

《The New York Times》

★★★★★推荐

😊 挖掘人类潜能秘诀；😊 最有效的快乐心理学；😊 最惊人的改变命运书！

第1本 快乐心理学

每天懂一点 快乐在身边

【美国】奥里森·S. 马登◎著 李春江 余卓桓◎译

Joys of psychology
NO.1

●你快乐？◆你不快乐？▲你为什么快乐？

你快乐不快乐？



古吴轩出版社

第1本 快乐心理学

每天懂一点，快乐在身边

Joys of psychology

NO.1

●你快乐？◆你不快乐？▲你为什么快乐？

你快乐不快乐？

古吴轩出版社

图书在版编目(CIP)数据

第一本快乐心理学：每天懂一点，快乐在身边 /
(美) 马登著；李春江，余卓桓译. —苏州：古吴轩出
版社，2010.10

ISBN 978-7-80733-551-1

I. ①第… II. ①马… ②李… ③余… III. ①心理学
—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 196538 号

选题策划：苏善生
责任编辑：张颖
见习编辑：郁婷
特约编辑：王雅晔
营销编辑：朱银芳 王晓英

书 名：第一本快乐心理学
——每天懂一点，快乐在身边

著 者：(美) 奥里森·S. 马登

译 者：李春江 余卓桓

出版发行：古吴轩出版社

地址：苏州市十梓街458号

邮编：215006

Http://www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com

电话：0512-65233679

传真：0512-65220750

经 销：新华书店
印 刷：北京飞达印刷有限责任公司
开 本：880×1230 1/32
印 张：8.5
版 次：2010年12月第1版 第1次印刷
书 号：ISBN 978-7-80733-551-1
定 价：26.80元

第一章 从今天起学习快乐 001

快乐的多少来自内心需求的多少，不要好高骛远，如果你是一头大象就不要梦想像豹子一样地奔跑，不要过于苛求完美，适当降低要求才能更容易的得到快乐。

第二章 还原打乱的心灵拼图 017

钟表之所以能维持分秒不差的时间，不只是因为它有不差毫厘的时针、转轴与秒针的完美平衡，还有各个转轴与发条之间的不断调整、相互作用的结果，正如钟表的精确运行，心智的健康也是源于心灵组织的和谐运作。

第三章 快乐之门的密码破解器 027

我们经常听到从某处寻乐的人回来后说：“玩得好开心”、“今天真是很高兴”等话语。但这两个句子，其意思是完全不一样的。快乐应是精神上的一种愉悦，是心灵上的满足。

第四章 做个向日葵小孩 035

童年的教育直接影响一个人的一生，在孩子的心底种下胆小收获的也只会是懦弱。所以在还是一颗种子的时候就每天给予他阳光和欢乐吧。

第五章 穷极了的富翁 043

当一位富人被问到在他的一生中，什么行为让他感到最大的幸福时，他的回答是帮助一位贫苦妇人偿还了房屋贷款。

- 第六章 寻找隐藏在身边的快乐 053
- 让我们像蜜蜂一样，可以从各种花中提取到香甜的蜂蜜，不管这朵花是美丽还是丑陋、是芬芳还是腐臭的。
- 第七章 我们这里还有鱼 061
- 不少有成就的人们，其实都深受心智疲乏之苦。他们在繁杂的事务中消耗着精力，任由自己身心疲惫，直至失去抵抗力。
- 第八章 保持快乐的自我催眠术 071
- 曾有一个腿有残疾的年轻人，其实他的腿早已痊愈，如正常人一样，但是他却还一瘸一拐地行走，这完全是因为他的心理影响了他的行为。
- 第九章 多做白日梦有助于健康 077
- 插上想象的翅膀，让我们进行一次心灵的旅行，幻化出美丽的风景，去尽情享受。
- 第十章 放松自己，过慢一拍的生活 085
- 审视自己有多久没有发自肺腑地大笑过？我们不应该整天把自己置于忙碌和紧张的状态中，更不应该觉得享受生活是在浪费时间。
- 第十一章 培育幸福之花 095
- 影响幸福的七宗罪：喜欢攀比、信念摇摆不定、忽略身边美好的事物、只想收获不愿付出、不容易知足、缺乏信任、容易焦虑。
- 第十二章 友谊是我们生活中的创可贴 105
- 真正的朋友，在你获得成功的时候，为你高兴；在你遇到不幸或者悲伤的时候，会给你及时的支持和鼓励；在你有缺点可能犯错误的时候，给你正确的批评和帮助——高尔基。

