

◎余建达
著



快乐人生

乐人之乐，人亦乐其乐；忧人之忧，人亦忧其忧。
世界上没有比快乐更能令人美丽的化妆品，
其实只要你拥有一颗知足的心，快乐就在你身边，
快乐是一种宝贵的资源，不能光是享用，而不去发掘。

云南出版集团公司
云南科技出版社

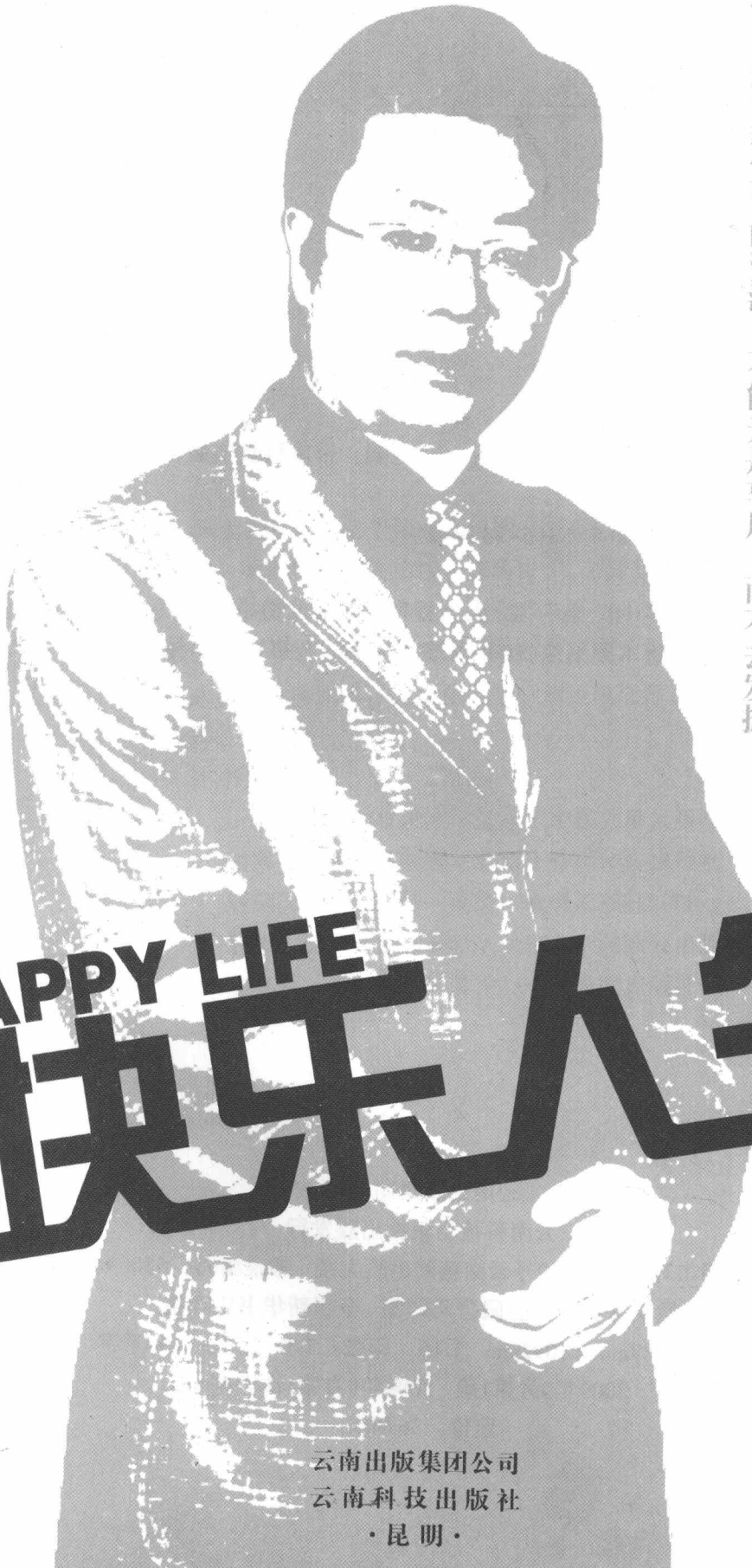
HAPPY LIFE

乐人之乐，人亦乐其乐；忧人之忧，人亦忧其忧

世界上没有比快乐更能使人美丽的化妆品

其实只要你拥有一颗知足的心，快乐就在你身边

快乐是一种宝贵的资源，不能光是享用，而不去发掘



HAPPY LIFE

快乐人生

云南出版集团公司
云南科技出版社
·昆明·

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐人生 / 余建达编著 . — 昆明 : 云南科技出版社 ,
2009.9

