

解读快乐哲学 品味幸福滋味
蘸着点滴生活 书写幸福快乐



幸福源于感觉 快乐源于发现

快乐是一种能力 幸福是一种态度

Kuai Le Shi Yi Zhong Neng Li
Xing Fu Shi Yi Zhong Tai Du



马银春◎编著

快乐不依赖地位，不依赖金钱，只依赖你自己。
幸福与金钱无关，与地位无关，与权力无关，只与你的“心”有关。
幸福就是点点滴滴，
一缕阳光、一个微笑、一句话语、一个生活场景……

中国物资出版社

马银春◎编著



快乐是一种能力 幸福是一种态度



NLIC 2970690688

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐是一种能力 幸福是一种态度 / 马银春编著. —北京:中国物资出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-5047-3496-9

I. ①快… II. ①马… III. ①成功心理学—通俗读物 IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 134141 号

策划编辑 钱 瑛
责任编辑 钱 瑛
责任印制 何崇杭
责任校对 孙会香 杨小静

中国物资出版社出版发行

网址:<http://www.clph.cn>

社址:北京市西城区月坛北街 25 号

电话:(010)68589540 邮编:100834

全国新华书店经销

北京京都六环印刷厂印刷

开本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 18.25 字数: 290 千字

2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5047-3496-9/B·0229

印数: 0001-9000 册

定价: 33.00 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)



前 言

人的一生中有许多的不如意，如职场不顺、商场失败、情场失意、生活拮据、家庭矛盾、疾病缠身、孤独寂寞等，这些都可能引起不快；即使是一些无关紧要的小事，如丢失了钱包、出去办事堵车、想要的东西在商店里买不到、受了陌生人的闲气、求人办事不成等，也会使人怏怏不乐。一切日常生活中碰到的失意和不快，都可能给我们的生活蒙上阴影。

没有人能够逃脱不幸与不快。即使你长途跋涉，走遍天涯海角，寻得一个看破红尘的高僧，他同样也逃脱不了现实中的烦琐、生活中的不快和精神上的无聊。世界上不存在极乐天堂，没人能从世俗的烦恼中解脱出来，我们所能做的只能是端正态度，提升快乐能力，培养幸福的感觉。

快乐是一种能力，需要具备驾驭自己心态的能力，需要你有爱心、宽容心、知足心、忍耐心、感恩心……还需要你有大彻大悟的智慧：读懂名利，读懂生命，读懂生活，读懂人生，读懂真情；还需要你懂得珍惜，学会惜福。

幸福是一种态度，是一种用心去体会的感觉，它与贫富贵贱、地位高低几乎没有关系。穷人的幸福在于人穷志不穷，在于同甘共苦和相濡以沫；富人的幸福在于靠勤劳致富，在于懂得如何回报社会；家庭的幸福在于和睦关爱；爱情的幸福在于两人心心相印，爱意浓浓；朋友的幸福在于互相帮助，倾吐心声……

快乐是自己的事情，只要你愿意，随时可拾。快乐与否并不在于你是谁、你拥有什么、你处于何种地位、在做些什么事情，而是取决于你的心态选择。也就是说，只要你想快乐，你就能得到快乐。



快乐是一种能力
幸福是一种态度



快乐是人的天性的追求，幸福是生命中最执著的音符。生活在这个世界上，人人都想活得快乐，过得幸福。执意去求，未必能获得，以为有钱有权就能快乐，以为有房有车就能快乐，以为住豪宅开名车就能快乐……满脑子物欲占满了整个心灵，哪还能回归自己的心灵深处，去逍遥、去徜徉于天地之间，听风看雨，享受到人间那至真至纯的快乐与幸福？

人生是一次单程的旅行，每一种风景，我们只能看一次，不能看第二次，在我们的人生当中，充满着许多的变数，有鲜花、有荆棘，有平坦、有泥泞，不论是面对人生的风雨还是彩虹，只有主宰好我们的心灵，才能在快乐的人生当中发现快乐，找到自己的快乐；让自认为不幸福的你，重拾自己的幸福，因为快乐幸福就在你的身边，只是你缺少发现！

