



快乐

就在方寸之间

钟思嘉 著



中国轻工业出版社

快乐就在

方寸之间

钟思嘉 著

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐就在方寸之间 / 钟思嘉著. —北京: 中国轻工业出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5019-7287-6

I. 快… II. 钟… III. 快乐—通俗读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第118930号

总策划: 石 铁

策划编辑: 李蓓蓓

责任编辑: 朱 玲 李蓓蓓

责任终审: 杜文勇

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年1月第1版第1次印刷

开 本: 660×980 1/16 印张: 9.25

字 数: 50千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7287-6 定价: 18.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65595090 65262933 传真: 65288410

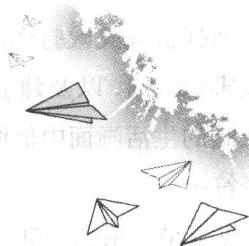
发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wangqianedu@yahoo.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换
81303J6X101ZBW

序



快乐是一种人的天赋本性，是人与生俱来的宝藏。遗憾的是，来自家庭和学校甚至是社会的“教育”，不时有意无意地告诉我们：想得到快乐很难，需要付出时间、金钱、努力等代价，而且对快乐的期望越大则失望也越大。于是，当快乐变成许多“想得到的结果”时，带来的是更多的不快乐和更大的失望。

快乐是一种很单纯的感觉——快乐就是快乐，无需任何外在条件或附加价值。

人出生后，自婴儿时期开始，不需要得到来自外界或他人给予的满足，便能不时地露出快乐的微笑。随着年龄渐长，快乐仍常存在每个人的心灵深处，只是我们汲汲营营地向外寻找桃花源，而遗忘了方寸之间的香格里拉。

快乐是一种决定意愿，是一种是否想拥有快乐的想法。当一个人决定自己要快乐时，就能得到快乐。反之，当一个人不想拥有快乐时，快乐就自然离他越来越远。正如哲学家马尔卡斯·阿理流士说过：“生活是由思维造成的”。一个人快乐与否，完全取决于自己的想法。就像有人透

过玻璃窗看到的是美丽的风景，有人却只是看见玻璃窗脏了。

因此，当生活中某个时刻出现不快乐时，需要做的就是改变想法。根据美国的一项研究调查，快乐的人也会碰到不快乐的事，只是他们不会被挫折或失败打倒，他们在自我想象中，运用快乐能量来化解焦虑或害怕情绪，以及建立自信来面对生活的压力和难题。因此，即使在灰暗的生活画面中他们仍可以发现灿烂的阳光、美丽的彩虹、快乐的音符……

快乐是一系列行动，是不断创造美好的行为。当我们静静地聆听着自己喜欢的歌曲，让心情舒畅地飞翔，这是快乐；当我们在早晨呼吸着清新的空气，看着镜子里身心健康的自己，这是快乐；当我们用爱布置一个舒适的家，享受着的生活的满足和愉悦，这是快乐；当我们为家人做一顿可口的晚餐，让亲情浸透在浓浓的温馨中，这是快乐；当我们搀扶着慈爱的父母散步在夕阳煦风中，回忆着未泯的童真，这是快乐；当我们与家人一起旅游踏青，深悟着人生的丰富和美好，这是快乐；当我们微笑着与人交流，感受到回馈的和善与友好，这是快乐；当我们真诚地伸出援手帮助身边需要帮助的人，让内心世界美丽如锦，这是快乐。

所以，每天去为自己安排一些放松活动（无论做什么）、表扬自己的成就（无论大小）、感恩他人的给予（无论好坏）、与他人分享愉悦的事（无论多少）等。请不要忽视这些小事，因为真正、真实的快乐就是这些生活中点点滴滴的积累。同时，试着举一反三地创造自己快乐的方式，别忘了，你有快乐的天赋！

本书是我多年来人生舞台上演的一幕幕故事，演出者包括我自己、亲友、学生、咨询的来访者等。初读这些故事时，也许你会感受到生活中布满了许多不快乐的阴影，也许你会觉得某个故事像是自己的写照，但