第十三章 活在幸福当下，却死在了明天 115

当他赚到第一个一百万时，欲望驱使他去赚第二个一百万，直到某天清晨，发现自己白发苍苍，皱纹深刻在额头，此时已无力再去实现自己追求艺术的梦想。

第十四章 假如你有两块面包 127

假如你有两块面包，请用一块换一朵水仙花。永远记住物质生活和精神生活是同样重要的。

第十五章 阅读是一件漂亮的晚礼服 137

培根说过“阅读使人饱满。”一本好书可以给人们的心灵投下一缕阳光，让我们坐上时间的穿梭机欢畅地遨游，给心灵建立一个饱满的精神世界。

第十六章 如何做一个乐观主义者 149

乐观主义者的心灵就好比一面棱镜，悲观者看不到的东西往往能在棱镜上折射出彩虹般的七彩颜色。

第十七章 让恐惧和忧郁见鬼去吧 161

当渔民在大海里遇到龙卷风的时候，不是掉转船头一味地逃跑、躲避，而是勇敢地迎向它，一直冲过去。

第十八章 该死的虚荣心 179

你是否曾为买一个名牌皮包而整月吃着泡面？你是否曾吹嘘自己，而狼狈地夜夜去排队买票？你是否为了体面而去买一幢房子，背上一大笔贷款，成为房奴？醒醒吧，我们的虚荣心。

第十九章 给无休止的欲望安上开关 187

许多人牺牲家人、朋友、健康，只不过是追求内心贪婪的欲望，欲望是无止境的，我们应该知足于自己现在所拥有的。

第二十章 伤害别人你得到了什么 199

一个在工作中或者朋友中表现得彬彬有礼、性情和蔼的人，在家中却脾气暴躁、尖酸刻薄，一天天地伤害自己最深爱的家人。

第二十一章 我们的美好婚姻 211

美好的婚姻生活可以让我们更加坚强，免于许多无谓的忧郁与沮丧，让我们有精力去做更多的事情。

第二十二章 人生重在行动，快乐重在执行 221

在追求自己的理想时，我们去行动，哪怕只是朝着目标近了一小步，也能带给我们莫大的满足感。

第二十三章 要学着给自己找麻烦 229

生活中最让人沮丧的是越来越多的人漫无目的地活在世上，浑浑噩噩地挥霍着金钱。

第二十四章 挖掘工作中的快乐 235

没有负累，只有恩赐的工作。我们手脑并用，让其充满了愉悦。工作是上天对人类最大的恩赐。正是工作，让许多人从无聊与消沉中摆脱出来。

第二十五章 亲爱的，我有一本快乐之书 243

要知道没有哪一天是忧郁到不能让一丝阳光透入到心灵里的。

第二十六章 他为何死于二十五岁 253

你不能单纯地通过表象去判断一个人是否年老，我认识很多人年过花甲，却仍然像一个地道的“年轻人”；我也认识一些年方三十的青年，却已是真正的“老年人”。

第一章

从今天起学习快乐

快乐的多少来自内心需求的多少，不要好高骛远，如果你是一头大象就不要梦想像豹子一样地奔跑，不要过于苛求完美，适当降低要求才能更容易的得到快乐。



孑然一身乐呵呵，
今日尽在吾彀中。
岂管明日风雨晦，
今朝有酒今朝醉。

——德莱顿¹

