

让自己快乐的 70个秘诀

Enjoy Happy Life with 70 Tips

从小故事里找到快乐，彻底抛弃烦恼的根源，迈大步迈向快乐人生。



彭一昌 ◆ 著

小故事 大智慧

国际文化出版公司

让自己快乐的 70个秘诀

Enjoy Happy Life with 70 Tips

从古代事学古智慧，从现代生活悟哲理
追求幸福的快乐之道

11

彭一昌 著

中华书局 大智慧

中华书局出版

图书在版编目 (CIP) 数据

让自己快乐的 70 个秘诀//彭一昌著. - 北京: 国际文化出版公司, 2004.1

ISBN 7-80173-246-4

I. 让… II. 彭… III. 人生哲学 - 通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 126655 号

让自己快乐的 70 个秘诀

著 者 彭一昌

责任编辑 韦尔立

封面设计 少羽

出 版 国际文化出版公司

发 行 国际文化出版公司

经 销 全国新华书店

排 版 北京地质印刷厂

印 刷 振华印刷厂

开 本 787×960 32 开

6.875 印张 80 千字

版 次 2004 年 1 月第 1 版

2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1—5000 册

书 号 ISBN 7-80173-246-4/7·038

定 价 10.00 元

国际文化出版公司地址

北京朝阳区东土城路乙 9 号 邮编 100013

电话: 64271187 64279032

传真: 84257656

E-mail: icpc@95777.com

可以让自己过得快乐一点

(作者序)

你过得快乐吗？

面对这样的问题，不知道有多少人能够立即回答得出来；不知道有多少人能够不假思索地，便点头称是；又有多少人，可能根本不愿意来面对类似的问题。

有人在各种游戏中寻找快乐（不管是普通级或是限制级的游戏），有人努力地想让自己在工作中获得快乐，甚至有些人借由购物、逛街，或是争逐酒色，试图让自己还能依稀找到一丝快乐的感觉。

宗教人士似乎一直在强调着今生的苦痛，故而要信徒们修练心性，冀望能够在心灵上、甚或是在来世，获得真正的快乐。不知道是不是这样的观念深植于群众的心中，我们似乎可以感受得到，周遭的人们，好像都不是很快

乐；而且，自己也跟他们愈来愈相像了，要快乐起来，真的有那么困难吗？

笔者自幼在一个可以过得很快乐的美满家庭中长大，一直单纯地认为快乐是一种个人与生俱来、原本就应该属于自己的东西。基于这样的轻忽心态，到了成年之后，在经营生意的一段岁月中，为了追求更加刺激的快乐感受，接连地犯下了无数的错误，而连续错误之后获致的结果，理所当然地，就是必须面对生意的失败与负债。

事业失败之后，一直持续有七年的时间，笔者背负着巨额的债务。在这段负债的日子里，让我真正能够深深体会苦中作乐的哲理，从物质条件极其简单的生活当中，着实获得不少人生的乐趣；也就是这样，凭着这些生活中的小小感受，让自己从一个生意人蜕变成成为专业的文字工作者，试着将心灵中的体验与领悟，来与更多人们分享。一路走来，自觉倒也真是其乐融融。

这一本书，想跟您分享的，是如何能够让自己快乐的秘诀。

——— · 可以让自己过得快乐一点 · ——

我们试着在书中尽可能地，安排许多让读者读后能会心一笑的有趣小故事，希望能分享多一些快乐给更多的朋友。

有句话是这样说的：“最好的真理，往往到头来是个大笑话；而最好的笑话，也有可能成为最佳的真理！”

在许多有意思的小故事里，或许正蕴藏着某些能够让人们更快乐的深邃哲理，有待您用智慧的心来加以探索，重要的是——

您，是否真的想让自己过得快乐一点？

作者简介

彭一昌

- ◎一九六二年生于高雄市。
- ◎担任业务行销经理，长达十五年。
- ◎自一九八六年起，专业担任企业教育讲师及潜能训练师之工作，为岛内许多知名企业培训出无数卓越干部及优秀讲师。
- ◎目前专职从事潜能训练，著书及讲演工作。
- ◎著有畅销书《胜券在握》，科幻系列《飞碟》《奔月》《幻灭》等。

策划

许明
姚忠民

责任编辑

韦尔立

让自己快乐的 70个秘诀

Enjoy Happy Life with 70 Tips
Discover your happiness

70

彭一昂

1983.10.12

Shaoyu
Tel: 13801102262
1983.10.12

目录

作者序	(1)
乐在阅读	(1)
智慧游戏	(4)
以水为师	(7)
真心决定	(10)
抱持期待	(13)
跨过挫折	(16)
勇于赞美	(19)
隐形徽章	(22)
内省为先	(25)
转移注意	(28)
内在资产	(31)
存在特色	(34)
男女之间	(37)
拒绝贪婪	(40)
专注学习	(43)

珍惜所有	(46)
要求快乐	(49)
逆转习惯	(52)
单纯相信	(55)
掌握机会	(58)
宽容待人	(61)
打开心门	(64)
找回梦想	(67)
良好沟通	(70)
快乐使命	(73)
潜能无限	(76)
诚实正直	(79)
正面积极	(82)
新鲜配方	(85)
终将过去	(88)
正视问题	(91)
疗伤妙法	(94)
立即行动	(97)
分享心情	(100)
坚持到底	(103)
改变想法	(106)

