

HAPPY
THOUGHTS

Pleasure

IS THE FIRST GOOD AND NATURAL TO US

快乐一点点

我们所追求的，大多都是幸福；但我们得到的，大多只是快乐

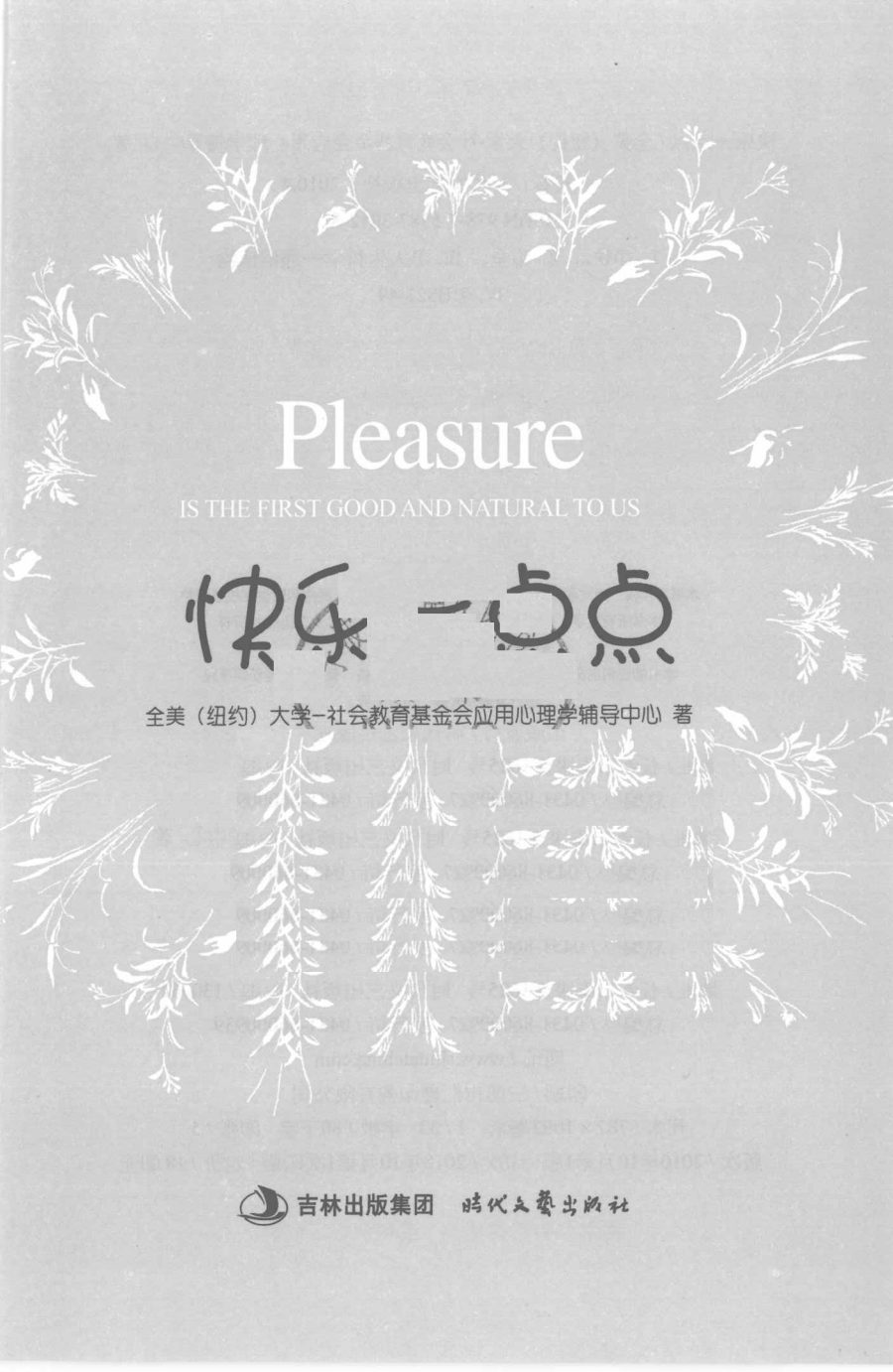
风靡欧美、影响华语世界的心灵抚慰绝学

全美（纽约）大学—社会教育基金会应用心理学辅导中心/著

付娜/译



吉林出版集团 时代文艺出版社

A decorative border of white line-art plants and leaves surrounds the central text.