若真的有外星人踏上美国这片土地，他准会大吃一惊，这里的人怎么总是沉溺于虚幻的场景，总是忙于追逐许多遥不可及的目标，总是准备着收拾行李，总是在纷忙的旅途中。这位拜访者会发现，这里活在当下的人真是凤毛麟角，少得可怜。他们将自己生活的希望寄托于未来，当下的现实反倒是凝滞于他们想象中的虚渺幻境。对于今天，他们感到非常不满足，更没珍惜当前的分分秒秒。但他们又有一个坚强的信念，那就是：明日终将万事如意、名利双收、豪华大宅、香车美女，一应俱全。

1 约翰·德莱顿（John Dryden，1631—1700），英国著名作家，评论家，翻译家。

仿佛只有这样的目标才能荡尽他们心中的一切烦恼，照他们的话来说：这才叫生活！他们以为那时才是真正快乐的。殊不知，正是这样的想法让他们在今天备受煎熬。

的确，对于未来和远方，我们总是全神贯注着！我们是那么专注，以至于让我们困扰其中！好高骛远只会让我们自己蒙蔽了明净的双眸，让我们忽略了那些身边的风景。咫尺的美丽，视而不见；天涯的虚幻，却戚戚于怀。我们已然习惯沉湎于想象与期待之中，无暇在此时此刻享受生活。事实上，可以这样说，我们只是生活在明日，或是明日的明日。生活在幻境中！“明日复明日，明日何其多”？这是多么简单的道理啊！可是知道归知道，我们仍然毫不理会。

有时，我们就如同一群天真烂漫的小朋友，不停追逐着天边绚丽的彩虹。若真的能触摸，那该有多好啊！但我们能触摸到彩虹的七彩吗？我们放弃眼前的生活，去追寻未来那座“海市蜃楼”，从不认为最好的生活已来到身边，而痴痴地翘首着明日幸福的降临。

当下，多数人活得并不舒心，总是紧绷着一根弦，胸中总是充满着焦躁和怨火。他们飘忽不定的目光，发出这样的信号：今天活得真是没劲！是的，我们不能满足于今日，应该执著地追寻自己心目中的“世外桃源”。

许多人抱着这样的想法：对此时此刻的现在，我们无能为力去把握，其他时候都是充满可能的良机。不少人留恋于过去，叹息机会的错失，难道他们不知道时不再来吗？他们经常沉浸在旧时光中，然而就是在此时，那些看似不值钱的“今日”正悄悄被挥霍。美好的不仅仅是往日，在他们的心中，明日也总是那样美好，那样令人企盼。的确，当蓦然回首之际，我们会

发觉，原来当年自己是有美德与智慧，有实现梦想的力量，但是逝者如斯夫。在良机溜走之后，他们才幡然醒悟。可惜的是醒悟只在那一刻，若是明天再有这样的一次机会，大多数人依旧是漠然视之。

昨日的明天就是今天，岂可等闲视之？

那些不堪回首的错误和不愉快的经历成为许多人追求幸福道路上的绊脚石。轻轻舔舐过往的伤痛，学会放手，忘记不愉快的种种，方能不勾起那记忆深处的悲伤。沉浸于不愉快的经历与伤悲的情感中，这对我们毫无裨益，只会耗费我们的精力。忘记这些，这正是我们去改正错误与面对不幸所亟需的。只有忘记这些，你才跟幸福越来越近！

有一位农民获邀参加一场农业委员会的会议，就如何根据某个坡地上的土壤种植一种特殊的水果发表自己的意见。他只是简单地说道：“这没有什么秘诀可言，其实，无论是怎样的高度，哪种土壤，于勤勉的人而言，这些并不是很重要。”许多勤勉的农民在贫瘠的土地上获得的收成不错，生活得也舒适。然而，就算是在肥沃土地上，懒惰的人也是难以生存的。

