

新起点丛书

做个快乐的成功者

成功系列丛书

银晖 编

快乐是一天，
不快乐也是一天，
为什么不天天快乐？！



远方出版社

新起点丛书

成功系列丛书

做个快乐的成功者

银晖/编著

远方出版社

责任编辑:王月霞

封面设计:月光工作室

新 起 点 丛 书
成 功 系 列 丛 书
做个快乐的成功者

编 著 者	银 晖
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	北京通州大中印刷厂
版 次	2004 年 10 月第 1 版
印 次	2004 年 10 月第 1 次印刷
开 本	850×1168 1/32
字 数	3000 千
印 数	3000
标准书号	ISBN 7-80595-988-9/G · 349
总 定 价	1320.00 元
本册定价	15.00 元

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前言

人类已经进入崭新的 21 世纪。

21 世纪是一个飞速发展的时代，是一个竞争日益激烈的时代，是一个机遇与挑战并存的时代……在这样一个时代里，如何迅速超越他人、快速获取成功，是值得我们每一个人花心思去思索的。光想不做是不会成功的，必须你付之行动，“无论是成功还是失败，你至少要去尝试一下。”怕苦怕累、怕受挫折是不会成功的，天生我才必有用，一个肯吃苦、肯奋斗，不怕失败的人，即使尚未成功，他的前途也必将是辉煌的；浅尝辄止、没有恒心毅力是不会成功的，“有恒为成功之本”，毅力是走向成功的先决条件，所谓天助自助者，一个有恒心毅力的人，他的成功必指日可待；故步自封、思想守旧是不会成功的，维持现状就是落伍，我们只有不断的学习、不断的进步、不断的创新，我们才能一步一步走向成功……

年轻就是本钱，不管是大风大浪，还是急湍暗礁，我们都要勇敢的去搏斗。即使我们失败一次、两次、三次……只

要我们站起的次数比倒下的次数多一次，成功就将属于我们！

本书参照了许多成功人士的生平，传记及其名作等，浓缩了大量的成功人士的成功经验，相信你看完这套书后，必将会对自己有一个重新的认识，同时也将给你的人生带来新的希望。

由于时间匆促，书中疏漏之处在所难免，祈望读者不吝赐教。

编 者



目 录

第一章 快乐的理念	(3)
什么是快乐	(3)
保持快乐的 26 个字母	(9)
快乐的理念	(11)
第二章 保持天天快乐的药方	(17)
让自己天天快乐的秘诀	(17)
保持快乐的方法	(22)
保持快乐的方法	(26)
心情不快时的对策	(60)
你会拒绝快乐吗?	(63)
第三章 快乐中寻找成功	(66)
我快乐我成功	(66)
快乐成功的法则	(74)
快乐 10 句话	(86)



快乐的重要性	(93)
第四章 人的情绪变化无常	(98)
人生最有力的 10 种情绪	(98)
好情绪好心情	(104)
乐观与悲观	(110)
笑对挫折	(119)
做个快乐富足的人	(144)
第五章 快乐人生	(155)
做个快乐的生活者	(155)
让学生学会自己快乐	(161)
快乐生产力的源泉	(166)
快乐人生	(172)
坦然看人生	(175)
第六章 情绪类型测试	(178)
情绪的基本分类	(178)
情绪状态分类	(179)



做个快乐的成功者

“快乐是一天，不快乐也是一天，为什么不天天快呢？”

这是中央电视台一个节目的广告词，从中不难看出他呼吁的是人人都要保持快乐的心境，不管是大人还是小孩，老人还是儿童，只要我们有一颗童心随时都是快乐的。

太阳落下了，你还有月亮。清淡的月光更能为你过滤人生的浮躁与不安，你是一片辽阔的天空，迟早会升起灿烂。

童年落下了，你还有青春。用青春的热忱能画出无比绚丽的风景，你是一方坚实的土地，寻找任何一个支点，都可以铸起丰碑。

帆落下了，你还有桨。即使落下的是你唯一的那张，也不要向风哀求，划起你手中的桨，照样可以到达胜利的彼岸。

果实落下了，你还有种子。即使落下的是你全部的收获，也不要向命运地头，用汗水浇灌未来，定会绽出丰收的笑容。

人生是一盘棋，对弈者是自己。

只要你有勇气，昨天和今天落下了，你还有明天；一个个希望



落下了,你还有新的希望新的起点。

只要你能感受,鲜花和绿叶落下了,你还有果实;一颗颗流星落下了,你还有满眼的璀璨满脸的欢乐。

只要你有自信,即使一切都落下了,你还有坚实的信念,不管前面是崇山峻岭,还是惊涛骇浪,它都会为你保驾护航……

人生何谓快乐何谓不快乐?



