



享受快乐每一天

Enjoy Everyday

学会快乐

汪涛◎编著

心在笑，脸才笑
你在笑，他才笑
放下过去，现在就笑



Be
Happy



播下一种心情就会收获一种快乐

中国国际广播出版社

Be Happy

学会快乐

汪涛◎编著



播下一种心情就会收获一种快乐

心在笑，脸才笑

你在笑，他才笑

放下过去，现在就笑

中国国际广播出版社

图书在版编目(CIP)数据

学会快乐/汪涛编著. —北京:中国国际广播出版社,
2005.6

ISBN 7-5078-2490-X

I. 学... II. 汪... III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 039643 号

学 会 快 乐

编 者	汪 涛
责任编辑	韦 立
封面设计	兆 天
出版发行	中国国际广播出版社
社 址	北京复兴门外大街 2 号(国家广电总局内)邮编:100866
经 销	新华书店
印 刷	北京大运河印刷有限责任公司
开 本	880×1230 1/32
字 数	270 千字
印 张	12
版 次	2005 年 6 月北京第 1 版
印 次	2005 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5078-2490-X/C·153
定 价	23.80 元

国际广播版图书 版权所有 盗版必究

学会快乐

愿你快乐每一天(代序)

人生一世，能够快快乐乐开开心心过一生，相信这是每个人心中的一个梦。

然而，尼采却说：“人生就是一场苦难。”的确，谁都无法让我们“心想事成，无忧无虑”地过一辈子，惟有“把黄连当哨吹——苦中作乐”，才能战胜忧愁，享受快乐。

西谚说得好，“同是一件事，想开了是天堂，想不开就是地狱。”人的烦恼多半来自于自私、贪婪，来自于妒忌、攀比，来自于自己对自己的苛求。列夫·托尔斯泰说：“大多数人都想改变这个世界，但却极少有人想改

学会快乐

造自己。”

古人说“境由心造”。一个人是否快乐，不在于他拥有什么，而在于他怎样看待自己的拥有。也就是说，快乐是一种积极的心态。快乐是一种纯主观的内在意识，是一种心灵的满足程度。一个人能从日常平凡的生活中寻找和发现快乐，就比别人幸福。

我们觉得满足和幸福，我们就快乐。我们的心里灿烂，外面的世界也就处处沐浴着阳光。

只有当我们像云动水静那样，只有我们如镜、如月、如水一般随意自然时，才能说是与人生的意义达到了一种完美的和谐。孔子所说“七十而从心所欲不逾矩”，就是这种境界。它像山一样坚忍不拔，像水一样曲折而前，这就是一个崇高的人，一个有价值的人，一个快乐的人，一个乐天安命的人。

只有不为欲望所左右，才能够辨别轻重缓急，通达世间万物的道理，与外界和自己的天性都不发生冲突，不为社会上的是是非非所困扰。云在青天水在瓶，这是一种人与世界的圆融与统一，是本色人生的一种境界。

学会快乐

播下一种心态，收获一种性格；播下一种性格，收获一种行为；播下一种行为，收获一种命运。人的心态变得积极，就可以得到快乐，就会改变自己的命运。乐观豁达的人，能把平凡的日子变得富有情趣，能把沉重的生活变得轻松活泼，能把苦难的光阴变得甜美珍贵，能把繁琐的事项变得简单可行……去工作而不要光以挣钱为目的；去爱而忘记所有别人对我们的贬低；去跳舞而不管是否有人观看；去唱歌而不要想着有人在听。这样快乐地去生活，我们就会觉得自己生活在天堂。

快乐是智者的性情。雨果说：“比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是心灵。”要使你的心灵保持宁静与和谐，不被一些琐事所笼罩，就要用智慧之泉来灌溉。

快乐是知识的升华，智慧的结晶。本书分为“心在笑，脸才笑”、“快乐，开门吧”、“脾气来了，快乐没了”、“放弃也是一种美丽”、“你快乐，我才快乐”、“放松自己，活出自我”、“工作给生命赋予光彩”、“黄莲为哨苦中寻乐”和“失败，另

学会快乐

一种方式的收获”等九部分，用通俗幽默的语言讲述快乐的道理，不断给你惊喜，让你深思，并从中得到真正的启示和快乐。

生命的意义，不在于我们走了多少崎岖的路，而在于我们从中感悟到了多少哲理。这些亘古常新的人间智慧将帮助我们认清真正的人生和真正的快乐。

人生苦旅，愿你快乐每一天。

目 录

MO | *LU*

学
会
快
乐

一、心在笑，脸才笑

快乐像一只蝴蝶，
你去追逐它，总是捉不
到。当你安静下来，它
又会落到你身上。

1. 一种想法，一种活法 /3
2. 打开心扉，接受阳光 /5
3. 快乐的咒语 /8
4. 因为快乐，所以快乐 /11
5. 换一种人生会怎样 /14

6. 幸福无处不在 /17
7. 假如一朝富贵 /21
8. 比上不足比下有余 /24
9. 数花瓣，还是数钞票 /29
10. 乐在“平和”之中 /34
11. 让心灵静谧一会儿 /38
12. 偷得浮生半日闲 /41
13. 我笑，世界也随之笑 /44
14. 心病还需用心医 /46
15. 养生先养神 /50

