



我们拼命工作，拼命赚钱，拼命购物，拼命想要成功，就是想要体验成功的快乐，其实得到快乐很简单，只要你肯跟着本书重塑心灵。

重塑心灵

一门使人成功快乐的学问

赵保坤 编著

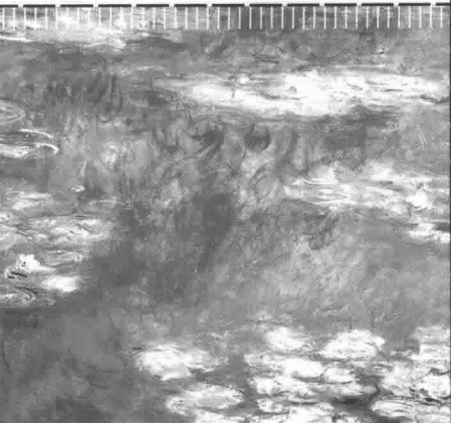
所有想成功快乐的人都要读的一本书

成功快乐其实很简单，

你需要做的只是重塑心灵，勇敢地实践快乐！



民主与建设出版社



我们拼命工作，拼命赚钱，拼命购物，拼命想要成功，就是想要体验成功的快乐，其实得到快乐很简单，只要你肯跟着本书重塑心灵。

重塑心灵

一门使人成功快乐的学问

赵保坤 编著

所有想成功快乐的人都要读的一本书

成功快乐其实很简单，

你需要做的只是重塑心灵，勇敢地实践快乐！



民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

重塑心灵：一门使人成功快乐的学问/赵保坤编著.
—北京：民主与建设出版社，2009.4

ISBN 978 -7 -80112 -915 -4

I. 重… II. 赵… III. 人生哲学 - 通俗读物 IV. B821 -49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 058852 号

©民主与建设出版社，2009

责任编辑 闵 建
封面设计 杜 帅
出版发行 民主与建设出版社
电 话 (010) 85698040 85698062
社 址 北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号
邮 编 100020
印 刷 香河县宏润印刷有限公司
成品尺寸 160mm × 220mm
印 张 16
字 数 170 千字
版 次 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 -7 -80112 -915 -4/G · 387
定 价 25.00 元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

前 言

快乐是一个永恒的话题，也是人类一个谜题。有资料显示我们中的许多人可以说是不快乐的！你是否考虑过我们到底是怎么了？我们丢失了什么呢？是人类自我的一种情感发展趋势？还是我们生活的方式在影响着我们的心情呢……

快乐从何而来，怎样寻找快乐，这是一个人们首先想问的问题，因此，本文开始从“快乐何处寻”来谈起，能力与道德，或者说事业与人品是一个人得到社会认可的两个重要标准，而这两个方面与快乐都有很大的关系；接下来从成功及其道德品行来说快乐。智者乐水，仁者乐山，自然的美可以愉悦心灵，而健康是保持快乐的真理。

每个人的成长道路上，都不可避免地会遇到挫折失败，许多人在为自己的命运哭泣，这使得许多人的不快乐成为了一种习惯，因此，无论挫折失败，我们都可以很快乐地应对生活中的每一天，而人也可以很快乐地生活下去。

每个人的心中都有一朵可以快乐的花，时时需要阳光与呵护，每个人也都有着让自己快乐的资源，只要你有一颗乐观的心，就可以使快乐之花永不枯萎。

编写本书的目的是为了让从本书中学到点儿什么，想让大家觉得物有所值。因此编者希望读者朋友在阅读这本内容翔实的书时，不但可以从中学到怎样快乐，也可以学到一些更广泛的内容，比如文学，比如哲学，比如美学，比如道德。虽然涉及到这些内容，但丝毫不会有晦

successful and happy

1

重塑心灵：一门使人成功快乐的学问



涩之嫌，通俗、大众化仍是本书的主要写作特点，同时趣味与吸引力也是我们努力的方向。我们真挚地希望那些曾经想要获取成功，想要得到快乐的人，在阅读本书后能够真正地感受到快乐，而不再觉得这一切都是天方夜谭。

