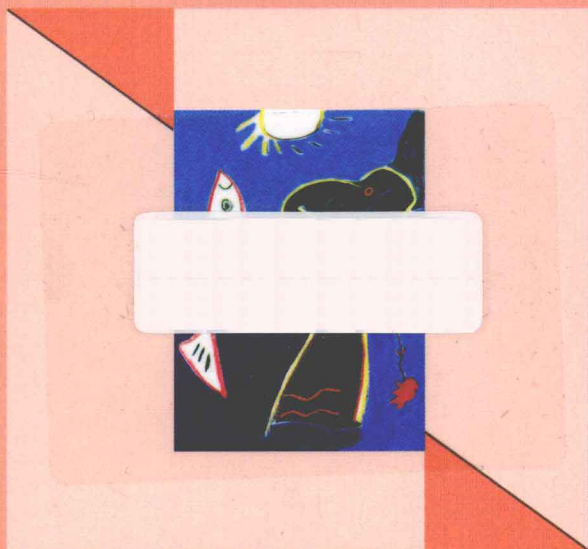


青少年心理品质丛书

选择生活中的乐趣

编 著◎张俊红



新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社



选择生活中的乐趣

张俊红◎编著



新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社



图书在版编目(CIP)数据

选择生活中的乐趣 / 张俊红编著. -- 乌鲁木齐 : 新疆美术摄影出版社 : 新疆电子音像出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5469-3892-9

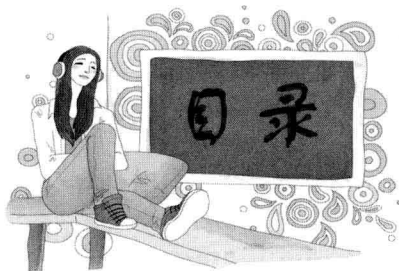
I. ①选… II. ①张… III. ①人生哲学 - 青年读物②人生哲学 - 少年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 071381 号

选择生活中的乐趣 主 编 夏 阳

编 著 张俊红
责任编辑 吴晓霞
责任校对 李 瑞
制 作 乌鲁木齐标杆集印务有限公司
出版发行 新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社
地 址 乌鲁木齐市经济技术开发区科技园路7号
邮 编 830011
印 刷 北京新华印刷有限公司
开 本 787 mm × 1 092 mm 1/16
印 张 15.25
字 数 210 千字
版 次 2013 年 7 月第 1 版
印 次 2013 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5469-3892-9
定 价 45.80 元

本社出版物均在淘宝网:新疆旅游书店(<http://xjdzzyx.taobao.com>)有售,欢迎广大读者通过网上书店购买。

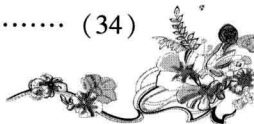


第一章 热爱生活：快乐就在我们身边…………… (1)

- 快乐就在距离我们很近的地方…………… (2)
- 快乐掌握在我们自己的手中…………… (5)
- 快乐与生活相伴而生…………… (8)
- 快乐其实是一种感觉…………… (9)
- 快乐不快乐完全取决于自己…………… (11)
- 看淡忧伤，树立健康快乐的形象…………… (13)
- 快乐是发自内心的欢喜…………… (15)
- 每颗心灵的深处都蕴藏着快乐…………… (16)
- 快乐一生的精神法则…………… (17)
- 幸福快乐的秘密藏在每个人心中…………… (19)
- 快乐的人找结果，悲伤的人找如果…………… (20)
- 生活的最大乐趣是享受美丽的人生…………… (22)

第二章 追问生活：什么偷走了我的快乐…………… (25)

- 什么偷走了我的快乐…………… (26)
- 平淡中品味快乐才是真幸福…………… (28)
- 自卑心理扼杀了快乐的种子…………… (29)
- 快乐简单易得，却又千金难求…………… (31)
- 追名逐利，很难找到真正的快乐…………… (33)
- 自私自利是心灵的自我毁灭…………… (34)