Pleasure

IS THE FIRST GOOD AND NATURAL TO US

快乐一点点

全美（纽约）大学—社会教育基金会应用心理学辅导中心 著



吉林出版集团

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐一点点 / 全美(纽约)大学-社会教育基金会应用心理学辅导中心 著.

—长春: 时代文艺出版社, 2010.4

ISBN 978-7-5387-3012-8

I. ①快... II. ①全... III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第062254号

出品人 张四季

选题策划 陈琛

责任编辑 苗欣宇

装帧设计 孙 俪

排版制作 郭亚蕊

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护

本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版社所有

未事先获得时代文艺出版社许可,

本书的任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段
进行复制和转载, 违者必究。

快乐一点点

全美(纽约)大学-社会教育基金会应用心理学辅导中心 著

付娜 译

吉林出版集团

出版发行 / 时代文艺出版社

地址 / 长春市泰来街1825号 时代文艺出版社 邮编 / 130062

总编办 / 0431-86000927 发行科 / 0431-86000939

网址 / www.shidaichina.com

印刷 / 三河市汇鑫印务有限公司

开本 / 787×1092毫米 1/32 字数 / 80千字 印张 / 5

版次 / 2010年10月第1版 印次 / 2010年10月第1次印刷 定价 / 18.00元

图书如有印装错误 请寄回印厂调换

快乐是追求幸福的感受

给人带来幸福的，大多是人，比如亲人、爱人或者朋友；也有特殊情况，有时一项事业、一只宠物、一盆花也会给人带来幸福。概括地说，给人带来幸福的东西，应该是能让人寄托美好而愉悦感情的人或事物。

给人带来快乐的，从根本上讲，应该是一件事情，一件刺激的、兴奋的、感动的事情，让人暂时忘记痛苦，感到一种身心的快乐。

幸福是一种实在但并不永恒的快乐，有的人为了追求或是维持一种幸福，甚至要忍受很大的痛苦，那些曾经存在过的短暂的幸福，只不过是一种快乐。

所以，我们所追求的，大多都是幸福，但我们得

到的，大多只是快乐。

在我们的现实生活里，能够成为永恒的东西已经越来越少了，或许只能成为我们的一种追求，或者一种梦想；而快乐却是那么的真实，就在我们的生命的每一个瞬间里，它像一次次抚慰我们生命的上帝之手，体贴而实在，带给我们一种鲜活的体验和享受，让我们可以时刻拥有这样一种感觉：怡然自得，张弛有度，身心愉悦，生趣无穷。

快乐是一种选择，快乐是一种态度，快乐是一种习惯。

一句话，快乐很简单，因为每一天都和前一天不一样——日子不一样，你也不一样。

其实快乐并不遥远，只是太忙碌太紧张的我们已经背离了“简单快乐”的原则，真正有智慧的人告诉你，快乐的方法很简单，唱着歌儿回家就可以达到。

追求永恒的幸福是每个人的人生目标。当然，并不是每个人都会享受幸福，不幸福的人生并不等于不成功的人生。让快乐组装我们内容丰富的人生，也足可成为我们每一个人好好活着的理由。

快乐一点点，便是全美（纽约）大学—社会教育基金会应用心理学辅导中心想告诉我们的，这个中心所倡导的人生法则已在北美和欧洲掀起了热潮，不过他们说，实际上这些法则更适合现在的中国。

目 录

CONTENTS

第一章 快乐人生的原理

快乐是什么	2
知足常乐就是快乐	5
快乐是一种心境	7
大人们给孩子的定义	10
快乐从哪里来	13
谁都有享有快乐的权利	15
快乐和痛苦一样真实	19
快乐与财富无关	21