编者



successful and happy

重塑心灵：一门使人成功快乐的学问

2



第一章 快乐何处寻

- 一、从浮士德的困惑和重生谈起 3
- 二、拥有快乐的心灵天堂 7
- 三、平凡而简单中寻求快乐真谛 18
- 四、人生永恒的谜题 27

第二章 快乐是成功的副产品

- 一、快乐在充实的人生中获得 37
- 二、快乐是追求成功的最佳情绪 46
- 三、我奋斗，我快乐 57

第三章 君子坦荡荡

——品行的完善与快乐的法宝

- 一、心胸开阔的豪爽品格 63

successful and happy



二、得失自在的超然态度	75
三、快乐是美德本身，而不是结果	86

第四章 诗意的栖居，快乐的存在

一、在大自然中保持健康的身体和心灵	95
二、自然美感的自在之乐	99
三、诗意的栖居，自然的生活	107

第五章 健康是乐观、快乐的起点

一、做一个健康的快乐人	111
二、如何保持健康和快乐	120
三、健康可以活出你的青春激情	125

第六章 从“婴宁”谈起

——你的快乐影响到了谁

一、你的心情今天又影响到了谁	132
二、赞美他人也是传递快乐	144
三、不要让你的坏情绪传染	149

第七章 “我的人生不是我想要的！”

——忧郁人生是大悲剧

一、别让忧郁成为你人生的大悲剧	157
二、让快乐伴随你一生	167



successful and happy

重塑心灵：一门使人成功快乐的学问 ²

三、“及时行乐”的积极一面	171
---------------------	-----

第八章 “高兴是一天，不高兴也是一天，干吗不高兴？”

——不要因为挫折失败而消沉郁闷

一、不要为命运哭泣	178
二、忘记过去的烦恼，重新塑造快乐人生	184
三、人是可以很快乐地生活下去的	192

第九章 每个人心里面都开着花儿呢

——健康、积极、乐观的人生态度

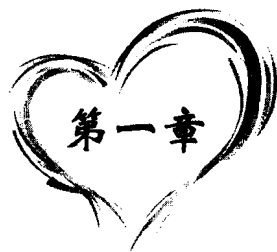
一、不要污染你快乐的心灵之花	203
二、让心灵之花享受阳光	211
三、以积极的心态看问题	217

第十章 站在快乐的大门前

一、快乐从心出发	232
二、快乐需要亲身寻找	241
三、登堂入室 享受快乐	246

successful and happy





快乐何处寻

鸟儿出山去的时候，
我以一片花瓣放在它嘴里，
告诉那住在谷口的女郎，
说山里的花已开了。

——冯雪峰《山里的小诗》

这首《山里的小诗》是湖畔诗人冯雪峰的少时之作，“鸟儿出山去的时候”，“我”托它衔“一片花瓣”捎给“住在谷口的女郎”，想告诉她山里的花开了……显然这是一首唯美的情诗，但难道你不能够从中感受到那份既纯真又快乐的心灵吗？你是否也想起了无忧无虑、充满童真的少年时代？你是否感觉那是一种美呢？是啊，快乐就是一种美，一种可以广泛存在的美。心情的愉悦可以形于声、着于色，可以将笑声传递；而那种兴高采烈、欣喜若狂则是一种既可歌之咏之，又可手之舞之、足之蹈之的姿态了。

快乐是心灵某种元素的化身，它看不见、摸不着，不过却是我们可以感受到的一种东西。快乐是一种态度，是一种笑对人生的态度；快乐还是一种精神，一种乐观向上的精神。但快乐似乎又是一个谜题，一个人类永恒的谜题，它虽然没有标准答案，但却有解决的方法。保持一颗纯真无忧的心，在简单与平凡中寻求快乐的真谛，似乎可以寻找出快乐的神秘踪迹……