生气是拿别人的错误惩罚自己	(36)
嫉妒只能让你得到短暂的快感	(39)
乐观的人不轻易为小事生气	(41)
痛苦的旋律也能演奏出快乐的音符	(43)

第三章 充实生活：充实生命，创造快乐 (45)

充实生命，创造快乐	(46)
珍惜生命，享受人生的幸福	(48)
珍惜生命，开心每一天	(50)
拥有一种充实的生活态度	(52)
想要享受人生，必须善待生命	(53)
快乐和生命是最大的拥有	(55)
以一颗平常心来看待烦恼	(56)
在生活中找到开心的窍门	(57)

第四章 微笑生活：别跟快乐过不去 (61)

笑是生活的开心果，是无价之宝	(62)
凡事往好处想，心情就会不一样	(63)
凡事往好处想，黑暗中寻找光明	(65)
凡事往好处想，乐观对待生活	(68)
生活再苦也要笑一笑	(70)
生气不如争气，成功化解烦恼	(72)
一味地抱怨生活，于事无补	(73)
认认真真做人，开开心心生活	(74)
以怨养怨，是将痛苦N次方	(75)
攀比是人类痛苦的根源	(78)

第五章 感悟生活：有一种快乐叫放下 (83)

2 放得下，想得开，做个快乐的自由人	(84)
贪婪让人丧失生活的乐趣	(86)





知足常乐才是快乐之本	(88)
知足常乐是最大的富有	(90)
知足常乐就是保持心理平衡	(92)
荣华富贵如过眼烟云	(94)
一味和别人攀比是件不聪明的事	(95)
欲望降低了，快乐就会来	(98)
少一点欲望，多一点快乐	(101)

第六章 随意生活：淡忘是拥有快乐的捷径

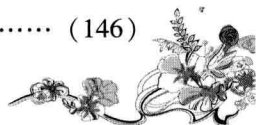
淡忘是拥有快乐的捷径	(104)
学会遗忘，生活会更加美好	(107)
忘记过去，舍弃不属于你的东西	(108)
放下包袱，才能快乐地前行	(111)
忘掉往事，过滤掉过去的烦恼	(114)
忘记“失去”，才能收获幸福和快乐	(115)
学会忘记，用宽容滋养爱情	(118)
走出悲观，学会将痛苦“格式化”	(120)
保持快乐的好方法就是“忘记”	(123)

第七章 品味生活：生活就是苦中作乐

在哪里跌倒就在哪里爬起	(128)
做生活的强者，不自怜自艾	(129)
遭遇困境，千万不要自暴自弃	(131)
专注与坚持是实现梦想最好的方法	(133)
战胜挫折，快乐就在不远处等着你	(135)
快乐的秘诀：装一点傻，多些糊涂	(137)
痛苦是上帝也是魔鬼	(140)
绝望中寻找生机，体会生命的可爱	(143)

第八章 精彩生活：让快乐来敲门

解决别人的痛苦，感受助人的快乐	(146)
-----------------------	-------





帮助别人就是快乐自己	(149)
助人为乐使你的生命更精彩	(150)
与人为善是一生要修的功课	(153)
怀有慷慨之心，做个慷慨的人	(155)
学会不在意，人生就会过得快乐	(157)
心宽一寸，人生将快乐三分	(160)
懂得宽容，才能品味快乐	(163)
宽容浇灌了干涸的心灵	(165)
用宽容化解仇恨，快乐随心	(167)
拾起宽容，才能抛弃傲慢	(168)
工作并快乐着，快乐并幸福着	(170)
常怀慈悲心，一切皆美好	(172)

第九章 善待生活：善待自己就是善待快乐

善待自己就是善待快乐	(176)
接受真实的自己，才能善待自己	(177)
善待自己，不跟自己过不去	(179)
珍爱自己，获得永久的人生快乐	(180)
超越自己，做自己命运的主人	(182)
先认识自己，再去讨论生活	(183)
了解自己，走向快乐和完美	(185)
内心清净，才能装下更多快乐	(186)
你的乐园在后面，退一步能找到快乐	(188)
把真实的自己展现给他人	(190)
让心灵布满阳光，迎接五彩生活	(192)

