

何乐而不为？

你有快乐的权利！

何炅带你去发现 简单生活真乐趣！

H A P P Y

快乐如何

BE HAPPY

何炅 著

ELONG

湖南文艺出版社

快

乐

如

何

武汉大学图书馆藏书

I.267.1/10



0278542

湖南文艺出版社

快乐如何

何炅著

责任编辑：唐明

*

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市河西银盆南路 67 号 邮编：410006)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷三厂印刷

*

2000 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

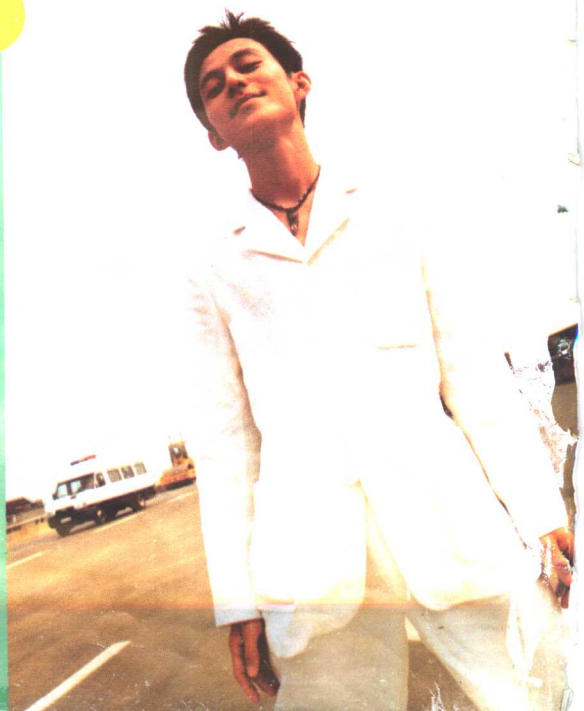
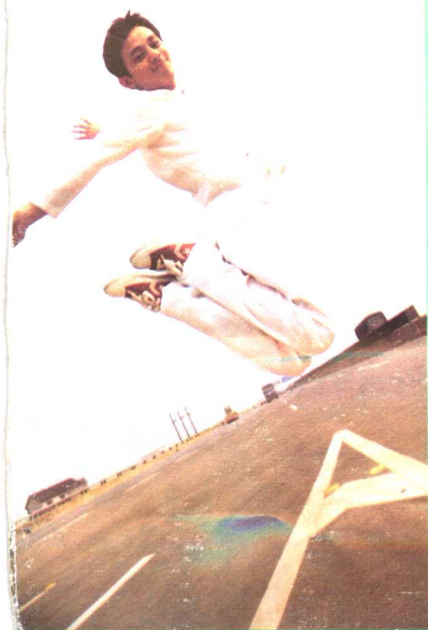
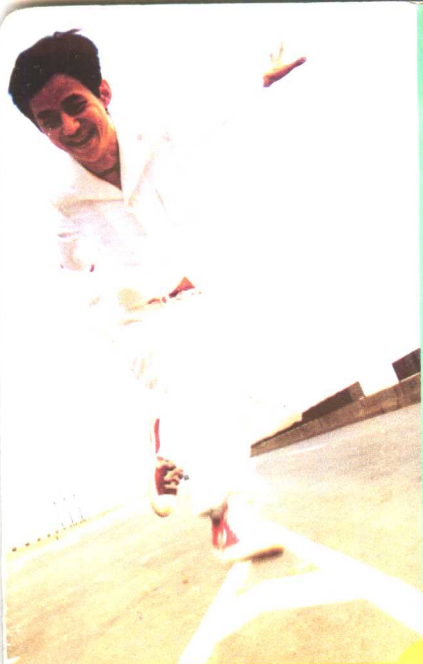
开本：889×1194 1/32 印张：6 插页：8

印数：1—40,000

ISBN 7-5404-2441-9

I·1828 定价：18.00 元

若有质量问题，请直接与本社出版科联系调换



[illegible]