二、快乐，开门吧

“我们很少想我们已经拥有的，却总是想得到我们所没有的。”这是世界上最大的悲剧。

16. 潇潇洒洒过一生 /55
17. 快乐有快乐的“来源” /59
18. 究竟什么使你快乐 /62
19. “假”快乐变成“真”快乐 /66

- 20. 放飞自己的心情 /68
- 21. 开怀一笑十年少 /71
- 22. 随遇而安，自得其乐 /74
- 23. 以期望、回忆来美化人生 /76
- 24. 在平凡中发现快乐 /79
- 25. 简约生活的艺术 /81
- 26. 揭发神秘的心情 /85
- 27. 以新奇为乐 /87
- 28. 情趣多多快乐多多 /89
- 29. 有所爱有所好 /94
- 30. 不高明又何妨 /97
- 31. 找到“文学上的爱人” /98

三、脾气来了，快乐没了

为情所动时，不要有所行动，只有能控制情感的人，才会快乐。

- 32. 情绪是可以控制的 /105
- 33. 拥抱好心情 /107

- 34. “胜不过自己的脾气” /109
- 35. 小不忍则乱大谋 /112
- 36. 不带一点儿怒气 /113
- 37. 生气的时候跑三圈 /116
- 38. 宽容——消除人为的紧张 /119
- 39. 快乐也能“传染” /124
- 40. 自我感觉的过分扩张 /126
- 41. “胡萝卜的追逐者” /129
- 42. 缓释压力，舒适生存 /131

四、放弃也是一种美丽

请记住——如果左边
不是幸福的方向，转一
转，幸福原来在右边！

- 43. 失之东隅，收之桑榆 /137
- 44. 放下就是快乐 /139
- 45. “先予后取”的弹性 /143
- 46. 贪心无满足之时 /146

- 47. 第二名有什么不好 /148
- 48. 不知足就不快乐 /149
- 49. 化复杂为简单 /152
- 50. 享受过程的乐趣 /155
- 51. 期待的魅力 /157
- 52. 错过他，我才遇到你 /158
- 53. 由聪明变糊涂更难 /161

五、你快乐，我才快乐

快乐是对自己的一种热爱——也是对他人的
一种热爱，因为情绪
是有传染性的。

- 54. 开放的花园最美丽 /167
- 55. 待人贵超然 /169
- 56. 得饶人处且饶人 /171
- 57. 先喜欢别人 /174
- 58. 爱人者，人恒爱之 /176
- 59. 人人都渴望被尊重 /180

- 60. 给足人家的面子 /182
- 61. 闲是闲非止于智者 /186
- 62. 何处不相逢 /189
- 63. 有绵绵爱心才能纯真快乐 /191
- 64. 洒向人间都是爱 /193
- 65. 为自己，也为别人 /196
- 66. 谁陪你欢喜陪你忧 /198
- 67. 拥抱秘密只能拥抱寂寞 /200
- 68. 人人为我，我为人人 /201
- 69. 交际中的病态心理 /204
- 70. 微笑，是你付出的快乐 /207
- 71. 幽默的力量 /212
- 72. 嘲笑自己又何妨 /219
- 73. 用机智化解不顺 /222

六、放松自己，活出自我

“天使能够飞翔，是
因为把自己看得很轻。”
——美国谚语

学
会
快
乐

- 74. 活出自我的本色 /229
- 75. 自己支配自己 /232
- 76. 心灵的自由与和谐 /236
- 77. 学会讨好自己 /239
- 78. 自己给自己送束花 /240
- 79. 人贵有自知之明 /242
- 80. 甘瓜苦蒂，物不完美 /244
- 81. 别人会笑我吗？ /247
- 82. 追求快乐的感觉 /248
- 83. 有关幸福的联想 /250
- 84. 自我安慰的名句 /253
- 85. 消空自己的心灵 /255
- 86. 活在自己的生命时序 /258
- 87. 性格决定快乐 /259

- 88. 贪婪的身体 /262
- 89. 人生只在呼吸间 /265
- 90. 活得快乐就健康 /268

七、工作给生命赋予光彩

最快乐的时光是在
艰苦工作的时候，而不
是在获得成就，得到荣
誉、地位、财富的时候。

- 91. 工作是快乐的 /273
- 92. 追逐你的热情 /276
- 93. 工作，不以挣钱为目的 /279
- 94. 忠于自己的年代 /284
- 95. 把爱好和工作合二为一 /287
- 96. 让自己活得成功 /290
- 97. 工作要一件一件去完成 /292
- 98. 放松……再放松…… /294

八、黄莲为哨苦中寻乐

快乐虽然是情感上的享受，却是非要用理智去追求不可的。

学
会
快
乐

- 99. 吃得苦中苦 /301
- 100. 一切都会过去 /305
- 101. 世上你最痛苦吗? /308
- 102. 放下烦恼，拥有快乐 /310
- 103. 曲高必然和寡 /312
- 104. 在孤独中发现快乐 /315
- 105. 豁达的游戏精神 /318
- 106. 走好人生路 /321
- 107. 不要老担心生病 /323
- 108. 精神上的乐观 /325
- 109. 时间会使人淡忘 /328
- 110. 免除不快乐的技巧 /330

九、失败，另一种方式的收获

我们裹带着过多的愿望行走在有限的生命行程里，时间、精力和机遇限定了我们只能实现极少的愿望，那么我们只好去做一个悲剧人物了。

- 111. 把影子留在身后 /335
- 112. 苦果才能结出艳丽的花 /338
- 113. 快刀斩乱麻 /342
- 114. 旧的不去，新的不来 /346
- 115. 善意多于恶意 /348
- 116. 条条大路通罗马 /350
- 117. 憧憬一个希望 /352
- 118. 为梦中的明天 /356
- 119. 做“白日梦”的技巧 /360