编者

2010年8月

目 录

第一章 换一种心情，换一种生活

快乐不快乐由心而萌，幸福不幸福从心而发。生活有灰暗的一面，也有阳光的一面。在生活中，快乐和忧愁常常围绕在我们的左右。只要你换一种角度，换一种感觉，就能换一种生活。

1. 换个角度，换种心情 /3
2. 数数自己所拥有的 /4
3. 你的态度就是生活的态度 /5
4. 换个角度看问题 /6
5. 晴天也乐，雨天也乐 /7
6. 有“春心”，才能花香满园 /8
7. 和和气气，才能和和美美 /9
8. 恨他，还是爱他 /10
9. 生气不如消气 /11
10. 找回童心，找回快乐 /12
11. 炎热不是天气的错 /13
12. 心中无事一床宽 /15
13. 快乐是一种选择 /16
14. 珍惜孕育着幸福 /17
15. 与其抱怨，不如换个角度 /19
16. 心宽路就宽 /20
17. 要想公道，打个颠倒 /21



18. 忍让才能和谐 /23
19. 境由心造，心想事成 /24
20. 你的态度就是别人的态度 /25
21. 喜欢的，就是快乐的 /26
22. 宁静心灵，快乐心情 /27
23. 享受生活，从“慢”开始 /28
24. 有个柠檬，就做柠檬水 /28
25. 换位思考 /30
26. 要有一颗平常心 /31
27. 无妒心才能宽心 /32
28. 给脑子降温 /34

第二章 快乐不需要理由，幸福是一种感觉

不要把幸福的标准定得太高，生命中的任何一件小事，只要你细心品味过，可以说都与幸福有关。因为快乐不需要理由，幸福只是一种感觉。

1. 快乐：人生第一大奋斗目标 /39
2. 幸福是一种感觉 /40
3. 快乐在你心中 /41
4. 长得美，不代表生活就幸福 /42
5. 活着，就是最大的幸福 /43
6. 金钱之外 /44
7. 快乐不是金钱的果 /45
8. 幸福没有标准 /46
9. 精神大于物质 /47
10. 幸福是一种追求 /48
11. 幸福就是珍惜 /49
12. 人生不需要太圆满 /51
13. 我穷我快乐 /52

14. 人人都有本难念的经 /53
15. 残缺也是一种美 /55
16. 快乐是一种精神 /56
17. 懂得知足，才能常乐 /57
18. 幸福需要营造 /58
19. 自己的生活就是最好的 /60
20. 赠与是一种快乐经营 /61
21. 放下死亡的包袱 /63
22. 幸福与不幸如影随形 /64
23. 丈量幸福 /64
24. 换一种眼光看世界 /66
25. 活着要有些用处 /67

第三章 笑也是歌，哭也是歌

马克·吐温曾说：“没有蘸着眼泪吃过面包，就不懂得什么是生活！”难道不是吗？安逸的环境让我们活得轻松，但会让我们活得毫无意义；逆境虽然让我们痛苦，但能活出酸甜苦辣的人生。

1. 先苦才能后甜 /71
2. 自己就是上帝 /72
3. 顺境好活，逆境也要活 /73
4. 苦难是一种手段 /74
5. 放飞心灵，绝处才有出路 /75
6. 把失败当做学费 /76
7. 要昂起头来生活 /77
8. 爱心是一种传递 /79
9. 磨难能雕琢出珍品 /80
10. 智慧的大门是苦难 /81
11. 逆境是一所最好的大学 /83



12. 曲径才能通幽 /84
13. 天无绝人之路 /85
14. 以平和的态度面对失败 /86
15. 再苦也要笑一笑 /87
16. 不幸是一种财富 /88
17. 苦难背面就是祝福 /89
18. 生活就是一个个难题 /90
19. 绽放你的笑脸 /91
20. 保持自我本色 /93
21. 吃苦是一种教育 /94
22. 承受它才能打垮它 /95
23. 失败与成功都品尝过，才是最美 /96
24. 改变态度，改变生活 /97
25. 顺境珍惜，逆境承受 /98
26. 压力才能让你更完美 /99
27. 最大的靠山是自己 /100
28. 事情还不算太糟 /101
29. 寻找不完美中的美 /102