小学毕业)●1986年9月进入湖南师范大学附属中学读书(1992年7月高中毕业

广东电视台《中国音乐风云榜》(至今) ● 1999年9月参加
 广西南宁99国际民歌节演出 ● 2000年2月主持湖
 南卫视春节联欢晚会 ● 2000年3月主持北京人知
 道 ● 2000年9月主持《音乐晚》
 广东电视台97·4《音乐晚》 ● 1999年7月主
 持《情系三湘》99赈灾义晚会 ● 2000年5月主持流行音
 乐电视节目

●2000年5月主持广西桂林中韩友好歌会●

北平人
出品
节目《爱的证明》(至今)……

2000年6月主持北京大学生电影节颁奖

快乐经历

综艺节目《快乐大本营》(至今) ● 1998年9月出版《吴昊有神一我
人民广播电台97.4兆赫流行音乐节目《音乐晚餐》 ● 1999年7月主

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.eritongbook.com



你快乐吗？

很晚了。打开电脑到网上去转转。在自己的邮箱里有一封信躺在那里。点开来，是素未谋面的SISI写来的。

“‘何老师’，现在已经是凌晨了，不知道为什么一定要给您发这封信。我想对您说，无论这个物欲横流的世界是怎样的，无论人情世事怎样变迁，我只希望您快乐，真正的快乐！”

无端地感动起来。我一直认为，逢年过节收到的问候或礼物，因为“应景”的关系，真诚度总是会多多少少打些折扣。而不年不节的平常日子里不期而遇的祝福往往就格外打动人心，我们总会沾沾自喜地告诉自己：“有人在关心我，无时无刻的。”

更何况，SISI在祝我快乐！这岂不是天底下最温暖、最可爱的祝福？

我想起我给别人签名，有时候人家会要求我写一句祝福语。而我多半会写“天天好心情”或“快乐永远”，因为我实在想不出除了快乐我们还想要些别的什么。

可是，你快乐吗？

就像SISI短短的文字里也透出深深的感伤。我接触到的朋友也好、学生也好、观众也好，很多人都会时不时表现几丝忧郁的味道。也经常会有人或写信或直面问我：

“何炅，你永远都那么快乐吗？教教我怎么开心起来吧！”

这让我很为难。因为我想除了傻子，谁也不可能从早乐到晚。更何况在骨子里我曾一直认为自己是只个蛮悲观的人。

记得在我的第一本书《灵灵有神》里向大家描述过我读中学的时候惆怅地坐在窗台上看夕阳西下的情景，不过我没有向大家透露我曾经一度认定自己是世界上最无关紧要的那一个，也是最不快乐的那一个（后来，我才发现很多人都有过这样的心情）。

就这么一个很不开心的小孩子，长大后居然成了快乐的代言人，在讨论《快乐如何》这本书的宣传词的时候，湖南文艺出版社的领导甚至想给我冠以“中国头号快乐男孩”的称号！

连我自己也发现现在的我比较快乐些。朋友越来越多，我开始发现有很多可以做的有趣的事情，经常笑得仪态尽失，总有使不完的精神跟着大伙去这去那，老有雀跃的心情去呵护周围的朋友，在节目里也越来越活泼开朗。以前那个郁郁寡欢的何炅不见了。

这其中的转变让我惊喜。面对同样也希望自己快乐起来的那些朋友，我在想：有没有什么快乐秘诀是我可以和大家分享的？有没有什么方法可以让我们一起来寻开心？

于是开始了这本随笔集的写作。心情是淡定的，写作的时间空间都非常随意，我在一种快乐的写字心境中试图慢慢接近快乐。渐渐地我总结出几条快乐原理：

要懂得如何协调和平衡自己的心态；

要学会自己开导自己；

要善于从生活的细枝末节发现幸福；

给别人快乐也是自己快乐之本……

不喜欢这些空泛的教条？那就往下看，也许你真会在这本书里找到快乐的影子。而我想提醒你的是，既然“快乐”是这本书里出现频率最高的字眼，那就请你也用轻松的心情去阅读它。

让我们开始吧！



序

你快乐吗?

