

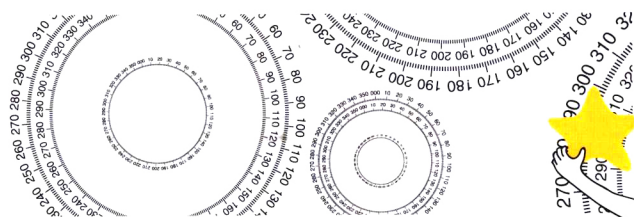
人生密码书系

探秘百色人生，掌控未知命运，打造美好未来！

# 破解

# 快乐密码

Rensheng Mima Shuxi 你快乐吗？  
Pojie Kuàile Mima 你的人生幸福吗？



CHENGJIU XINGFURENSHENG DE ZIZHU DUBEN

## 成就幸福人生的自助读本

你是否一直在为寻找快乐而奔波？  
是否一直在为人生遭遇的苦难而焦虑？  
这是一份送给心灵的礼物，它将引导我们一起探索快乐，探寻幸福！

亦 辛/著

为什么我们的物质生活日益提升，我们的内心世界却变得日益贫瘠？  
**想要拥有快乐就真的那么难吗？**  
其实只要你找对了方向，想要拥有快乐就并不是难题。



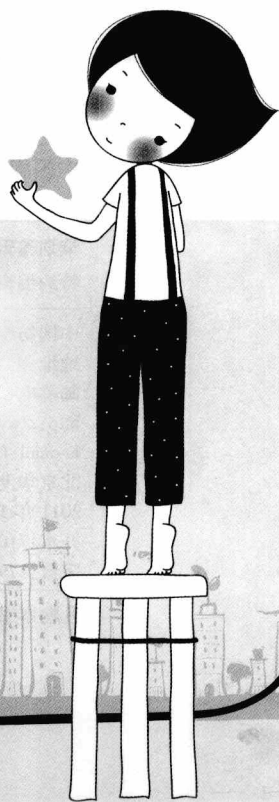
中国纺织出版社


|人|生|密|码|书|系|

探秘百色人生，掌控未知命运，打造美好未来！

# 破解 快乐密码

成就幸福人生的自助读本



 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

布雷默说：“真正的快乐是内在的，它只有在人类的心灵里才能发现。”快乐不只是生活的一种境界，更是一种心情。内心充满快乐的人一定是幸福的，困扰永远无法将他们束缚。快乐可以创造人生的幸福，驾驭好快乐，就可以把平淡的生活经营得绚烂夺目。

人生不可能时时处处充满快乐，那么，怎样做才能使自己的快乐最大化呢？本书从人的心态、情绪、健康、家庭、金钱等生活中的各个方面为读者做了全面的解析，帮助读者破解心灵的快乐密码，成就美好的幸福人生！

## 图书在版编目(CIP)数据

破解快乐密码：成就幸福人生的自助读本/亦辛著. —北京：中国纺织出版社，2011.1

ISBN 978-7-5064-6861-9

I. ①破… II. ①亦… III. ①快乐—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第184139号

---

策划编辑：王 慧 责任编辑：范雨昕

特约编辑：马昌娜 责任印制：周 强

---

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京华戈印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：19

字数：179千字 定价：32.80元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



# 前言

## ■ Preface

关于幸福的定义有很多种。拥有健康的身体,是幸福;拥有甜蜜的爱情,是幸福;拥有美满的家庭,是幸福……然而,幸福绝不仅仅是你拥有几幢豪华的别墅,拥有几辆世界顶级的名车,如果这一切没有人和你分享,或者你已经没有能力和精力去享受,也就不是幸福了。幸福也不是你中了彩票之后的欣喜若狂,如果你的心理承受能力在生活的重压之下早已不堪一击,这样的惊喜你恐怕也是无福消受的。真正的幸福,不以你所拥有的财富作为衡量标准,而是当你在拥有这一切之后,你还是从前的你,你的微笑依然灿烂,你的爱心依然让周围的人感到温暖。

世界充满了太多的欢笑,也充满了太多的悲伤,常常让我们高声欢唱,却又让我们把泪水流光。也许高压的生活让你迷失了自我,也许繁忙的工作让你喘不过气来,也许失去的金钱让你的人生跌进了谷底,也许沉闷的心让你愁眉苦脸、整日抱怨,但这一切都是我们生命中必须要经历和承受的。压力与动力并存,烦恼与高兴相伴,调整好自己的心态,学会为自己的心灵打开一扇窗,你会发现阳光灿烂依旧。