第一章 快乐的理念

什么是快乐

一般字典上对快乐下的定义多半是：觉得满足与幸福。德国哲学家康德则认为：“快乐是我们的需求得到了满足”。的确，快乐是一种美好的状况，也就是没有不好或痛苦的事情存在，你觉得个人及周围的世界都挺不错。你该如何才能获得它呢？

一、主动寻觅、用心追求才能得到

追求快乐之道，有一个大前提：那就是要了解快乐不是垂手可得的。它既非一份礼物，也不是一项权利；你得主动寻觅、努力追求，才能得到。当你领悟出自己不能呆坐在那儿等候快乐降临的



时候,你就已经在追求快乐的路途上跨出了一大步了。怎么样?感觉不坏吧?先别乐,等你走完其他九步之后,你就必能到达快乐的真正境界。

二、扩大生活领域、尝试新的事物

当你肯尝试新的活动,接受新的挑战的时候,你会因为发现多了一个新的生活层面而惊喜不已。

学习新的技术、开拓新的途径,都可以使人获得新的满足。可惜许多人往往忽略了这一点,平白丧失了使自己发挥潜能、获取快乐的良机。

许多人以为自己应该等待一个适当的时机,以稳当的方法去开拓前程。这种想法未免过于保守,因为那个适当的时机可能永远不会到来。任何人的生命都不是精心设计、毫无差错的电脑程式,所以应该有准备迎接挑战的勇气。

三、天下所有的事情并非只有一个答案

追求快乐的途径很多,不光是只有你死心眼认定的那一个。一般人往往认为自己这一生只能成功地担任一种工作,扮演一个角色,甚至以为如果不能得到或办到这一点,自己就永远不会快乐,这种想法未免太狭窄了。不能达成目标固然痛苦,可是这并不表示你从此就与快乐绝缘了,除非你自己要这样想。

对事物应采取弹性的态度,不要冥顽不灵,记住任何最好的事都不一定只有一个。当然这并不是要你放弃实际、可行、梦寐以求

做个快乐的成功者



的目标，而是鼓励你全力以赴，使梦想实现。

四、敢于追求梦想与希望

萧伯纳有一句名言：“一般人只看到已经发生的事情而说为什么如此呢？我却梦想从未有过的事物，并问自己为什么不能呢？”年轻人尤其应该有梦想、有希望，因为奋斗的过程和达成目标一样，都能使人产生无比的快乐。你要有勇气梦想自己能成为一位名医、明星、杰出的科学家或作家……等，而且要全力以赴，奔向理想。

当然你的梦想要合理和具体可行，不要好高骛远，空做摘星美梦。比如你天生一副乌鸦嗓子，就别梦想变成画眉鸟！还有，你要记住，就算你无法达到这个目标也并非世界末日。布朗宁曾说：“啊！如果凡人所梦想的都垂手可得；那还要有天堂干嘛？！”

五、只跟自己比，不和别人攀

从我们懂事以后，我们就感受到“成就”的压力，这种压力随着年龄的增长愈来愈强烈。因此年轻人处处想表现优异，以为自己非得十全十美，别人才会接纳自己、喜欢自己。一旦发觉自己处处不如人时，就开始伤心、自卑，结果当然毫无快乐可言。

所以你应该用自己当衡量的标准，想想当初起步错在那里？如今有无进展？如果你真的已经尽了力，相信一定会今天比昨天好，明天比今天更好。



六、关心周围的人、事物

假如你对某些人、事、物很关心的话，你对生命的看法一定会大大的改观。如果你只为自己活，相信你的生命就会变得很狭隘，处处受到局限。自我中心的人也许会不断地进步，但是却永远不易感到满足。

那么你应该关心什么？关心谁呢？睁开眼睛想一想，我们虽然平凡，至少可以帮忙学童上下学，为病人念念书，到老人院打打杂，甚至把四周环境打扫干净……。只有付出一点点，你就会快乐些。心理学家艾力逊曾经说过：“只顾自己的人结果会变成自己的奴隶！”可是关怀别人的人，不但能对社会有所贡献，更可以避免只顾自己，而过着枯燥乏味、毫无情趣的生活。

七、不要太自信，也不能无信心。

过分乐观的人总以为自己一定能达成所有的目标，因忽略了沿途的险恶，极端悲观的人老是认为成功的希望非常渺茫，不敢迈步向前。这两种人都因此失去了许多机会。

选定目标时，态度要客观，判断要实际，不要太过把握、掉以轻心，也不可缺少信心、畏首畏尾。

八、步调太急时要放慢一点

你可能从早到晚忙这忙那，像个时钟似地团团转。可是当你

做个快乐的成功者



停下来思索片刻时，会不会觉得不太舒服，不够满意呢？许多人因为害怕面对空虚，就用很多琐事把时间填满，结果使生活的步调绷得太紧，反而得不到真正的快乐。

把你所做的事全列出来，看看那些是可以删除的，如此你才能挪出一点空闲的时间，好好轻松一下。闲暇也像一椿奢侈品，可以使你感到满足。

九、脸皮可以厚一点

根据专家调查研究，使人觉得满足的特点之一就是不要太在乎别人的批评，换句话说就是脸皮要厚一点。不要因外来的逆流而屈服。不要因为别人的冷言冷语就伤心气愤，以为自我受了莫大的伤害。不过你倒是应该心平气和地反省一下，如果别人的批评是正确的，你就该改进向上。如果批评是不公正的，何不一笑置之呢？也许刚开始，你不太能掌握住应付批评的对策，因为你也许会很敏感，难免会有情绪上的反应，可是你要练习控制自己，这种技巧是终生受用不尽的。

