

文 柯◎编著

成功的人不一定快乐，
但快乐的人一定成功。
把快乐还给自己，让自己掌握命运。

快乐改变命运

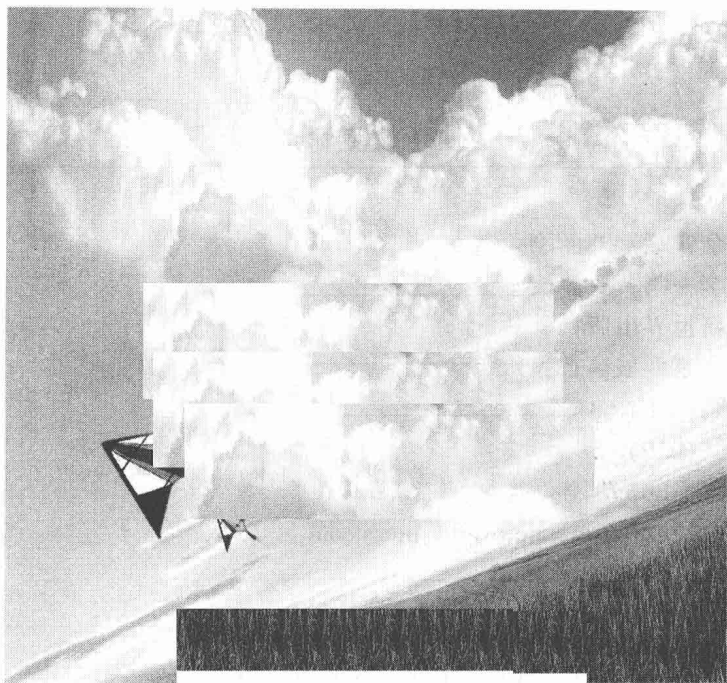
当不快乐成为一种“病”，生活便失去了色彩。
当不快乐变成无法治愈的顽症，生命便失去了所有的意义。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

快乐改变命运

文 柯◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

快乐改变命运 / 文柯编著. —北京: 新世界出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5104-1713-9

I. ①快… II. ①文… III. ①快乐-通俗读物 IV.
①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 035275 号

快乐改变命运

作 者: 文 柯

责任编辑: 余守斌 刘丽刚

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部电话: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室电话: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

本社中文网址: <http://www.nwp.cn>

本社英文网址: <http://www.newworld-press.com>

版权部电话: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京华戈印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 300 千字 印 张: 20

版 次: 2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-1713-9

定 价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010)6899 8638

目 录

Contents

.....Chapter 1.....

快乐无罪:你为什么快乐

房子让你在针尖上跳舞,工作让你疲于奔命,教育子女身心俱疲,房奴,卡奴,孩奴……压力巨大,对未来生活的担忧,几乎摧毁了所有现代人应该有的快乐。

现代人焦虑,疲惫,却又不得不迈步行。快乐,已然化为夜深人静时那寂寥的、难言的,驻扎在心头挥之不去的疑问。都说岁月是神偷,你的快乐又是被什么偷得片甲不留?

房价,不可承受之重	2
落寞寡欢,孤独稀释了快乐	4
压抑,让人们迷失了自己	6
我焦虑,我焦虑,我焦虑	9
挣扎在工作与家庭之间	11
工作竞争压力大,失业降薪 PK 快乐	13
金钱承担不了快乐,也不是人生的全部内容	15
完美,让快乐无从谈起	18

.....Chapter 2.....

比快乐,我们竟然输给一只猫——“猫式”快乐哲学

它说:爱我,喂我,不要离开我。它对它的主人狂吼:乔恩,快带我看兽医!我有失眠的毛病,每过12或者13小时,我就醒了。后来,它总结说:我居然在吃饭时候睡着了。这就对了,我已经达到好吃懒做的顶峰了。可是多么令人沮丧呀!在到达顶峰以后,就没有什么好奋斗的了。当它的主人乔恩对它说:“加菲,你的问题在于,你认为自己是人类。”这只猫却回答:“你说的对,我得想办法克服这种自卑感才行。”还不快乐?试着接近这只快乐的懒猫吧。

