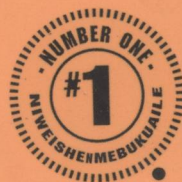


你为什么快乐

WEN SHI FENG



快乐人生

快乐是一种心灵的财富
只有快乐，才能带来真正的幸福

快

乐

是

一

种

心

灵

的

财

富



快乐

远近◎编著

快乐人生

远近 编著

内蒙古人民出版社

快乐人生

*

内蒙古人民出版社出版
(呼和浩特市新城西街 20 号)
北京普瑞德印刷厂印刷

开本：850×1168 1/32 印张：11 字数：228 千字

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

印数：1—8000 册

ISBN 7-204-04465-7/I·87

定价：19.80 元

目 录

第一章 开怀一笑

人世间，有什么比开怀一笑更幸福和满足的？
可惜，却没有几个人做得到。

- 永葆心境的快乐 / 3
- 让快乐自己来追随你 / 10
- 人人都是艺术家 / 14
- 让爱好伴随一生 / 17
- 每天挤出一小时 / 20
- 不高明又何妨 / 23
- 花钱买欢乐 / 25
- 再试一次 / 27
- 良好情绪的力量 / 31
- 享受孤独的乐趣 / 35

第二章 主宰自己

我们应该自己决定自己的方向，自己决定自己的命运。因为生命是属于我们自己的，我们应该自



己负责。

突破年龄的限制 / 43

每一天做一些不想做的事 / 46

美与丑的秘密 / 50

自己主宰自己 / 52

无须强求 / 55

成功之路不止一条 / 57

为重大时机做好准备 / 61

追求完美的人生 / 63

第三章 施舍与接受

大多数人，习惯上是接受：接受别人的馈赠、帮助，却忘了没有慷慨的施舍，又如何能坦然接受？

三十而立怎么办 / 69

四十而成 / 74

如何赢得每一个人的信任 / 78

赚钱的学问 / 81

征服你的上司 / 87

用理智支配自己 / 95

展现真实的自我 / 100

第四章 失落的自我

多少次，我们在路上徘徊，想寻回那曾失落的
真正的自我与灵性——早知如此，何尝当初。

快乐人生的二十四个妙法 / 111

摆脱消极的心态 / 124

自己解放自己 / 131

认识你自己 / 136

学会“放下”一切 / 142

正确地听取意见 / 144

把自己放在最合适的位置上 / 146

相信自己 / 149

第五章 与狗争道

与其跟狗争道，被它咬一口，倒不如让它先
走。就算宰了它，也治不了你被咬的伤。

充分利用你的天资 / 155

避免争吵才能赢得友谊 / 160

知心朋友无须多 / 167

自尊方能被尊重 / 172

把理解具体化 / 176

保持青春的处方 / 179

打开智慧之门 / 181



第六章 人心如棋

世事如棋，人心亦如棋。掌握下棋的艺术，方能掌握人心。

超出他人的期待 / 189

把握第一印象 / 195

赢得他人的赏识 / 204

把谈话的主动权操在自己手里 / 210

拢住人心的哲学 / 217

九个步骤助你升职 / 219

欲被人爱，先爱别人 / 222

做与不做都一样 / 228

第七章 幸与不幸

每时每刻，总会有人幸运，有人不幸。但幸运的人不会永远幸运，不幸的人也不会永远不幸。

没什么了不起 / 235

区分“自我”与“非我” / 237

以积极的态度应对不幸 / 257

忘了它 / 259

用脑如同耕作 / 261

把怨气发泄出来 / 263

战胜孤独 / 265

控制你的情绪 / 269

第八章 天地有情

高尚、纯洁、忠贞的爱情能把两个人的心紧紧拴在一起，只有心地善良、纯洁的人，才能真正达到情感交融，才能真正享受到恋爱的幸福。

让你的语言掷地有情 / 277

超脱于失恋之上 / 280

爱情永固的艺术 / 285

宽恕是另一种爱 / 290

大事化小，小事化无 / 293

