

Happyness

这样才

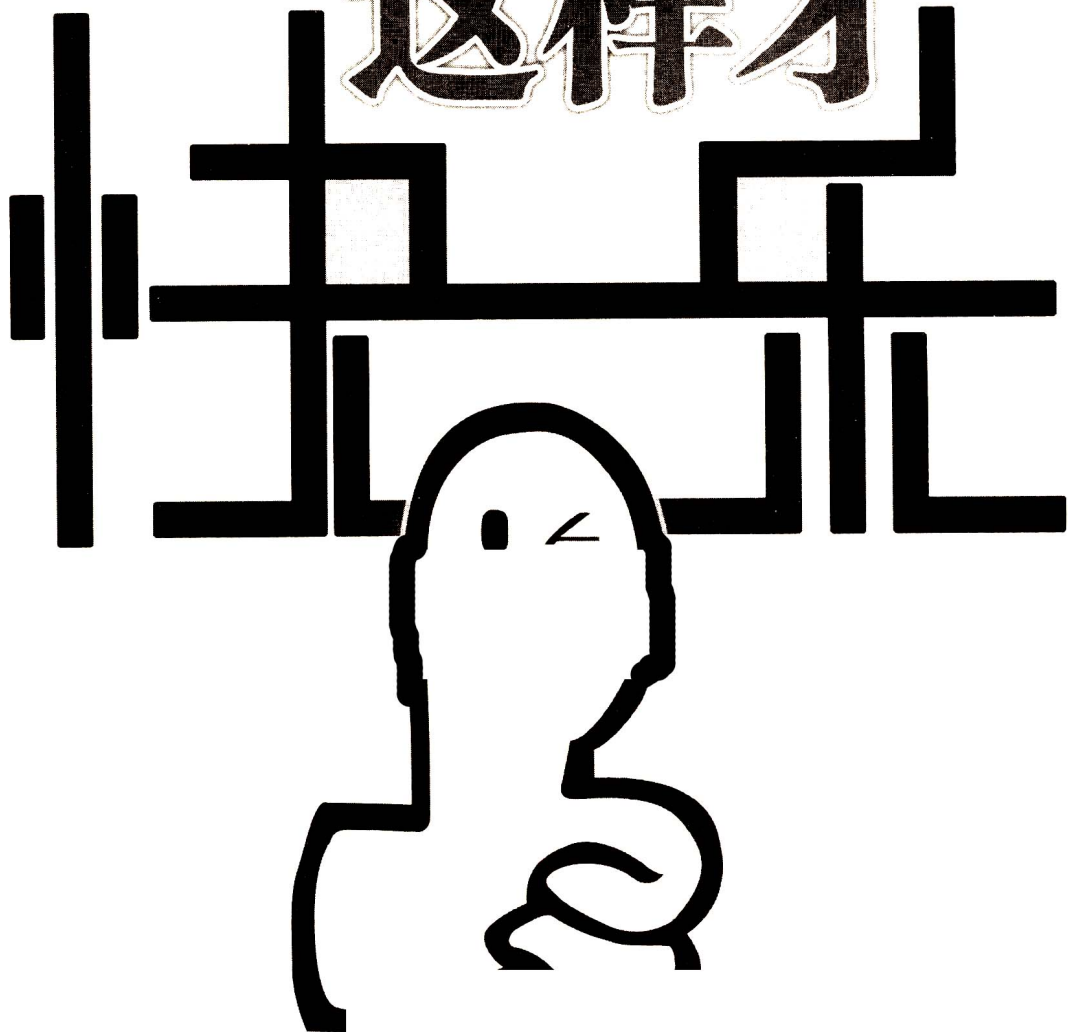


章 晨◎编著

懂得快乐、善于寻找快乐实在是一种智慧、一种修养，
而快乐则由你自己决定！

中国华侨出版社

这样才



章 晨◎编著

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

这样才快乐/章晨编著. —北京: 中国华侨出版社, 2009. 01

ISBN 978-7-80222-766-8

I. 这… II. 章… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第170716号

● 这样才快乐

编 著 / 章 晨

责任编辑 / 张天翀

装帧设计 / 张 涛

版式设计 / 张涛工作室

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 787毫米×1092毫米 1/16 印张 / 13.25 字数 / 176 千字