第四章 幸福就是点点滴滴

有位名作家曾说：“最美好甜蜜的日子里，没有什么了不得的大事，只有一个像一串珍珠轻缓滑落的小小喜悦。”我们要学着去品尝生活中的小小喜悦，在这点点滴滴中品味人生的幸福。

1. 幸福是一种失而复得的感觉 /107
2. 只要生命存在，就是一种幸福 /108
3. 珍惜时光，不给自己留下遗憾 /109
4. 拓展生命的宽度 /110
5. 平平淡淡才是真 /112
6. 快乐在得失之间 /113

7. 学会了惜福，就懂得了幸福 /115
8. 珍惜生命的每一天 /116
9. 幸福就是一个个生活场景 /117
10. 幸福就在你身边 /118
11. 把握现在，才能获得幸福 /119
12. 智慧地安排好自己的人生 /120
13. 得到与失去 /121
14. 感恩大自然，你会更幸福 /122
15. 健康就是福 /124
16. 孝敬父母是一种幸福 /125
17. 快乐在于发现 /127
18. 眼睛向里看 /128
19. 生活本身就是一种快乐 /129
20. 现在的就是最好的 /130
21. 一切都微不足道 /131

第五章 放飞心情，再忙也要停下来

人生如此的短暂，然而却总有那么多的责任、那么多的使命、那么大的生存压力，像大山一样压在我们的头上，重重地卡在我们的内心里，还时不时地侵袭着我们的神经。只要学会调节自己，再忙也要停下来，你就学会了生活，也懂得了生活。

1. 放慢脚步，咀嚼人生 /135
2. 走一走，停一停 /136
3. 回归宁静的生活 /137
4. 会休息的人，懂生活 /137
5. 只有宁静，才能致远 /138
6. 八小时之外 /139
7. 给心灵洗个澡 /140
8. 放慢步调，卸下职责 /142



9. 工作时，要放松你的心情 /143
10. 学会调节，不觉累 /144
11. 独处能愉悦心灵 /146
12. 将心灵的垃圾扔掉 /147
13. 太多的忙碌，生活没有情趣 /149
14. 左手工作，右手生活 /150
15. 欲速则不达 /151
16. 在旋律中净化心灵 /152
17. 在色彩中寻找精神 /153
18. 开卷有益，抚慰心灵 /154
19. 醉翁之意，在乎山水之间也 /155
20. “钓”的是一种心情 /156
21. 品茗能静心 /157

第六章 生命不要太负重

人生道路上，我们不快乐不是因为我们拥有的少，而是我们承载的多。要知道，只有把那些多余的东西卸下，我们才会备感轻松。

1. 你走不动是你扛的重 /161
2. 选择总在放弃后 /162
3. 忘记忧愁，就没了忧愁 /163
4. 远离是非，就没有是非 /164
5. 有舍才有得 /165
6. 牢牢抓住，轻轻放下 /166
7. 放下是一种清醒 /167
8. 得并非真乐，失亦非真苦 /168
9. 失就是得，得就是失 /169
10. 上帝是公平的 /170
11. 懂得走进，还要走出 /171

12. 把“宝贝”放下，就是一种清醒 /172
13. 放下面子，才会有机会 /173
14. 该放就放，不该放决不放 /174
15. 摘掉面具，活得真 /175
16. 只有懂得放下，才能掌握当下 /176
17. 丢掉情感垃圾 /177
18. 少敲了一下门，错失了一段爱 /178
19. 坚持是一根筋 /179
20. 拿得起，不放下 /180
21. 往事并不如烟 /182
22. 不要太在乎 /183
23. 抛弃过去的阴影 /184
24. 顾虑越多，活得越累 /186
25. 烦恼往往是自己造出来的 /187
26. 莫让财富主宰心灵 /188
27. 车到山前必有路 /189
28. 放下是一种清醒 /190
29. 宽容大于爱 /191
30. 糊涂才能快乐 /193

