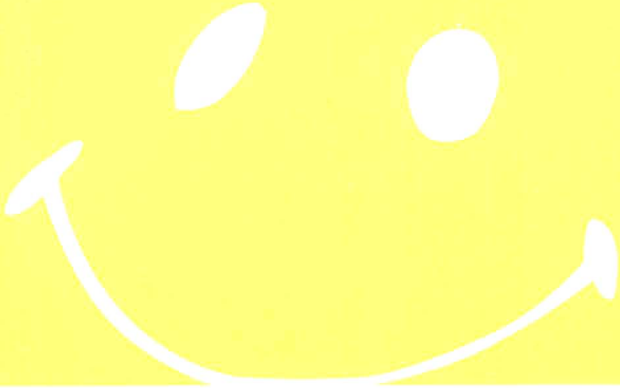


让你远离空虚
恐惧和迷惘的人生幸福课

冠诚/编著

你为什么不快乐

NI WEI SHENME BU KUAILE



一个快乐的人，是既能努力改变环境，
又能努力改变心境的人；
一个幸福的人，是既可以享受当下，
又可以获得更美满的未来的人。

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

你为什么快乐

让你远离空虚、恐惧和迷惘的
人生幸福课

图书在版编目(CIP)数据

你为什么快乐:让你远离空虚、恐惧和迷惘的人生幸福课 / 冠诚编著 — 哈尔滨:哈尔滨出版社,

2011.1

ISBN 978 - 7 - 5484 - 0020 - 2

I. ①你... II ①冠 . 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 034155 号

书 名:你为什么快乐:让你远离空虚、恐惧和迷惘的人生幸福课

作 者:冠 诚 编著

责任编辑:富翔强 王丹阳

责任审校:陈大霞

全案策划:瀚涛国际

封面设计:艾博堂书装

出版发行:哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址:哈尔滨市香坊区泰山路 82 - 9 号 邮编:150090

经 销:全国新华书店

印 刷:北京柯蓝博泰印务有限公司

网 址:www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail:hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线:(0451)87900272 87900273

邮购热线:(0451)87900345 87900299 87900220(传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线:(0451)87900201 87900202 87900203

开 本:789 × 1092 1/16 印张:14 字数:200 千字

版 次:2011 年 1 月第 1 版

印 次:2011 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 5484 - 0020 - 2

定 价:24.80 元

凡购本社图书发现印装错误,请与本社印制部联系调换。

服务热线:(0451)87900278

本社法律顾问:黑龙江佳鹏律师事务所

快乐是道选择题（序言）

人的一生其实很短暂，犹如烟花般一闪即逝。快乐是一辈子，痛苦也是一辈子，那么我们为什么不选择让自己活得快乐一点儿呢？

一位 102 岁高龄的老人每天都开开心心地过日子。有人问他保持长寿和快乐的秘诀是什么，老人回答道：“其实没有什么秘诀！我们每一个人在每天早上都有两种选择，那就是我们今天要快乐还是不快乐。我每天都希望自己能够快乐地生活，而我也就真的会快乐起来。”

快乐就是一道选择题，快乐与否并不取决于你是谁，你拥有什么，或者你处于何种地位，在做些什么事情。只要你选择了快乐，你就能得到快乐。林肯说过：一个人只要想快乐，就可以得到快乐。大多数人所能达到的快乐的程度，完全取决于他们决心如何去快乐。掌控我们每个人心灵的，不是上帝，而是我们自己。世上没有不快乐的人，只有不肯快乐的心。

有个人家中挂了一幅与众不同的画，这幅画是在一张白纸上有一滴墨点，一位客人进来看到了，奇怪地问：“你们家怎么把墨点挂在墙上？这真是美中不足啊！”

主人笑着回答：“这幅画的名字叫快乐，整张白纸都写满快乐。墨点只表示一点点痛苦。”

客人又问：“去掉墨点，不就都变成快乐了吗？”主人说：“去掉痛苦就显不出快乐了。关键是，不要让墨点遮住你的眼睛。”

痛苦和快乐原本只是一墙之隔，关键是你选择看到痛苦还是看到快乐。

其实，每个人的生活都差不多，一样要出生、成长、成熟到老去，一样要遇到诸多令我们不开心的事，只是有些人选择微笑着前进，有些人选

择在郁闷中蹉跎。可能只是一件微不足道的小事，却任由不快乐的情绪肆意蔓延，渐渐地，让不快乐成为了自己情绪的主导，开始怨天尤人、愤世嫉俗，怪上天不偏爱自己，怪命途多舛，抱怨事业不顺、家庭不和……随着时间的推移，在生活中再也找不到快乐的影子了。