当你用微笑来面对不幸,用奋起来面对打击,用坚强来面对挫折,那么一个好的心态就会让你充满希望,快乐前进,走向幸福。因为心中有阳光,黑夜来临时你就不会害怕,阳光会照亮你前行的路;暴风雨侵袭时你

就不会躲避,阳光会为你的理想撑起一片晴空;困难挫折降临时你就不会沮丧,阳光会给你一往无前的动力,推动你去改变现状。

即使昨天你才从黑暗和恐惧中爬起,即使今天你仍被绝望和忧伤笼罩,但明天总是明亮和充满希望的。坚强勇敢、乐观积极的心态,会温暖你颤抖的心灵,让你冲破寒冷的冰窖。人生有得也有失,有辉煌也有落寞,有欢笑也有泪水,但拥有一个积极的心态却是你一生的资本和财富。也许改变环境很难,改变别人很难,但改变自己的心态却不难,换一个角度,变一种心态,你就会豁然开朗。

美国著名心理学家威廉·詹姆士说过:“人可以通过改变自己的心态来改变自己的人生。”心态决定了你的生活方式,有好的心态就有好的心情,拥有好的心情就会用心做好身边的每一件事,身边的每一件事都处理好了,幸福离你也就不会遥远了。生活带给你的挫折和欢乐,你都应该学会去享受。用饱含快乐的心态去把握短暂人生的每一分每一秒,你会发现人生的每一天都是如此明媚灿烂。

假如你在生活的压力下无所适从,假如你正遭受心理疾病的困扰,假如你的微笑越来越少,假如你的天空越来越阴暗……那么请打开本书,它将带你去破解快乐的密码,帮你成就幸福的人生。通过阅读本书,你将重拾昔日单纯无忧的笑容,在历经风雨后,你的生命依然绚烂如花!

亦辛

2010年11月



# 目录

■ Contents

## 第一章 快乐心态看世界

### 幸福就在不远处

在平平淡淡中，营造快乐生活 / 2

画一条幸福的底线 / 5

快乐是心的选择 / 10

快乐是一壶水，痛苦是一杯茶 / 14

乐观面对生活，找一粒快乐的种子 / 19

释放心灵，快乐无须太多理由 / 23

当生活充满热情，快乐就是精神的归属 / 26

打开心灵之窗，让阳光照进来 / 32

凡事不妨多往好处想 / 36

用珍惜提升生活的幸福指数 / 39

多给自己一些鼓励 / 42

## 第二章 远离负面情绪

### 走近快乐生活

焦虑是腐蚀好情绪的细菌 / 48

得到要淡然，失去应坦然 / 53

- 不要让犹豫囚禁了你 / 56
- 消极可能会摧毁一切 / 58
- 一定要学会原谅自己 / 62
- 找到自信，把自卑踩在脚下 / 65
- 放下悲伤的行囊 / 68
- 坚信自己是最好的 / 73
- 冲出虚荣的华丽樊笼 / 77
- 猜疑是心灵无形的枷锁 / 82
- 走出自私的狭隘空间 / 88
- 莫让嫉妒的烈焰燃烧了内心 / 93
- 孤独是变相的自我封闭 / 97
- 冲动是一把架在胸口的刀 / 102
- 恐惧的情绪要摒弃 / 107

### 第三章

## 好情绪加上好身体 让你健康更幸福

- 心态不好百病生 / 114
- 生气好比慢性自杀 / 118
- 生气是健康的头号大敌 / 122
- 发怒是损害健康的又一大敌 / 125
- 学会善待身体，健康就是未来 / 128
- 身心失调后果严重 / 132
- 学会进行自我调节 / 138
- 戒除大喜与大悲 / 142
- “敌视情绪”有害心脏 / 146

