

KUAI LE DE REN SHENG JING YING KE

快乐的人生经营课

每个人都在倾注一生追求快乐，人生的根本意义也在于追求快乐，但是现实情况是我们常常深陷于烦恼中不可自拔。那么到底什么样的生活才算真正的生活？怎样才能真正的快乐？如何保持健全的心灵？怎样增添生活的乐趣？如何打造我们的快乐人生呢？

张海军◎编著



国家行政学院出版社

快乐的人生经营课

张海军◎编著



国家行政学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐的人生经营课/张海军主编. —北京:国家
行政学院出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5150-0134-0

I. ①快… II. ①张… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)113584 号

书 名	快乐的人生经营课
作 者	张海军
责任编辑	聂笃克
出版发行	国家行政学院出版社 (北京市海淀区长春桥路6号 100089)
电 话	(010)68920640 68929037
经 销	新华书店
印 刷	浙江云广印业有限公司
版 次	2011年8月第1版
印 次	2011年8月第1次印刷
开 本	889毫米×1194毫米 16开
印 张	16.25
字 数	140千字
书 号	ISBN 978-7-5150-0134-0/B·005
定 价	29.80元

前言

生命,需要鼓舞与希望;心灵,需要温暖与滋润。幸福和快乐并非来自物质的充盈与做人的成就,它是一种用心感悟得来的愉悦和满足。它的滋味,我们曾尝过,却早已遗忘……

每个人都在倾注一生追求快乐,人生的根本意义也在于追求快乐,但是现实情况是我们常常深陷于烦恼中不可自拔。那么到底什么样的生活才算真正的生活?怎样才能真正的快乐?如何保持健全的心灵?怎样增添生活的乐趣?如何打造我们快乐的人生呢?

对于大多数的人来说,快乐来去匆匆。也许今天我们感到快乐,但可能明天痛苦就在等待着我们。工作压力大?生活不顺心?找不到老公当剩女?买不起房子当宅男?达不到家人的期盼?得不到朋友的理解?不能被上司赏识……为什么人生之路如此坎坷?

我们每天拼命的工作,拼命的赚钱,拼命的购物,拼命的想要成功,就是想体验成功后的喜悦,可为什么 80% 的人都感觉不到持久的快乐呢?

因为,你的快乐不是发自内心深处、由内而外、不需要任何附加理由的真正快乐!

其实快乐与不快乐的距离只有 0.05 厘米!

面对平常日子,悲观的人遇到挫折时很容易感到失望,乐观的人见到则是处处有生机。快乐不快乐,唯乎其心。其实我们都有让自己快乐的能力,关键是我们要起航去找寻自己的快乐秘方。那跟你有多少钱,做什么工作,住在哪里,能开什么车……真的没太大关系。

快乐其实很简单,你要做的只是提高“快乐的起点”,勇敢地去实践快乐!

因为任何你觉得让自己生命有意义的事,终究是快乐的。

也只有那些带给你精神上快乐的事情,才能经历时间的考验,成为人生中不可或缺的部分,才能让你明白,如此长长久久的付出是值得的。

而对于爱,我至今仍然相信:因为你快乐,所以我快乐,才是没有蒙受人工尘埃污染的爱。不管是亲情,友情还是爱情,总还是要以互惠为原则,互给恩惠,互相体谅,才能快乐。

其实在我们每个人心中都应该有一把锁,锁住一切贪欲与私念,这样在我们的人生旅途中,才会光明磊落,一定能随意打开它,那我们还有什么可以锁住?放下心中的锁,你就为自己的心灵打开了一片广阔的天空。

这是一本传递快乐的书,既鼓舞人心又切合实际,它帮助我们调整生活态度、平衡思维想法,并体验那份当我们竭尽所能、无怨无悔地去追求的平静心态。让我们再次感受心灵的盛宴,感叹于人生的奥秘,一起跟随本书踏上探寻快乐心法的神秘之旅,你将得到永恒不变的快乐秘笈,以此帮助我们拨开生命的阴霾与迷雾,进而为生命注入无限的生机与希望,让喜悦满载生命之航。