印 刷 / 北京小红门印刷厂

版 次 / 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-766-8

定 价 / 25.00元

中国华侨出版社 北京市安定路20号院3号楼305室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

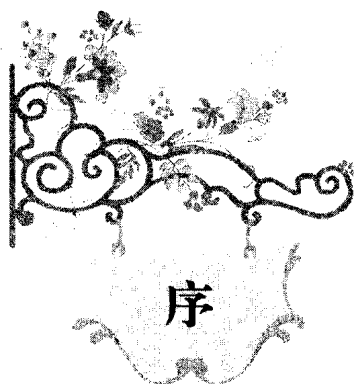
编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

· 版权所有 翻版必究 ·



时常听见身边的朋友议论：“快乐在哪里？怎样才能快乐？”自己也常常问自己：“究竟怎样才算是快乐？”

记得有一个故事，一群年轻人到处寻找快乐，却遇到许多烦恼、忧愁和痛苦。他们向苏格拉底请教，快乐到底在哪里。苏格拉底说：“你们还是先造一条船吧。”这帮年轻人暂时把寻找快乐的事儿放到一边去了，找来造船的工具，用了七七四十九天，锯倒了一棵又高又大的树，造出一条独木舟。独木舟下水了，他们把苏格拉底请到船上，一边合力荡桨，一边齐声歌唱。苏格拉底问：“孩子们，你们快乐吗？”年轻人齐声回答：“快乐极了！”苏格拉底说：“快乐就是这样，它往往在我们为着一个明确目的而忙得无暇顾及的时候，突然来访。”

看过这个故事后，似乎有一种醍醐灌顶的感觉，要不要快乐由我们自己决定。可是，还有很多人不明白这一点，总是感觉自己活得很累，为工作累、为生活累、为感情累、为孩子累，认为自己收入不如别



人，职位不如别人，家庭不如别人。凭什么别人就可以住花园别墅，而自己却还是破砖烂瓦；凭什么能力不如自己的人平步青云，自己却总是一个碌碌无为的小职员……社会太不公平。一想到这些，就觉得自己不快乐的理由太充分了。

如果一个人整日整夜地这样想，任何人也帮不了他。还记得那个寻找快乐的富翁吗？那个富翁背着许多金银珠宝，到处寻找快乐。可走过万水千山，也没有找到快乐！他很沮丧，正好遇到一农夫背着一大捆干柴哼着小曲从山上下来。富翁见了，问农夫：“我很有钱，可为何还没有你快乐？”

农夫放下沉甸甸的干柴，舒心地揩着汗水，说：“快乐很简单，放下就是快乐呀！”富翁顿时开悟：自己背负那么重的珠宝，老怕别人抢，总怕别人暗害，整日忧心忡忡，快乐从何而来？于是富翁将钱财接济穷人，专做善事，慈悲为怀，这样滋润了他的心灵，他也尝到了快乐的味道。

的确，当权利的欲望在你心底燃烧，快乐就从你心中逝去；整天名利缠身，何有快乐？整天你争我



夺，何有快乐？整天心事重重，何有快乐？整天小肚鸡肠，何有快乐？所以，我们要懂得“放下”，只有“放下”了，快乐才无处不在。它可以藏在我们日常的活动中，它可以躲在我们的一日三餐中，它可以存在我们的心里，它可以停在我们休息的驿站里，它可以站在我们每天都要面对的家庭中……

只要我们拥有一颗快乐的心，什么事情都是值得快乐的。苦难是一种磨练，挫折是一种成熟，烦恼是一种成长……任何事情，只要我们的“心”快乐了，它都会走向快乐的一面。所以，我们的“心”千万别让世俗的尘埃蒙蔽了，别给心灵套上太过沉重的功名利禄之类的枷锁，只有这样，你才会发现快乐如同星星一样，密布在我们身边的每一个角落，唾手可得。

而本书正是这样一本“快乐”之书，它没有过多的大道理，也没有特别华丽的辞藻来修饰，有的只是生活中点点滴滴的快乐，因为只有生活中的美、生活中的快乐是无处不在的。只要我们善于去发现，用心去感受，只要我们有一颗感恩的心，我们随时可以发现生活中的快乐。



序	1
---------	---

第一章 快乐指南	1
----------------	---

1. 谁偷走了快乐	2
2. 乐在其中	4
3. 快乐依赖品质	6
4. 享受快乐与忍受快乐	8
5. 增加快乐的简单方法	10
6. 保持快乐的惯性	12

第二章 炼出来的快乐	15
------------------	----

1. 大汗淋漓	16
2. 跑出来的健康	18
3. 健康的呼吸	23
4. 十分钟美体瑜伽	27
5. 按捺不住的心跳	33
6. 运动脑健操	37
7. 坐班族的健身	41
8. 捏捏手指	48