自嘲是一种幽默,幽默是一种天分	22
爱情就像跷跷板,那是两个人的游戏	24
人最重要的是找到自己喜欢的东西,并乐在其中	26
对食物充满期望,享受美食的快乐时光	27
淘汰旧的,享受更新鲜、更新潮的生活	29
聪明反被聪明误,装傻也会很快乐	31
只有知足才会给人快乐	33
富人难得的快乐对普通人来说唾手可得	35
我压抑,我放纵,我快乐	37
偷个小懒,学会休息	38
累了就休息,强迫不快乐	39
不快乐,是因为缺少发现快乐的细胞	41
换个活法对生活	42
倘若一个人内心的规矩太多,他就很难快乐	44
快乐要由自己支配	45

.....Chapter 3.....

让你的脚步慢下来,让你的快乐跟上来

快者永远是风风火火、拼命三郎的样子,也唯有这种姿态,才能显示出忙碌对于这个世界而言是多么的不可缺少。忙着挣钱,忙着升迁,忙着结婚,忙着养老,也忙着奔向那众多的疾患和死亡,停不下来。忙到最后,错过了美好的年华,错过了生命里一些重要的人,重要的事。当问自己值不值得的时候,生命已经不再允许你重新选择。约翰·列侬说对了:当我们正在为生活疲于奔命的时候,生活已经离我们而去。让你的脚步慢下来,让你的快乐跟上来,这才是生命的意义所在。

午餐? 只有废物才吃午餐——不会吃饭,就不会生活	48
懒得锻炼,别忘了有健康才有将来	52
至多艰难唯起床:慢睡眠,好精力	56
休矣,走马观花的“战斗”:旅游能打动自己才快乐	59
慢慢爱:别把爱情当速食	61
让子弹飞一会儿,让自己歇一会儿	64
快纵然是生命使然,慢未尝不是	66
生活,要奋斗也要享受	68
追求之余要休闲	69
给自己一点品味生命的时间	71
留一段安静的时光给自己	73
凡事保持平常心,人生不过就百年	75
竞争不是生命的全部	77



..... Chapter 4.....

快乐生活:把快乐装进人生的储藏室

分享是快乐,因为会收获更多;奋斗是快乐,因为可以追逐自我;感动是快乐,因为可以温暖生命;遗忘是快乐,因为总要向前生活……快乐不是没有,只是缺少发现。快乐很多,只等你在忙碌之前,感受之中,领悟之后,在那个黄金般的季节里,连同丰收的喜悦一并存入人生的储蓄室。快乐,是人生的必备。我们来到这个世界,就是为了得到幸福的生活。

分享不是失去,分享本身是获得快乐	80
珍视生命,有一种快乐叫健康	81
激情人生,需要奋斗是快乐的	82
创造价值,有一种快乐叫自娱自乐	84
善待他人让人更快乐	86
宽容是盛开的花朵,带着快乐的芬芳	87
快乐就是要活在当下	89
学会遗忘,人生才会更美好	90
勇敢追求的人,才能体验到生命的热情与乐趣	92
色彩天堂,有一种快乐叫希望	93
给予比索取更让人快乐	94
快乐起点,有一种快乐叫爱自己	96
紧张让人难堪,放松才是快乐的核心	98
人生苦短:有一种快乐叫“饶过自己”	100
平凡亦是一份小小的快乐	101
等待是一件开心的事	103
温暖生命:有一种快乐叫做感动	104
学会感恩,与快乐同行	105
被人相信也是一种幸福	107

.....Chapter 5.....

工作并非面目可憎,快乐工作不是伪命题

朱德庸戏言:“一个人读二十年书会成为哲学家,一个人上二十年班会成为哲学家研究的疯子。”这话不知说到了多少上班族的心坎里。从何时起,工作变成了一件面目可憎、罪不可赦的事?它的罪状是:剥夺了时间、健康;让人疲于奔命、麻木不仁;让人工于心计,不再单纯;在一天八个小时,一周四十个小时,一年几千个小时的时间里,人被工作所主宰、所控制。有调查显示,近六成的职场人是在不快乐地工作。你是这六成中的一员吗?