虽然快乐是道选择题，选项只有 A 和 B，但是请你一定要记得：你有不快乐的权利，也有让自己重拾快乐的义务。你不能让自己一直不快乐，不能让不快乐的种子在心里生根发芽，直到长成一棵枝叶茂盛的悲愁之树，填满你的心。

为了能让你重拾快乐，你要做到：

拒绝抱怨——怨天尤人除了加深你的坏心情外，一点儿别的作用都没有。

克制愤怒——生气只能让自己的不快乐成为攻击别人的武器。

抛掉压力——一身轻松才能让你重拾快乐的心境。

学会宽容——以宽阔的心胸来赢得朋友的认可与尊重。

愉快工作——别让工作中的烦恼成为不快乐的源泉。

享受生活——学会为自己创造快乐。

.....

在快乐这道选择题前如何取舍，是一种智慧，一种气度，一种境界。在人生道路上，只要你愿意选择快乐，慢慢地，你会发现，其实快乐无处不在。

目 录

第一章 正视自己,是什么让你不快乐

不快乐一定有不快乐的原因,但你必须先发现不快乐,承认不快乐,才能进一步找出解决方法。能够感觉自己不快乐,是很聪明的自我察觉。

- 一、完美主义者的忧愁 / 3
- 二、有一种错误叫执著 / 5
- 三、欲望太多惹的祸 / 6
- 四、虚荣是烦恼的根源 / 7
- 五、牢骚是快乐的敌人 / 9
- 六、人比人,气死人 / 10
- 七、是嫉妒赶走了快乐 / 12
- 八、钻进烦恼的瓶子 / 14
- 九、浮躁让你迷失了自己 / 16
- 十、怨恨是不断长大的毒瘤 / 18

第二章 拒绝抱怨,稀释不快乐的心境

每天我们都能听到各种抱怨之声,怨气积累多了,可社会还是那个社会,他人也还是那个他人,并不会因为抱怨而有所改变。倒是那些习惯抱怨的人,离快乐越来越远。

- 一、抱怨让你离快乐越来越远 / 23
- 二、停止抱怨才能得到快乐 / 25
- 三、怨天尤人的陷阱 / 27
- 四、与其抱怨命运,不如调整心态 / 29
- 五、把怨气变为争气 / 31
- 六、世界上没有绝对幸运的人 / 33
- 七、生活并不总是公平的 / 35
- 八、敢于接受无法改变的事实 / 37
- 九、给自己的心找点儿平衡 / 39
- 十、正面看人生,处处有生机 / 41

第三章 克制愤怒,你可以不生气

生活中,不可能所有事情都顺心,总会有不如意的地方,因此,人也就免不了会生气。但是如果经常生气发脾气,那么受到惩罚的将是自己,而不是别人。

- 一、冲昏头脑的愤怒 / 45
- 二、宣泄出你的怒火 / 47
- 三、让愤怒转化为强大动力 / 49
- 四、生气是百病之源 / 51
- 五、不要为小事生气 / 53
- 六、学会不在意 / 54
- 七、忍一时,成就一世 / 56
- 八、制怒的不二法门:自觉地忍,理智地让 / 58
- 九、学会低头,拥有谦逊 / 61
- 十、把坏脾气变成好脾气 / 63

第四章 抛掉压力,让自己轻松一点儿

善操琴的人永远不会把琴弦绷得过紧,同样,人也要学会放松,一旦放松,快

乐就会不期而至。

- 一、学会放松,人生轻松 / 67
- 二、放松并快乐着 / 69
- 三、不要杞人忧天 / 71
- 四、把让心情变坏的事彻底放下 / 74
- 五、别让自己活得太累 / 75
- 六、享受简单的生活 / 77
- 七、独处:最简单的快乐之道 / 79
- 八、松弛身心,减轻压力 / 81
- 九、给心灵洗个澡 / 83
- 十、选择适合自己的包袱 / 85

第五章 学会宽容,有朋友才会快乐

宽容是一种超脱,是自我精神压力的释放,既是对别人、对环境的宽容,也是对自己幸福的投资。在短暂的生命里程中,学会宽容,意味着你的人生会更加快乐幸福。

- 一、宽容的真谛 / 89
- 二、宽容是快乐之人的专利 / 91
- 三、宽恕别人就是放过自己 / 93
- 四、放宽心,别和自己过不去 / 95
- 五、原谅自己的错误 / 97
- 六、心胸宽广就会远离嫉妒 / 99
- 七、心宽才能圆融 / 101
- 八、静坐常思己过 / 103
- 九、学会睁一眼,闭一眼 / 105