快乐是一件简单的事

1

- 2 第一次的亲密接触
- 5 坐飞机
- 8 上网记
- 12 附庸风雅记
- 16 快乐星城
- 20 钱是什么东西
- 23 让我下厨房吧
- 27 金豆银豆
- 30 快乐关系

想到他们就快乐

所谓快乐

2

- 42 我的家就是温暖的童话
- 46 学习的快乐
- 49 有一天我们会变老
- 52 少年现代时
- 56 想像力永远 OK
- 59 游戏规则, 你懂吗?
- 62 责任感
- 65 默契
- 68 因为寂寞
- 71 这样的爱情

3

- 78 我哥何昊
- 84 维嘉和我和新战线
- 90 秋意浓
- 96 贫嘴戴军的幸福生活
- 101 王硕——看上去很神
- 103 龙丹妮: 这个女子不寻常
- 111 我们爱那些夏天
- 114 黄磊、指甲油、佛及其他
- 118 我的朋友昭元

像何炅一样快乐

4

- 124 如何快乐
- 135 放你在我心的掌心
- 138 生命中的精灵
- 141 说点别的
- 144 今夕是何年
- 148 关于何炅病情的检验报告
- 152 还好
- 155 成全这个快乐的人

快乐吧，求你了

5

- 160 趣味成语之
塞翁失马
- 165 趣味成语之
此地无银三百两
- 169 性刚
- 174 明星夜校之
迟到风波
- 179 明星夜校之
明星难当

兴犹未尽的话

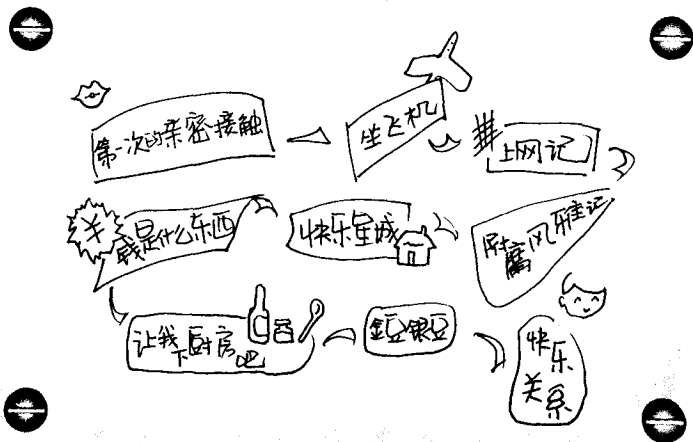


快乐是一件简单的事

快乐究竟是怎么回事？我固执地认为在生活的细枝末节处是藏着快乐的，尽管我也常帮怨天尤人，有时甚至会愤怒地想：还活个什么劲儿的？！

快乐地活着的人是伟大的，因为他们能够把一些简单的事情放大成快乐生活的动力！我也想伟大地快乐起来。。。。。。

本区导航图



第一次的亲密接触

其实那一次双方没有能够真的接触到彼此，可是却真是我第一次的亲密体验。

那天有朋友在海洋馆拍节目，我们便巴巴地跑了去探班，因为听说会请海豚做专场表演。其实海洋馆是常去的，海豚表演也大呼小叫地看过好几次，可是这种享受是会上瘾的，所以又兴奋异常地出现在海洋馆里。

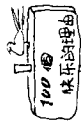
然后就受到了打击，说是根本没有海豚专场表演的安排，闷闷地看了一会儿主持人对词，就自己走开去馆里溜达。