快乐工作不是个伪命题	110
那点可怜的薪水,又如何快乐起来	113
闹心的是为什么干一行,恨一行	115
工作,是为了更好地生活	119
工作很伟大,为明天留点吧	121
调整自己,绕过职业瓶颈	123
压力时代,工作兴趣的选择与放弃	126
再见,工作狂人	129
不再神经紧张时,才可以快乐地工作	131
积极面对职场挫折带来的失意	133
休假比赚钱更重要	136
对工作致于儿童般的态度	138
工作中的傻瓜哲学	140
我这一辈子从来没有工作过,我只是在玩	143
试着爱自己的工作	146



..... Chapter 6

快乐,就是每天给自己一点阳光

有一种人身上会散发一股自然的活力,那是生命的隐性元素,更是我们无法预料的生命潜能。而开启它的唯一方法,就是用积极的态度面对生活。生活态度乐观的人,就像司机一样,相信机会随时都会出现,即使遇到困难也不会埋怨,因为他知道,风雨过后就是艳阳高照的好天气,既然好运必将来到,就没有必要给自己太多烦扰。凡事都会有转变,只要能乐观面对,终究会等到好运到来。

你需要的也许只是一块面包	150
懂得遗憾,就懂得了人生	151
人心中的冰点比外界的冰点更可怕	153
失望的尽头总会有新的希望	154
让美丽的世界展现在你的面前	155
为自己播下希望的种子	156
幻灭是成长的开始	157
为什么要心情不好呢	159
用积极的态度面对每一天	160
清扫心灵的垃圾	162
痛苦是生命赐给的还没打开的礼物	163
幸福就是你觉得幸福	165
别让心灵家园荒芜	166
只要你自己希望快乐	167
疼痛,更让我们奋进	169

.....Chapter 7.....

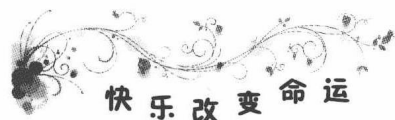
快乐的秘诀是让自己回归简单:简单即快乐

青春不用精致的妆容粉饰,简单、纯净即美好,就这么纯粹。

生活没必要搞得眼花缭乱、色彩斑驳,简洁就足够赏心悦目。

有人说:你需要食物,可是你却想要巧克力圣代,拂去外表的尘埃,你便看到了生活的真谛。去掉多余的,生命的本质就会暴露无遗。简单永远是生活的最高境界。

让心灵回归简单	172
绝妙常常存在于简单之中	173
选择简单,收获成功	175
永远维持简单是一种哲学	177
简单思维模式:只要去做	178
完美的常常就是简单的	180
简单愉快地生活	181
简单是一种内敛的生活主张	183
我简单,我幸福	185
亲近孩子,亲近童心	186
泡泡糖,越吹越快乐	188
简单的心复杂以后,欢乐就会远去	190
人生就是这么简单	191
结婚,简单才是真	193
装修的最高境界就是不装修	195



.....Chapter 8.....

向左看,向右看:快乐是道选择题

上天不会给我们快乐,也不会给我们痛苦,他只会给我们生活的佐料,调出什么味道的人生,在于我们自己。

三个人倒吊在树上,最上面一位感叹道:为什么我总是最幸运的那一个?安德鲁说,快乐就是你对每一件事情的选择。

感谢上帝,事情还不算太糟	198
世界上的事情最好是一笑了之	199
活在今天的快乐里	201
微笑是一剂神奇的药方,它能医治许多疾病	204
只要心里想快乐,绝大部分人都能如愿以偿	207
决定心情的,在于心境	210
改变淡漠的生活态度	212
积极享受今天的快乐	214
精神的快乐才是真快乐	215
在逆境中微笑	217
烦恼都是自找的	220
每一种不利的突变,都带着同样有利的种子	222
多看事物美好的一面	225
当心贪婪让你输个精光	229
失去什么,都不能失去希望	230

.....Chapter 9.....