挣脱控制	(109)
纯真心灵	(112)
付出关怀	(115)
复制快乐	(118)
机智应变	(121)
适时付出	(124)
个别差异	(127)
化解僵局	(130)
成长经验	(133)
平衡感觉	(136)
学习倾听	(139)
避免误解	(142)
生命定位	(145)
抓住重点	(148)
所谓景气	(151)
培养耐性	(154)
发挥创意	(157)
男女和局	(160)
金钱关系	(163)
全力以赴	(166)
学会满足	(169)

正确观念	(172)
镜子原理	(175)
确立目标	(178)
适度好奇	(181)
单纯自信	(184)
幽默处世	(187)
音乐魔法	(190)
善用时间	(193)
心同此理	(196)
自我价值	(199)
走出现状	(202)
感恩的心	(205)
快乐无比	(208)

乐在阅读

美国最顶尖的激励大师——诺曼·文生·皮尔博士，曾经说过一个真人实事的故事。

有一个人罹患了某种怪病，全身的肌肉不听大脑的控制，随着一天天的过去，慢慢地僵硬萎缩。他找了许多名医，想要获得妥善的治疗，但每一个医生尽皆束手无策，等于间接地宣判了这个病人的死刑。

但这位想法积极的病人，却不因为医生的放弃，而绝望地面对自己的宿命，他决定自己想办法来将身上的疾病治好。

这个人找来许多自己一向喜欢的笑话书、笑料录音带及录像带。虽然他的脸部肌肉已然僵硬，无法再笑得出来；但他还是每天躺在病床上，不断地看着、听着这些可以令人发笑的东西。

笑料录像带看累了，他就改听录音带；录

音带听得烦了，这个人就请床边的看护翻开笑话书来，让他阅读……就这样周而复始地，他持续地在欣赏这些幽默好笑的东西当中，过着他病痛的苦日子。

神奇的一天终于来临，就在他看到一则有趣的新笑话当下，他不由得哈哈大笑出声。大笑过后，他才惊觉自己的脸部肌肉居然能够恢复作用。就这样，在不停的笑声中，他的身体一日好过一日，终于完全康复，像一个正常人一般，而且，也被当时的医学界誉为奇迹。

通过这个真实故事的启发，似乎已经清楚地地点出让自己更快乐的秘诀何在。只要愿意，每个人都可以依循这样的模式，寻找类似的素材，来让自己更快乐一些。

如果，有趣的小故事可以让一个重症的病人奇迹式地康复，那么，这本书幽默的内容，是不是也可以让我们郁闷的心情，绽放一点儿快乐的神奇光芒呢？

希望每一篇谈到快乐的秘诀，都能让你找出内心尘封已久的喜悦之道；至少，也可以让你在阅读过程中，享受到会心一笑的小小快

乐，或是温馨动人的愉悦感受。阅读，本来就应该是一件极其快乐的事情，不是吗？

快乐马语

书中的财宝，比金银岛上的宝藏还要丰富，可使你终身受用不尽。

——华德·迪士尼

智智游戏

是不是曾经试着问过自己，已经有多久的时间，没有好好地来观察周遭小孩子的一举一动了。小朋友生活中的许多细节，常常可以是启发成人获得更多快乐的无尽泉源。

曾经注意一个四岁小女孩的生活方式，她似乎从不肯让自己空闲下来，从幼儿园上了一天课，回到家里，这个小女孩一丢下书包，立刻忙着在玩具堆里找出自己想念已久的玩具，可能是扮家家酒的小小厨具；可能是一个个不再光鲜亮丽，甚至脸上还有几块明显污渍的芭比娃娃；积木、拼图、陀螺……小女孩可以一样又一样地不停把玩这些玩具，从中获得极大的乐趣。

玩腻了玩具，或许她会找出几张微皱的色纸，试着将它们摊平，用小小的手指头，折出一些自己也不知道是什么东西的动物形状，然

后逐一为这些色纸怪物，取上一个个古怪稀奇的名字，再跟它们玩上老半天。

除了折色纸之外，她也会找出几支彩色笔或蜡笔，拿一张爸妈用过的纸张，利用背面空白的地方，画着自己心仪已久的白雪公主与美丽的城堡。或是拿着自己专属的安全剪刀，就着从回收废纸箱中发掘的许多彩色广告纸，一一剪下喜欢的商品，用胶水贴在一张小女孩自己命名为“梦想板”的厚纸片上，等到爸爸下班回家之后，期待父女俩可以拿着“梦想板”，好好地讨论一下，哪一样东西是可以买的，哪一样又是“目前不适合”她玩的……

小朋友主要的“工作”就是游戏，再大一点的小孩，进入了学校，主要的“游戏”就变成了学习。等小孩离开了学校，踏入社会，他所“学习”的东西，将会成为工作的一部分。

当我们了解了“游戏”、“学习”、“工作”三者之间这种微妙的循环互动关系，就不难从其中找出让自己快乐的方法，试着让自己回归到像故事中那位小女孩的心境，用自己喜欢的东西，来填满生活当中空闲的时间。