ISBN 978-7-5416-3419-2

I . 快… II . 余… III . 人生哲学—通俗读物 IV . B821-49
中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第174504号

云南出版集团公司

云南科技出版社出版发行

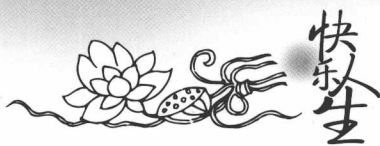
(昆明市环城西路609号云南新闻出版大楼 邮政编码: 650034)

昆明深彩印刷有限公司印刷 全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 7.5 字数: 180千字

2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

定价: 36.00元



前 言

《快乐人生》一书是我久违的心境，我是一个乐观快乐的人，所以我希望每一个人都快乐，快乐地生活，快乐地工作，快乐地学习，快乐地面对家人，快乐地面对家庭，快乐地面对一切，总之，要有一种快乐的态度，快乐的心情，快乐的心态，快乐是生活的赐予，我们谁都可以拥有。

当你放下一切烦恼，拥有快乐的时候，用一种快乐的心情去做任何事，那就意味着做事轻松，也许你轻松地获取了成功，成功是一种结果，也是一个过程，成功是向着自己有价值的目标不断努力前进的过程。

当一个人把快乐注在生命中，跨过了灵魂的高度，就能逾越一切障碍，只要肯于开拓，什么样的高度不踩在脚下。

有了快乐，把烦恼抛在一边，你的人生会增添无限的精彩。

笔者为什么写这本书呢？这跟笔者的职业有关，笔者从事多年的取名工作，每天接触许多人，有达官贵人，有生意上的成功者，有从事不同职业者。在与部分顾客的交谈中，我发现他们中有的人很成功，做了大领导，出人头地，在别人看来他们已经是成功人士，要啥有啥，可是在他们的内心深处，他们并不开心，一样藏着烦恼，只是有时他们比你隐藏得深一些，一旦打开他们烦恼的窗口，他们的烦恼是你想都想不到的；他们中有的人在生意上很成功，拥有万贯家财，拥有上亿的财产，在外人看来他们要车有车，要房有房，要什么有什么，可是他们也不一定快乐，他们也有他们的烦恼，可谓是：“穷人有穷人的快乐，富人有富人的忧愁”，正所谓：自己才知道自己肚子疼。

快乐是一种无言的心境，可以上升到灵魂的高度。只要快乐，你就拥有诸多快乐的理由，快乐可以让你自信，所以我们无论何时何地，一定要给心灵留出快乐的位置，发现快乐，学会快乐，学会放下烦恼，放下一切不快的东西，学会放下，放下就是快乐。

《快乐人生》一书的编写就是要让大众，你、我、他，不管是什么人，大家都要快乐。在此，我把最美丽的心情，培育成一枚快乐的硕果，加上我由衷的祝福，同我的每一位读者分享……

——但愿你们的整个生命历程充满快乐！



《快乐人生》序一

余音（蒙古族）

首先祝贺我的族孙余建达的又一个丰收之季的到来。而我今番为之作序的是建达继《取名文化探论》之后的又一件既平凡又不平凡的精神产品。

我是在心无杂念的背景下，潜心研读完他的这部新作的。全书条分缕析精于谋划，对这本十分贴近生活的著作，读罢之后既令人感到亲切，又发人深省。

随着生存环境的恶化，生态失衡，无数物种的灭绝，人类中的智者无不心存忧虑，宏观快乐失去的太多，在此情况下如久旱逢甘露，人们渴望读到余建达所著的这类作品，就我个人而言，打个比方说不在乎天长地久，在于看重曾经拥有。

尤其是在这个充满纷扰和危机，但有人又不知饱足地追逐财富与名利的时代，作者醍醐灌顶、醒世恒言地告诉我们，财富和名利不一定是快乐的全部，甚至也不是一部，物质上的荣华富贵，乃过眼云烟，所谓慢夸富贵三春景，且放梅梢玩明月。真正的生活，应该有快乐相伴，诚如书中所说，去欢迎雷霆与阳光，做生活的强者，凡是有生活的地方就会有快乐的宝藏。而且一作者坦言：只为自己活着，弄不好也许是一种耻辱，故此他的心愿是办一所希望小学，并完成《我的希望小学梦》的新作。这心愿不是为生命作秀，不是为了活得风光，是出于一种博爱、大爱，作者怀着一颗赤子之心，巴望老人夕阳无限好，成人日当中天地开心，少年获得喜学的快乐……如果将人生比做一把燃烧的火炬，作者便是火炬手，以温暖与光亮奉献给大众。爱屋及乌，只有将爱心无私大度地对待任何生命，才堪称博爱、大爱。这个世界才会实现名副其实的真善美，尤其是古往今来人类中的圣哲所理想巴望的和谐。