让你的人际活跃起来,让你的快乐充满能量

很多现代人困于人际的烦恼,束手无策,焦头烂额,一肚子苦水。

也许是不会说话,不会察言观色;也许是彼此之间性格迥异,冲突不断;也许是生性内向腼腆,不懂为人处事之道。

处理好人际关系,需要一点点智慧,一点点技巧。这样才会有快乐的人际关系,充满能量的生活。

幽默与机智,在交际上的功用是“出奇制胜”	234
学会说话,练好口才使你出类拔萃	237
打开心结:陌生人有可能是潜在的贵人	240
一个人事业上的成功,85% 要靠人际关系或处世技巧	241
给别人留面子,别人就会感激在心	246
多创造与人相识的机会	248
搞好你的办公室人际关系	252
少用“我”,多用“我们”	254
想扩大交际面,就不要怕被拒绝	256
初次见面,要打破无话可说的沉默	258
善于借助他人的智慧和力量	260
植下热情,换来真心	262
信任是双方构筑摩天楼的地基	265
赞赏是增进感情的兴奋剂	267
自私和无私只有一步之遥	269



.....Chapter 10.....

让幽默来帮忙,让快乐锦上添花

俗话说:一个丑角进城,胜过一打医生。

在不快乐的生活,幽默能帮助你排解愁苦,减轻生活重负。

人生路上,总会有些不如意,总会有些无奈。而幽默这种特殊的情绪表现,可以淡化人的消极情绪,消除沮丧和痛苦,让我们寻回幻想和自信,让我们脱离尴尬的窘境,让我们的身心在沉重的压力下得到松弛和休息。

幽默让生活开出情趣盎然之花	272
幸福人生从幽默开始	273
幽默是烦恼的“驱逐器”	276
暗渡陈仓,幽他一默	277
以幽默之道,还治其身	279
幽默是帮你摆脱困境的利器	281
吵架时不妨抛颗“幽默弹”	283
幽默是化解敌意的良药	287
绵里藏针的幽默让反击与和气并存	289
以幽默化干戈为玉帛	292
幽默打破谈判中的僵局	296
宽容与快乐的人生源自幽默	297
幽默造就豁达胸怀	299
难以应付时,让幽默来帮忙	301

快乐无罪：你为什么快乐

房子让你在针尖上跳舞，工作让你疲于奔命，教育子女身心俱疲，房奴，卡奴，孩奴……压力巨大，对未来生活的担忧，几乎摧毁了所有现代人应该有的快乐。

现代人焦虑，疲惫，却又不得不迈步前行。快乐，已然化为夜深人静时那寂寥的、难言的，驻扎在心头挥之不去的疑问。都说岁月是神偷，你的快乐又是被什么偷得片甲不留？

房价，不可承受之重

有一则报道，美国一家调查机构在全世界 20 个国家调查人们的快乐水平，结果是美国人的快乐水平最高，有 46% 的人对基本生活感到快乐，其次是印度，37% 的印度人乐呵呵生活着。中国人的快乐水平最低位列榜尾，只有 9% 的人感到快乐。

有网友尖锐地指出，现在房价太高，所以中国快乐指数全球倒数第一。

这样说虽有偏激之嫌，但目前的高房价，确实是很多人不快乐的主因。国人有家必有房的观念由来已久，可谓根深蒂固。但房价过高又让很多人看得起，买不起。而租房的日子，又是很多心心念念要买房但又买不起的人心中挥之不去的痛。

刘敏在上海一家杂志社上班，做编辑工作，收入不低，同时还做点兼职工作。但她对目前的收入并不满意，主要是因为上海房价太高，她的收入看起来还行，但是都贡献给了房子。目前她靠自己只能承受 40 万的房子，但是上海 40 万的房子几乎是找不到的，所以她尽管还算白领，但只能租住几百块的房子。她每天都辛勤地工作着，休息时间还在忙着写稿挣点外快补贴家用，每个月 2/3 以上的薪水都会存起来买房，即便这样她也觉得自己仍然在上海买不起房子。为了提高收入，她现在拼命加班，但仍然觉得钱不够用，生活压力很大，她天天祈祷自己不要生病。