第六章 愉快工作,开发职业中的快乐

愉快地工作是我们的快乐之本、幸福之源。若是每个人在工作中都能拥有一种快乐的心情,那是极为难得的财富。

- 一、别让心情影响工作 / 109
- 二、工作就是快乐的中心 / 110
- 三、掌控你的职场情绪 / 112
- 四、找回工作的激情 / 115
- 五、降低自己的期望值 / 118
- 六、不要让自己太疲惫 / 120
- 七、给自己一个愿望 / 122
- 八、正确面对批评和挫折 / 124
- 九、用积极化解抱怨 / 127
- 十、冷静应对争论与冲突 / 129

第七章 懂得知足,平平淡淡才是真快乐

真正快乐的人,是只记得自己一生中满足之处的人;而那些不快乐的人,是只记得与此相反内容的人。对于每一个人来讲,满足与不满足并没有太大的区别,而快乐与不快乐相差的程度却会相当大。

- 一、知足是一种心态 / 135
- 二、赢得了世界又如何 / 137
- 三、退一步思维 / 139
- 四、顺从自然的本心 / 141
- 五、放下那些无谓的执著 / 143
- 六、拿得起,放得下 / 145
- 七、放弃也是一种美丽 / 147

- 八、无所求是一种境界 / 149
- 九、平淡的日子,不平淡的感觉 / 151
- 十、平静是一种幸福 / 153
- 十一、用心灵感受生活 / 155

第八章 心中有爱,感恩是快乐的源泉

如果我们对生命中所拥有的一切都能心存感激,便能真切体会到人生的快乐、人间的温暖以及人生的价值。

- 一、培植一颗感恩的心 / 159
- 二、感恩身边的每一个人 / 161
- 三、学会真诚地感恩 / 163
- 四、懂得感恩,让你的家庭更快乐 / 165
- 五、多行善举,自己快乐别人也快乐 / 167
- 六、快乐需要共同分享 / 169
- 七、播撒一颗爱的种子 / 171
- 八、爱是生活的必需品 / 173
- 九、爱能真正改变生命 / 175

第九章 驾驭情绪,让快乐从“心”开始

如果你能驾驭好自己的情绪,就会拥有愉快的心情,远离抱怨、烦恼与愤怒,享受积极、快乐的生活。

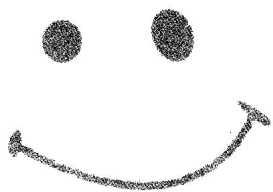
- 一、不要让情绪失控 / 179
- 二、学会自我调适情绪 / 182
- 三、任何憎恨都是不值得的 / 184
- 四、不要被内疚的情绪所包围 / 186
- 五、获得控制恐惧的力量 / 188

- 六、走出情绪低落的怪圈 / 190
- 七、抛开忧虑,与不安说再见 / 192
- 八、保持清醒,摆脱偏执情绪 / 194
- 九、随遇而安,让情绪回归宁静 / 196

第十章 享受生活,快乐其实很简单

最快乐的人,就是那个随时随地都能够挖掘出生活乐趣,并且懂得享受生活微妙之处的人。

- 一、快乐不需要理由 / 201
- 二、快乐是一种选择 / 203
- 三、时时获得快乐的感受 / 205
- 四、把快乐的钥匙放在自己手里 / 207
- 五、用微笑面对生活 / 209
- 六、学会开心过日子 / 210
- 七、每天给自己一个好心情 / 212
- 八、在痛苦中寻找快乐 / 214



正视自己，是什么让你不快乐

第一章

不快乐一定有不快乐的原因，但你必须先发现不快乐，承认不快乐，才能进一步找出解决方法。能够感觉自己不快乐，是很聪明的自我察觉。



一、完美主义者的忧愁

生活中,你常常能看到这样的人:

“不要在地毯上行走,因为今天早上刚打扫过。”“这份文件,一定不能有任何错误。”“没有最好,只有更好……”

这些人,有一个统称:完美主义者,他们有的追求工作上的完美,永远要求自己只能做到最好,不能有一点瑕疵;有的追求人际关系上的完美,希望人人都喜爱自己,容不得别人对自己有半点不满;有的则是追求生活上的完美,无论吃饭、穿衣,每个细节都要做到最好……

然而,这样的人恰恰是最不容易快乐的人。

一个一味追求完美境界的人,往往既是自我嫌弃的高手,又是挑剔别人的专家。当自己不能达到理想中的完美高度时,很容易自我否定,或作茧自缚,或自暴自弃;当别人没有自己所期望的那样完美时,又百般挑剔,心怀不满和怨恨。追求完美的人,在精神和感情上只享用“纯净水”,对“自来水”视而不见。“纯净水”虽然清澈洁净,无半点杂质,但是“水至纯则无营养”。