第七章 简单生活，轻轻松松过一生

《论语》里说：“一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。”简单能节约时间，也能使人轻松。如果我们生活得越简单，我们的生活就会越自然，越真实，越快乐。

1. 简单：繁华过后的一种觉醒 /197
2. 自己的生活是最好的 /198
3. 坚持自己的生活原则 /199
4. 生活简单，不会累 /200
5. 成功不代表你幸福 /201



6. 运用减法来生活 /203
7. 生活是一杯白开水 /204
8. 简单还你自由 /205
9. 独处：简单的生活之道 /207
10. 简单才能恬静 /208
11. 越简单，越快乐 /209
12. 童心快乐，简单最真 /210
13. 善良：一种简单快乐的生活 /211
14. 幸福不需复杂 /212
15. 越简单，越美丽 /213
16. 自然的才是正确的 /214
17. 心造牢笼 /215

第八章 越放下越快乐

快乐源于淡泊，被无穷的物质欲望驱使，代价则是忽略生命的质量和折腾心灵的皱纹。只有精神世界完全超脱于物外的人，才会用心欣赏大自然的恩赐，顺应四时变化，不以物喜，不以己悲，看春去秋来，花谢花开，追逐生命的自由，逍遥自在地活着。

1. 放下名利，才能把握生命的意义 /219
2. 成功需要静心品味 /220
3. 心无物欲，坐有琴书 /221
4. 身外之物：生不带来，死不带去 /222
5. 豁达是一种人生境界 /223
6. 宠也自然，辱也自在 /224
7. 缩小欲望，扩大幸福 /225
8. 身外之物，痛苦之源 /227
9. 淡泊能净化心灵 /229
10. 淡泊才能安乐 /230

11. 放下名利，减少烦恼 /231
12. 不为虚名所累 /232
13. 吃自己的饭，看自己的碗 /233
14. 欲望有毒 /234
15. 欲念越多，心里越穷 /235
16. 贪而不舍，招来苦果 /236
17. 放下钱财，你就会逍遥自在 /237
18. 过度执著是一把枷锁 /238
19. 人比人，气死人 /239
20. 世上没有免费的午餐 /240
21. 平平淡淡才是真 /241
22. 贪欲是一把刀，伤人害己 /242
23. 求得越多，死得越尴尬 /243
24. 不过是一个过客而已 /244
25. 富贵如浮云 /245
26. 随遇而安 /246

第九章 向前看，才能活下去

人生是一次单程的旅行，在短暂而又漫长的人生道路上，充满着许多的变数，有荆棘、有沟壑、有泥泞，面对人生的风风雨雨，只有向前看，我们才能活下去。

1. 希望：我们活下去的支柱 /251
2. 信念能创造奇迹 /252
3. 路要一段段地走 /253
4. 看得远，飞得高 /255
5. 带着希望上路 /256
6. 没有翻不过的山，没有蹚不过的河 /257
7. 有希望，才有奔头 /259
8. 目标是你前进的灯塔 /260



快乐是一种能力

幸福是一种态度



9. 不要给自己设限 /262
10. 爱是生命的精神寄托 /263
11. 希望属于勤奋者 /265
12. 有信念，你不会败 /266
13. 梦想，让你走向卓越 /267
14. 成功前的预言 /268
15. 一种希望，一种精神 /269
16. 希望，让你的生命不枯竭 /270
17. 荒地也能生花 /271
18. 希望，筑就生命的顽强 /272
19. 点燃心灯，照自己 /273
20. 阴影对面是光明 /274
21. 希望，让我们永不放弃 /275
22. 跨过生命的冬天 /276

第一章

换一种心情，换一种生活

快乐不快乐由心而萌，幸福不幸福从心而发。生活有灰暗的一面，也有阳光的一面。在生活中，快乐和忧愁常常围绕在我们的左右。只要你换一种角度，换一种感觉，就能换一种生活。