其时已过了闭馆时间，海洋馆里静悄悄的。穿过或明或暗的通道，在或欢腾或静养的鱼群面前驻足，不知不觉就到了海豚们休息的水池。

透过厚厚的玻璃，望着池里称不上清澈的水，我懒洋洋地念叨着：“小海豚在哪儿呢？”

突然，在那水池的深处，摇头晃脑地游过来一个胖胖的身体！海豚！它准确地来到玻璃前，正对着我，开心的样子！

1、体检单一切正常。
2、清早起床发现头发乱得惨可羞。



然后，又一位！又一位！（我也知道这里的量词不该是“位”，可这样好像比较尊重可爱的海豚）终于，池里的5位海豚都来到窗前，它们兴奋地瞪大眼睛，忙上忙下地快乐地挤着脑袋争取正对我的有利位置，甚至放肆地哼唱着表达自己的喜悦！

幸福来得太突然了！

“宝贝……”面对这空前繁荣的快乐景象，我一时不知如何是好，只有傻傻地贴着玻璃，拼命挥手。

结果我一挥手，5位海豚就很配合地频频点头！它们在和我交流！后来我把手左右摇摆，海豚们也跟着我左右摇动身体，默契极了。

“宝贝儿！My sweet！卡瓦伊！”我用想得到的一切甜言蜜语来夸奖这5个可爱的精灵，它们也加倍卖乖，竟然开始表演诸如水中打喷嚏之类的高难动作！

我发现一只海豚光滑的脸上有一处伤痕，想是在嬉戏中不小心弄伤了。我隔着玻璃心疼地抚摸着它的伤口，喃喃地问它疼不疼。

那海豚竟舒服地眯起眼睛，侧过头去，用脸轻轻地蹭着玻璃，并辅以满足的轻轻哼叫。

我的心里顿时充盈着一种巨大的喜悦，那是一种满足感和被需要的感情交织在一起的味道。虽然隔着能承受巨大水压的厚厚的玻璃，我还是能体会我们彼此之间电光火

快乐是一件简单的事

石的相投情意。

直到今天，我还记得那天不得不走的时候海豚们追着送我的不舍表情。那天真是幸福!

这是我第一次和动物有这么近距离的接触，第一次细细体会单纯直接的亲密关系。是的，就这么单纯直接，我笑它们也报以微笑，我摸玻璃，它们也轻轻往玻璃上蹭!

突然很羡慕海豚。其实它们的日子怕也是寂寞无聊的吧?可是它们很细心地体会着生活里每一点的真情趣。

据说海豚的智商不低于人类，那人为什么如此苛求自己的生活，义无反顾地把自己的心情弄得那么不快乐呢?

是啊，我们多不快乐!太多的压力和干扰让我们整日里眉头紧锁，永远达不到的物质需求让我们从来不懂满足感恩。我们闻不到花香，感觉不了春风的和煦，甚至麻木到不懂得回应他人投来的温暖关切的目光!

总有人问我为什么会快乐如此，我其实也很纳闷为什么总有人如此不快乐!

昨天下午难得清闲，和朋友跑去一家有阳光的路边酒吧。点一杯凉凉的汤力水，朋友看闲书，我干脆趴在洒满阳光的桌上打瞌睡!

一觉醒来，阳光西斜，背晒得热乎乎的，气定神闲地伸个懒腰，幸福!

幸福就这么简单。

3、迫不得已赶早出门，发现空气好得离谱。





有一天翻开一份报纸，赫然发现角落里有篇报道的标题是“空中飞人——何炅”。

当时我就很吃惊。追忆半天，断定自己一直老老实实地在地上呆着，没上去飞过呀？

细读之下才知道，记者说的是我因为在北京当老师，又在湖南卫视主持《快乐大本营》，所以每周不得不“打飞的”来往于京长之间，故称为“空中飞人”。

想想也是。从加盟大本营以来，每周两次坐飞机，飞到今天也快成了机场的荣誉员工了。记得开始的时候，机场的工作人员也好，飞机上的空中小姐也好，见到我还会有些惊喜：“咦？你不就是那个那个……”后来老飞老飞他们也烦了，北京的售票小姐还说要给我办个“月票”，省得我老在她眼前转悠。真没面子！