更加卓尔不群的是，作者是站在人生的高度来看待并提倡快乐，如老子《道德经》所说：“上善若水，大道巍巍——水善利万物而不争，……居善地，心善渊，与善仁，言善信，正善治，事善能，动善实，……”。

于是在他的笔下，强调的是高尚的快乐，反对低俗的，视生命为儿戏的，或妄自菲薄、或轻佻肤浅，乃至当成胡乱挥霍与无奈的、无为的快乐，及至于把快乐同快感混为一谈。这里的高尚快乐，是作者生存的本质与价值观，是人生追求的最高的生命境界，但凡有心人，又并非高不可攀。



这样的好书，还不该用心欣赏、阅读吗！

人生就是“生人”。不间断的繁衍，生发出绵绵的生存观、快乐观，作者告诉我们：缩短和消除痛苦的方法是延长和增加快乐。这道理乍看浅显，但它却同人类延长肢体功能的方法只有依赖于使用工具一样地富有哲理与深刻。以通俗易懂的语言表达深邃的思想，正可见出作者丰实的基本功。

作者在书中表述：你可以从正、反两方面给快乐一词下定义，诚如他在每章题目所示的，美好的，伤心的，热烈的，孤独的，喧闹的，寂寞的，阳春白雪的，下里巴人的等等，只要你是真正生活，都会从中获得快乐。于是，书中出现了许多至理名言，包括他博览群书所引用的那些格言妙语，百川汇流地告诉我们：快乐是生命过程中闪烁着耀眼光芒的结晶，缺少了它，任何生命都黯然失色。只有能读懂与享受快乐，你才会随遇而安，奋发图强，充满生机，夕阳芳草，心如止水体自和，所以它是人生的无形资产，人才能笑看一切，而不是皱着眉头看生活。

这快乐是生命终其一生的追求，向往与理念，人如此，人之外的一切生命莫不如此。

日常生活中，不乏有人问：“谁不巴望快乐？但同快乐相比较而言，痛苦却这样诸多与绵长，仿佛与生俱来，难于摆脱的幽灵一般。对此，作者已经以他深刻的认识和渊博的学识给了我们不容置疑的回答。再说对人类讲，单自身求得快乐远远不够，必须晓得所有生命都需要快乐，这是书中的大快乐观。此情此景，只消于客观世界，宇宙自然稍加关注，即可见可闻。在胎生物种中，当然包括人，还在胚胎期间，便要求快乐并能感知快乐，怀孕或哺乳时，母体的快乐情绪并激动跳跃的心声，成为所有幼小生命获得快乐的美妙旋律；于卵生类而言，连带那只才受精的芽种，已在设想和向往生后的快乐，它们在破壳而出的瞬间，便急欲目睹父母的面孔与美好的世界。以此之故，同西方传说及《圣经》的看法相反，东方人认为快乐是与生俱来的，婴儿离腹时那哭声，是与痛苦告别而寻求快乐的象征。这一点，对人类的自信心、创造力并事业的成功还加上博爱、大爱有关，是不容忽视的。作者在书中意欲表达的一个方面，就是大爱无边，无际，无涯，像浩渺的海洋，像岩峣的群山……

现实中，人们虽然终其一生在追求快乐，有的或许已在享受快乐。但其中不乏处于快乐的“原生态”，抑或对其作点儿片言只字的解说和诠释，就好似缺少零配件的拼图，没有完整性，更谈不上系统性，于是，虽身居快乐境况中，仍感到茫然，就像只身航行于重洋巨海，却难达彼岸，有如醉汉与扁舟。



还有，但凡想改变自己的不快状态，想快快乐乐地过的人，谁都要求得到快乐的具体可操作性，这当然依靠有关这方面的著作；这著作又必须融全面、翔实、生动，既有普及又有提高，既深入浅出又掷地有声……为一体，《快乐人生》及时地满足了广大读者要求。

