

开心秘方

陈萍 晓杭 编



轻工业出版社

开 心 秘 方

陈萍 晓杭 编

轻工业出版社

内 容 介 绍

本书旨在探寻生活乐土，获得身心愉快。书中以新颖的眼界，介绍了在工作、生活中如何获得开心的种种方法，使读者从中了解在社会、家庭中，如何陶冶情操，寻找乐趣，创造欢乐。全书通俗引人，情趣万端。这是一本文娱读物，是广大社会群众的良朋益友。

开 心 秘 方

陈萍 晓杭 编

·
轻工业出版社出版

(北京内外大街甲3号)

轻工出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

787×1092毫米 1/32印张: 9 字数: 197千字

1990年12月 第一版第一次印刷

印数: 1-14500 定价: 4.20元

ISBN 7-5019-0914-8/G·046

目 录

引子.....	(1)
一、快乐泉	(2)
1. 快乐的横竖撇捺.....	(2)
2. 快乐是什么.....	(3)
3. 快乐属于感觉.....	(9)
4. 乐观使你胜任一切.....	(11)
二、快活林.....	(13)
1. 快乐小语.....	(13)
2. 笑图.....	(19)
3. 什么都快乐.....	(22)
4. 不亦快哉三十三则.....	(25)
5. 读书十二快事.....	(28)
6. 快乐的共鸣.....	(30)
7. 喜欢.....	(32)
8. 要生活得写意.....	(33)
9. 只为今天.....	(34)
10. 健忘之乐.....	(35)
11. 散步之乐.....	(37)
12. 没有人注意我.....	(38)
13. 发疯.....	(40)

14. 我喜欢·····	(42)
15. 如果我是你·····	(44)
16. 处处充满欢乐·····	(47)
17. 最愉快的一天·····	(48)
18. 快乐·····	(48)
19. 快乐墓地·····	(49)
三、开心秘方·····	(51)
1. 快乐公式·····	(51)
2. 讲笑话的艺术·····	(51)
3. 阴天不再·····	(53)
4. 一哭为快·····	(55)
5. 身心舒畅七诀·····	(56)
6. 排除烦恼的15条建议·····	(59)
7. 怎样摆脱闲聊·····	(60)
8. 克服怯懦的法则·····	(61)
9. 心理卫生13条·····	(62)
10. 快乐十戒·····	(62)
11. 克服心理压力的最佳办法·····	(63)
12. 开心钥匙·····	(64)
13. 运动运动·····	(66)
14. 道歉的6个规则·····	(68)
四、博您一笑58个故事·····	(69)
五、天伦之乐·····	(87)
1. 安乐窝·····	(87)
2. 夫妻之间·····	(90)
3. 婚后夫妻和谐律·····	(93)
4. 引进幽默·····	(95)

六、他人之道	(98)
1. 马克·吐温买书	(99)
2. 乘兴而行 兴尽而归	(99)
3. 郁达夫的幽默	(100)
4. 教我如何再想他	(100)
5. 请上坐, 泡好茶	(101)
6. 奇迹	(101)
7. 歪解文字	(102)
8. 但丁赴宴	(102)
9. 卧游	(103)
10. 晒衣和晒书	(103)
11. 真老乌龟	(104)
七、父母的角色	(105)
八、两个人的游戏	(128)
1. 香烟对香烟	(128)
2. 抓住她	(130)
3. 14比赛	(132)
4. 数数游戏	(133)
5. 6枚硬币	(135)
6. 取扑克牌	(137)
7. 骗术	(137)
九、独自逍遥	(140)
1. 一个人的日子	(140)
2. 面对孤独	(144)
3. 忧郁的迷雾	(147)
4. 自造乐趣	(151)
5. 走出大门	(154)

6. 自我其乐	(156)
十、看自己	(162)
1. 美国智商协会设计的智力测验题	(162)
2. 美国《读者文摘》一组思维能力 测验题	(165)
3. 美国几所名门学府设计的“急智力” 测验题	(168)
4. “门萨”协会设计的“天才”测验题	(172)
5. 埃米特和《愉快的智力测验》	(182)
十一、苦中作乐	(190)
1. 我们怕什么	(191)
2. 消极来的时候	(195)
3. 抗拒压力	(196)
4. 应付不快乐的艺术	(199)
5. 灵丹妙药	(202)
6. 对女人的一些要求	(205)
7. 关于自己的几点回答	(207)
十二、开心小测验	(211)
1. 你是一个快活的人吗?	(212)
2. 你是否属于乐天派?	(227)
3. 你有快乐的蓝本吗?	(230)
4. 羞怯的测试	(232)
5. 热情度	(234)
6. 你性感吗?	(237)
7. 你的爱情号码有多幸运	(241)
8. 你的满足感	(248)
9. 人际关系中的代偿性快乐	(252)

