

快乐的每日忠告

S
M
T
W
T
F
S



庄恩岳 著
浙江人民出版社

KUAILE DE MEIRI ZHONGGAO

庄恩岳 著



* T109363 *

快乐的每日忠告



kuaile de meiri zhonggao

浙江人民出版社



作者简介

庄恩岳, 1960年12月出生, 浙江省鄞县人, 曾任审计署科研所副所长, 南京审计学院副院长, 现任审计署经贸司副司长, 研究员, 中国内部审计学会第三届常务理事, 中央财政金融大学等院校客座教授。系中央国家机关青联第一、二届委员, 全国青联第八届委员, 获“中央国家机关优秀(杰出)青年”等荣誉称号, 享受国务院政府特殊津贴。

自1983年来, 已在全国各大报刊和国外大学学报上发表文章上百篇, 出版专著十余部。近年来, 在专业工作之余, 潜心研究素质教育等课题, 策划、主编并撰写“忠告系列丛书”、《快乐的每日忠告》是其中一本。

致读者——快乐人生最重要

快乐是人生永恒的主题。

尼采说，人生就是一场苦难。佛祖早在几千年前就写下“人生是苦”。诸如感情破裂、亲人丧失、婚姻解体、疾病缠绕、遭遇下岗失业、恐惧死亡、名誉扫地、为温饱而挣扎、整天忙于琐细事务、不得不与讨厌的人打交道……也许因为人生烦恼太多，痛苦太甚，也许因为人生快乐太少，愉悦难觅，所以人们总以渴望之心祈祷：“祝您快乐！”“愿快乐永驻！”

快乐是什么？众说纷纭。钱钟书先生把快乐比喻为“快乐是哄小孩吃药的方糖，是挂在狗鼻子上的骨头”。古希腊哲学家伊壁鸠鲁认为，以道德、教养为规范的享乐是人生至善之境。“快乐是幸福生活的开始和终结。”十八世纪英国心理学家霍布斯认为，快乐是“善”的感觉，是心灵的“表象”，而痛苦则是“恶”的感觉，是良知的“隐象”。罗兰女士认为，快乐是一种美德，因为它不但表现自己对世界的欣赏与赞美，也给周围的人带来温暖

和轻快。她又认为,快乐就是幸福,一个人能从日常平凡的生活发现快乐,就比别人幸福。快乐是一种纯主观的内在意识,是一种心灵的满足程度。

一个人快乐与否,不在于他拥有什么,而在于他怎样看待自己的拥有。也就是说,快乐是一种积极的生活态度。要知道谁都无法让我们“平安无事、无忧无虑”地过一辈子,惟有“苦中作乐”,才能战胜忧愁,享受快乐。有钱能快乐吗?不一定,他可能为金钱的保管、贬值以及自身安全而痛苦呢!有权能快乐吗?不一定,“高处不胜寒”,他可能为孤独、寂寞而郁郁不乐呢!有名能快乐吗?不一定,他可能为舆论界的或贬或褒而深深地烦恼呢!有貌能快乐吗?不一定,古人说“红颜命薄”,因为美貌,可能会任性,娇气太重,因此也会带来许多麻烦,甚至灾难……英国黛安娜王妃曾有过全球瞩目的“世纪婚礼”,拥有全世界都羡慕的“美貌、名利、权势”,可是她内心快乐吗?相信大家一定难忘德蕾莎修女的丧礼,多少人怀念她、追悼她。德蕾莎修女一身布衣,粗茶淡饭,却甘之如饴。她把爱心奉献给穷人,致力于照顾贫困、濒临死亡之人。这样的例子不胜枚举。

为什么总是闷闷不乐?为什么总是忧心忡忡?为什么总是孤寞难熬……

快乐在哪里?