- 9. 你的眼睛在说话 51
- 10. 致广场健身爱好者 55
- 11. 迅速收复躯体的失地 58

第三章 吃出来的快乐 63

- 1. 饮食风向标 64
- 2. 令心情更愉快的食物 72
- 3. 吃出来的美 74
- 4. 吃出窈窕与享“瘦”生活 80
- 5. 食物颜色中的健康密码 85
- 6. 吃出“性”福 91
- 7. 工作餐的风情万种 99
- 8. 一日三餐的智慧安排 103
- 9. 百岁老人的吃喝玩乐 108

第四章 快乐的心态 115

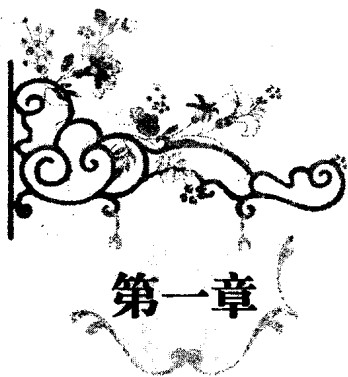
- 1. 拿起也要放得下 115
- 2. 担心不能解决问题 119
- 3. 给自己降温 122
- 4. 期望少，生活好 124
- 5. 别让嫉妒敲开你的门 126
- 6. 生活是幽默的 132
- 7. 静心者常乐 136
- 8. 钱不是问题 139
- 9. 身在福中要知福 142

第五章 快乐驿站 145

- 1. 百乐“睡”为先 145
- 2. 拿出你的爱 151



3. 给工作加点糖	153
4. 快乐思考进行时	156
5. 像猫一样放松	160
6. 享受音乐“班车”	164
7. 给自己一份礼物	166
8. 分享艰难也快乐	167
9. 有种快乐会感冒	170
第六章 快乐家庭	175
1. 婚姻前奏曲	175
2. 如何选择自己的爱情	177
3. 婚姻是不是坟墓	181
4. 家庭理财行动	186
5. 家庭生活小窍门	189
6. 上有老，下有小	195
后 记	199



快乐指南

快乐是什么？你快乐吗？

每个人对快乐的理解都不一样：它是一种感觉；它是一种心态；它是一种经历、一种体验；它就是简单的生活……

快乐因人而异：有钱就是快乐；有爱才是快乐；有权就是快乐；健康长寿才是快乐；无忧无虑就是快乐；家庭和睦才是快乐。

不同的时间对快乐的定义也不一样，比如：你和你的另一半出去玩时，你会认为和他在一起是快乐；你一个人安静地听音乐，也许这就是你认为的快乐；偶尔坐在马路边看人来人往也是快乐的；有时什么也不干，静静地躺着也是一种快乐……

孔子说，学而时习之，不亦悦乎？有朋自远方来，不亦乐乎？知之者不如好之者，好之者不如乐之者；知者乐水，仁者乐山；益者三乐，损者三乐，乐节礼乐，乐道人之善，乐多贤友，益矣，乐骄乐，乐佚游，乐宴乐，损矣。

孟子说，君子有三乐，而王天下不与存焉。父母俱存，兄弟无故，一乐也；仰不愧于天，俯不忤于人，二乐也；得天下英才而教育之，三乐也。

陶渊明以隐居田园为乐；刘禹锡有陋室之乐；周敦颐有赏莲之乐；



欧阳修有酒醉之乐；有容乃大，无欲则刚，有着宽广的胸襟是快乐；拥有适当的满足是快乐；给予别人快乐是快乐！钱锺书说，精神的炼金术能使肉体痛苦都变成快乐的资料。于是，烧了房子，有庆贺的人；一箪食，一瓢饮，有不改其乐的人；千灾百毒，有谈笑自若的人。

伊壁鸠鲁把快乐分为静态的和动态的，静态之乐是说人经常保持心态的平衡，不为名利世俗所累，“不戚戚于贫贱，不汲汲于富贵”就是快乐；动态之乐他说除了性爱以外就是广交朋友；还说“善”就是快乐。

时人把快乐分为四种：一是欲望的快乐，二是感觉的快乐，三是专心的快乐，四是智慧的快乐。

看来快乐真是无法形容，只有懂得快乐的人才能真正感受到快乐。可是，在现实的世界中，很多人不快乐，为什么？因为他们心中装了太多的世事，太多的欲望，太多的不舍，于是心也沉了，人也累了。他们的不快乐是自找的。