10. 音乐的影响·····	(258)
11. 你的思想与感觉如何影响你的行为·····	(260)
12. 满足力与补偿力·····	(261)
13. 自我认识的程度·····	(264)
14. 你随和吗？·····	(265)
15. 面对诱惑·····	(273)
16. 你会吸引哪种男性？·····	(274)
17. 你善交际吗？·····	(278)

引 子

朋友，你快乐吗？

英国一家报纸举办过一次有奖征答活动，题目是“在这个世界上谁最快乐？”最后他们选出了四个最佳答案，分别是：作品刚完成，自己吹着口哨欣赏的艺术家；正在筑沙堡的儿童；忙碌了一整天后，为婴儿洗澡的妈妈；千辛万苦开刀后，终于救了危急患者一命的医生

朋友，假如是你，你会如何回答呢？不过不用急，想想，慢慢想想，也许你就是世界上最快乐的人呢？！

快乐是自悟自得的，在这本书里，我们不知道能给你些什么？我们只希望能给你一捧快乐泉里的水，一片快活林里的叶子，给你几把开心的钥匙，给你几帖快乐的秘方，……不知你是否乐意接受？

假如愿意，那么就让我们翻书吧。

一、快乐泉

1. 快乐的横竖撇捺

“人生为什么奋斗？”这也许是每个人经常自问的一个中心，我也常常这样问自己。

在慢慢的进程中，我找到了那样一个答案，那就是为了快乐。

我们也许有时候会觉得我们的奋斗没有结果，但我们还是希望自己活得有价值，希望自己快乐。

无论你认为人的意义是什么，最明显的事实便是：你不希望自己不快乐。

快乐是每一个人都希望追求到的，它可以说是人生潜在的最大目的。只是有时我们不曾意识到，或有时，它以其他目的姿态出现，使我们觉得有更高贵、更堂皇的理由放弃快乐，去达成那更重要的目标。实际上，我们所要达成的那些目标之所以值得去全力以赴，也仍然是因为我们要追求一种更崇高、更不自私、使自己觉得不平凡的一种“快乐”。

快乐是一种权利，每人都有权使自己快乐。

我们都会记得一些快乐的时光，在那些时间里，每件事都恰到好处，没有一件事不对劲，每一件事都为我们发生，我们也能尽己所能地使这段时间完全属于自己——那一刻仿

佛是永恒般地具有意义，象是从事一项最令自己喜爱的运动，考试后成绩优良，陶醉于迷人的舞会中……在这些时间里，我们的心境是愉悦的，并永难忘怀这些记忆。

这些便是生命的喜悦。我们每个人都应拥有这份快乐。

2. 快乐是什么

快乐是什么？

是幸运？是金钱和地位？还是美满的家庭、伟大的爱情？……

这也许是个最难定义的词。

但是，诚然我们对“快乐”不太明了，可是我们却时常依赖它。我们的生活都是由过去及未来可能存在的快乐因素支撑着，我们希望压抑不愉快的回忆，而记住美好的部分，比如童年稚嫩的欢愉时光、每一段恋爱的起步而不是结束……纵使只是美妙假期过后迷茫的片断记忆，或学生时代领奖章的片刻胜利滋味，都足以使我们在时过境迁的日子中，引发丝丝扣人心弦的快乐。

我们一向对未来充满美丽的憧憬，快乐的梦想和模模糊糊可能发生的愉快事件，这些，在年轻时，一直欢欣鼓舞地向我们呼唤；而在年老时，回忆就支撑着我们最终的岁月。

对我们来说，这些过去及未来的快乐是非常重要的，因为它代表希望及庆幸，使我们高兴自己活着，并且认为更值得活下去。

快乐其实就是我们生活的源泉和支撑。

因此对于快乐其实并不需要特别的定义，因为这个定义无助于我们对它的了解。假使一个人觉得他是个快乐的人，那么他就是一个快乐的人。

尽管这样，我们仍然可以分析一下造成快乐的各种因素。

① 欢乐

欢乐是非常真实的，有朋友的欢乐，美观的欢乐，饮食的欢乐，幽默的欢乐，成就的欢乐和运动的欢乐。欢乐是非常的具体，也是那样的和我们的生活密不可分，可说追求欢乐乃是人的本性之一。