为生活注入热情 / 296

走过婚姻的险滩 / 299

打破爱的规律 / 303

第九章 亚当与夏女士

上帝用亚当的一根肋骨造就了夏娃，这也许就注定了他们各自不同的个性：霸道与迁就，征服与顺从。

将“特质”发挥成“魅力” / 309

激发男人的哲学 / 316



快乐人生

“女人味”从何而来 / 323

溶化女人的心 / 326

侦知女人芳心的钥匙 / 332

化被动为主动 / 334

倾听自己的心声 / 339

驱除生活的阴影 / 342

你为什么
不快乐

第一章 开怀一笑

人世间，有什么比开怀一笑更幸福和满足的？可惜，却没有几个人做得到。



永葆心境的快乐

人们是否一生都能够快乐地生活呢？回答是肯定的。那么，怎样做才能使你的心境保持经久快乐？心理医学专家总结的是：

❖ 振奋精神

实用心理学权威威廉·詹姆斯告诉我们，“如果你感到不快乐，那么惟一能找到快乐的方法，就是振奋精神，使行动和言词好像已经感觉到快乐的样子。”

这种方法是否管用？你一试便知，如果你现在正遇到某个麻烦事，使你精神萎靡不振，你不妨少想这些事情，挺起胸膛，脸上露出一个开心的微笑，试着让自己表现出若无其事的样子。当然，开始的时候你可能觉得很费力，但是如果你强迫自己开心、微笑，或哼一段歌曲，或讲一个笑话，当你的行动能够显出快乐的时候，你就会发现，你以前的烦恼会自然地消逝。

❖ 自得其乐

在你的周围，有许许多多值得你快乐、欣喜之事，你何必偏偏去想那些使人不愉快的事呢？



有一位近似瞎了的女人，她只有一只眼，而且还被非常厚的伤疤所遮盖，所以她只能借助于左眼那么一点点缝隙看东西。她读书时必须把它紧贴到眼前，十分吃力地用那一只眼看。为了克服它，她对生活采取了一种愉快的，甚至可以说是狂欢的态度。当她五十二岁时，医生为她动了一次手术，一个奇迹发生了，她的视力比从前好上了四十倍。一个崭新的，令人欢欣鼓舞的美好世界展现在她的眼前。她发现，就是在水槽里洗碟子也是激动人心的。她在锅中嬉戏雪白的肥皂水，心里万分高兴。

想一想这位老人，看一看我们自己，你我都该感到羞愧。我们年年月月，时时刻刻都能生活在一种美丽的环境中，还有什么值得你烦恼，值得你忧虑呢？

切记：常为自己的所有而高兴，不为自己的所无而忧虑。这就是自得其乐的妙法。

❖ 爱好广泛

培养多种业余爱好，可以陶冶性情，增添生活乐趣。假如你是一个脑力劳动者，你可以在工作之余学学体操、气功以及各种球类；假如你从事体力劳动，也可以抽出时间学学书法、音乐和象棋之类。当你心情烦闷时，就可利用这些爱好消愁解闷。

一位作家就曾介绍过这方面的经验。当他发现自己精神上像骆驼寻找水源那样地猛绕着圈子转个不停时，就利用激烈的体能练习活动，或跑步，或打打羽毛球，以此帮助他驱逐这些不快，使他的精神为之一振。

❖ 乐于交往

孤僻和不爱理人会导致忧郁和苦闷，对身体十分有害。曾经有过这样一位青年，他因为和父母和不来，四年前离家另过。由于长期缺少家庭温暖，加之工作与恋爱不顺利，逐渐养成了一种孤僻性格，整天闷闷不乐，见人不爱说话。上班时，他完成工时后，就呆呆地坐在一边不说一句话。下班以后，他惟一的精神寄托就是两只鸽子。后来，不知是什么原因，两只鸽子飞出后，再也没有回来。从此，他更加忧郁寡欢，终于抑郁成病，住院三十五天，才恢复健康。

如果这位青年乐于交往，朋友众多，即便脱离家庭也不至如此。朋友们会来解劝他，他也同样可以同好友共同欢乐，至少不会抑郁成病吧。可见，广泛交友也是保持心境快乐不可缺少的一环。

❖ 开怀一笑

当一件事情已成定局，无法改变时，你应该就此罢休，继续忧虑是愚蠢的，即以大势已去，不妨开怀一笑，一定可以将忧虑和苦闷笑得不见踪影。

有一位青年护士，她的工作地点是传染病房。因为她整天和传染病人打交道，所以特别谨慎小心，恐怕传染上疾病。有一次所在地流行乙型肝炎，病房里收进几例“乙肝”病人。她每天给他们送药、打针。接着，她所害怕的事终于降临到她身上，她肯定自己染上了此病，她躺在床上，十分忧虑，结果把一些标准病症给忧郁出来了。她请来医生检