1. 谁偷走了快乐

小时候，考试一百分，吃一个冰淇淋，妈妈一个甜蜜的吻，爸爸一个大大的拥抱，都能让我们快乐很久。现在呢，就是给我们一个冰淇淋厂，我们也不见得会有那种由内而外的快乐了！是快乐远离了我们，还是我们的感觉变得麻木了？

我们日渐长大，随着越来越多的付出与失去，感官似乎也变得越来越迟钝。可口的美味即使放在我们面前，也没有一点食欲；华美的服装即使穿在身上，也无法逃避随之而来的落寞；流光溢彩的珠宝即使戴满全身，也无法掩盖内心的空虚。似乎物质生活越是丰富多彩，我们的精神世界就越是孤单。我们总是精确地衡量着得与失的平衡，我们的脚步总是太匆匆，不肯停下来，看看路边的风景。世界于我们来说，不再有轻易的感动。我们的快乐哪里去了？



欲壑难填，它是无止境的。不可否认，人的正常欲望需要满足，即使那些自称没有任何欲望的人，也有最低的生理欲望。马斯洛说，人有五大需求：生理、安全、社交、尊重、自我实现。我们的古人也说人有“七情六欲”。可见，凡夫俗子也罢，圣人学者也好，无欲望就没有希望。正常的欲望实现能让人快乐不已，但是一旦欲望过高难以实现时，就会徒生烦恼。过多的欲望，总是容易让人“这山望着那山高”，相互攀比，于是，失了平常心。到头来，许多人成了欲望的奴隶。

快乐也是相对的。事事难料，人总是会遇到这样那样不顺心的事，因此，一个人可能在一时一事上快乐，不可能一生一世天天快乐。可恰恰就有很多人不明就里，总是过于在意那些一时的事情，却忘了人还有一辈子要过。

一个年轻人，偶然在路上捡到2块钱，此后走路眼不离地。40年里收集了29516颗纽扣、52172根小针，连背都驼了。有人听了，一笑而过，可是你是否想过，在现实生活中，有太多这样“捡了芝麻，丢了西瓜”的人，他们收获的只是小利，而失去的却是太多的人生乐趣。明朗的蓝天，几片乌云就遮住了。

常听身边的人感叹“少年不识愁滋味”，这也从一个侧面反映了人的不快乐也许会随着年龄的增长而增加。他们也许为生存所迫、受生活之累，于是，烦恼忧愁缠绕不去。“走过一个坎，前面又是一个天”，生活原本艰难，在困难中磨练自己总好过在安逸中慢性自杀。

人生本身是快乐的，只是因为太多人过分关注琐碎小事，患得患失，或者过分在意别人对自己的看法。所以，只能说，我们的快乐是被自己偷走的。当一个人的心理指向过分定位于某一点时，往往会放大它，使之充盈于整个大脑，产生夸大其词、夸大其事的“心晕”现象，从而一叶障目，难见世界。因此，我们的快乐并没有丢，只是我们把它藏起来了。找回快乐，关键在我们自己身上！

开心着过是一天，不开心也是一天，为什么不开开心心地过好每一天呢？比起那些身体有缺陷但事业有成者，我们不是更具有快乐的优势



吗？可见，最根本的快乐在你心里，也就是怎样看快乐的问题。所以只要你愿意，就可以让自己快乐；只要快乐抓在自己手里，就不会被别人偷走。消灭快乐的敌人，只能靠自己。

2. 乐在其中

快乐不难，难在我们能否在生活的点滴里乐在其中。其实，快乐很简单，快乐无处不在，只需要我们用心品味，细细感知，并且具有一双善于发现快乐的眼睛就行了。

不知道读者有没有听过高士其的故事。高士其1927年获美国芝加哥大学化学学士学位，正当他准备报考化学系研究生之际，他的姐姐突然被病魔夺去了宝贵的生命，于是他毅然转入芝加哥大学医学研究院攻读细菌学，为拯救劳苦大众与病魔作斗争。

一次在研究脑炎病毒的过程中，他不幸被病毒感染了，从此留下了终生不治的残疾。但他没有被病魔所吓倒，而是身带重病坚持读完了医学研究院的博士课程，并且还以顽强的毅力写了许多文章和诗歌，成为我国著名的科普作家，把他的知识奉献给了爱他的读者们。

他有一篇文章《笑》是这样写的：“笑有笑的哲学。笑的本质，是精神愉快；笑的现象，是让笑容、笑声伴随着你的生活；笑的形式，多种多样，无时不在；笑的内容，丰富多彩，包括人的一生……”

