



拥有笑商的人，就懂得欣赏他人的豁达真诚，从而陶冶自己的情操；欣赏别人的博才多学，从而营养自己的智慧。

拥有笑商的人，就会从巍峨的高山中找到强悍和凝重，从澎湃的大海中感悟到气度与洗礼，从伟岸的大树中获得自立和尊严，从小草的葳蕤中汲取执着与希望。

拥有笑商的人，就会懂得快乐并不复杂，也不难觅，它散布在葱茏的四野，存在于我们身边的每一个地方，几乎随手可得。

快乐的最高修养就是笑商的最高境界。

笑商——这是现代人提高自己生命质量的一个重要的生存能力。

幸福密码

快乐决定幸福

人生密码系列丛书

钱诗金 / 编著

 中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

密码丛书

幸福密码

——快乐决定幸福

钱诗金 编著



中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福密码: 快乐决定幸福/钱诗金编著. —北京: 中国经济出版社,
2006. 1

(人生密码丛书)

ISBN 7 - 5017 - 7239 - 8

I. 幸… II. 钱… 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 106663 号

出版发行: 中国经济出版社 (100037 · 北京市西城区百万庄北街 3 号)

网 址: www.economyph.com

责任编辑: 张路中 (010 - 68319286 zlz1952@vip.sina.com)

责任印制: 常 毅

封面设计: 任燕飞设计室

经 销: 各地新华书店

承 印: 北京市地矿印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 10.5 字 数: 158 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版 印 次: 2006 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7 - 5017 - 7239 - 8/F · 5813 定 价: 24.00 元

版权所有 盗版必究 举报电话: 68359418 68319282

服务热线: 68344225 68369586 68346406 68309176



作者简介 钱诗金 作家

中国管理科学学会会员，近几年来致力于市场学和现代人生存能力学研究，并已出版《时商》、《胆商》、《体商》、《钱商》、《性商》、《语商》、《潜商》、《寓言中的管理艺术》和《好夫妻要学会谈钱说爱》等多部专著，所著《天下有免费的午餐》被多家网站评为2003年度热销书引起读者和媒体的极大关注。



前 言

不管你是否接受，有一个健康新理念摆在现代人的面前——生命在于心态。而积极的心态就是快乐情绪的表现，因此也可以说，生命在于快乐。

快乐的最高修养就是笑商的最高境界。

笑商——这是现代人提高自己生命质量的一个重要的生存能力。

拥有笑商的人，就懂得欣赏他人的豁达真诚，从而陶冶自己的情操；欣赏别人的博才多学，从而营养自己的智慧；欣赏足球新星菲戈的出神入化的脚法，从而丰富自己的美感；欣赏篮球巨星飞人——迈克尔·乔丹的独霸球场的王者之气，从而增强自己的信心。

拥有笑商的人，就会从巍峨的高山中找到强悍和凝重，从澎湃的大海中感悟到气度与洗礼，从伟岸的大树中获得自立和尊严，从小草的葳蕤（wēi ruí）中汲取执著与希望。

拥有笑商的人，就会懂得快乐并不复杂，也不难觅，它散布在葱茏的四野，存在于我们身边的每一个地方，几乎随手可得。重要的是别让世俗的尘埃蒙蔽了双眼，也别让太多的功利给心灵套上沉重的枷锁。怀着一颗平常心，睁大一双清澈明亮的慧眼，你就会发现快乐像风一样，随处可得。

总之，拥有笑商的人，才能拥有快乐的人生。

笑商是一种冶炼，是一种素质，是一种身心情感的理智蓄积和快乐性格的完善。



幸福密码

在20世纪的大多数年代里，人们把快乐看作一种难以企及的幻想。心理学家们能够治愈受伤的心灵，却无法使健康的心更加快乐。如今，时代进入21世纪，越来越多的心理学家致力于揭开隐藏在快乐背后的秘密。三年前，美国心理协会主席马丁·塞利格曼与同行们发起所谓的“积极心理运动”，通过强调一个人的优势增强他的成就感，从而使人尽可能更加快乐。

生活在和平、繁荣环境里的人不一定就更加快乐。大量资料表明，第二次世界大战以来，人们的生活质量在诸多方面有所提高，然而自认为生活快乐的人并没有增加。相反，现代人拥有坏心情的概率却增加了10倍。金钱和财富似乎能够带来快乐，然而当收入能够满足基本需求之后金钱就不再是快乐的源泉。其他如智商优劣、地位高低、天气好坏等也不是快乐与否的直接决定因素。当现代人对优越的生活条件习以为常后，就缺少了对生活的新奇感，从而也就远离了快乐。

20年前，塞利格曼和他的同事发明了一套被称作“学习乐观”的方法，通过帮助人们发现并批评自己不正确的思维方式来培养乐观情绪，使悲观的人以全新的方式看待生活，从而变得乐观。美国宾夕法尼亚康复工程负责人卡伦·莱维希说：“这是一种效力持久的方法，能够抵抗沮丧情绪。一旦你开始使用，心情就会好些。”

以笑商新观念来调适我们的心态，提高我们的积极情绪，我们就将会拥有一个全新体验的快乐人生。

作者

2005年10月

引子

有一位智者问男女老少四个人：

“有个问题你们谁能答出来？”

“什么问题？”四个人好奇地齐声问。

智者说：“谁能和你一生相伴？”

“是老爸老妈！”少年人抢先回答。

智者摇摇头。

女子回答说：“是容貌！”