有些家教之所以抑制自我，就是因为认为自我会本能地寻求欢乐，是贪婪、自私和放纵的。因此他们视寻求欢乐为罪恶，并且谴责寻求欢乐的人。他们认为欢乐无异于毒药外的糖衣，人们追求它，如同为了肉体生存的需要，而追求食物、饮料、性等等。过分沉溺于欢乐，犹如小孩吃掉了所有包了糖衣的毒药，将会受到致命的危险。如果人能由本能来节制对欢乐的——好象人对饮食有一定的需要量——那么也就没有必要谴责欢乐了。由于人无法靠本能来节制，因此人必须培养节制自我的能力。

② 刺激

刺激和欢乐一样，也是危险的。因为新奇感很容易消失，寻求新的刺激需要更多的努力，也倍感困难。

而在对旧刺激倦怠，新刺激尚未寻获之前的过渡时期，人变得十分烦闷。可见烦闷是由刺激引起的，并非由于缺乏刺激。烦闷的发生，是由于我们对刺激的渴望和怀念。

例如，一个久居乡村的人，在体会了城市里的刺激后，就会对乡村生活感到烦闷。刺激带来烦闷，如同欢乐会引起纵欲。那么该如何选择呢？也许我们应避开外在的刺激，而培养本身可以提供欢乐的感受力，选择平静而恬然自足的生活。

刺激无疑能给我们快乐，但它和欢乐一样往往带来反作用，因为它们磨钝了我们的感受力，使我们愈来愈难得到欢乐和刺激，如同很难捕捉到第一次骑摩托车的快感，因此，初吻总是最浪漫的回忆。

③热诚

热诚可以促进人生。一个热情的人可以将他的热诚投注于任何事物。热忱不象刺激和欢乐，它可以自我节制。不过它也有二种危险，第一是热忱的对象可能转换得过快；第二是我们一直由热忱的感情波浪推动，若是热忱消失，我们可能无法继续努力，无法继续对事物发生兴趣，那也就无快乐可言了。

④喜悦

喜悦是美学和知性层次较高的一种欢乐。一般可以使我们得到欢乐的环境，未必能使我们得到喜悦。这时或者需要改变环境，或者需要心情与环境的配合，才能得到喜悦。

此外，沉溺于喜悦似乎没有任何危险，据说基督教的圣者就是永远活在喜悦的静思里。

⑤兴趣

专家对某一主题会发生兴趣；古董家具专家可以欣赏古代家具，寻找乐趣；收藏家可以收藏东西而得到乐趣。这种乐趣的来源是持久的。兴趣似乎是达到喜悦和乐趣的一种手段。

从本质上来说，兴趣本身是幸福的泉源之一，并且是最牢固、最值得信赖，又最持久的。

⑥悠闲

凡是避免恐惧和烦忧，避免自咎以及各种压力，都可获得悠闲。当然，悠闲所得到的快乐是短暂的，只有在恐惧、

担忧等突然解除的时候会感到欢乐（或者事后回忆以前的各种压力时，也会得到悠闲的快乐）。人们往往嘲弄他人象牛一样的满足，是因为他们瞧不起这种希望逃开生活压力的消极态度。然而能逃开现代社会中的复杂和混乱的确是真正的幸福。能避免做困难的决定也是真正的幸福。

⑦ 平静

平静的满足比只是逃避不愉快的事更可贵。它不是自满和骄矜。以功能来说，平静是人的正当机能，它使一切就绪，使人如同自然一样。

⑧ 领悟

领悟使人快乐。在谜底揭晓时，我们了解了谜面的意义，于是快乐降临。

领悟不仅帮助我们达到目标，而且，事实上领悟到事物间的关系，本来就是令人快乐的事。

我们领悟的事愈多，就会愈感到愉快，由学习中显示，经验和教育使我们快乐，然而这似乎又有一定的程度，当快乐升至这个标准时，就会逐渐减退。

当然，每一个人都不太一样，有些人从领悟和学习中，获得极大的乐趣；有些人在这方面得到的快乐却微不足道。但是不论哪种人，见闻愈广，找寻快乐的能力就愈强，新的见闻就是一种刺激，而且可以指引我们如何寻找快乐的资源，以及如何保有已获得快乐。