拿破仑·希尔曾说过,人的身上有一个看不见的法宝,这个法宝的一边装着四个字:积极心态。它是获得财富、成功、幸福和健康的力量。另一边装着四个字:消极心态。它是剥夺一切使你的生活有意义的东西。有人说,播下一种心态,收获一种思想;播下一种思想,收获一种行为;播下一种行为,收获一种习惯;播下一种习惯,收获一种性格;播下一种性格,收获一种命

运。由此可见,人的心态的改变,可以得到快乐。乐观豁达的人,能把平凡的日子变得富有情趣,能把沉重的生活变得轻松活泼,能把苦难的光阴变得甜美珍贵,能把繁琐的事项变得简单可行……这时候,快乐已经来临。悲观懊丧的人,总是把烦恼表达在嘴上,总是把苦难书写在脸上,总是把忧愁闷在心上,总是把妒嫉嵌在眼上……这时候,快乐已经逃之夭夭。

获取快乐其实不难!不与别人盲目攀比,知足就能常乐,否则,总疑春色在人家,何时才有快乐呢?不过分注意缺憾,知道世上没有十全十美的东西,就会快乐无比。以感恩之心来感受生活之美,就会快乐不已,否则,总以抱怨之心,何处不是阴云淫雨,烦恼不尽。以宁静之心来感受人生,对于快乐,应该欣慰,对待痛苦,应该感激。人活着就必须面对各种各样的痛苦,生活本身就是在许多的辛苦和烦恼中存续的,从痛苦中了解人生的真谛,从困难中取得生存的经验,从愁怨中得到快乐的源泉,善于超越苦难,超越自我,就会欢乐常有。

人生不苛求,不为小事烦心,就会快乐常伴。不以自己的过错来惩罚自己,不以自己的过错去惩罚别人,也不以别人的过错来惩罚自己,就会快乐不尽……

“智慧是由听而得,怨恨是由说而生。”先哲们说:“同是一件事,想开了是天堂,想不开是地狱。”生活的主体是自己,自己才是生命的主人。人的痛苦多半来自于野心,而快乐则多半来自于自己的真心实意。人的不幸多是背叛自己,而人的幸福多是肯定自己。

我们无法去改变别人的看法,能改变的恰恰只有我们自己。

让我们赶快抛开烦恼,去寻找人生快乐的源泉吧!

4 快乐的每日忌告

限于本人的学识，书中可能会有不少错误之处，敬请批评指正。

庄恩岳

2000年2月16日

于北京勤奋斋

目 录

不做忧郁的“林妹妹”	1
铭记获得快乐的秘诀	2
健康是快乐之源	3
时常知足是快乐之本	4
别祈求他人赐你身外之物	5
不要在愤怒时采取行动	6
总期望人生的公平是不可能的	7
为埋头苦干而喝彩	8
己所不欲 勿施于人	9
常有惜福心理	10
自心是佛则快乐无比	11
追索之心让人痛苦不堪	12
勇于认错 烦恼顿消	13
不要背负欺诈之心	14
充满自信 快乐常在	15
不要惧怕死亡	16

自己给自己过节	17
快乐就在身边	18
常有乐观之心情	19
量力而行能减少许多烦恼	20
适当转移注意力是十分必要的	21
每天求得一个好心情	22
常怀感恩之心则快乐无比	23
不要总看别人的缺点	24
常有宽恕之心	25
今天的事今天做	26
不切实际多烦恼	27
不为琐事烦恼	28
世上没有十全十美的东西	29
用心感受每天的快乐	30
宁静独处心自安	31
随遇而安 快乐无比	32
缺乏自我的人最悲哀	33
心中时时充满温馨和快乐	34
永远相信和理解生活中美好的东西	35
可以抱怨条件 但不要去谴责别人	36
热爱自己的职业幸福无比	37
即使面对困境 也要努力使自己愉快	38
天生我才必有用	39
闹中取静 快乐常驻	40
与人和平相处则快乐不已	41
避开那些让你不得安宁的人和事	42