历史上一些传世的佳作都有幸应运而生。

《快乐人生》应了什么运呢？这便是众多人在快乐这个层面上仍困惑重重之际。作者用他敏锐又形象的文语宣称：助人为乐，他乐自更乐。这就要求具备正确的人生观、世界观，且声言，对人生讲，快乐不是能批量生产的货物，不能以批发方式获得，快乐更多的是东鳞西爪的，支离破碎的，关键在于能不失时机地捕捉到，细加品味它有如穿越黑暗隧道之后的光明，病痛之后的康复，饥饿之后的食物，分离之后的重聚，大灾之后的余生（作者举了“五·一二”汶川大地震进行说明）失败之后的成功，久旱之后的甘露，背井之后的他乡遇故知，光棍之后的洞房花烛，落第之后的金榜题名，失恋之后的新婚，暮年之后的“夕阳红”，烦恼之后的“明月松间照”、“鸟鸣山更幽”，穷极之后的财富，富有之后的广施，大厦之后的茅屋，江河污染之后的小桥流水，裸山秃峦之后的茂林修竹，郁闷之后的欣喜，寂寞之后的热烈，晚婚之后的生孕，冷遇之后的同情，不幸之后的安抚，灾难之后的赈济，茫航之后的行标，激流之后的舒缓，紧张之后的松弛，疲累之后的休憩，秋叶之后的春华，险遇之后的安全，苦味之后的甜蜜，巨浪之后的细流，战争之后的和平，盲目之后的见光，……等等，不一而足，毫不夸张地讲，这部《快乐人生》，实在堪称不可多得快乐百科全书。

以此之故，建达君的这番作为，使我联想到那位偷天火给人类的英雄，于世大大有益，此卷的出炉，不止于填补了一片领域的空白，更饱饕了人们长期的心愿与希冀。

于是，我们这样看待它：这是一本启悟的作品，开窍的作品，一本发人深思、充满哲理智慧而又雅俗共赏的优秀著作，谁想快乐，就离不开这样的好书，最好置诸案头，当经典查阅。

作者语重心长地说，快乐不是无限的，但它又无处不在。虽然属于昙花一现。有心人仍可捕捉到它，一旦这样，必须加倍爱惜，弥足珍贵，此时此际，还须注意这来之不易的快乐，包含着人生的高度责任。那么，对待它，应如呱呱坠地的婴孩，摇篮中的娇儿，这责任还包括由此及彼地延伸到珍爱一切生命。生命是地球的灵魂，地球是生命的慈母，只有美好的生存环境和条件，才是人类快乐的根本。只要你会生活，你就会从各方面找到快乐，一个人一生中的许多际



遇，都存在快乐的因素。如走出斗室置身自然，欣赏天地间的美景，聆听天籁之音，读绘画，观书法，看球赛，观建筑，赏古董，游名胜，帮老扶幼，尊长爱少，仁者乐山，智者乐水，探险观流星，无不充满乐趣，智者的安贫乐道，其乐无尽。……诚如俄罗斯美学大师车尔尼雪夫斯基所说的生活就是美，我国著名诗人何其芳谓“凡是有生活的地方，就有快乐和宝藏”。

让他人快乐必须心存无私。书中有言，一句不当出口的话一旦出口，就会恶语伤人，更要紧的是，只有你身外的一切生命都快乐幸福的时候，你的快乐才能牢靠，才能久远，这也才是快乐的真谛，也同时才是作者搦笔写书的初衷。而能做到这点，需要具有多么广阔宽渺的胸襟啊！知难而上，此书的作者做到了。

读罢这部书，收获是多方面的，为因它的文苑里硕果累累，与此同时也令人或明或暗，忽隐忽现地感触到一颗大爱、真诚而善美的赤子之心，搏动于字里行间。

诚如作者所说，快乐人生是我久违的心境，我是一个开朗而乐观的人，所以我由衷希望每一个人都快乐……这既是他的美妙旋律的心曲，又是种种美言的基调。这颗搏动不已的爱心，不止于献给大众的一瓣心香，而是怒放的花朵，每个人都可以熏染获得一分人生的快乐芬芳。

再深一层的思想，它从别一层面提示我们，有的人快乐，他人就痛苦，推而广之，别的生命就痛苦。这快乐无疑是自私和扭曲的。为的此等之辈的快乐是建立在他物的痛苦之上，我借机说两句。无数次到景区或公园，每见到池边垂钓者，我忍不住上前逡巡地问他：“我用铁钩勾住你的嘴巴朝上拽，你会痛苦吗？”对方始而愕然，继而放下钓竿，“你是讲钓鱼不合吧。”是呀！人类已经靠牺牲别种生命生存繁衍，为什么还不知足。老将自己的所谓快乐建立在别的生命的痛苦之上呢！我深知这是微细的促织之声，但从佛家角度，渡得一个算一个。

一个真正博爱的人，其爱心无处不在。

这一点，书中也显而易见。

它的表达方式是，在这个世界上，尤其伴随着个人权势、财富的增长，真美善成了负增长，少数人快乐了，大众的快乐消失了。视自身生命为霸主的时代本已消殆于恐龙的灭种，而不应再现于高度文明的今天，但如孟子所说：“夫物之不齐，物之情也”，毛泽东所说“树欲静而风不止”。然而，不能尽如人意的是，物极必反的事情屡屡见诸于现实生活中。须知日食三餐，夜眠七尺，地物有限，人心无穷，快乐与不快乐常常表现出尖锐的矛盾！于是，书中委婉地指出：