《快乐的人生经营课》是在绚丽缤纷的生活花园中流淌的一道清泉,愿它能温润每个人的心灵,帮我们边读边悟;读别人也读自己,在读中不断理解人生,让生命在不断感悟和体会中升华,使我们拥有一个蓊郁的精神家园,看清自己的道路,以更纯美的心灵对待生活。

目 录

第一课 快乐人生从“认识你自己”开始

“认识你自己”这句名言是一个重要的开始,要用你的眼睛去看、耳朵去听,用你的大脑去思考。你会发现做自己最快乐。认识你自己,将使你拥有一个优秀的大脑,可以有许多好办法应用到生活中去。

选择自己的幸福 / (3)

为自己而活 / (3)

改变自己的个性 / (4)

给自己留退路 / (5)

进行自爱训练 / (5)

关爱自己的身体 / (7)

揭掉自己的“标签” / (9)

增强自信心 / (10)

善于激励自己 / (12)

改掉自己的坏习惯 / (12)

培养自己的情商 / (14)

- 改变自我的确认 / (14)
- 克服自我封闭心理 / (15)
- 改变不合群的性格 / (17)
- 适应社会环境 / (18)
- 学习如何独处 / (19)
- 把握好隐私的空间 / (20)
- 不能寅吃卯粮 / (21)
- 不要强求公平 / (22)
- 克服拖延的毛病 / (22)
- 要时刻保持清醒 / (24)
- 摆脱年龄的束缚 / (25)
- 做“白日梦”未尝不可 / (26)
- 克服阻碍成功的心理障碍 / (27)
- 踏踏实实赚小钱 / (30)
- 不要害怕贫穷 / (30)
- 珍视身边的价值 / (31)
- 创造自己的个人品牌 / (32)
- 喜欢你自己 / (33)
- 做金钱的主人 / (33)
- 要享受人生 / (34)
- 坚持服务第一 / (35)
- 别让财富成为包袱 / (35)
- 准确地评估自我 / (36)
- 通过敌人了解自己 / (38)
- 停下自己的脚步 / (38)

- 不要好高骛远 / (39)
- 抓住万分之一的机会 / (40)
- 互相理解是一种快乐 / (41)
- 化敌为友快乐多 / (41)

第二课 通往幸福人生的招数

人生幸福的“ $+$ $-$ $\times$ $\div$ ”法则：加法——将生活中的限制变为机会；减法——放弃生活中成为负担的东西；乘法——扩大与他人的交往范围；除法——注意与你周围的生活接触

- 掌控自己的人生 / (45)
- 保持健康的六种方法 / (45)
- 用微笑鼓舞自己 / (46)
- 想像养生带来快乐 / (47)
- 常常健身快乐多 / (47)
- 放松自己的技巧 / (48)
- 处理问题的八种方法 / (50)
- 会倾听更快乐 / (51)
- 对付烦恼的高招 / (52)
- 对付忧郁的良方 / (53)
- 应付挫折的办法 / (54)
- 实践团队精神 / (55)
- 顾及别人的自尊心 / (55)
- 经营属于自己的美好生活空间 / (56)

- 不要被小事所困扰 / (57)
- 学会说“对不起” / (58)
- 建立良好的人际关系 / (59)
- 家和万事兴 / (60)
- 会理财的人更快乐 / (61)
- 办事要有计划 / (61)
- 如何获得别人信任 / (62)
- 虚心学习他人的长处 / (63)
- 利用好零散时间 / (64)
- 选择有利环境 / (64)
- 爱的力量是巨大的 / (65)
- 把你的创意表达出来 / (66)
- 积累财富时的注意事项 / (66)
- 让难赚的钱好赚 / (68)
- 学会突破性思考 / (69)
- 做好你的脸面文章 / (70)