不与别人盲目攀比	43
不要因为世界存在丑恶而看不见美好 的事物	44
不要做作 你就是你自己	45
温情无处不在	46
不要让别人偷走你的梦幻	47
莫为纯真忧愁	48
学会和解 欢乐常有	49
许多烦恼来自于精神的疲劳和孤独	50
多一些温情的关怀	51
乱许诺 多烦恼	52
不要太在意被忽视的尴尬	53
总在意狂风暴雨 何来人生的快乐	54
别让忙碌驱散快乐心情	55
多给别人关切的目光	56
创新——永远的快乐	57
别为暂时的失意而忧愁	58
多些自给自足的快乐	59
不要贬损别人	60
大度处世乐融融	61
千万别怒形于色	62
换一种活法也许更快乐	63
要有抵御各种诱惑的能力	64
相互对抗不如相互合作	65
常有快乐的童心	66
寻找生命中的幸运草	67

自己宽慰自己	68
别让心儿总哭泣	69
要相信人生不是苦旅	70
多有快乐的笑脸	71
坦然面对失去	72
人生的乐趣不是享乐	73
自己为自己负责	74
多有“减震”心理	75
记住寻找快乐的故事	76
用爱心和快乐铺成人生之路	77
牢记人生幸福三诀	78
不要忽视磕脚的“小沙子”	79
别让生活太复杂	80
快乐在于忘记烦恼	81
快乐源自过程	82
随时放松自己就能得到快乐	83
人心不老 欢乐常有	84
宽广的生活视野是获得快乐的沃土	85
善于帮助别人能得到异常的快乐	86
铭记快乐的内在因子	87
人生没有目标往往痛苦不堪	88
过分注意细节往往苦不堪言	89
不做诉苦型的人	90
不妨学一学快乐人生的哲学	91
不要总有后悔心理	92
人有痛苦是相当正常的	93

不要盲目追求时尚而失去快乐	94
快乐与否本来就是自己的事儿	95
学会在痛苦中滋养快乐	96
愉悦的根基在自己身上则快乐不已	97
别把苦恼看得过分沉重	98
含蓄能去不少烦恼	99
只为金钱活着不会拥有真正的快乐	100
兴趣是快乐的原动力	101
一个人有一个人的活法	102
此生潇洒走一回	103
别总跟自己过不去	104
活要活得开心	105
经常品尝欢愉的美味	106
常有香茗茶意	107
休闲不可无茶	108
寻找自己快乐的天空	109
旅游使人得到愉悦心情	110
顺其自然 幸福不断	111
整日异想天开 烦恼不请自来	112
给自己的灵魂寻找一点寄托	113
要有点“这么随缘度此生”的生活态度	114
厌倦心理使人苦不堪言	115
快乐的人生也是成功的人生	116
多有读书之乐	117
守住你头顶那片快乐的蓝天	118
走自己的路能独享人生的美境	119

多有求知之趣	120
多有青春般的快乐	121
记住“寻找钻石”的故事	122
心存祝福会使生命变得快乐	123
活着要对别人有些用处	124
滥交朋友快乐最少	125
千万别期待“点石成金术”的快乐	126
过度猜疑使人痛苦不堪	127
为什么非要去撞南墙呢	128
偏见会吓跑快乐的小鸟	129
自作聪明得不到快乐	130
快乐需要储蓄	131
美满婚姻带给人生巨大的快乐	132
拥有乐观心情 新世纪中成为强者	133
因人施教 乐在其中	134
学会欣赏 常有快乐	135
幸福的感觉首先是快乐	136
认可现实 欢乐常有	137
合群是一种快乐	138
给予别人快乐的人最快乐	139
有事做的乐趣	140
唱一唱《济公传》里的一首山歌	141
别把快乐寄托在别人身上	142
心胸狭窄的人没有快乐	143
“我”字当头 烦恼不尽	144
蔑视感情 快乐全无	145