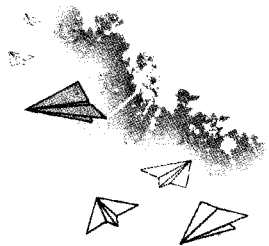
请耐心地看下去，并把我们的故事作为自我改变的借镜，你也可以和我们一样成为“好好爱自己”的人。

在此书出版之际，感谢哈尔滨工程大学校领导和应用心理学研究所所长金宏章教授为我开创的新天地，使我绽放学术生涯的第二春，也让我的创作风筝可以快乐地遨翔；感谢提供本书故事材料的朋友们，以及虽不熟识但有缘在某个时空交流的每个人；感谢爱妻朱丽娜在风雨人生的旅途中与我相伴同行，一路上我们将携手见证和珍惜每一个快乐的时光。

钟恩嘉

2009年中秋于海南

目 录



1	有什么不能开心的	1
2	懂得知足必常乐	5
3	迎向灿烂的阳光	9
4	人生追求的原点	13
5	来自心底的天使之音	17
6	改变想法创造情绪	21
7	你可以是百万富翁	25
8	接纳不完美的勇气	29
9	为缺憾画上句点	33
10	卸下争强好胜心	37
11	拥抱幸福的感觉	41
12	另类的成功	45
13	珍惜此时此地	49
14	未来就是今天	53
15	专注力量大	57

16	快乐其实很简单	61
17	我想你知道	65
18	解决问题的智慧	69
19	小改变，一大步	73
20	为自我改变打气	77
21	对抗三姑六婆	81
22	及时付出关怀	85
23	对生命心悦诚服	89
24	多一点包容	93
25	没什么大不了的	97
26	对生命说Yes	101
27	活得有自信	105
28	从挫折中找到成就	109
29	我想我做得到	113
30	寂寞也是种美	117
31	拥有第七感	121
32	在困顿中学习热爱生命	125
33	心中有梦，筑梦成真	129
34	打开快乐心灵之窗	133
35	与生命共舞	137

1

有什么不能开心的

当心中有消极负面的想法时，

愈想它，就有如盐巴洒在伤口上会
愈痛，就有如车轮陷在泥潭中，愈加
油会愈陷愈深。



入秋后夜凉，肚子饿时我总喜欢到一家小店喝上一碗热乎乎的广东粥，老板娘一人掌厨顾店，即使生意再忙，仍会和上门来的客人亲切地寒暄几句。这一晚，也许是客人较少，闲着也是闲着，也许是我曾来过好几回，较熟悉之故，她先是站着和我有一句没一句地聊天，后来兴致大起，索性坐下来跟我大谈自己的事，大多时候，我只有倾听的份儿。言谈中，知道她目前独自照顾这家店，先生去了美国纽约，在一家中国餐馆打拼赚钱。她除了白天采购、准备、晚上开店卖粥外，还得养育两个孩子，小的还在襁褓中。我关心地插话道：“这样不是很辛苦吗？”她笑着回答说：“总要过日子吧！”谈兴正浓之际，客人忽然多了起来，她又回到灶前忙碌去了。我早就喝完粥，于是起身离座，临走跟她打声招呼说再见。她抬起头，带着汗水的笑容中看得到疲惫，嘴里却说：“嘿！常来开心！”然后她低下头煮粥，没再理会愣在那里的我。

这一句也许是不经意冒出来的话，却让我在回家的途中陷入沉思，心中不断地默念这句话……走过长长的幽暗小巷，在踏入家门打开屋灯的刹那间，数日来阴霾的心灵竟豁然明亮起来。