这个故事告诉我们，幸福的感觉并不是取决于我们所处的环境，而是你的心灵对外界的感受。在顺境中汲取幸福的甘露，大家都可以做到。若是能抱有泰然自若的心境，即使在常人所忧惧之恶劣境遇，仍可享受幸福快乐。有句话说得好，天堂就在你的脚下，任你去追寻；快乐就在你的心中，这是任何外物都改变不了的。

我们一些人期望在明天能完成一项伟大的事业，做一个轰动世界的壮举。这样的问题经常困扰着有些人，让我们忽视了生活中路边上寻常花木的美丽。我们原本是可以从中获得美感的，

这种经常的忽视让我们失去的不仅仅是美感，我们的愉悦和充实也在这个过程中消失殆尽。

许多人为生计所迫，或是依赖于别人，或是受制于无聊与单调的工作，他们盼望着能通过真诚的努力去获得人生的幸福，但却发现这实在难以实现。我建议这类人不妨观察一下蜜蜂采蜜，应该可以从对蜜蜂的观察中获得一些有益的启迪。在采蜜季节，无论是在盛开的芙蓉蕊间还是在毒刺满枝的野花之中，蜜蜂都能翩翩起舞，汲取花的精华，获得无尽的乐趣。而对于我们而言，或许我们只能看到美丽的芙蓉，而那些野花在我们眼中却是分文不值的。

若想获得快乐，就必须从夹杂着忧虑与沮丧之感的生活环境中创造出属于自己的快乐。人生漫漫旅途中，你会为日常的鸡毛蒜皮之事烦恼，有时还会不可避免遇到怒发冲冠之事。多么荆棘满途啊！但生活本来就是艰难的路程，我们是改变不了的，但我们可以改变自己。为何不能从这些困境中撷取快乐呢？要不然我们也将错过人生幸福的一大奥妙。何处可以品尝幸福的甘露？我们要知道，幸福在日常的兢兢业业之中，在与生活压力搏斗的过程中，在心与心的交流之中，在这熙熙攘攘的世界之中——就像是蜜蜂能从各种不同的花朵中汲取甜蜜一样。

世界还有许多尚未发掘，处于冰封状态的快乐源泉。其实，只要细心，大家都会发现快乐的事情。所到之处，皆可发现“制造”快乐材料——只要我们知道个中的方法。就像有些人因为能听到很多故事而喜欢坐拥挤的火车。沿途中能跟五湖四海的人交流，认识不同国家、不同民族的人，的确是很有趣的事情！

既然来到这个世界，我们就应该坦然面对，必须活在当下。

在人生戏剧大幕拉开之时，我们就应感受文明进步潮流带来的激昂之情。

大家是否想过，自己眼前的生活，是自己年少之时所憧憬的那散发着玫瑰花香，充满梦幻神奇的生活吗？大家是否有这样的感悟：那一道道少年时心醉神迷的长虹般的梦想，恰如沙漠中浮起的海市蜃楼，在你们心力交瘁、死水一潭时激起一阵阵潮涌？大家可曾在独处一室时，回想起那些自己寄予厚望的时光，曾是那么弥足珍贵，而现在却正在浪费着呢？大家可知道，此时此刻让你惦记的飞逝的时光，正是当初你试过下定决心牢牢抓住、好好珍惜的时光啊！

为什么在年少之时，望远镜中的人生看似是一个美好的人间乐园，现在却成了无边际的沙漠呢？那时因为你的视野被扭曲了，你正以错误的视角去看待周围的事物。你之所以感到失落、不满与愤懑，这是因为，你发现彩虹所在的山麓下是并没有金子的。当你在做着无用叹息的同时，其实你正挥霍着人生。倘若能收拾心情，重新上路，你尚还有机会将眼前看似无尽的沙漠转化为儿时梦想的乐园。