财富与快乐不一定成正比。所以一些中外大款，将所积攒的财富慷慨解囊，捐助社会，这可能出自他们感到财多累主，抑把事业的成功看做过程的快乐吧？进一步，富者少，贫者多，这财富与快乐有些危险呢！明智的做法是财富与快乐都与人分享，不少富翁是做到了的，此自属明智之举。

处处有生活，处处有快乐，也是书中提及的。而且指出穷欢乐也不失为快乐。我不妨补个例证。我每天早上在江边打羽毛球，场子旁一个被废弃的处理垃圾的小屋内，住着一个穷得不能再穷的汉子。他靠拾破烂食残羹生存。除自己勉强维持外，还养着一条狗。他每餐前一无例外地先喂狗，人饭狗饭一般无二。他天天乐哈哈地过着，四十多岁只相当于三十左右。一名女记者到贫困山区采访，她见采访对象年过七旬，家徒四壁，穷得叮当响，发善心掏一百元给老妪，谁知老妪哭了起来。女记者对此大惑不解，声言对方可怜，对方则答以“我看你比我可怜。”滚热蚁生，雨后空花，昔日架上芙蓉，今天篱间草菊，快乐在相对中存在，各有各的活法，各有各的乐法，《巴黎圣母院》中那个吉普赛女郎，临死前说：“我是真正生活过的。”一个很年轻的生命能这样从容地向世人宣布她的快乐，也许为某些富人匪夷所思吧，但它却一语道破了快乐的实质。所以书中指出，争权、敛财搞到食而不味，夜不成眠，穷人“君子坦荡荡”，富者“小人常戚戚”，快乐错了位，失却人生境界，所以虽世殊事异，应有感于斯文，此之谓也。

该书的深博还在它的不言之言。地球不属于人类，人类属于地球，这还不足以动摇人类的霸主意识吗！当地球上只剩下人的时候，人类便很快在寂寞中消亡。这绝非危言耸听，而广施爱心，做到同一切生命如红花绿叶扶，烘云托月，彼此和谐快乐地相处。试想，风和景明，柳舒花放，鸢飞鱼跃，修竹茂林，青山绿水，加上人间充满真善美，这快乐如淳醪一般，令人无法抗拒沉醉不已。结果是生命无常，快乐多彩。

作者敞开胸怀，坦诚地告诉我们，只要你具有一颗真和善的平常心，快乐对你并非神秘的故事与高远的山岳，它是同你的正当的欲望与共的事物，但也可因你的疏忽大意而失去它，而有的快乐或许相当于人生中的宝贵财富，你将因此而后悔一辈子。

这里应该声明的是，为如此颇具规模的鸿篇巨制，又旁征博引，厚积薄发而爱心然纸上的著述作序，弄不好会成为佛头泼粪，尤其是那种借序言之虚行夸大其词之实的做法，对此书就完全没有必要。作品本身已给了我们快乐所需的满足，笔墨上又文采飞扬，如云霞满天。



然而，在人类著作文化史上，难脱旧巢，出书必有序有跋，好像事物的有头有尾，于是，我只好勉为其难地写这篇序言，或算我先睹为快的读后感。

我们这些铁改余姓蒙古族，自元末南下至今已历经几百年，就集居于镇雄郭家河一带者而言，也曾出现过沉默后的辉煌，这其中，与脉管中流淌着“一代天骄”成吉思汗的血液不无联系吧。更难得的是，作为一个黄金家族的后裔，作者没有忘记先人成吉思汗的名言：要让青草覆盖的地方都成为我们的牧马场……具体到作者身上，便是施爱于众，使芸芸众生的心成为自身的快乐场。

经过几年的相与并接触他的著作后，觉得建达虽言语不多，但他的思想很深沉目光又远大，随着我为之作序的《快乐人生》一书的问世，读者自会透过这数十万文字窥见作者一颗真善美的心，这是他爱人惠人的基本情愫。

《快乐人生》内容十分广泛和充实，无愧为一颗集中外快乐观加之作者含株吐蕊的鲜艳夺目的奇葩。

研读完它，你的人生会更加完美，而你久存的不愉将被洗涤一净。如果你喜读文艺作品的话，书中不少段落可当散文诗欣赏。

话说回来，由于本人漫长的特殊经历，往昔的岁月中，快乐的春天是这样少，而痛苦的冬天却这样长。读完《快乐人生》后，我重新审视了自己的人生，读着这部书的打印稿就令我享受着快乐，好像看到久处黑暗王国后的耀眼光明。人生原本是多元的，而快乐则是这多元的重要一元。