控制情绪，劳逸适度可预防脑血管病 / 150

## 第四章 幸福的家庭

### 愉快地工作

保持良好的婚姻状况 / 156

幸福婚姻要用心经营 / 160

夫妻和谐的心理条件 / 163

处理好关于子女的问题 / 167

巧妙处理好婆媳关系 / 171

忙中学会偷闲 / 174

科学作息，不当工作狂 / 184

面对现实，保持良好的工作态度 / 189

做自己喜欢的工作 / 193

让工作变得积极起来 / 198

工作和生活要分开 / 202

减轻工作压力也有窍门 / 206

及早消除自己的厌职情绪 / 211

为工作减减压 / 215

保持快乐的心情工作 / 220

## 第五章 正确对待金钱

### 为幸福增添筹码

不拜金，但懂得怎样拥有财富 / 226

正确地进行家庭消费支出 / 229

储蓄是一种良好的习惯 / 233



花钱有时候比赚钱更重要 / 236

恰当的投资都会得到回报 / 240

分享可以让财富大放异彩 / 244

## 第六章

### 和谐的人际关系

#### 带来更多幸福感

好人缘让你幸福一生 / 250

抛开羞怯广交友 / 255

珍视朋友，善待朋友 / 260

学会与不同性格的人交往 / 264

与朋友谈话要讲究艺术 / 268

虚心接受朋友的建议和意见 / 272

宽和从容面对忠告和批评 / 275

减少误解，化解偏见 / 279

学会赢得他人的信任 / 283

学会获得对方的理解 / 287

学会用适当的方式拒绝 / 290

# 第一章 快乐心态看世界

## 幸福就在不远处

生活中的快乐去哪里了？是因你的忙碌，对它冷漠视之，使它销声匿迹，还是你的心中有太多的羁绊无法释怀呢？最幸福的似乎是那些并无特别原因而快乐的人，他们仅仅因快乐而快乐。布雷默说：真正的快乐是内在的，它只有在人类的心灵里才能发现。保持快乐的心态来面对不断变化的世界，或许你就会发现幸福就在距离你不远的地方，甚至触手可及……



## 在平平淡淡中，营造快乐生活

随着社会的发展，电视、互联网早已在普通家庭中普及开来，在它们的陪伴下长大的人们，心中对世界的概念如同电影、电视剧中那般的扑朔迷离、跌宕起伏。但是，电影、电视里通过镜头极力渲染出的那些枪战、雪崩、谍战、冤狱和绑架等戏剧人生，也仅仅是戏剧而已。普通人的生活中，遇上这些事情的概率能有多大呢？这些事情虽然可以为生活带来浪花，但也会带来苦难。所谓生活，所谓真正的生活，无非就是柴米油盐、生老病死，就是这样的平淡无奇。

有许多刚刚步入社会的年轻人，在独生子女的家庭环境里长大，个性都很强，其中更是有少数的人越来越自闭、越来越孤单，麻木和冷漠成为他们进行自我防卫的本能反应。同时日复一日、一成不变的生活，平淡得犹如空气中的微尘，不断地叠加在人们的心灵上，最终会将其完全覆盖。那究竟应该如何来穿越这“生命不能承受之轻”呢？宗教文化向世人传扬一颗平常心，诗人会告诉自己和爱诗的人“保持几分童真”，而大千世界中，男人呼吁情趣，女人渴望浪漫。

任谁都无法否认生活是平淡的这个事实，但是聪明的人会意识到生

活中的快乐是可以自己营造的。培养自己营造幽默的心情，或许你就能从最平常不过的环境中发现一些颇有意思的事物，也能给身边的亲人和朋友带来欢声笑语。

在人类众多的智慧财富中，幽默被公认为是无价之宝。只因幽默可以让你的话语柔中带刚，即使是批评的话语，运用幽默的方式来表达，对方听后也会觉得很舒服。所以，如果你的生活中充满了幽默，自己和别人都可以不时地笑逐颜开，你的生活当然会变得更加快乐，人生当然会更加幸福。

生活中难免会出现尴尬的时刻，在那个尴尬的瞬间，你的尊严遭到了有意或无意的冒犯，也有可能被喜欢搞恶作剧的人当众奚落一番。这样的时刻，有的人就会感觉自己丢了面子，无地自容，恨不得赶紧找个地缝钻进去。但是聪明的人却不会这样，他们通常会以幽默的态度从容处之。即便不是自己陷入了这样尴尬的境遇，有修养的人也会以幽默的话语来为大家营造快乐的氛围，化解当事人的尴尬。

萧伯纳作为英国杰出的戏剧家，他的幽默已被众人所熟知。

有一次，已经年迈的萧伯纳独自在街头行走，被一个骑自行车的年轻人不小心撞倒了，虽然萧伯纳没有受伤，但是这样的惊吓也非同小可。那年轻人立即下车扶起了戏剧家，并向他诚恳地道歉，祈求他原谅。萧伯纳看见他惊恐的样子，打断了他，对他说：“不，年轻人，或许你比我更不幸。因为你刚才如果再加点儿劲儿，那就可以作为撞死萧伯纳的人而永远名垂史册啦！”