快乐就像梦中情人	24
谁最快乐	27
你真的快乐吗	29
快乐的人什么样	32
物质主义是快乐的毒品	35
停止挣扎与生命共舞	39

第二章 为什么不快乐

帮别人来气自己	44
不快乐的负面想法	47
现代人为什么不快乐	51
疲乏赶走了快乐	54
竞争的压力与痛苦	57
浪漫主义的忧郁	59
心中的天使与魔鬼	62
厌烦与刺激	65
嫉妒和犯罪感都是魔鬼	67
惧怕舆论的后果	69
太强的自我是一座牢狱	71

第三章 快乐哲学

画眉的故事	78
快乐的三个口诀	80
快乐哲学	82
快乐递减率	86
把丢掉的心找回来	88
心灵不向外欲求	91
不要以伤害自己来表现自由	96
回归自我	100
爱是心灵中的动力	102
快乐人生的必备心态	106
安详是快乐的源泉	109

第四章 打开快乐这扇窗

让自己快乐的秘诀	114
态度转变一下	117
过第一手的生活	120
打开自己	123
在每个需要的角落投资	127
诚意接受别人	129

迎接具挑战性的事物	131
不要太求全	133
对生命无愧无憾	135
与大自然和谐相亲	138
大笑的力量	140
最后一声铜锣	146
脱掉你的外套	149
打开快乐这扇窗	151

快乐人生



快乐人生的原理

快乐人生一是指快乐，快乐是人生的一种状态，快乐是人生的一种境界，快乐是人生的一种追求，快乐是人生的一种理想，快乐是人生的一种目标，快乐是人生的一种动力，快乐是人生的一种源泉，快乐是人生的一种力量，快乐是人生的一种智慧，快乐是人生的一种美德，快乐是人生的一种幸福，快乐是人生的一种快乐。

CHAPTER 1

快乐是什么

其实，财富、地位等任何一种实体，
它本身都不是快乐的实质，
只是引发人生快乐的某一种因缘

所谓快乐，究竟是一种客观实体，抑或是一种主观的感觉？快乐是物质的，还是精神的？假如我们不了解快乐是什么，盲目地生活，可能我们一辈子都不会体验到属于自己的快乐了。

通常人们以财富、地位、美满的婚姻、长寿、健康、美貌、事业成功、吃得好、穿得好、住得好等为快乐人生的实质，以为得到其中任何一种，便得到了人生的快乐。这种看法显然是不确切的，因为快乐并不是某种固定的实体。

一般人总是喜欢执著于拥有某种条件为快乐，其实

世间的快乐是相对的。因为人类的愿望不同，对快乐的要求也往往因人而异。或以有钱为快乐，或以有地位为快乐，或以长寿为快乐，或以健康为快乐，或以成家、或以独身为快乐……因为人们的观念不同，对快乐的境界要求也不一样。

快乐从比较中产生，自己和自己比，现在处境不好，回忆过去的美好生活，会有快乐；现在处境好，回想过去的痛苦遭遇，就会觉得现在很快乐。快乐也会从和他人的比较中产生，比如想想自己舒适的生活条件，再看看他人的贫穷，就会感到满足，觉得自己活得很快乐。事实上，快乐是一种很具体的感受，如人饮水冷暖自知；又如鞋穿在脚上，舒服与不舒服，只有自己知道。

当我们偏爱某种东西，比如财富或者地位时，以为得到这些东西就是得到快乐。其实，财富、地位等任何一种实体，它本身都不是快乐的实质，只是引发人生快乐的某一种因缘，人生的快乐由众多的因素构成。有人以为物质条件优越就能活得快乐，有人以为只要精神愉快就快乐，其实幸福是物质与精神的统一。每个人都是心随境转，舒适的环境是产生快乐的基础。快乐是由心感受而来的，只有健康的心境才有快乐可言。心情不

好，即使贵为皇族，拥有别人没有的地位和财富，依然活得痛苦不堪。

世间由顺境和逆境组成。通常人们以健康为幸运，疾病为不幸；成功为幸运，失败为不幸；富有为幸运，贫穷为不幸。生活在顺境中的人，大家都觉得他很幸运，很快乐；相反，有些人时运不佳，遇到逆境，人们就会认为那是不幸，是痛苦。然而社会或个人总是存在顺境和逆境，有顺境必然有逆境，这是普遍的现象，每个人都应该正确的认识它。即使你身处逆境，只要你调整好自己的心态，同样也会拥有自己的快乐。