试想如果高士其在残疾以后，整天以泪洗面，他还能创造出以后的成绩吗？还能写出这样充满乐观精神的作品吗？永远也不能！所以一颗快乐的心，一种积极向上的生活态度，一种任何艰难困苦都无法摧毁的精神意志成就了高士其。比起高士其，我们这些四肢健全的人还有什么烦恼不能消除呢？

因此，只要你愿意去寻找，愿意去发现，愿意去体会，我们会比高士其更容易在生活中发现和找到快乐。放弃发现，痛苦只会不请自来。我们大都听过一个老太太卖雨伞和冰糕的故事。以前，老太太下雨了愁



雪糕卖不出去，晴天了愁雨伞卖不出去，这样她整天不快乐。后来别人跟她说，你怎么不换个角度去想呀，下雨了你的雨伞卖得快，晴天了你的雪糕卖得好，这样你不就天天快乐了吗？果然，以后老太太就笑口常开了。

在大街小巷上，我们经常可以看到那些哼着小曲的修鞋匠、破烂王、清洁工。我们可以感受到他们是快乐的。贾平凹的《高兴》让人感到，捡破烂的刘高兴不仅是干净地活着，而且是快乐地活着。2007年度《星光大道》决赛，杨光虽然是盲人，但他是快乐的，他的快乐使他赢得了总冠军的桂冠。

那些心中充满希望的人，往往都是快乐的人。因为他们无论遇到什么困难，脸上总是挂着微笑，心平气和地接受人生的挑战和挫折，这就是乐观的生活态度。乐观是人心中闪光的太阳，只要你心中有阳光，就一定会快乐，只要你有乐观的生活态度，就会拥有快乐的心。

快乐是一种心情，是一种新思维，也是一种习惯。细细探索，我们会发现日常生活中同样值得我们快乐的事情太多了：找到我们梦寐以求的一本书，得意；听到一个噩耗，过后才发现是虚惊一场，轻松；你在收拾家务的时候，突然从角落里发现了你找了许久的一个耳环，高兴；让你望眼欲穿的人不期然地让你碰见了，惊喜；你以为很讨厌你的人其实很喜欢你，意外；无意间听到别人真诚的赞美，甜蜜；循规蹈矩很久了，脱离常规去做一件事情，得到意想不到的收获，欢快。不要小瞧了这些生活中的点点滴滴，没有这些点滴的幸福，那我们的生活就真的如白开水一样寡然无味了。

仔细想想，是不是觉得生活是丰富多彩的？一棵树构不成秀美的风景，一个音符构不成动人的乐章，一张纸成不了一幅美丽的画。当我们低头时，要想到抬头；当我们失意时，要想到得意。人生之路由无数小小的沙石铺成，过分关注某粒沙子、某颗石头，必定难成康庄大道。

简单点说，只要活着，就是一件快乐的事。至少我们还有快乐的



机会。只要我们愿意，就可以发现工作的快乐，读书的快乐，成功的快乐，恋爱的快乐，烹饪的快乐，健身的快乐，交谈的快乐，唱歌的快乐，思念的快乐，听歌的快乐，相处的快乐……并乐在其中。

快乐无处不在，只要你懂得发现。世人都是平常人，过着平淡的日子，有痛苦，有忧伤，有烦恼，有无助，祸福无常。但是我们的信念不能在平淡的日子中湮没，只有在坚持自己的信念并为之努力的过程中，才会乐在其中。

3. 快乐依赖品质

西方有一个颇为流行的观点：幸福既是一种外部的状态，也是一种内在的品质。幸福的状态即来即失，如给孩子一件新玩具，孩子欢乐雀跃，但这种情绪很快就会消失；幸福的品质却十分稳定，这是一种感觉良好和产生乐观的素质。

要自己快乐是一种能力，因为有品质的快乐才是真正的快乐！

快乐，需要扔掉一些包袱。

想想看，人生在世，闲言碎语，柴米油盐，坎坷障碍，都会成为烦恼事。如果放任这些烦恼事入心，势必成为包袱，而人的一生要走无数的路，背着包袱上路的人肯定要比轻装上阵的人累得多。因为自然界的规律就是“适者生存，弱者淘汰”，人也一样，能承受的压力是有限的。包袱多了，人也就垮掉，如果不及时卸掉种种包袱，到头来只能为包袱所累。

