改善他人情绪 / 166

第五章 让心灵远离污染，让健康为快乐奠基 / 169

健康是人类不变的话题。今天，越来越多的人增进了对营养、运动及医药的了解，以维护身体的健康。但在心理健康方面，我们

大多数人的认识还是很肤浅的。在生活压力加剧的大背景下，心理疾病的自我防治应成为人人必备的技能。

拥有一颗健康的心 / 169

什么叫“心理健康” / 169

心理健康的杀手 / 171

测测你的心理健康指数 / 173

养身更需养心 / 178

现代如何修身养性 / 178

保持乐观的心态 / 182

放松是每天的必修课 / 184

发掘自我的潜意识 / 186

拯救“上瘾”的心 / 188

心理疾病的自疗 / 190

与心绪有关的疾病 / 190

逃避不是办法 / 194

治心病要从“心”入手 / 196

找一个精神导师 / 198

行之有效的自疗法 / 200

第六章 在黑暗中耐心守候，迎来人生的曙光 / 204

谁都无法预知今生的灾难。当社会危机不期而至，当天灾人祸突然来袭，我们该怎么办？是像杞人那样惶惶不可终日，像鸵鸟那样把头埋进沙里，还是坚定“船到桥头自然直”的信仰来走出困境？我们能够作出正确的抉择，因为我们都有一颗智慧而勇敢的心。

走出“天灾”的阴影 / 204	
概率给你一颗定心丸 / 204	
“杞人忧天”错在哪 / 206	
“未雨绸缪”才是真 / 208	
当灾难真的来临 / 210	
意外事故的心理调适 / 212	
“小心”驶得万年船 / 212	
金钱本是身外物 / 214	
当巨大的悲痛袭来 / 217	
理智应对金融危机 / 220	
危机也是契机 / 220	
“开源节流”度危机 / 222	
一颗红心，多手准备 / 224	
急什么，船还没到桥头呢 / 226	

第一章

不一样的境界，不一样的世界

中国有句古话叫“境由心生”，是说一个人对环境的感受，主要源自其思想境界。因此，我们与逆境抗争的最好方法，就是努力提升自己的思想境界。一旦我们的思想进入一个更高的境界，呈现在我们面前的，就是一个更加美好的世界。

每个人都该牢记的快乐箴言

“生活是公平的”

“生活是公平的”，对于逆境中的人而言，如果你能常常默念这句话，使之成为一种信仰，你就会坦然面对逆境，不会再怨天尤人。总有一天，它能带领你走出逆境，走出人生的大境界。许多智者用自己的人生经历告诉我们，生活的不公平只是暂时性的、表面上的，归根究底，生活是公平的。用更长远、更全面的眼光来看，生活确实是公平的，它不会令你十全十美，也不会令你一无是处，要想从生活当中有所收获，你就必须要先作出相应的付出。

可是在日常生活中，我们听得最多的却是：“生活太不公平了！”这种抱怨并非毫无道理。生活的“不公平”，拿人们最常提起

的“出身”来说，生于富豪之家的少数幸运儿，从呱呱坠地的那一天起，就拥有几辈子花不完的财富。更多的人则生于寒门，在出人头地之前，必须忍受生活的长期煎熬。还有一些更不幸的人，他们一出生就带有某种严重的身体缺陷，注定此生要经历更多的磨难。

虽说“出身不分贵贱”，但当人们由于出身环境或天生缺陷而感到社会不公的时候，便会影响自身在现实生活当中的幸福感。社会学家曾在世界范围内做过一项关于国民幸福度的调查，结果显示，影响国民幸福指数和寿命的主要因素，并非绝对的富裕程度，而是社会的公平程度。也就是说，哪里富人和穷人之间的差距越小，那里的人们幸福感就越强，寿命也越长。面对整个社会环境的非绝对性公平，人们应当理性看待。绝对的公平是永远都不可能存在的。从表面上看，生活当中的不公平现象有很多，面对种种不公平的社会现象，人们是该怨天尤人，还是该想办法适应并通过自己的努力让自己收获更多的幸福呢？对此，比尔·盖茨曾经给年轻人提出了这样的忠告：“生活是不公平的，但你要去适应它！”

其实，世界首富的潜台词是：“一旦你适应了它，它就变得公平了。”

有一次，某大学举行演讲比赛。根据比赛章程的规定，参赛选手们将每人领取一张纸条，根据纸条上的主题做3分钟的演讲，演讲的次序通过抽签决定。当抽到一号的选手第一个走上台时，他看上去非常不满。

“尊敬的评委们，”这位选手振振有词地说，“这是一场不公平的比赛！我领到这个选题后，只有几分钟的时间做准备，而排在我后面的同学的准备时间却充裕得多。这太不公平了！”说罢他大步走下讲台，冲出了大厅。

比赛结束后，这位罢赛的选手遇到了其中一位评委。评委微笑着问他：“谁说生活总是公平的？”年轻人被这句突如其来的问题问

懵了，一时间不知道说什么好。评委指着自己那辆停在路边的汽车，又说：“你见过新车上市时发布的统计数字吗？诸如速度、扭矩、变速系统、马力……在这些数字后面还有一项免责条款。他们声明所有数据基于‘理想’路况！”