一、从浮士德的困惑和重生谈起

快乐何处寻？我想，不论是忧郁的人，还是外向的人，这个问题也许每个人都曾经思考过，因为即使是一个开朗的人也会有伤心难过的时候，也有战胜忧郁的一个过程。但在回答这一个问题之前，我们应该先找出问题的根源，即“为什么我们会不快乐呢？”我发现在世界名著《浮士德》的开篇部分就为我们呈现了这样一位充满了忧郁和悲哀的主

successful and happy

3

重塑心灵：一门使人成功快乐的学问



人公——浮士德。浮士德在中世纪的书斋里冥思苦想，得不到任何有价值的成果，他痛苦地哀叹：

唉，我劳神费力把哲学、法学和医学，天哪，还有神学，都研究透了。这时的我，这个蠢货！尽管满腹经纶，也并不比从前聪明；称什么硕士，称什么博士，十年来牵着我的学生们的鼻子，天南地北，上下四方，到处驰骋——这才知道我们什么也不懂！想到这一点，简直让我五内如焚。比起博士、硕士、官员和教士所有这些夜郎自大之辈，我诚然要懂事一点；没有什么犹豫或疑虑来打扰我，也不畏惧什么地狱或魔鬼——为此我却被剥夺了一切乐趣，不敢自认为有什么真知灼见，更不敢好为人师，去矫正和感化人类。我也没有什么财产与货币，更没有人间荣华富贵；就是狗也不想再这样活下去！

《浮士德》是德国文学家歌德的伟大作品。它根据德国一个炼金术士向魔鬼出卖灵魂以换取知识和青春的古老传说，反其意而用之，将浮士德作为人类命运的一个化身来加以塑造，展示了广阔、深邃而又崇高的人生内容，为人类自强不息的进取精神唱出了一曲至今响彻人寰的凯歌。然而回到正题，在这里我主要是想谈一下浮士德的那种忧郁与悲哀。我们可以看到，在浮士德所发的忧郁苦闷的感叹中提到了几个方面的问题，而这几方面的问题也很能代表现在许多人为自己的不快乐所列举出的理由：

◇ 我劳神费力，满腹经纶，到最后却发现自己什么都不懂。

◇ 我也没有什么财产与货币，更没有人间荣华富贵，我如何能快乐。

◇ 我被剥夺了一切乐趣，整日为生活、学习、工作所累，我的人生如何会有意义。

的确，那些为单调的生活以及工作所累而忘记了快乐的人大有人在，他们的精神状态与浮士德的心理状况有很大的相似之处，应该指出的是，这种心理状态也具有全人类的某种意义，能代表着人性中的某种迷茫、困惑——“我为什么有这么多的烦心事？”“我为什么高兴不起



successful and happy

重塑心灵：一门使人成功快乐的学问

来?”“为什么我忙忙碌碌一无所获?”“为什么我人生没有意义?”……也许很多人都会提出这样的问题。但我们应该明白的是,我们大多数人的生活其实都很平凡而简单,没有轰轰烈烈,也没有整日的花前月下,大多数人的生都是在忙碌的家务或工作中打发而去的,大部分人也没有多少的财产与货币,也没有人间的荣华富贵。我们整日忙忙碌碌,怕得不到自己想要的,怕失去自己已经拥有的。纵使自己有满腹的经纶也会感觉高处不胜寒,孤独与落寞随之而来也会萦绕在心间。更麻烦的是生活之中不可避免会出现数不清的问题、困难、挫折、失败,会令人烦之又烦,有时候想摆脱、想逃避,却又不得不做下去或干脆被击垮,此时的我们已经没有了生活的乐趣,更谈不上快乐可言。人生如果就是在这样的精神状态下流逝,那真的就如远在中世纪的浮士德一样,会对人生的意义产生怀疑,会对自己所不能够得到的快乐暗自伤神。

我不知道为什么会有那么多人希望寻求到快乐,但自己又在做着许许多多让自己不快乐的事情,从另一个角度来说,为什么那么多人不会将自己必须要做的事情当做一种乐趣呢?为什么不能够在做事情的时候寻找一份快乐呢?更广一点儿说,为什么不能够从生活中发现并享受那份快乐的心情呢?是的!这样的道理真是老生常谈,我们每一个人都懂,这样的问题我们也在不断地问着自己,快乐究竟从何而来,又从何把它抓住呢?那短暂的快乐也许我们都曾经有过,那么长期的快乐呢?那么整个人生的快乐呢?整个人生乐观昂扬的精神姿态呢?

“我不想再去拷问自己脆弱的心灵了!”有人如是说,然而我们就甘心活在自己幽禁有似牢狱的心中吗?你希望在你有限的心灵空间中,将你多少宝贵的空地让给忧郁的灵魂,使快乐的因子永远向隅而泣,得不到阳光雨露的普照,使心灵受到黑暗污染呢?