第十章 乐观生活：乐观让快乐围绕着你

乐观让快乐围绕着你	(198)
快乐的人常带着一份崭新的心情	(199)
学会心理自我调节和心理适应	(200)





让沮丧和悲观远离自己	(202)
情绪成就一切，也能毁灭一切	(203)
驱散不良情绪的妙方	(205)
感情和理智都需要一位主宰	(207)
如何拥有健康快乐的情绪	(208)
调节情绪，常怀一颗欢喜心	(210)
积极地经营自己的每一天	(212)
用乐观的情绪支配自己的人生	(213)
做情绪的主人，做快乐的主宰	(215)
赶走悲观，快乐生活每一天	(216)
第十一章 享受生活：选择生活中的乐趣	(219)
放慢生活的脚步，放飞自己的心灵	(220)
拥有闲适与恬淡，就拥有快乐与舒曼	(221)
生活是被快乐包裹着的	(223)
学会休闲，活出潇洒人生	(224)
亲近自然，找回生命的本真	(226)
在优美动听的节奏中生活	(228)
读书的乐趣是无穷的	(229)
莫让压力影响快乐生活	(231)
敞开心扉，生活自然会充满灿烂	(232)



第一章 热爱生活：快乐就在我们身边



快乐真的很简单，只要你静静地感受，快乐就在你身边，关键看你能不能发现，懂不懂得体会。



快乐就在距离我们很近的地方

很多时候，快乐就在距离我们很近的地方，甚至可以说是伸手可得，比如：给阳台上的花松松土、浇浇水，闻一闻它们的香味儿，很快乐；躺在沙发上晒着温暖的阳光，让自己的思绪随意飘荡，很快乐；到茶馆里品味一壶醇香的新茶，听着轻柔婉转的旋律，很快乐；煮一锅鲜香的排骨汤，耐心地等候家人回来一起品尝，很快乐。然而，倘若你只看到别人拥有的而看不到自己拥有的，那么你就会对环绕在自己身边的快乐视而不见，这样不仅整天会想着那些令人不愉快的事，而且还会制造出一件又一件让自己郁闷的事。

每个人都有自己的快乐：牙牙学语的小孩，一个小小的棒棒糖就会让他快乐；认真学习的学生，老师的一句表扬就会让他快乐；热恋中的男女，恋人一个会心的微笑就会让他快乐；多年相知的朋友，一个关心的电话就会让他快乐……

快乐可以藏于一首诗词、一幅画、一本书，可以隐于一盏淡酒、一杯清茶、一叶轻舟，它就像个调皮的小精灵，当你刻意捕捉它时，常常是芳踪难觅，可当你停下匆忙的脚步时，它就会落在你的身上。

看看，快乐是多么简单呀。为什么要让自己不开心呢？也许只要稍做改变，你就能得到快乐。

乔治夫人是华尔街一家银行的雇员，负责解答客户的各种问题。她的办公桌就放在银行大门进口处的右边。乔治夫人看起来是一个非常快乐的人，因为她每天都面带微笑，耐心地解答顾客提出的各种问题。

乔治夫人的办公桌上放着一个镜框，里面有一段名为“一个微笑”的箴言，它是这样写的：

2

一个微笑不费分文，但给予甚多，它能使获得者变得富有，却并不使给予者变穷。一个微笑只发生在瞬间，但有时对它的记忆却





是永远。世界上没有一个人富有和强悍得不需要微笑，世界上也没有一个人贫穷得连微笑都没有。一个微笑能给家庭带来欢乐，也能在同事中传递善意。它为疲倦者带来休息，为沮丧者带来振奋，为悲哀者带来阳光，它是大自然中去除烦恼的灵丹妙药。然而，它却买不到、求不得、借不了、偷不去。因为在被赠予之前，它对任何人都毫无价值可言。如果有人已疲惫得无法给你一个微笑，请你将微笑赠予他们吧，因为再没有比无法给予别人微笑的人更贫乏、更需要一个微笑了。