没错，就在这个充满着苦难、阻滞的现状中，你的理想就应该耸峙在这里，而不是在别处。因此，我们要告诫自己，努力地工作，相信自己，勇敢而自由地生活。让我们攥住理想的拳头，击破眼前一个个的困难。要知道，身边的环境只不过是你要用来实现自己理想的材料而已。这些“材料”具体的属性或是归类并不重要，它们并不能用来营造某种英雄主义感或诗意的氛围。那些为自己受现实桎梏而牢骚满腹，或是在造物者面前为自己被统治而呼天抢地的人，请你们记住这个真理：你所追寻的，实际上已经在你的手上了，若你一点也感觉不到，谁

都无能为力。

你是否幻想过这样一件事情：当有一天到达了那一片理想的黄金之国，那些缤纷而硕大的果实无须采摘，自然会落到脚下，你甚至觉得这一切都是无须松土、播种与灌溉的。你是否憧憬着自己可以不劳而获，而且一直没有从这个幻想中醒来，最终会在某一天，你会惊醒的：在任何成熟的人生中，年少时期的迷惘与挣扎是不可避免的，之后的日子却需要脚踏实地勤劳苦干。我们要祈祷的是，希望你们醒悟的时间不会太晚。

我们在大谈生活之时，并不能撇开时间的存在。为什么我们总是能够那么大地挥霍时间，特别是在年少之时——对生活的把握最强之时尤甚呢？既然我们不能从生命的时钟里倒拨回浪费的任意一个小时，何不好好珍惜这一个小时呢！我们要树立一个信念：浪费时间，那就是人生的悲剧在重演，而珍惜每一秒，你是在提高着人生质量。

能真正看到人生与时光之关系的人少之又少！许多人在各种傻乎乎的游戏里挥霍着时光，但貌似他们感觉自己并没有在糟蹋人生。但是两者岂可分离！记住，当你消磨一个晚上或是一天，以声色犬马的纵欲来荒度时间，这不仅败坏名声，矮化品行，更会养成恶劣的习惯。实际上，你是在故意地抛弃生活的某部分。在人生的暮年之时，你想要用一切来补偿当年被挥霍掉的时间，那已经没有任何用处了。

每天迎着晨曦，睁开你的双眼之时，我们就要下定决心，好好生活，活出今天的风采。闲看花开花落，坐观云卷云舒，就是这种看似淡然的态度，让我们从日常生活中明了更多的智慧，清晰明日的道路，获得最美好的东西。那么对自己说吧：今天，伤悲与羞辱的种种已经过去，我将开始新的生活！

我认识一位悲惨而伟大的母亲。她的丈夫以及儿子一个个相继离她而去，几乎所有的亲戚被死神带走。命运的厄舛也曾让她祈求死神的光临，以了结无尽痛苦。但几年之后，她开始变得乐观与愉悦起来，她的唯一秘诀就是在帮助别人中获得宽慰。她发觉，这个世界并非想象中的那么黑暗，人生也并非想象中失败得一塌糊涂。因为，她仁慈的母爱也能关怀着更多人，这个世界上有很多人需要她的照顾。

感激生活，探寻生活的细微之处，我们发现了大自然的奥妙，大自然是仁慈善良的。她是一位伟大的“医生”，她总在我们的伤口处施与良药，以一种神奇的方式治愈我们精神上的痼疾。倘若没有大自然这种治愈百病的伟力，则世上的坟墓会更加拥挤。很少有人能在死神临近之时，面不改色，心不跳，但无论如何他们最终还是回归到了大自然，是大自然实现了生命的永恒。

要把握住今天。在现实的困难面前永远也不要去想象着未来的某一天——或是当你处境改变了，或是你成家立业了，或是你的孩子成才了，或是你降服挫折了。如果这样，你永远也不可能等到这一天，永远也无法消除生活中让你备感烦忧的种种。你也永远无法绕过幸福的敌人——难以尽数的琐碎忧虑。与此相反的是，你可以踏踏实实地做完今天的事情，你会觉得今天是属于你一个人的，你活得自然而充实。