寻求快乐吧!是的,有许多的人在寻求但却是一无所获;有许多的人以为自己已经寻找到了快乐,但到头来却发现真正快乐的其实还是几十年前那个纯真的自我;有许多人的人并没有这样的意识,也并无特别

successful and happy



原因而快乐，他们仅仅因快乐而快乐；有的人从来没有这样的意识，整日浑浑噩噩，只知道自己活得不快乐，却不知道去寻找……

有才、有貌、有爱情并不一定就会有快乐；有事业、有追求、有理想同样不能保证有一个快乐的心情，浮士德的经历告诉了我们这一点。当然，浮士德的追求结果都是悲剧性的，他自然不快乐，但在这些方面成功的人士就必定快乐吗？

同样是一个老生常谈的问题，答案谁都知道是否定的。但问题是你真明白了吗？你静下心来想一想自己是否还处于这样一个已知道道理、却用不到实践中的这个怪圈里呢？你是否嘴上在说金钱、事业不一定能带来快乐，但心理上却根本正在为这些事心烦意乱、忙忙碌碌而感觉生活没了乐趣呢？

人是需要认清自己的！是需要找到你的问题的根源的！也是需要明白你自身的弱点的！下面的例子也许会给你些启发。

美国一家专门为商界精英提供培训的公司，在培训之前先向学院发放一份问卷，要他们回答这样一些问题：

* 假若你的生命已经走到尽头，你准备对儿孙说出你一生懂得的最重要的事情是什么？

* 在你的生命中哪件事让你感到最快乐？最满足？

* 没有了工作，没有了金钱，你是什么人？

* 你愿意在生活中从事哪些活动以获得更多的财富和快乐？

答案自然是五花八门的，但在“在你的生命中哪件事让你感到最快乐，最满足”的答案中，没有一个人涉及金钱。有位著名的企业家说过这样的话：“我这辈子结交的达官贵族无以计数，他们的外表实在都令人羡慕，但深究其里，每个人都有一本难念的经。”所以我们不必羡慕拥有许多金钱的人，也不必羡慕所谓的成功人士，这些的确可以增添你的快乐感，因为成就与成功的确会令人兴奋的，但你能够保持这种兴奋多长时间？如果又遇见失败呢？如果你在成功之外有其他的烦心事呢？你有一颗“不以物悲”的心吗？



successful and happy

重塑心灵：一门使人成功快乐的学问 6

人生是个谜题，快乐不是以这样一种简单方式运作的！快乐是在成功的过程中获得的，快乐是一种态度，是一种笑对人生的积极态度。快乐存在心中，存在于每一个人都还不曾丧失的心灵天堂里。



二、拥有快乐的心灵天堂

传说在天堂的某一天，上帝和天使们召开一个头脑风暴会议。上帝说：“我要人类在付出一番努力之后才能找到幸福快乐，我们把人生幸福快乐的秘密藏在什么地方好呢？”

有一位天使说：“把它藏在高山上，这样人类肯定很难发现，非得付出很多努力不可。”

上帝听了摇摇头。

另一位天使说：“把它藏在大海深处，人们一定发现不了。”

上帝听了还是摇摇头。

又有一位天使说：“我看哪，还是把幸福和快乐的秘密藏在人类的心中比较好，因为人们总是向外去寻求自己的幸福和快乐，而从来没有人会想到在自己身上去挖掘这幸福快乐的秘密。”

上帝对这个答案非常满意。

从此，这幸福快乐的秘密就藏在了人们的心中。

心理学家指出，每个人都已经具备使自己成功快乐的资源，像谦虚、合作精神、积极的态度、还有爱心。这些成功的特质几乎都可以在每个人的身上找到，只是许多人没有把这些“成功快乐的资源”运用好而已。

每一个人都可以通过改变思想去改变自己的情绪和行为，从而改变自己的人生。我们每天遇到的事物，都包含成功快乐的因素，取舍全由自己决定。因为所有的事情和经验里面，正面和负面的意

successful and happy



义同时存在，把事情和经验转为绊脚石或者踏脚石，由你自己决定。

情绪、压力或困扰都不是源自外界的人、事、物，而是由内心的信念和价值观系统产生出来的。有能力为自己制造出困扰的人，当然也有能力替自己消除困扰。相信自己有能力或凡事有可能，是对自己成功快乐最有效的保证。所以让我们都拥有一个快乐的心灵天堂吧！