乔治夫人的一个同事这样说道：“从乔治夫人那里，我学会了微笑的技巧，也找到了属于自己的快乐。它改变了我的生命，我现在不但自己快乐，也给别人带来了快乐。”

怎样才能让自己变成一个快乐的人，并不是一门高深复杂的学问。在乔治夫人看来，快乐很简单——只要学会微笑，就能获得快乐。保持微笑，是一种美丽的生活姿态，它会让你忘记曾经的和正在发生的不愉快，乐观地对待周围的一切。那么，就请从微笑开始吧，对山笑、对水笑、对天笑、对地笑、对黎明笑、对黑暗笑、对成功笑、对失败笑……你就会永远生活在快乐中。

在美国经济最萧条的时候，保罗失业了，他情绪低落，可能除了拥有一份好工作外，再也没有什么能让保罗开心的了。

一个晴朗的下午，太太琼斯还有女儿茱莉亚邀请他一起出去散步。

茱莉亚对情绪沮丧的保罗说：“爸爸，我们步调一致好吗？来，一二一……”

于是，他们三个人挺胸抬头、步履轻快地沿着马路走起来。

“抬头挺胸走路真有趣！”保罗说。

他们走了约一英里的路，三个人都觉得全身舒畅，充满活力。

当他们走过莱特大厦和古根汉姆博物馆时，茱莉亚说：“爸爸，看，多美啊！”

这儿是保罗以前上班必经的地方，之前，他都是赶时间上班，





从没注意过这些建筑物有多特别，听茱莉亚一说，他便抬起了头。这时，保罗笑了，他突然理解了伟大的建筑师莱特注入这个建筑中的深意来。

莱特大厦高高的尖顶直入云霄，保罗从中感觉到一种振奋，他忘记了失业的苦闷，心中洋溢着快乐。

后来，保罗又回到了原来的地方上班，每次路过莱特大厦和古根汉姆博物馆时，只要一抬头，他就能感觉到快乐。因此保罗常说：“快乐很简单，就是一抬头的事。”

看看，快乐是件多么简单的事呀！人生的很多趣味就藏在生活的细微处。你偶尔经过的街道、随处可见的树木等都可能蕴含着情趣，让你可以从中得到快乐。快乐如此简单，为什么不选择快乐呢？

生活中，让人们感到快乐的事情其实有很多，那些沉浸在烦恼与痛苦中、为寻找快乐而劳累不堪的人，不是没有快乐，而是快乐太简单了，以至于他们意识不到快乐的存在，也就不懂得珍惜。

一个商人在一条山道上常会遇到一个樵夫，每次遇到樵夫，都看到他的脸上挂满了微笑。

有一次，商人终于按捺不住好奇心，走到樵夫面前问：“老伙计，你穷得叮咣响，为什么却那么快乐呢？我非常富有，却很少有开心的时候。难道你家有价值连城的宝贝吗？”

听到商人的话，樵夫哈哈一笑说：“我哪有什么无价之宝呀？我倒想问问你，你那么富有，为什么整天愁眉不展呢？”

商人沮丧地说：“我有什么快乐可言呢？我虽然妻妾成群，但她们整天只会争风吃醋吵个不停，没有一个人关心我，我年过半百还没有子嗣，因此我时常感觉很孤独。虽有家财万贯，却觉得自己还是一无所有，我活得不开心。”

樵夫道：“我没有你有钱，但我很快乐，因为我的家人都是我的靠山。”

4

商人问道：“你的妻子一定贤良淑德。”

“不，不，我还没有结婚呢。”樵夫回答说。





“那你一定有个你喜欢的女孩。”商人肯定地说。

“嗯，的确有个女孩给我带来了快乐，她给了我一件让我开心的‘宝物’。”樵夫说。

“是吗？”商人好奇地追问，“是定情信物还是……”

“那个女孩很漂亮，是跟我一个村子里的一位富人的千金，我从来没有和她说过话，我很喜欢她，但我知道我配不上她。后来她离开了村子，离开前她向我投来了含情脉脉的一瞥，这就是让我开心的‘宝物’”樵夫快乐地说。