可是在现实生活中，我们总是发现很多人把拥有财富看作快乐。现实的情况是，如果不能正确处置，钱财就会变成包袱，压得人喘不过气来。我们可以看到很多有钱人“穷得只剩下钱了”，他们快乐吗？不见得。相反世界上许多富人们，并不把钱看得很重，如李嘉诚，每年拿出很多钱来做慈善事业，回报社会，活得自在潇洒。

虽然我们常说“没啥别没钱”，但真正懂得放下包袱的人明白“钱



财乃身外之物，生不带来，死不带走”，可见“人不能成为钱财的奴隶”，只能让它来为人服务。因此，会享受的人都把钱财看得很淡。名更是虚的，也没必要“沽名钓誉”。《菜根谭》上说，“嚼得菜根百事可做”，言之有理。

快乐，需要懂得珍惜又要懂得放弃。

人的一生有太多值得珍惜的东西，比如友谊、亲情、爱情。可是太过于珍惜，太过于执著，就会不快乐。好比你爱上了一个人，而对方却不爱你，你的世界就定位在对他的感情上了，他的一切都能成为你快乐和痛苦的源泉。有时候，你明明知道那不是你的，却想去强求，或出于盲目自信，或过于相信精诚所至、金石为开，结果不断地努力，却遭遇不断的挫折与痛苦。不是自己的不强求，无法得到的就放弃，懂得放弃才会有快乐。

舍得，有“舍”才有“得”。在生活中，面对着无数次的取与舍，我们又总是渴望着取，渴望着占有，却常常忽略了舍。我们要明白一个人不可能想要什么就有什么，当强求不得时，还要懂得放弃。人生不只是努力、进取，有的时候学会放弃比什么都重要。当你懂得了放弃的真意，也就理解了“失之东隅，收之桑榆”的妙谛。静观万物，体会与世界一样博大的境界，这正是我们获得内心平衡，获得快乐的好方法。放弃不是退缩，而是另一种坚持，另一种智慧，是我们准确地衡量自己、把握自己之后，做出的最现实的决定，它不是保守，不是退缩，而是为了保护自己想要的一切。

快乐，需要向往明天。

放弃并不意味着放弃对明天美好的向往，一个对明天充满向往的人比对未来充满恐惧的人肯定要活得积极乐观。当然，向往每个人都有，但如何让它变成现实呢？显然不是凭空想象。只有先找准自己的目标，不要再为过去计较。因为没有今天的努力，对明天的向往也就是自欺欺人！

一个农民工，替别人装修房子，一天也就赚三四十块钱。当时是夏



天，骄阳似火，他光着膀子在烈日下筛沙、提水、拌水泥、运砖，累得汗如雨下，大口喘气，浑身晒得黝黑。看着他的样子，我心里很不是滋味，就问他累不累。“不累！庄稼人有的是力气，我就是靠这点力气挣钱供儿子上大学呢。”“你儿子在哪儿读书？”他说是北京一所名牌大学。他高兴地笑了起来，笑里充满了自豪，没有一丝烦恼和忧愁。

如果没有对明天的向往，如果没有对孩子的期望，这个农民工还会有这么大的动力吗？人的生存动力莫过于精神支柱，有希望才会有目标，有希望才会有快乐。这个农民工虽然干的是最苦最累的活儿，但是他心中充满了快乐。相反，有的人物质和金钱丰富，没有了希望，精神空虚，只落得个整日烦恼忧愁。

可见，包袱越少的人，越是懂得放弃的人，越是有向往和希望的人，就越容易快乐。快乐的品质就是能够享受到阳光的温暖，就是能够欣赏小草的青翠，就是能够品味生活的滋味，就是能够有一份真挚的情感，就是能够有一个幸福的家……

4. 享受快乐与忍受快乐

其实快乐是多样的，只是看你怎么去感受，怎么去体验。多样的快乐简单来说，可以归纳为两种：物质的和精神的。物质的快乐有限，最多能持续一天、一月、一年，不会有多少保留；精神的快乐却无涯，因为它来自于内心的平静。精神快乐的享受可以在生活的点点滴滴中慢慢品味。

我们可以在春天享受微风拂面，享受山花烂漫；在夏天享受一场豪雨的畅快淋漓以及随之而来的凉爽、清新和空气中的泥土气息；在秋天可以观赏火红的枫叶，体味傲骨秋菊的清高；还可以在冬天享受冬日阳光那种暖洋洋的感觉，观赏大雪纷飞中的轻盈、迷蒙。自然的风光带给人的愉悦是生命中最珍贵的礼物。

我们还可以体验工作生活当中的快乐，虽然每天的工作总是忙忙