阅罢一部优秀的作品，好比面对丰富的矿山，让我们共同开发和分享吧。

于昆明江岸云大浒苑

（余清才，笔名余音，作家、诗人、中国卫生联盟首席专家，《当代文学》研究会常务理事，云南省作协会员）



《快乐人生》序二

你快乐吗？

你会快乐吗？

来吧，跟我来。循着我的脚步，踏入这本《快乐人生》的快乐领域，来领略人生的快乐，来品尝快乐的人生。

人生，一开始并不是一帆风顺的。我们来到这个世界上的第一个动静是抢天呼地的啼哭，这是一个信号，是这个世界送给小生灵的第一份礼物。这份礼物是如此沉重，沉重到终人一生，肩背上都背负着这推脱不掉的礼物。人的生活从不快乐开始，不快乐的心情、不快乐的事业、不快乐的境遇、不快乐的感情、不快乐的环境。几乎所有的事情都与“快乐”格格不入，“快乐”仿佛驶离了人生的轨道，渐行渐远。

人生路上，我们经历了风风雨雨、坎坎坷坷，甚至还遭遇了险象环生的境际。人生逐步变成了一条无法捉摸的长河，生活却在演绎人生的一幕幕话剧。一个个故事，一首首歌曲，都充满了悲欢离合、喜怒哀乐、七情六欲、嬉笑怒骂、儿女情长。

我们到底缺失了什么，才酝酿成了这杯“不快乐”的苦酒？是否我们还能把人生逐渐平衡回来？我们还能掌控自己的命运吗？

古希腊著名哲学家苏格拉底的门楣上写着五个大字：认识你自己！

是的，认识自己，剖析自己，分解自己，才能找到根治自己的良方妙药。

“人”主要是由三部分构成：心、身、行。科学家通过统计测算认为，我们人类的日常行为95%由潜意识控制。意识是人的大脑对于这个客观物质世界的反映，那什么是潜意识呢？潜意识在心理学中被界定为在不知不觉下没有意识的心理活动。这种羚羊挂角无迹可寻的心理轨迹该怎样捕捉为我所用，并进而改变自己的命运呢？

我们知道，“命运”是由性格决定的，“性格”是由习惯养成的，“习惯”是由行为支配的，“行为”是由信念控制的。这样，我们就找到了开启人生命运的钥匙，这就是——信念。

“快乐的信念”就是余建达先生所著《快乐人生》这本书的特质和核心。他在书里通过大量的生活事实和翔实的人生经历抽丝剥茧般捕捉“命运”的契机，分解“人”的意识。这样的目的正是为了让更多的人拥有快乐的人生，品尝人生的快乐。

人生的苦痛，每个人在社会上都或多或少地经历过，但每个人面对苦痛却有截然不同的处理方式。大多数人为此悲观失望、一筹莫展、畏首畏尾，甚至感到穷途末路、前景暗淡更由此走向人生的尽头，把自己沉入了生命的深渊，以为



这样就能挣脱出自我折磨的痛苦泥潭。

人生的泥潭是人心泥潭的沉积。经年岁月、花开花落、日升星沉在人心深处留下了一道道深深的刻痕。这种刻痕是伤痛，是困苦，是悲伤，是无能为力无所作为的深重失败感。这种思想意识如果不能及时排遣消除，必然会在人的“身”和“心”之间筑起一道无法逾越的高墙深沟，让“心”抽离“身”的范畴，无法形成合力。这样的结果就是命运渐渐弃我而去，“成功”渐渐离我远行，我们的目标就会离我们的现实越来越远。

其实，快乐是一种心境。既是“心境”就必然在心海中构筑成有“范围”的环境。这个环境是如此狭窄，窄得这个圈子里只能放下自己的身形后就再也无法容留下更多的身影；这个“范围”又如此宽广，宽得让这个世界都只能成为“范围”内的沧海一粟。

人的一生难免会有生老病死苦，会有逆境和不顺利的时候，会遇到许许多多这样或那样不愉快的事。常言道：天有不测风云，人有旦夕祸福。有些事情是预料不到的，然而一旦遇到了就必须泰然处之、处变不惊、临阵不乱，并以积极进取的态度，唯物辩证的思绪方式，尊重和顺应客观规律，有条不紊地进行应对和处理，就不至于乱了方寸，或束手无策、一惊一乍，才能做到兵来将挡，水来土掩，从容应对。

命运就掌握在我们自己的手里，只有坚定我们“快乐的信念”，控制我们“快乐的行为”，支配我们“快乐的习惯”，养成我们“快乐的性格”，才能决定我们“快乐的命运”。

当命运掌控在自己的手里时，成功还会远吗？

这本《快乐人生》是快乐的向导，快乐的使者，快乐的指南，快乐的顾问，快乐的伙伴。作者深蕴易经之道。易经博大精深，甚至让不懂易经的人觉得是一种玄学而遥不可及。但发明和研究易经的人们总有一个宗旨，那就是在茫茫宇宙中和芸芸众生中进行一种探索。发现，认识，掌握，运用在纷繁复杂人事中的种种客观科学规律，进而达到驱邪避恶、消灾免难、逢凶化吉、转危为安、构建和谐社会、营造快乐心境，达到幸福愉悦的生活况味的目的。人们相信和崇敬易经，也正因为于此。