一个刻意追求完美的人,容易一叶障目,因为一点小小的缺陷,遮蔽了审美的眼睛,使目光滞留在缺陷上,而忽略了周围其他美好之处,以至于整日沉浸在自怨自艾当中。

一个一味追求完美境界的人,容易焦虑、沮丧和压抑。事情刚开始时,担心失败,干得不够漂亮,不敢全力以赴争取成功。而一旦失败,会异常灰心,只想尽快从失败的境遇中逃离,没有从失败中获取任何教训,而只是想方设法让自己避免尴尬的场面。背负着如此沉重的精神包袱,抱着这样一种不正确和不合逻辑的态度对待生活和工作,从而永远无法让自己感



到满足，只能每天都在焦灼不安中度日。

追求完美的人的挑剔很多都是无根无据的，这种挑剔只是源于追求完美的本质，其实问题还不在于这些挑剔是否有无根据，而在于他们为这些挑剔花费了很多心血，消耗了很多能量，却并没有改变什么。对现实有诸多苛求，却什么都没有改变，这往往就是烦恼的根源。

作为一种崇高的精神追求，追求完美虽然无可厚非，但是，你要明白，这世界上本没有完美的事物，也没有尽善尽美的生活。美丽的花儿不香，白璧也有微瑕。别再在一些琐碎小事上过分苛求自己，过分苛求别人，当你做好应该做的事情，能够原谅自己，接纳他人时，不愉快就会消失，快乐自然来敲门。

二、有一种错误叫执著

传说,在遥远的西方,有座伊甸园。那里的人们无须劳作,就有华丽的服饰、丰富的菜肴、舒适的住所,一切幸福和快乐尽在其中。向往它的人们,深深地被这个神奇的伊甸园所吸引,耗尽一生的精力去寻觅,甚至有人为此付出生命,但最终也没能寻到那座让人向往的伊甸园。

每个人都做过这样一个美丽的梦,在梦中,走进了向往的美好而幸福的伊甸园。无论路有多曲折,无论路上布满多少荆棘,依然朝着遥远的目标,为了心中至高执著的信念,不断前进。

只是,你是否始终只顾着拼命地奔走,而忘记停下脚步思索过,这样一味的执著是对还是错呢?过分的执著,让你的眼睛只在意追寻的目标,而忘了欣赏路边的风景,忘了停下来歇歇脚,,给自己一个充分的理由,给身边和周围的人一个平和的心境,和他们共享生活中美好的东西。

那些心境祥和,真正懂了快乐是什么的人,即使经历着风餐露宿,也不曾悔怨,因为,他们在奔走的途中,懂得欣赏并陶醉于一路上过往的风景,无论荆棘还是鲜花。

你一路深情地向往、苦苦地追寻……其实,你风尘仆仆的脚,始终就踩在伊甸园的土壤上,踩在快乐的土壤上。

执著,有时候也是一种错误。

希望你在追求的过程中不要过于执著,这样你才能始终享受着充实、祥和、和谐、忠诚、善良和愉快的美好生活……

三、欲望太多惹的祸

这是一个极具诱惑力的社会，这是一个欲望膨胀的年代。追名逐利的现代人，心里总是塞满种种欲望和奢求，吃要山珍海味，穿要高档名牌，住要乡间别墅，行要宝马香车……人的一切行为都被欲望支配着。

人人都有欲望，都想过美满幸福的生活，都希望丰衣足食，这是人之常情。但是，如果把这种欲望变成不正当的欲求，变成无止境的贪婪，那我们就在无形中成为了欲望的奴隶。因为欲望的沟壑是永远也填不满的，人心从来没有知足的时候，

没有家产想家产，有了家产想当官，当了小官想大官……在欲望的支配下，人为了权力，为了地位，为了金钱不择手段地钻营，为了能比别人过更富足的生活，即使自己身心疲惫，也要硬着头皮往前冲，在无奈中透支着体力、精力与生命。

扪心自问，这样的生活，能快乐吗？被欲望沉沉地压着的你，精神上只能永不宁静，永不快乐。

其实，静下心来想一想，有什么目标真的要让你去实现不可，又有什么东西值得你用宝贵的生命去换取呢？

斩除过多的欲望吧，将一切欲望减少再减少，让真实的欲求浮现。这样，你才会发现真实的、平淡的生活才是最快乐的。拥有这种超然的心境，做起事来你才能面对物质引诱，心不动，手不痒。不慌不忙，不躁不乱，井然有序。面对外界的各种变化不惊不惧，不愠不怒，不暴不躁。没有小肚鸡肠带来的烦恼，没有功名利禄的拖累，活得轻松，过得自在。白天知足常乐，夜里睡得安宁，走路感觉踏实，蓦然回首时没有遗憾。

古人云：“达亦不足贵，穷亦不足悲。”是在这个欲望膨胀的年代，能让你走入快乐的箴言。