生活之所以显得这般的单调与贫乏，这般的让人失落与消沉，正是因为我们没有活在当下，没有将精力、壮志、心智、热情投于当前的时刻！

享受今日的每时每刻，活在今日。不要让明日那鬼魅的阴翳、不祥的预感或是所惧怕的事情放肆于你的脑海，不要让它们剥

夺你享受今天这一与生俱来的权利！

清晨醒来的时候不妨三省吾身：“今天的一切顺其自然，不可强求。该来则来，该去则去。但我一定要敢于确定一点，我要活出真我的风采，我决不能让任何事情剥夺我享受幸福的权利，我不要浑浑噩噩地生存着，我要真真切切地过好每一天！”

明日愁来明日愁。对明日的忧愁不具有现实意义。相反，任何烦忧、际遇都不能掠走心灵的宁静。提醒自己一声：任凭雨打风吹，我自岿然不动！快乐的本色依然是区别于哀愁之人的闪光点。全身心地拥抱今天，珍惜每一分，每一秒，今天将是人生最充实的一天，不能让快乐的天敌捣毁自己的心境。

过往的种种坎坷、不济，那些一想起就痛心疾首的事儿，这些幸福与快乐的天敌将再也不能在神圣的精神境域中残存。在今天，只有愉悦的思想、欢畅的感觉——这些维系心灵宁静、慰藉与成功的朋友，她们才能在我的灵魂中自在地漫游。任何的敌对情绪都要被拒之门外，决不能让它们匍匐在心墙上印下一道丑恶的痕迹。今天，只有良好的情绪才能进入我的心房，其他的都“一概免进”。我将撕碎那些隐晦与黑暗的画像，重新挂上欢乐、愉快的图画以及催人振奋、增益其所不能的事儿。任何羁绊生活的事情，不忍回首的往事，都将统统被赶走，至少在今天是这样。那么，当夜幕降临，我能说：“今天，我真切地活着”。

破晓时的空气是那么清爽，让人如此精神振奋，同时也让人心怀感念，多么好的一天要开始了！这样的心态将改变一个人对生活的看法，而人生的意义也将获得深入。这样的心态很难实现吗？不难，这只是事关能否控制自己大脑，在柔软的脑组织中形成新的观念而已。学会控制自己，用不了多久，通往

快乐幸福的习惯也很快能培养起来。

为什么要一味地沉湎于过去，纠缠着过往的错误，为自己未能抓住飞黄腾达的机会而扼腕叹息，陷入不可自拔的深深自责之中呢？那些成就伟业的大人物，他们不会时刻自责往日的过错，不会否定往日的历史，不会自惭于往日的错误，他们会的只是每日健步前行。

若想在生活中取得成功，必须要集中所有的精力，全力以赴。当你只是思索着过去，陶醉在过往，你取得成功所需要的心智与魄力又从何而来呢？

将精力投于自身不能改变的事情上面，不仅是白白浪费，更让你未来的成功路蒙上一层阴影，想要弥补过往更是无济于事。这样说来，将精力沉浸在悔恨之中，不能自拔，是一种让人痛心的浪费。昔日的坎坷、命舛，就让它逝者如风，悄悄过去。夜幕里我们轻轻地淡然忘记今日的痛苦，而迎来的却是充满朝气的阳光。

将那些阴暗、恐怖与悲伤的画面从心灵中驱赶出去吧！它们只会让你沮丧，阻碍你享受今日的快乐。不妨在记忆中，删除过往错误的判断，忘记以往不悦的经历，不论这些事儿曾经多么让你难堪与羞辱。忘记它们，毋须多虑，收拾起行囊，重新上路。

试图让昨日的残骸、愚蠢的举止、不幸的遭遇，来糟蹋今日的生活，你现在是否觉得这是非常愚笨而邪恶的？但还确有许多人直到此时此刻还是一个失败者。倘若能不在过往处打转，有着快刀斩乱麻的勇气，永久地紧闭那扇门，重新开始，这些人也将能创造非凡的成就。

轻声吹着小口哨，轻轻拂去记忆里的尘埃吧！过往的不幸，