祝愿所有的人、所有的物都能在“快乐”的氛围中找到自己，也把“快乐”的心境传递到这个世界的每个角落。

让这个世界充满爱！

于昆明世纪城明春苑陋室
(毛诗奇，作家、诗人、《云南警察》执行主编)



目 录

■ 关于快乐

关于快乐-----	3
寻找快乐-----	5
快乐名言-----	6

■ 快乐是生活的赐予

你是如何面对和处理生男生女的-----	11
孩子升学时，你怎样面对-----	13
当孩子的学习不好时你是如何面对的--	15
夫妻之间有口角你是怎样面对的-----	17
退休了你是怎样面对的-----	19
关于一个大学生遁入空门-----	20

■ 活着就是快乐

我们为活着而庆幸，活着就应该快乐--	25
活着就是快乐-----	28
留出快乐的位置-----	36
笑口常开，做快乐的人-----	38

■ 怎样才能快乐

发现快乐，实现自我的快乐-----	43
理解就是快乐-----	46
不为已失去而烦恼-----	47
洒脱才会获得快乐-----	49
忘记朋友的过错，之后便会快乐----	51
石头与沙滩的记忆-----	52



不为失败哭泣，成功会使你快乐-----	53
做自己命运的主宰，快乐也是可以主宰的-----	54
希望是前行的动力，有希望就有快乐-----	56
把挫折当作一种幸运-----	57
抛开烦恼，得到快乐-----	59
放下就会快乐-----	62
我的快乐我做主，快乐无处不在-----	63
合理宣泄，获取快乐-----	68
晒太阳，获得快乐-----	69
听音乐也是获得快乐的一种方式-----	72
书中自有黄金屋，书中自有颜如玉	
书中自有快乐，快乐无处不在-----	74
寻觅知心的伙伴，也可获取快乐-----	76
不要失落真实的自己-----	79

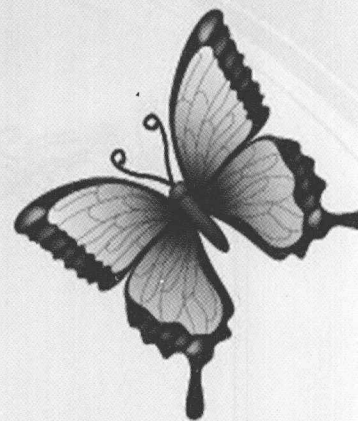
快乐的力量

乐观的力量-----	83
快乐由自己选择-----	84
暗示自己是快乐的-----	87
懂得爱自己才会得到快乐-----	87
生命与心灵，生命中快乐很重要-----	88
快乐可以使人成功-----	90
向快乐前进-----	91