第三课 提高你的社会生存能力

在生存日益艰难的今天,掌握一些基本生存能力是非常必要的。一个人只有在生存的基础上才能干其他一切可能的事情。要生存得好,就必须对自己和生存环境有一个认真的分析,然后才能有应对措施。生存得好了,才能获得生活的幸福滋味。

- 反省是一门必修课 / (75)

- 有些话要烂在肚子里 / (75)
- 别让别人左右自己的感受 / (76)
- 仕途中的九大障碍 / (77)
- 学会为自己理财 / (80)
- 学会爱自己的敌人 / (81)
- 放下面子思想 / (82)
- 巧用自己的缺点 / (83)
- 研究竞争对手 / (84)
- 让自己的形象具有稳定性 / (84)
- 用希望的“魔法”激励自己 / (85)
- 改变环境,提高效率 / (86)
- 减少失意的情绪 / (87)
- 认识逆反心理的危害性 / (87)
- 自我控制的力量 / (88)
- 如何对待竞争压力 / (89)
- 怎样减轻心理压力 / (91)
- 如何使自己具有远见卓识 / (92)
- 说话要简洁有力 / (92)
- 学会换位思考 / (93)
- 胆子要大一点 / (94)
- 接受不可避免的事实 / (95)
- 敢于另辟蹊径 / (95)
- 不懈的奋斗创造奇迹 / (96)
- 认定一个执着的目标 / (97)
- 把大目标分解成许多小目标 / (97)

- 学会选择,懂得放弃 / (98)
- 学会恰到好处的放弃 / (101)
- 坦率地说不知道 / (102)
- 诚实坦荡具有最大的魅力 / (102)
- 不争无谓小事 / (103)
- 机遇在于发现 / (104)
- 机会一失不复返 / (105)
- 自我推荐的八大要领 / (105)
- 得到尊重的方法 / (107)
- 保持自己的特点 / (108)
- 恢复自己真面目的方法 / (109)
- 战胜软弱五大招 / (111)
- 排除悲观情绪的方法 / (112)
- 培养乐观情绪的妙招 / (113)
- 消除愤怒情绪的若干方法 / (115)
- 怎样控制急躁情绪 / (117)
- 克服浮躁的良方 / (117)
- 制服傲慢对手的方法 / (118)
- 学会装一点糊涂 / (119)
- 消除敌对情绪的窍门 / (119)
- 克服羞怯心理的窍门 / (121)
- 结交朋友的五项规则 / (122)
- 先“放心”面对,再“用心”解决 / (123)

第四课 掌握好自己的人生之舵

人需要提醒,不仅仅只是别人的提醒,更重要的是

自己提醒自己。这样就能做一个清醒的人,明白在日常生活中应该怎么做,应该做什么,不该做什么,这是非常重要的。

不能成功的原因 / (127)

立于不败之地的妙诀 / (128)

追逐目标要执着 / (129)

改掉犹豫不决的坏习惯 / (130)

不要害怕犯错误 / (131)

勇于走进某些禁区 / (132)

见大人物时如何消除害怕心理 / (133)

增强忧患意识 / (135)

勇于打破常规 / (136)

小发现带来大机会 / (136)

忍耐是一门高深的学问 / (137)

集中你的注意力 / (138)

婉言拒绝的艺术 / (139)

避免受干扰的技巧 / (139)

攻人最好先攻心 / (141)

把重要事情摆在第一位 / (142)

学会与陌生人谈话 / (142)

与陌生人怎样保持距离 / (143)

怎样才能获得好人缘 / (146)

职场中远离是非的办法 / (148)

与同事相处的窍门 / (150)

与上司相处三绝招 / (151)

几种摆脱单调平庸的方法 / (152)

学会审时度势 / (154)

善于因人而异的谈话方式 / (157)

善于发现中间机会 / (158)

不怕起点低,就怕不努力 / (159)