世间的痛苦与快乐是相互依赖的，谁也离不开谁。有些人只要快乐，不要痛苦；只要顺境，不要逆境。可是，假如没有痛苦就没有快乐；没有经历逆境，就无法认识到顺境的可贵，就像长期享有顺境的人，很难生起快乐感和充实感。因此，痛苦使快乐更快乐，不幸使幸运变得快乐，就如疾病使健康变得快乐、贫穷使富有变得快乐一样。

CHAPTER 2

知足常乐就是快乐

他们是缺钱，
我发觉他们并不穷，
缺他们想买东西的钱

快乐是什么？相信很多人都不止一次在心里这样问自己。

我当初没有车的时候，就想能拥有一部车子，便很努力地想达成愿望。现在，我开的是TOYOTA的车，又想着若是能开BMW或BENZ的车子，我就满意了。但是，快乐应该是没有任何附加条件、没有任何附加价值的；快乐就是快乐。

我有一些朋友常常喊穷，但我发觉他们并不穷，他们是缺钱，缺他们想买东西的钱。他们生活无虞，在美国甚至算是中上等，但就是缺钱；而且我可以保证，如

果按照他们的欲望，他们永远都会缺钱！

所以什么是快乐？知足常乐就是快乐。

怎样才算足够呢？这让我想起一段往事。

我的继父在十五年前去世。退休后的某一次家人聚会时，他很感叹地说：“当公务员辛苦了一生，留给你们孩子的只有这幢房子。”

当时我不知哪来的灵感，就对他说：“爸爸，我觉得其实我们并不穷，我觉得你是个百万富翁。”

“开玩笑！这幢破房子哪里值百万！”继父说。

我说：“因为你有四个孩子，四个孩子都读大学以上。养一个孩子至少需要二十五万美元吧？”

他说：“不止呀，养你们一个至少要两百五十万以上。”

“哇！爸爸，你是千万富翁！”我这么对他说。

CHAPTER 3

快乐是一种心境

我知道我只是一个凡人，
我并没有设想过要生活得很豪华

快乐实在是一种心境！

“如果你感到快乐，你就是快乐的！”听来像是一句废话，其实质是一种人生哲学，快乐是不论贫富，不论贵贱的！

当然，有人肯定要说，如果你没钱，你会感到快乐吗？如果没饭吃，你还会快乐吗？如果你爱的人不爱你，你快乐吗？

当然不快乐！

可是，我们能够尽可能地快乐起来！

如果你的快乐是买一辆小轿车，或是一套别墅，那

么你的快乐就会少好多，车子买了，你高兴了，你快乐了！别墅买了，你高兴了，你快乐了！满足了的快乐，还会一直持续下去么？车子坏了，房子旧了，你的快乐渐渐消失了！你的快乐好不容易得到满足，可是却好容易消失！

如果你的快乐只是在春天时，闻到油菜花的香味，看到满目的绿色；夏天时，吹到一阵凉爽的清风，喝着一杯冰凉的啤酒；早上晨运时呼吸到新鲜空气；挤车时遇到老朋友，那么你就时时处处都有快乐了！可是我们能做到么？看起来似乎好难好难，但是还是有人能做到——我正在努力做到这一点！努力做一个快乐的人，带给自己和家人快乐，带给朋友和同事快乐！愿所有认识我的人，和见过我的人都快乐！

我要付出什么？什么也不要，只须我的微微一笑，多么简单！

不过也不简单，因为如果本身不快乐，我能笑得出来么？所以有些是要锻炼的。以前我走路时，总是低着头，往前冲，你看我的家人和我一样的步态就可以知道了，一副没精打彩的样子；后来，我改变习惯，昂首挺胸，一开始觉得很别扭，甚至觉得很辛苦，后来渐渐习惯了；再走路时就像刚捡到百元美钞似的，一副很有精