在文学领域中似乎永远不乏机智幽默者，无独有偶，美国著名短篇小说家马克·吐温的机智幽默，一同他的小说，也享有盛名。

有一天,马克·吐温准备去某座小城,临行前好心的朋友告诉他,那座城里面的蚊子特别多。马克·吐温到了那座小城,他在旅店进行住房登记时,一只蚊子总在他眼前飞来飞去。旅店的服务人员面露尴尬之色,连忙驱赶蚊子。马克·吐温却满不在乎地对服务人员说:“这个地方的蚊子要比其他地方的蚊子聪明很多啊,它竟然可以想到预先来看我的房间号码,以便夜晚光顾,好饱餐一顿啊。”大家听了他的话不禁哈哈大笑。没想到这个夜晚,马克·吐温却睡得十分香甜。原来,旅馆全体服务人员一齐出动,想方设法消灭旅店里的蚊子,就是为了不让这位深得大家喜爱的作家被“聪明的蚊子”饱餐一顿。

心理学大师弗洛伊德曾说过:“最幽默的人,是最能适应的人。”幽默可以给人以顺利前行的台阶,幽默可以缓和尴尬的气氛,可以排解生活的苦闷,对生活保持有一分幽默,日子才会过得更有味道。生活中的幽默看似难,其实很简单,好的心态是必须具备的,遇到事情的时候要冷静、豁达。然后就是用语言把你的幽默表达出来。比如约会的时候,朋友迟到了,你就可以这样说:幸亏你来了,那边报刊亭的大妈以为我是小偷,一直紧盯着我不放呢,就怕我对谁下手。一个人说的话,可以是一曲优美的乐曲,婉转动听;也可以是锋利的刀剑,伤人内心。机智幽默的话语能给人喜悦满足的感受,令人久久难忘。因此,还可以这样说,幽默有一个很重要的作用就是,令人在对现处境况无法满意的情况下产生满足感,保证情绪的稳定,从而避免说出伤人的言语或做出过激的行为。

做一个对生活有心的人,用心的人,即使生活在很多时候都是平淡、寂寥的,只要你怀有一颗幽默的心,快乐生活就可以被轻松地营造出来,平淡和寂寥的感觉也会随之消失。

## 画一条幸福的底线

我国著名作家史铁生曾在他的一篇文章中这样写道：

“生病的经验是一步步懂得满足。发烧了，才知道不发烧的日子多么清爽。咳嗽了，才知道不咳嗽的嗓子多么安详。刚坐上轮椅时我常想，不能直立行走岂不是把人的特点搞丢了？便觉天昏地暗。

等又生出褥疮，一连几天只能歪七扭八地躺着，才看见端坐的日子其实多么晴朗。后来又患尿毒症，昏昏然不能思想，就更加怀恋起往日时光。终于醒悟：其实，每时每刻我们都是幸运的，任何灾难前，都可能再加上一个‘更’字。”

“疾病”让史铁生吃尽了苦头，正是因为疾病带来的一重一重的痛苦，让他感悟出了一个最简单的道理，那就是——健康就是快乐！正是因为这一道理，他才把自己的幸福底线定得这么低。然而，现实生活中，依旧有很多人在盲目追求中生活着，等到有一天终于意识到快乐和幸福的真实含义时，却猛然发现生命留给自己用来享受幸福的时间已经所剩无几了。

钱钟书先生在《围城》里有一段妙解：“天下有两种人。譬如一串葡

萄到手，一种人挑最好的吃，另一种人把最好的留在最后吃。前一种人永远快乐，他吃的总是剩下的葡萄中最好的；后一种人永远悲哀，他吃的总是剩下的葡萄中最坏的。”“熙熙攘攘为名利”，或许在过去的生活中，你一直在纷乱的世间不停地奔走着，结果迷失在了名与利的泥潭中，深深陷入其中无法自拔。当悟出你出发的原点就是真正的幸福之时，往往为时已晚。

在人们的印象中，说起关于那些对人生的慨叹，似乎总是老年人比较多。他们在经历了人生岁月之后，开始回味自己过去的人生，万般感言便由此而发。但是在现实生活中，又不难发现，越来越多的年轻人对生活、对人生的感慨和抱怨反而比起老年人有过之而无不及。

人在年轻的时候常常会有很多的追求，在追求的过程中难免会遭遇许多坎坷，直至接近而立之年的时候，可能才会逐渐明白这样一个道理：人生不可能只有蜜糖，五味交替的人生才更加精彩。只有在遇到坎坷时看开点，人生的美好才会多一点！否则，只能在自己的怨气中度过一生。一位百岁高龄的老人曾这样向大家传授他的长寿秘诀，他说：“长寿没有什么秘诀，最重要的就是凡事看开点。”