记得那阵子，工作有些不顺心，生活也不尽如意。每天除了心烦做不完的事情，还担忧着可能要碰到的难题，结果是吃不下饭、睡不着觉，搞得自己身心俱疲。更糟的是，还经常躲在房间里自怜自艾，心中所想的都是人生不快乐和灰暗的一面。没想到那晚，原以为过得不比我好的卖粥老板娘，居然说出这么一句话敲醒了我。我笑了，笑自己的愚昧，笑自己竟忘了平日告诉学生的比喻：“当心中有消极负面的想法时，愈想它，就有如盐巴洒在伤口上会愈痛；就有如车轮陷在泥潭中，愈加油会愈陷愈深”（引自《愈想愈快乐》一书，台湾希代出版集团出版）。是的！过去有不如意不顺心的事，我相信将来也少不了。但是，只要我愿意，我就能开心，因为开心就是开心，就那么简单。

那晚我回到书桌前，在备忘录上写道：“明早到学校把学生的报告看完，中午去吃一顿小米粥加馅饼的午餐，下午约研究生们去打一场篮球。”然后丢下笔，洗个热水澡上床，睡一个许久未有的好觉，并且一觉到天亮。至于第二天有没有做到备忘录里所记的事，说实在话，我忘了！

2

懂得知足必常乐

生活舒适就能使自己快乐吗？

如果答案是肯定的，为什么一些我们认为应该是生活得非常舒适的人，他们并不快乐？



我的一些朋友经常喊穷，事实上他们并不穷，他们只是缺钱——缺添购他们想得到的东西的钱。于是，他们设法拼命赚钱，并且一面叫着工作太累，一面喊穷。

如果问他们赚钱的目的，共同的说法是让自己和家人生活得更舒适一些，他们所期望的不外乎住更好的房子、开更好的车子、买更好的音乐集、穿更好的衣服、吃更好的食物等。而生活舒适的标准是什么，他们几乎异口同声地告诉你：快乐！

但是，我的疑问是，生活舒适就能使自己快乐吗？如果答案是肯定的，为什么一些我们认为应该是生活得非常舒适的人，他们并不快乐？

我的一位朋友小王，在商场上奋斗多年颇有所成，除了拥有近千位员工的公司和工厂外，在国外也有多项赚钱的投资。他在台北市郊山上有一座豪华别墅，前院有私人网球场和游泳池，后院有假山亭园，屋内有“三温暖”和MTV设备，但是自己却很少享受到。除了招待朋友时偶尔周末去住一两晚之外，他大多时候住在市区的大厦和国外的旅馆。有次我应邀到他的别墅做客，大伙正玩得高兴，却发现他不知何时已躺在沙发上累得睡着了。第二天下山的途中，我跟他提起山居生活的悠哉，而且很羡慕他别墅的管家夫妇住在那里时，他停顿了一会儿，苦笑着说：“说起来挺讽刺的，工作的是我，享受的是他们。”

在聊天中得知，前阵子小王的太太为了两个孩子的教育，送孩子去美国读书，做了小留学生的保姆。台北的家除了寒暑假外，几乎是保姆一人的王国，看来他又帮另一个人过上更舒适的生活了。

“很多人羡慕我，他们的赞美之词有时也会让我虚荣地满意目前的成就，可是有时在夜深人静时，想想现在一家人聚少离多，赚再多的钱又有什么意思。你知道吗？我发现外在物质的满意离内在心灵的满足还真有一段距离。”小王感伤地道出少为人知的心声。听完小王的一席

话，我沉默了许久，不知该如何安慰他，最后只能点头说：“我了解你的感受。”

事后，在我脑海中常出现的却是另一个人的影像。那是我的一位艺术界朋友，多年前他邀了几位朋友到他住的地方去欣赏他拍摄的台湾生态影片，当他描述自己背着摄影器材上山下海地捕捉大自然之美时，我们都为之神往。然而，望着他书架上因这部影片获奖而得利的金色奖杯，在租来居住的陋室里却显得那么不搭调，朋友张君关心地劝他：

“你这次得奖的奖金可要好好地利用，买点营养的东西补一补，增添点衣服吧！”只见他露出缺了半个门牙的笑容回答：“我这样过得很快乐啊！”那眼神中发出的闪闪亮光，是我一辈子难忘的画面。

追求成功有如搭梯子爬一座墙，奋力地往上爬。在爬的过程中，投入了无数的心力和时间。最后，终于爬到了顶端，却发现梯子搭错了墙。