日子过得无聊 欢乐难觅	146
多一些快乐的源泉	147
对生活的压力不能采取逃避态度	148
低调处世 快乐常在	149
拥有开朗的性格就有快乐的天地	150
生活太郁闷 何来快乐的心情	151
生活不带严厉批评 喜悦来自真心接 纳	152
掌握沉淀“心中不愉快”的技巧	153
真正的快乐是心灵的满足	154
过分自责苦海无边	155
拥有平和心态常能品尝快乐的美味	156
学会忘记痛苦	157
不要把自己的快乐建立在别人的痛苦 之上	158
不要自找麻烦	159
给对方留有余地则快乐无比	160
不要太多的评价	161
学会自嘲	162
让心中永远充满爱心	163
读懂快乐的内涵	164
了解快乐的等级	165
愉悦之情是最好的一种快乐	166
“想得开”才有快乐	167
能审时度势是快乐的	168
量入为出 烦恼全无	169

失去生活的心情 人生根本没有快乐	170
仇恨是快乐的大敌	171
记住快乐公式	172
心理贫困常无欢乐可言	173
爱做梦者得不到真正的快乐	174
适当的距离 给人更多的快乐	175
别把人生期望值定得太高	176
没有自尊哪有快乐	177
以退为进 快乐常在	178
快乐不是随心所欲	179
磨练越多 福气越大 快乐越多	180
拥有知识 快乐无比	181
遇到困难就指责别人最没有快乐	182
学得越辛苦 越能体会到快乐	183
总讨好别人的目光 一辈子别想快乐	184
坚定信念 快乐不断	185
“计划你的工作,工作你的计划”会使 你快乐无比	186
忙别人所闲疲惫不堪	187
别把希望全寄托于明天	188
有信心有行动 人生才有乐趣	189
光说“知道” 烦恼不断	190
花时间去认识能免去许多烦恼	191
能感觉缺陷是美就会快乐无比	192
别让自己老是背向太阳	193
热爱生命 快乐常有	194

事物都有相互转化的二面性	195
多走几步快乐多	196
学会低头 快乐常有	197
以快乐之心感谢你的敌人	198
列出一张生命的清单 这样会使你没 有时间烦恼	199
心态常调整 快乐终相伴	200
人不忘乎所以就会经常有快乐	201
学会有所放弃常能感到快乐	202
学会利用零碎时间也能得到快乐	203
牢记“给予”的故事	204
做一个不可或缺的人能让你快乐终生	205
现在的努力是将来的快乐	206
化干戈为玉帛	207
拥有孝心 快乐不尽	208
多愁善感 欢乐难觅	209
没有个人资源的人最可悲	210
万念俱灭的人最痛苦	211
善于挖掘隐藏的快乐	212
潇洒也是自得其乐的欢愉	213
莫为天真发愁	214
要上天堂 别让自己下地狱	215
总在意流言没有快乐	216
做个有心人将会很快乐	217
只有我心无悔才有快乐	218
拥有自己幸福的公式	219

让快乐变得容易	220
训练获得快乐的技巧	221
提高生活质量就会常有快乐	222
不要追求千篇一律的生活	223
学会让自己神采飞扬	224
别忘记自己的性别	225
世上没有任何人会完全让我们快乐的	226
细心发现自己的最美	227
牢记“白雪公主”的故事	228
别让四处奔波的辛苦淹没了快乐之心	229
人生别有太多“套牢”的痛苦	230
不要怀疑一见钟情的快乐	231
别总为“下岗”忧虑	232
出言不逊 快乐全无	233
学会敢于快乐	234
不做一个让人时时恨的人就常有快乐	235
学会适时说“不” 快乐常在	236
呈现清爽宜人的气息 欢乐常有	237
心情不好时 不妨暂时丢开烦心事	238
不三不四最令人不快	239
有什么样的心情就有什么样的快乐	240
给人好印象就会有快乐	241
你不能让别人没看法 但你可以把握自己的心境	242
生活越自在 快乐就越多	243
为什么要烦恼	244