“难道路况永远是‘理想’的吗？”评委接着说，“有的车不管路况好坏，都能提供完美的动力、速度和耐久性。那样的车才能成为最热销的车！同样，在不公平的条件下坚持战斗的人，才能成为真正的赢家！”年轻人若有所思地点了点头。

评委最后说了一句话：“总有一天你会发现，生活其实是公平的！”

当评委驾车驶离后，从后视镜中，他发现年轻人还在使劲朝他挥手致意……

和这位年轻人一样，一般人也都有攀比的心理，一旦觉得别人比自己幸运，比自己成功，比自己过得好，就会导致心理的不平衡，从而作出一些异常的举动。如果不及时调整心态，久而久之，就会陷入怨天尤人的泥淖无法自拔。在熟谙生活艺术的人们看来，生活是不是真的公平，这并不重要，重要的是自己的心态。一个人幸福还是不幸福，能不能成为赢家，与自己的心态息息相关。

人活在世上，总在乐观与悲观这两种心态中徘徊，两者紧密相连，好像一对孪生兄弟。乐观的人并不是从不悲观，他们只是特别善于调整悲观的情绪，让自己始终保持积极而平和的心态。孔子的得意弟子颜回，是古代的大贤人。孔子说他：“一簞食，一瓢饮，在陋巷。人不堪其忧，回也不改其乐。”正是这样的乐观精神，使颜回得到后人的广泛赞誉，被尊称为“复圣”。

现代社会像颜回这样的人也不少，他们即使处于贫贱之中，也从不抱怨生活的不公平。出身贫寒的俞敏洪白手起家，创建“新东方”集团，终成亿万富豪。他有一个著名的说法：“人生最大的成

功就是活得比对手长，这样一来别人用 5 年做成的事你可以用 10 年去做；别人用 10 年做成的事你可以用 20 年去做。如果这样还不行，你就保持身体健康、心情愉快，到 80 岁把他们一个个送走以后再来做！”拥有这样乐观的生活态度，还有什么事情做不好呢？身残志坚的张海迪，更是凭借自己乐观向上的精神，成为家喻户晓的传奇人物。他们知道，当一个人习惯了悲观思维，坚持认为生活不公平的时候，就很难鼓起勇气战胜命运，成为生活中的赢家。只有以积极的心态面对人生的困境，才能拥有幸福、精彩的人生。

正如那句流传很广的谚语所说：“上帝在关上一扇门的同时，一定会为你打开一扇窗。”

“我是一个幸福的人”

有两只老虎，一只在笼子里，一只在野地里。在笼子里的老虎三餐无忧，在外面的老虎自由自在。笼子里的老虎总是羡慕外面老虎的自由，外面的老虎却羡慕笼子里老虎的安逸。一日，一只老虎对另一只老虎说：“咱们换一换。”另一只老虎同意了。于是笼子里的老虎走进了大自然，野地里的老虎走进了笼子。但不久，两只老虎都死了，一只饥饿而死，一只忧郁而死。

许多时候，人们犹如老虎一般，往往对自己的幸福熟视无睹，而觉得别人的幸福耀眼无比。当我们拥有美满和睦的家庭时，却羡慕别人的事业有成；当我们平凡安逸的时候，却羡慕别人的轰轰烈烈；当我们腰缠万贯的时候，又羡慕别人的悠闲与清静。人们习惯了拿自己的过去和将来对比，拿自己的经历和别人相比，却忽视了最重要的：别人拥有的，你未必适合；你拥有的，已经是幸福。

在一般人的印象中，残疾人是可怜而值得同情的，其实他们也有自己的幸福。真正品尝不到幸福滋味的是那些贪得无厌，怨天尤人的人。

黄美廉，一位自小患脑性麻痹的病人，失去了肢体的平衡感，也丧失了发声讲话的能力。肢体的不便和异样的眼光，使她的成长充满了血泪。然而她没有让这些外在的痛苦击败她内在奋斗的精神，她昂然面对，迎向一切的不可能，终于获得了加州大学艺术博士学位，成为知名的画家。她用她的手当画笔，以斑斓的色彩描绘“寰宇之力与美”，鲜活地证明残缺生命的精彩，灿烂地演绎生命的奇迹。

一场“倾倒生命、与生命相遇”的演讲会上，黄美廉站在台上，仰着头，伸长她那细细的脖子，与下巴扯成一条直线；她张着嘴，眼睛眯成一条线，诡谲地看着台下的学生；时不时挥舞一下双手，偶尔发出依依唔唔的声音，有时也会乐得大叫；学生如果理解她的肢体语言，她会伸出右手，用两个手指指向你，表示对你的赞许；学生如果能说出她的意见，她会拍着手，歪歪斜斜地走过去，递上一张自制的明信片。

全场的学生第一次震慑住了，为她那不能控制自如的肢体动作。

“请问黄博士，”一个学生小声地问，“你从小就长成这个样子，请问你怎么看你自己？”

“我怎么看自己？”黄美廉随即用粉笔在黑板上重重地写下这几个字。写字时，她虽然吃力，却力道十足，足有力透纸背的气势。写完后，她停下笔来，歪着头，回头看着发问的同学，嫣然一笑，然后又回过头，在黑板上龙飞凤舞地写了起来：

- 一、我好可爱！
- 二、我的腿很长很美！
- 三、爸爸妈妈这么爱我！
- 四、上帝这么爱我！
- 五、我会画画！我会写稿！