快乐的滋味如人饮水，因人而异。能使别人快乐的事物不一定能使你快乐。惟有你自己才知道该如何去追求快乐。可是记住：千万可别守株待兔！快乐是只狡猾的兔子，你可提努力用心去追寻才能得到啊！

十、快乐不是没有烦恼

每个人都有烦恼，但并非人人都不快乐。快乐也不依赖财宝，



有些人只有很少的钱,但一样快乐。也有些人身家丰厚,但也不见得终日笑口常开。人们能否一生都保持快乐,愉快地生活呢?快乐于我们乃至善且自然之追求,正因为如此,我们并不选择每一种快乐,而是偶尔放弃多种快乐,因为这些快乐会带来更大的不安;同样,我们认为许多痛苦之后,更大的快乐便随之而来。就其与我们之自然联系而言,每一种快乐都是善的,然而并非每一种痛苦从本质上都应当加以躲避。不过,我们必须依据某种鉴别的尺度,通过权衡利弊来形成对于一切事物的判断。因此我们有时将好事视为坏事,反之则将坏事视为好事。

必须看到,有些欲望的自然的,另一些欲望则是无益的;在自然的欲望中,有些是必需的,另一些纯属自然而已;在必需的欲望之中,有些是幸福之所需,有些是身体安康之所需,而另一些只在维持生计……

苦恼或源于恐惧,或源于无益的毫无节的欲望。然而,倘若一个人能克制欲望,他便为自己赢得了彻悟人生的至福……在种种欲望之中,所有那些即使无法满足也不导致痛苦者,均属不必需之列。而当其所求之目标难以实现或似乎有可能带来危害时,此类欲望也随即烟消云散……有此自然的欲望即使无法实现也不带来痛苦之感,人们却求之不舍。此类快乐队均源于无聊的想象,其所以示能驱散,并非本质使然,实乃根于人之幻想……

无论是拥有巨额财富,还是荣誉,还是芸芸众生的仰慕,或任何其他导致无穷欲望的身外之物,都无法了结心灵的烦扰,更不能带来真正的快乐……我们不可悖逆天性,而应顺性而为。所谓顺性,乃是去满足必需的欲望,以及自然的欲望,如果后者并不带来



危寄害的话。反之则应严加抵御……顺性而不为妄言蛊惑者，可独立于天地之间。凡满足天性者，一点一滴便足以使人富有；而若是填补欲壑，纵然是万贯家财，所带来的也不是富有，而是贫困。

你之所以困难重重，乃因为忘却天性，是你为自己设置了无穷的恐惧与欲望。与其锦衣玉食却忧心忡忡，不如粗茶淡饭无忧无虑。

保持快乐的 26 个字母

A 感激(acknowledging)感激上苍赐予你的一切，包括：你的自知能力、独创性、想象力、你的良知。如此将使你自己变得更具智慧。

B 信念(belief)做每一件事情都要有坚定的信念。

C 信心(confidence)相信自己有能力充分利用上苍赐予的一切，自信自己能创造出有意义、有成就的人生。

D 梦想(dreaming)敢于做大梦，追寻似乎是不可能的最荒诞的梦想。为实现梦想，要选择适合自己的正确目标。

E 心灵相通(empathy)保持一颗同情心，理解他人的情感和他人的思维方式。

F 乐趣(fun)享受自己每一天的生活，能从自己所做的一切和每一种做事的方式中找到自己乐趣。

G 给予(giving)将你的时间、你的善心和你所能拿得出的所



有东西慷慨地带给周围的人。

H 幸福观(happiness)对你自己和你在生活中所做的事情都感到满意,这样幸福将常伴随着你。

I 想象力(imagination)伸出你想象的翅膀去追寻你的梦想,找出达到你目标的实施方法。

J 欢乐(joy)把你的欢乐带给你的家庭、你的同事以及你所见的人们。

K 知识(knowledge)不断学习各种知识,并把你所学到的知识用于改善生活和促进社会的进步。

L 爱心(love)无条件地奉献你的情感和身心上的爱心,以及你爱的精神。

M 激励(motivation)自我约束,不断地激励自己和别人实现自我超越。

N 友善(nice)即使对陌生人也保持一颗友善的心。

O 开化(openness)对别人的、新的想法以及荒诞而有趣的主意都能敞开你的胸襟。

P 耐心(patience)成功往往需要有惊人的耐心,耐心地等待机会,控制自己,调整节奏,确保自己迈出自己的步伐。

Q 安宁(quiet)为自己找到一段安宁的时间,找一块安宁的地方去回顾、反思并使自己重新获得活力。

R 尊重(respect)尊重所有的种族、宗教、文化、信仰和价值观。

S 微笑(smile)要有以微笑面对绝望的能力。

T 信任(trust)信任自己、你的亲戚、朋友和其他人。

U 团结(unity)要与你周围的人和平相处,团结你的家庭、朋