快乐的历程-----93

祝大家快乐-----103

后记-----105



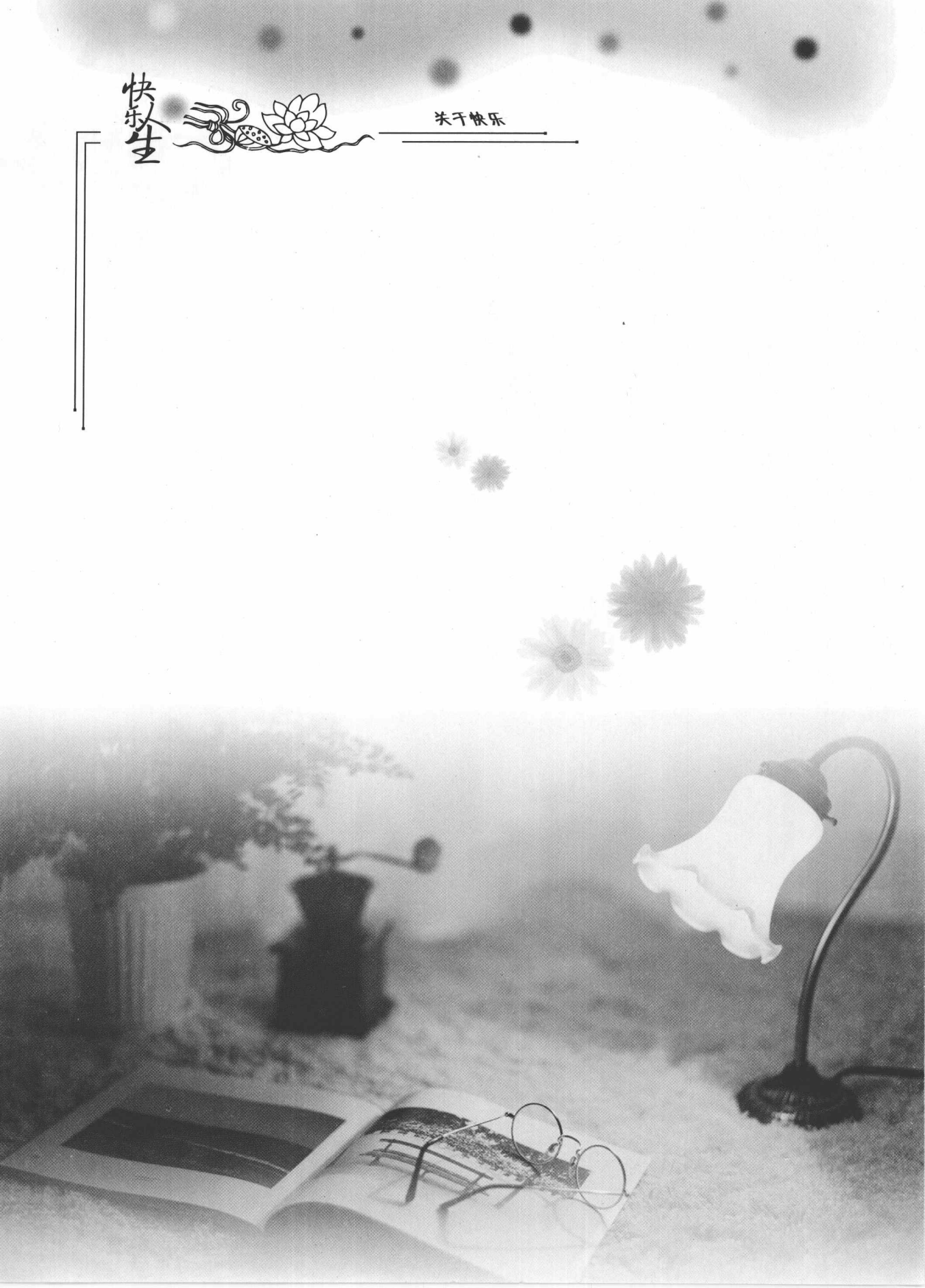
关于快乐



快乐人生



关于快乐



 关于快乐

北宋年间，文正公曰：“不以物喜，不以己悲。”然而，人生如明月，常有阴晴圆缺、变幻不定，也就使得我们的生活苦乐共存，喜忧参半。常有人抱怨生活中痛苦的事情太多，总是令我们郁郁寡欢，于是快乐便成了许多人追求却得不到、想要又不知怎么要的东西。

“快乐是什么？”“我为什么不快乐？”“他/她为什么那样快乐？”“我该怎么做才能让自己快乐起来呢？”……这一连串的问题，是每个人苦苦追寻又难得其解的。

心理学家与所有人一样想了解怎样使人快乐，更想了解人为什么不快乐，人如何寻找快乐的秘密，让快乐变得更现实——找到那些在生活中能让我们轻易快乐起来的一个表情，一句玩笑，一个手势……或者是能突然点亮生活的一种色彩，一项运动，一段言语……或者是会长期维持愉悦心情的一种环境，一段回忆，一些方法等，都是希望能给人们带来更快乐健康的生活。

在当今的社会，生活节奏很快，我们所面临的就学、恋爱、结婚、买房、工作、车辆等不堪重负的东西，有的给我们带来了快乐，更多的是给诸多的人带来无比的烦恼，那么本书就是让大家从中得到一点点的快乐，让大家了解一点快乐的秘密，发现生活中的快乐，寻找自己独有的快乐，分享大家共有的快乐，因为只有快乐的人才能真正的享受生活。

笔者在此书中，就是一起和大家探索快乐的秘密，让大家一起享受快乐，快乐的面对生活，面对家庭，面对工作，面对一切，我希望大家都快乐，快乐是生活的赐予，快乐无处不在，快乐是人生的主题，我的快乐我做主，在生活中面临的一切问题“失恋了，我们应该如何面对？”“夫妻之间的口角，我们如何处理？”“面对孩子的缺点，我们如何面对？”……都是生活中大家容易烦恼，大家担心的话题，因此我想把自己的一些看法，简单的处理化方式带给大家。

总之，希望我们身边的人都能快乐地生活着。

在本书的开篇，引用了一些关于快乐的名人名言，在此还想请大家跟我一起品味一些快乐的人生格言。

快乐是一种没有副作用的镇静剂。