善待身边不起眼的人 / (162)

对付坏人有绝招 / (163)

第五课 家的温馨是快乐人生的基础

家庭是人生不可缺少的港湾,如何使这个港湾风平浪静、充满温馨,是人生幸福快乐的基础。现代人的生活节奏繁忙快速,面临的家庭问题形形色色,使人大伤脑筋。你一旦有了处理它们的能力,你的生活将会得到双倍的快乐。

消除婚姻中的剧毒 / (169)

爱人不像婚前那样理想怎么办 / (169)

当爱人遇到不顺心的事时怎么办 / (170)

当爱人对你冷淡时怎么办 / (171)

爱人有了情人怎么办 / (172)

夫妻间产生不同意见怎么办 / (173)

爱人发火时该怎么办 / (174)

怎样对待夫妻间不同的兴趣与爱好 / (175)

怎样看待夫妻一方提出离婚 / (176)

- 如何增进夫妻间的交谈质量 / (177)
- 如何使夫妻生活充满欢乐 / (178)
- 怎样保持夫妻生活和谐 / (179)
- 怎样达到夫妻间的“不相疑、长相爱” / (180)
- 怎样做一个好丈夫 / (181)
- 怎样做一个好妻子 / (183)
- 孩子入学前的教育方法 / (185)
- 孩子初入学时的教育 / (186)
- 培养孩子的自我管理能力 / (186)
- 帮孩子树立起学习的信心 / (187)
- 教给孩子一些读书方法 / (187)
- 怎样帮助孩子提高学习能力 / (188)
- 怎样帮助孩子提高语言表达能力 / (189)
- 怎样面对孩子的顽皮 / (190)
- 怎样让孩子不再任性 / (191)
- 怎样让内向的孩子开朗起来 / (192)
- 怎样让孩子养成节俭的习惯 / (192)
- 怎样培养孩子的意志力 / (193)
- 怎样对待孩子的过失 / (193)
- 孩子胆小怎么办 / (194)
- 怎样面对青春期孩子情感萌动 / (195)
- 怎样对孩子进行早期性教育 / (196)
- 怎样减轻孩子的精神压力 / (197)
- 孩子早恋怎么办 / (198)
- 怎样改变孩子的拖拉毛病 / (200)

该不该用钱奖励孩子 / (201)

防止言语不当伤害孩子 / (202)

婆媳怎样相处 / (203)

怎样处理好亲戚间的关系 / (205)

怎样处理好邻里关系 / (208)

怎样与不同性格的人交朋友 / (210)

怎样与不易交往的人交往 / (211)

社会交往中要学会说客套话 / (212)

串门的艺术 / (214)

第六课 用幽默点燃生活的乐趣

幽默是一种质朴乐观的人生态度。开心的人喜欢把小小的快乐放到无限大,聪明的人用幽默来开放自己,使精神超脱尘世的种种烦恼。用幽默来增加活力,使生活多一点情趣和快乐。

在公关活动中巧用风趣幽默 / (217)

工作中的风趣幽默 / (218)

公共场合中风趣带来的欢笑 / (219)

人际交往中的风趣愉快 / (220)

恋爱、婚姻、家庭中的风趣幽默 / (222)

经济生活中的风趣幽默 / (225)

化干戈的“灵丹妙药” / (226)

用风趣打破僵局 / (228)

用幽默劝说他人 / (230)

社交必用风趣技巧 / (233)
主动用幽默调节氛围 / (235)
被动时用幽默讽刺化解困境 / (237)
被动时风趣出击 / (239)
遭遇尴尬时用幽默来解围 / (241)
风趣巧解难堪 / (244)



第一课 快乐人生从“认识 你自己”开始

“认识你自己”这句名言是一个重要的开始，要用你的眼睛去看、耳朵去听，用你的大脑去思考。你会发现做自己最快乐。认识你自己，将使你拥有一个优秀的大脑，可以有許多好办法应用到生活中去。