⑨ 期待和回忆

当然，我们现在可能已经活得很快乐，但是，这一刻如果用期待和记忆里的快乐加以充实，将会更有意义。当我们期待着某物时——这些事物就可长期地增加我们的快乐。

未来的快乐是我们生活中十分重要的快乐资源，而且甚

至只要一想到就立刻愉快起来了。因此，我们应该经常期待，愉快地盼望，以帮助度过眼前可能出现的困难。

利用愉快的回忆又是一项快乐的资源，那是充满人间温情的一种快乐，是属于永远不会再变的快乐。

⑩确定目标

目标是个强大的快乐本源，即使是最不切实的目标，也会令人快乐。

目标使人期待，使人能组织自己所寻求的满足，达到目标前的每一步骤，都使人感到满足，即使是你平常最讨厌的工作，也会产生同样的效果。

当然，如果你的目标里，包含了平日喜欢做的事，那么就更可能获得满足感，而且易于使你的目标持久，且施行更多更复杂的步骤，以达到此目标而获得更多的满足。这些步骤往往会造成额外的满足。

因此，如果你希望有一个能给自己带来满足感的目标，那么就必须选择目标，认清它确实是一个你真正想要达到的，是需要经过一些不寻常的步骤才能完成的目标。更重要的是，它必定是确实可以达到的，而非海市蜃楼！你将会发现，这个目标为你带来如涟漪一般的阵阵快乐，并使你进入新的生活模式，你会得到新的经验，遇到新的朋友，甚至一些中途目标也令人满足。

⑪幻想

幻想是个人的能力，如今正愈来愈受科学家所注意而加以探测。幻想是人类内在力的一部分——当我们发觉自己置身于一个不定的境遇时，这种内在力将会帮助我们应付情况，使我们再度站在有利的地位。

幻想也是追求快乐的最基层来源，可驱使我们达到最高

极限——那就是因想象力而有的自足的精神，从而丰富心智的生命。

⑫变化

变化快乐的来源很重要，不但可以累积快乐，还可以避免对某项的过分依赖，因为你不可能过度地运用它们。假如你的快乐仅建立在一件事情上，而你又失去了它，那么你将极为困扰，因为已没有其它的快乐来源可投靠。

变更快乐来源的另一原因，是为了不使我们厌倦，我们一旦失去其中之一，便可转向其它项目上。

⑬平衡

快乐的问题其实也就是平衡的问题。平衡的难题在于处理实际事务中，我们必须做明确的决定。

处理事物中，有些事在某个限度之内是值得的，但是超过了这个限度就不值得去做了。同样，欢乐可使人快乐，但是如若超过某个限度，反而会使快乐难以获得。

⑭行动

人应该采取何种行动来增进自身的快乐呢？

一般来说，快乐的技巧如同其它的技巧一样，都需以经验和自我观察为依据，并且以刻意的训练，来培养意志力、纪律以及感受力。

我们不太可能凭意志来产生快乐；但是我们可以选择或创造能够产生快乐的环境。一个人也可以改变对事物的看法。因此，环境可以改变，对环境的看法也可以改变。

在追求快乐的过程中，有很大的空间可供行动和作选择，而不是消极地，如同等待天边彩虹自动出现一般等待快乐。

⑮高潮和低潮

我们知道心情是由人脑里的某一化学成分所控制。这些化学成分的增加或减少，是随紧张的程度而变化。且人的心情又因这些化学成分而变动。大部分的人都经历过高潮和低潮。

我们大可不必因为某天的心情沮丧，就觉得自己追求快乐的努力已经失败了，而应该了解，这种心情是会过去的。我们只是需要根据心情来调整生活。

自然的节奏是无法事先预料的，但了解这些，对我们追求快乐是大有帮助的。

⑩限制

一时追求快乐的自我快乐主义，也会带来一些危险，因此必需有若干限制来防止这些危险。

这主要是讲：要顾虑到别人，避免干涉别人追求快乐的权利；要考虑追求所得到的效果，因为有些行动必须加以节制，才不致产生反作用。

说了那么多关于快乐的问题，不知有没有说清楚快乐究竟是什么？也许这也是一个感觉的问题。但是这么多点点滴滴洒向你，也该品尝到一点快乐的滋味了吧。

3. 快乐属于感觉

也许最应该告诉人们，也是人们最容易明了的一件事，便是人类的快乐属于感觉，而不属于任何别的东西。

所以说到快乐，还是不能陷到抽象的议论中去，我们应该注意事实，其实快乐就在每一时每一事中，它时刻盘旋在我们的周围，点点滴滴，只是看我们是否感觉得到。

把自己分析一下，看看我们一生中在什么时刻得到真正快乐。在这个世界上，有很多时候快乐须从反面看出来，无