智者同样摇摇头。

“是财富。”那位男子说。

智者仍然摇摇头。

轮到老年人最后发言说：“是老伴。”

智者还是摇摇头。

四个人面面相觑，继而把眼光都投向智者，请求他的解答。

智者微笑着告诉大家：

“是快乐。在这个世界上，唯一能够和你终生相伴的只有快乐！”

能和你一生相伴的是谁？

看来，我们得用一生的体验来领悟智者的答案。

目 录

CONTENTS

赠你一个健康新理念

- 你是“快乐之王”吗 (3)
- 快乐主义 (6)
- “快乐老家” (8)
- 快乐就是你 (10)
- 捧出你的笑 (12)
- 笑出你的智慧 (14)

解读快乐

- 发现快乐 (17)
- 快乐担承 (19)
- 找到快乐源 (21)
- 快乐智多星 (23)
- 快乐通行证 (24)



幸福密码

你开心我开心	(25)
快乐不等	(26)
我本快乐	(27)
快乐是天	(29)
快乐学问	(31)
沿着快乐走	(32)
快乐井	(34)
快乐元素	(35)
快乐力士	(36)
最美的动感	(39)
笑是最短的距离	(41)

笑商自测

查查你的笑商	(45)
快乐检测	(48)
快乐小测试	(54)
快乐男人守则	(55)
笑商黄金准则	(57)
你是一个爱哭的女子吗	(58)
给你一把幸福的尺子	(62)

快乐操场

热爱自己	(67)
树立目标	(69)
积极心态	(70)
专注工作	(73)

正视现实	(75)
除去累赘	(77)
相互吹捧	(79)
增长智慧	(82)
享受生活	(84)
助人为乐	(86)
快乐能力	(88)
平衡身心	(90)
学会等待	(91)
心存感激	(93)
来点浪漫	(94)
学会幽默	(98)
积蓄快乐	(100)

提升笑商

感受快乐	(105)
痛并快乐着	(108)
让自己高兴	(112)
让快乐成为习惯	(113)
你到底要什么	(115)
快乐生活的哲学	(116)
把微笑留下	(118)

今天你笑了没有

你会笑吗	(123)
愿你有一颗欢喜心	(125)



幸福密码

- 快乐需要自己把握 (127)
- 快乐理由一串串 (129)
- 你是乐观还是悲观 (131)
- 快乐的四个答案 (133)
- 微笑就是力量 (136)
- 你可以笑遍世界 (138)
- 不能流泪就微笑 (141)
- 懂得快活 (143)
- 向陌生人微笑 (145)
- 喜过一生 (146)

快乐杀手

- 争强好胜 (151)
- 盲目攀比 (153)
- 嫉妒心理 (154)
- 为难自己 (155)
- 自卑心理 (156)
- 自我孤立 (157)
- 完美主义 (158)
- 个人主义 (160)
- 斤斤计较 (162)
- 疑心太重 (163)
- 快乐的三个元凶 (164)
- 焦虑程度测试 (167)

别让烦愁偷去快乐

你千万不要生气	(171)
好男人不生气	(173)
快乐女人要这样做	(175)
当孩子使你生气时	(178)
排解生气	(180)
健康地生气	(182)
少什么不能少快乐	(184)
把不悦变过来	(187)
踢开不快	(189)
不给烦恼时间	(190)
不去想明天的烦恼	(191)
笑对无奈	(193)
与好情绪结缘	(194)

快乐处方

送你一份好心情	(199)
为快乐许个愿	(201)
快乐传递	(202)
快乐自助	(204)
快乐使人健康	(206)
工作和生活的快乐习惯	(208)
千万别跟自己过不去	(210)
快乐处方	(212)
笑疗	(215)



幸福密码

快乐生活守则	(218)
办公室快乐主张	(220)
家庭快乐新菜单	(223)
做个快乐家庭的好太太	(225)
为了微笑，请你补铁	(227)
微笑美容	(228)
通向快乐的六条路	(230)
给你一份快乐清单	(233)
快乐的5个魔法瓶	(234)
工作着是愉快的	(237)
最快乐的人	(239)
获得快乐的十大秘诀	(240)
让老爸老妈笑口常开	(242)
一生快乐经典	(244)
天生的止痛药	(246)
你不妨出点洋相	(247)
使人快乐的食物	(249)

快乐修养

快乐性格	(255)
保存童贞	(257)
笑在最后	(259)
对快乐负责	(260)
快乐的两半	(262)
带快乐回家	(263)
牵手快乐	(264)
要成功，更要快乐	(267)

面对荒诞，付之一笑	(269)
你自信你快乐	(271)
赚个快乐	(273)
知足者常乐	(275)
放下就是快乐	(277)

笑 育

笑声中的教育	(281)
打造孩子的快乐性格	(283)
怎样才能让孩子愉快地做作业	(286)
在乎孩子的乐趣	(289)

快乐就是财富

笑是21世纪的货币	(293)
笑里藏金	(296)
财富就在你手中	(300)
幸福家庭的相同财富	(301)
成功的人有一张笑脸	(305)
快乐甜点	(307)
会笑你才会开店	(310)
用笑脸改变人生	(312)
九次激笑赢得工作	(313)
少了一次激笑失去一千美金	(316)
科学家的快乐成功	(318)

赠你一个健康新理念

幸福密码

——快乐决定幸福

你是“快乐之王”吗
快乐主义
“快乐老家”
快乐就是你
捧出你的笑
笑出你的智慧

密码丛书