直到今天还清楚地记得几年前第一次坐飞机的情景。那次由北京至沈阳的航程非常之短，而我首次尝试，完全不适应，飞机降落时压力的变化让我几乎完全失聪，偏偏

快乐是一件简单的事

此时邻座的陌生朋友谈兴正浓，不停地跟我说着什么，我一点儿也听不见，只好微笑地点头。飞机终于落定，邻座大包、小包挤出舱门去扔下一句话：“你答应了就好，咱们说定了。”我立在原地百思不解，我答应他什么了？直到今天我也不知道当我点头时他究竟提了什么要求，总之若干年后如果有人一把鼻涕一把泪地投诉我不守信用，那一定是当年飞机上的邻座。

飞机坐得多了，遇上的有趣的人和事也多。

尤其是一些初坐飞机的朋友，闹了不少我当年听不见还乱点头之类的笑话。有一次飞机上我刚坐下，邻座大哥凑过头来问：“小伙子，去哪儿？”

那是一班直达长沙的班机，这样的问题未免有点多余，我想这也许是引起话头的搭讪，便客气地答道：“长沙。”

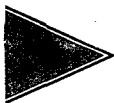
谁知邻座便兴奋地满脸放光，激动地说：“太巧了，我也去长沙！”

那是。这飞机也不可能半路“踩一脚”呀，他要不去长沙倒怪了呢。

还有一次飞机到达机场，因为长沙上空雷雨交加，飞机无法降落，只好在长沙上空盘旋。

一圈，一圈。因为直播快开始了，我心急如焚，其他旅客也焦急难奈，飞机迟迟不落地，机舱里一片凝重、急躁的气氛。

4. 收到生日礼物，而且是正需要的。



这时跟我一排的靠机窗的老大爷盯着窗外许久之后说了一句心里话，全机舱的人都给气乐了。

“能飞这么久，这回可值了。”

老先生把飞机当游戏机了！

机舱是个小社会，可以见到形形色色的众生相。而其中也不乏一些粗鲁、蛮横、刁钻、苛刻的表演。有一上飞机就脱鞋脱袜的，有还没坐稳就要吃要喝的，有不按号坐还打死也不起身的，有飞机还没停稳就拿包取箱的……看到这些不文明的举止，我就常为我的同路人感到难为情，也许我也算不上一个模范乘客，但我愿意和每个人一起努力创造一段美好的旅程。

话说回来，我这所谓“空中飞人”每周在空中起码耗费一天的时间（搭上赶往机场的路程），太可惜。如果有火箭坐就更好了。

想得美。



上网记

这年头，你要是没有电子邮箱，每天不发几个“伊妹儿”（E-mail），铁定会被人耻作老土。我一直自诩走在时尚前列，在上网这件事情上又怎肯落于人后？无奈我是个不折不扣的电脑盲，加上平时杂事奇多，少有时间研究上网事宜，所以一直与网络无缘。于是每每有朋友热火朝天地聊到网上来往的无穷乐趣，我便“懂味”地退避三舍，至于有人兴冲冲地跑来问我的电子邮箱地址，我只好左顾右盼而言它，心里泛起不尽的遗憾和惆怅。

其实以前有一位热心的朋友帮我在“雅虎”申请了一个邮箱，后来朋友出国去，我就死活也记不起邮箱的密码是什么。依稀记得好像是我们经常唱的一句歌词，可是常常被我挂在嘴边的歌至少有100首，一首首去回忆，恐怕密码没想起来，人倒是“迷糊”了。

又过了一段没有网络的日子。

后来北京高校网热热闹闹地开张，我所服务的北京外国语大学连线其中，有了自己的网址，直接结果是我们办

5、塞车时收音机里在播喜欢的节目。