没房子的人渴望有房子，但买了房子就快乐了吗？不尽然，“房奴”

也有其苦恼。每月还房贷占去了他们大部分的收入。为此，他们需要付出的代价是，在衣食住行上的支出即使不拮据也得能省则省……一切支出都受约束，自然不快乐。

在一家保险公司上班的韩涛今年35岁，月薪4000元钱。妻子的工资比他稍稍少些，是一家汽车公司的经理，月收入3000元。虽然两人的收入在居住的武汉来说还可以，但他们还是觉得钱完全不够用。

2005年，结婚三年的他们，存款达到15万元。韩涛的第一反应是买一套自己的房子，免受和父母挤住一起的烦恼。当年全国楼市低迷，很多购房者处于观望中，但韩涛还是买了一套120多平方米的新房。装修时，韩涛手头没钱了，只好找亲戚朋友借款。

每月还款时，他和妻子的心情就会变得很恶劣，因为每个月必须将钱打进银行。他的妻子专门买了一台小型计算器，每个月还款后，算还差多少贷款。

住进新房，他和妻子经常有这样的感觉，这个月算是白干了。韩涛想的是：从今开始，15年里，我们会不会像其他有房贷的同事，工资一发下来，就直接去银行还贷，以免一不小心就将钱花掉了？妻子以前每个月都要买新衣，今后多久才能买一次？以前每个月都要去吃几次大餐，现在只能在家做饭吃了，这样的日子还要过多久？

尤其让韩涛不安的是，妻子好像患了“楼市恐慌症”。没买房前，妻子每天心情愉快，买房后却整天耷拉着脑袋，晚上还经常因为房贷失眠。前几天的一个晚上，韩涛和妻子在江滩散步，她十分低沉，一会儿说很不想在那个单位上班了，可是，辞职后又怕找不到工作，那还贷款将是一件很麻烦的事。一会儿说想要一个孩子，可还款压力大，怎么能生小孩？

还能说什么呢？韩涛觉得人生有些悲壮，简直可以套用里尔克的诗：哪里有什么幸福可言，挺住就是一切。

在一家效益不错的国有企业工作的“房奴”方小姐也抱怨说，自2006年12月4日买了房子之后，她再也没有逛过街，也没买过衣物，更别说赶

潮流了。而此前她每个月在这方面的支出大约占其收入的三分之一。“我永远也忘不了2006年12月4日，我的不快乐也是从这一天开始的。”

现代社会，大都市里买房的白领一族现在被称为“房奴”，他们在提前享受物质生活的同时，又会产生激烈的焦虑情绪。武汉的一项调查表明，近八成的人买房贷款在30万以上，其中，大约有30%以上的家庭按揭贷款支付占月收入的比重已经超过了50%；而且，高达90%以上背有房贷的人，心理上会产生焦虑情绪，有的会寝食不安，严重的会患上购房抑郁症、后悔综合症。

落寞寡欢，孤独稀释了快乐

一对年轻美国夫妇在繁闹的纽约市中心居住，时间一长，觉得生活就像部运转的机器，总是在忙忙碌碌地转着，太千篇一律了，即使是那些花样繁多的休闲娱乐项目，也像是麦当劳、肯德基等快餐一样，只能满足一时的胃口，过后很少会有余香留下的。于是他们决定去乡下放松放松。他们开车南行，到了一处幽静的丘陵地带，看见小山旁有个木屋，木屋前坐了一个当地居民。那个年轻的丈夫就问乡下人：“你住在这样人烟稀少的地方，不觉得孤单吗？”

那乡下人说：“你说孤单？不！绝不孤单！我凝望那边的青山时，青山给我一股力量。我凝望山谷，每一片叶子都包藏着生命的秘密。我望着蓝色的天，看见云彩变幻成永恒的城堡。我听到溪水潺潺，好像向我心灵细诉。我的狗把头靠在我的膝上，从它的眼中我看到忠诚和信任。这时我看见孩子们回家了，衣服很脏，头发蓬乱，可是嘴唇上却挂着微笑。叫我