两位旅客因为游轮失事而流落到了一个荒岛上，一位是商人，一位是政客。

政客从上岸开始就愁眉苦脸，先是担心荒岛上没有可以充饥的食物，然后又担心没有落脚休息的地方。而商人一上岸就为自己能活下来，并为即将开始一段新的生活而庆幸。

经过两人的共同努力，他们终于在荒岛上找到了一个洞口，商人为今晚可以睡一个好觉而开心，政客却整晚担心会有怪兽跑进来。于是商人

安然入睡，政客辗转难眠，为明天将怎么度过而焦虑无比。或许是上帝可怜这两个人，在这个没有人烟的小岛上竟然让他们发现了一袋粮食。商人高兴得手舞足蹈，而政客却又开始担心如何把生米煮成熟饭，煮出来的饭是否能吃。

在这个荒岛上找不到淡水，两人不得不喝海水。商人说：“平时喝淡水喝惯了，喝海水就当做换换口味吧！”而政客则满脸不情愿地咽着海水。

每吃完一顿饭，商人总会很满足地说：“又过了一天。”而政客总是叹气：“唉，这样一天天下去，如果粮食吃完了我们该怎么办呢？”

粮食当然像政客说的那样在一天天地减少，没过多长时间就被他们吃完了。在这个荒岛上还生长着一些野果，它们把它们摘回来，当做食物来充饥。商人说：“我们的运气真好啊，没有了食物竟然还有水果可以吃。”政客却怎么也高兴不起来，他哭丧着脸说：“我这一辈子从来没有这么倒霉过。上帝简直是不想让我活了，竟然要我吃这样的野果。”

终于，小岛上为数不多的野果也被他们吃完了，他们再也找不到其他可以用来充饥的东西了，无奈只得挨饿。为了保持仅存的体力，他们只能减少活动，整日躺在洞里休息。商人说：“想不到我现在竟然可以什么也不用做，只要睡觉就好了。”政客却绝望地说：“死亡正在一步步地靠近我们。”

就这样饿了两天，他们终于都坚持不住了。商人说：“终于可以抛开世间的一切烦恼，奔向天国了。”政客却说：“我还不想这么快就下地狱。”

商人死了，脸上挂着满足的微笑。

政客死了，脸上充满了恐惧和悲伤。

死亡是任何人都无法摆脱的最终结局，但在死亡来临之前看到的风景，却因个人的心态不同而有了万千差异。故事中商人的表现并非是不



尊重生命,他只是懂得享受人生最后过程中的乐趣,明知死亡是最后的结果,已经无法改变,所以一切对他来说显得都不是那么重要了。正因为如此,他在死的时候都是满足的、快乐的,仿佛在他的生命中是没有遗憾存在的。而政客与商人的心态则截然相反,明知道死亡的来临是无法避免的,面对无法改变的事实依旧处处在乎,无时无刻不处在忧虑、惶恐之中,即便如此,最终仍无法摆脱死亡的命运。但是看完上面的故事之后,大家一定都会觉得,政客最后的人生历程中,几乎没有任何的快乐可言,即便是他在死的时候也充满了哀伤,相信天堂不会接纳一个悲观的人,所以他只能如自己所言一般,走向了地狱。

在平常的生活中,实在很少有人会面临这样的绝境,但是人们获得快乐的方式、处理事情的方法是大同小异的。俗话说得好,是福不是祸,是祸躲不过。凡事看开一点,这是一种可以帮助人们感受到快乐的最简单的哲学。面对已经发生的,而又无法改变的事实,你就应该坦然地接受和面对。当有不可预料的打击降临到你的生命中,当你的能力无法改变现在的情况时,那么,你能做的就只有保持良好的心态来好好地欣赏悲剧了。在你无法改变世界的时候,至少还有心态是可以选择的,你应该懂得去把握自己的心情。

人生在世,每个人都渴望自己平平安安、一帆风顺、事事如意,但是最终都无可避免地会有种种意外来袭。面对这些意外,人们有时会手足无措,有时会郁郁寡欢,有时会欢声笑语,有时会暴跳如雷。人生路总是坎坎坷坷,又难以掌控的,但是伴随其中的心情在千变万化中却是可以自我掌控的。

不管你正在经历的是怎样的人生,值得肯定的是一切都会成为过去