心灵的天堂，你有自己心灵的天堂吗？你有单纯快乐的时光吗？我想，你是有的。因为上帝把快乐藏在了所有人的心中，也因为每个人都有自己的童年，都有自己无忧无虑的少年时光，“童年真好”，当你看到小孩子快活的玩耍时，当你回忆起自己童年的往事时，你会不会不由自主地说道或想到这个词呢？冯雪峰那首充满纯真的小诗难道不使你感到那份美妙吗？可怜的浮士德在他认为生活没有任何乐趣的时候准备饮鸩而死，却从天使的歌声中回忆起了儿时的快乐时光，进而燃起了生的希望……而我们何不也从那童年里找寻我们失落已久的心灵天堂呢，寻找那久违的快乐呢？

当然，心灵的天堂不仅仅是一份童心，不仅仅是美好的童年时光，只要是一件自己喜欢的业余爱好，只要是自己曾经生活过的一个让你喜欢回忆的地方，只要是一部激励你上进的小说或影视剧，都可以看做是我们曾经或现在甚至未来快乐的心灵天堂，因为这都能带给你情感上的回味与珍惜，都能促使你放下忧郁的包袱，向着乐观向上的人生迈进，不管这些东西已经过去还是现在仍在，我都希望大家去拾起或者去把握，在你烦闷的时候，或许这些就是你心灵的慰藉。其实，心灵的天堂还是我们不曾消耗尽的心中快乐的因子，还是保持在每个人心底的那份还不曾被世事所腐蚀的善良、纯真，保持在心底的甚至连我们自己都没有发现的人性的本我，而这都是人类最美好的东西。尽管你已经为生活的繁杂和无章所累，尽管你已经厌倦了世间的虚伪与欺诈，但我相信你一定还会记起那可以称之为心灵天堂的东西。



successful and happy

重塑心灵：一门使人成功快乐的学问

（一）大人者，不失其赤子之心

有一个小女孩每天都从家里走路去上学。一天早上天气不太好，云层渐渐变厚，到了下午时风吹得更急，不久开始有闪电、打雷、下大雨。小女孩的妈妈很担心，她担心小女孩会被打雷吓着，甚至被雷打到。

雷雨下得愈来愈大，闪电像一把锐利的剑刺破天空，小女孩的妈妈赶紧开着她的车，沿着上学的路线去找小女孩，看到自己的小女儿一个人走在街上，却发现每次闪电时，她都停下脚步、抬头往上看、并露出微笑。

看了许久，妈妈终于忍不住叫住她的孩子，问她说：“你在做什么啊？”她说：“上帝刚才帮我照相，所以我要笑啊！”

你有这种纯真的快乐吗？你有这份乐观的态度吗？你有这份赤子之心吗？战国时期的孟子说道：“大人者，不失其赤子之心者也。”他的意思通常解释是说：尧、舜、禹、汤、周、孔，时刻以救民济世为心，要保持孩童那样的不忍人之心。但现在多被引用为是说要保持一颗童心。心理健康的人常常被描述为具有童稚气（幼稚），这是因为，他们像孩子一样，往往带着天真、毫无挑剔的眼光观察世界。

在我看来，赤子之心是回归自身的一种表现。人首先要对自己真诚、坦然，善待自己，善待别人，要有开阔、宽容、真诚、温暖、纯洁的心，不存在成见。局限于某种认识，以成见看待身边的人或事，是不能称为赤子之心的，心已经被污染，已经存在某种颜色或图画，自然很难容下新的东西。时时清理思维，反省自己的接受能力以及对变化的敏感程度，是校验并恢复赤子之心的最有效手段。更重要的是在你有了这种赤子之心的时候，你会更加的快乐。

◆首先，要善待自己

在我们人生的历程中，各种各样的问题、困难已经让我们疲惫不堪，为什么还要为自己加上一个精神的枷锁呢？何不学一下孩提时代的那种无忧无虑，尽管我们已不可能像一个小孩子一样去考虑问题，但那

successful and happy