查，那位医生经过一番细致地检查后，很严肃地告诉她，“不错，你确实染上。”她听了，心情为之一松。她说，“当我确认自己真的得病时，我就不再继续害怕了。”说完，她羞赧地笑了笑，静静地躺在床上睡着了。出乎意料的是，第二天早晨，病症全部消失了，她健康如初。“原来是虚惊一场。”她自言自语地说。然后，她开怀一笑，愉快地上班了。

❖ 分散心思

人生在世，难免遇到一些灾难和不幸，当这些祸事降临时，你千万要克制自己，尽量分散心思，不要在痛苦和悲哀中陷得太深。否则，你将难以承受。

生活中曾经有过这样一个例子。一位年轻的会计师，生活一向十分活跃、多彩多姿。可是，在一次事故中，他不幸折断了三根肋骨，并且肺部也被刺穿。经过三个月的治疗，医生宣布，他的伤势完全没有好转的趋势。在经过多次郑重思考后，他认为，一天二十四小时平躺在病床上，无事可做，胡思乱想，致使过度苦恼，是无法康复的原因。于是，便催促医生将他移到隔壁一个被称为“乡下俱乐部”的病房。在这里，他对桥牌和油画发生了浓厚兴趣，同时尝试雕刻肥皂和木头，使自己十分忙碌，没有时间为自己的伤势烦恼。三个月后伤势大有好转。

这件事告诉我们，当不幸和灾祸袭来时，如果你整天痛苦不已，不能解脱出来，只能使事情越来越糟，只有参加一些其他活动，分散你的注意力，使你忘掉身外之事，才是上策。

❖ 当机立断

如果你想快乐，那么遇事你就不要犹豫不决，磨个没完，而要当机立断。假如一件事情已经解决了，就不要再多用心思去想它。尤其是当你遇到一个非常棘手的问题，若是当断不断，久拖不决，你就要长期为此而困扰，内心的压抑感将会愈来愈重，直接影响你的心境。我的一个朋友就曾有过这样的亲身体验。

那是发生在去年春天的事。我的这位朋友同爱人长期分居两地，两人一直相处得很好。去年三月，他突然收到一封家信，透露他的妻子因为生活作风不好，在同别人乱搞男女关系时，被公安机关拘留了。听到这个消息后，他非常痛苦。好心的朋友劝他赶紧回去同老婆离婚。可是他本人却下不了这个决心。想离，而难割夫妻情分，又怕给孩子心灵留下创伤；不离，又怕别人说他闲话，自己也咽不下这口气。犹豫中，他先后三次回家，也未能了结此事。致使他整天闷闷不乐，苦恼万分。

类似这样的事，如果你身上也有，奉劝你权衡利弊后，快刀斩乱麻，免得愈陷愈深，终日不快。

❖ 制定快乐计划

人世间，并非无烦恼就快乐，亦非快乐就无烦恼。一个人要想增加生活上的快乐，很需要制定一个每天能产生快乐而富建设性思想的计划。为了帮助大家制定好这项计划，这里提供一个范例，仅供参考。这个计划的名字叫做：只为今



天。

1. 只为今天，我要快乐。假如林肯所说的“大部分的人只要下定决心都能很快乐”这句话是对的，那么快乐是来自内心，而不是存在于外在。

2. 只为今天，我要让自己适应一切，而不去试着调整一切来适应我的欲望。我要以这种态度接受我的家庭、我的事业和我的运气。

3. 只为今天，我要爱护我的身体。我要多加运动，善自照顾，善自珍惜；不损伤它、不忽视它；使它能成为我争取成功的好基础。

4. 只为今天，我要加强我的思想。我要学一些有用的东西，我不要做一个胡思乱想的人，我要看一些需要思考、更需要集中精神才能看的书。

5. 只为今天，我要做三件事来锻炼我的灵魂：我要为别人做一件好事，但不要让人家知道；我还要做两件我并不想做的事，而就像威廉·詹姆斯所建议的，只是为了锻炼。

6. 只为今天，我要做个讨人喜欢的人。外表要尽量修饰，衣着要尽量得体，说话低声，行动优雅，丝毫不在乎别人的毁誉。对任何事都不挑毛病，也不干涉或教训别人。