商人简直不敢相信樵夫的话，眼前这个人竟然是因为姑娘的一瞥而快乐成这个样子。他问樵夫：“难道这一点就能让你满足吗？”

樵夫点点头，说：“对我来说，惦记就是快乐，为什么一定要拥有呢？”

一位名人说：人生最大的快乐不在于占有，而在于追求的过程。

樵夫就是一个懂得如何获得快乐的人。试想，如果樵夫看见自己心仪的女孩走后，整日里沉溺在相思中，他岂不是会比商人更难过。

快乐真的很简单，只要你静静地感受，快乐就在你身边，关键看你能不能发现，懂不懂得体会。你可以让自己置身阳光下，就算寒风凛冽，你也能感受到温暖的抚慰；你可以到海边吹吹海风，就算风里夹着腥味，你也能感受到大海的磅礴；你可以坐在书桌前写自己喜欢的文字，就算文笔不优美，也能享受到创作的喜悦……用如水的心境和置身世外的心情，感受世间的点点惊喜、点点快乐……



快乐掌握在我们自己的手中

很多人不停地追逐着名、权、利，追逐着所谓的快乐，但实际





上；快乐就掌握在我们自己的手中，能不能穿好自己的快乐外套，关键在于我们如何取舍。那些为名、为利、为权、为位而不停追求的人，只会因机关算尽而苦恼，因患得患失而坐卧难安，不会享受到真正的快乐。

快乐存在于日常生活中细小而平实的琐事中，就在我们的身边。它来自于对自己生活状态的满足，不管这状态是什么样子的，也不管别人怎么看待这种状态，只要我们自己沉浸于此，我们就是快乐的。

传说有一位国王，虽然拥有至高无上的权力和财富，也很受广大臣民的拥护和爱戴，但他并不觉得自己是快乐的，反而总觉得自己被许许多多的烦恼困扰着。不久之后，这位国王得了忧郁症。全国著名的心理医生都被请来，为国王看病。会诊后，全体医生通过讨论决定，只要给国王穿上一件快乐的外套，病情就会痊愈。此时问题又出现了，这件快乐的外套到底在哪儿呢？万般无奈，国王便派一位大臣去全国各地寻找一个快乐的人，然后将他的外套拿回来。

这位大臣领旨之后，马上启程了。他逢人便问：“你觉得自己快乐吗？”谁知听到的答复都是“我觉得自己并不快乐”，因为他们不是觉得自己没有足够多的钱，就是觉得自己没有足够大的权势，或者得不到别人的关爱……

大臣走遍了全国各地，询问了成千上万的人，没有一个人觉得自己是快乐的。就在他心灰意冷，准备打道回府的时候，突然从山岗上传来一阵歌声吸引了他。歌声中充满了快乐的音符，唱歌的人一定是一个快乐的人。

他这样想着，便循着歌声往山岗上走去。唱歌的人是一个樵夫，他抱着一捆刚打下来的干柴，上身穿着一件又薄又破的衣服，一边慢悠悠地走着，一边快乐地唱着歌。

大臣有些意外，试探着开口问道：“你觉得自己快乐吗？”

“是的，我觉得自己很快乐。”樵夫说。

“你的生活很安逸吗？你所有的愿望都已经实现了吗？你从不为





明天的事情发愁吗？”大臣问。

“是的。你看，今天的阳光多么温暖，风儿和煦地吹着，我肚子不饿，口也不渴，天空多么蔚蓝，还飘着几朵白云，我一个人在这山上，草是这么柔软，除了你不会再有人来打搅我，这一切都让我觉得是如此的惬意和舒服，怎么还会觉得不快乐呢？”樵夫说。

“你真是一个快乐的人。请将你的外套给我，让我把它献给国王，如果治好了国王的病，你将得到重赏。”大臣说。

“外套？我根本没钱买外套。”樵夫说。

每个人都希望自己能够快乐，可目光总是放在那些不能实现或无法挽回的事情上，于是在他们的心里，快乐不是明日黄花，便是远方遥不可及的美景，生命也因此在他们的瞻前顾后之中匆匆地过去了。或许有一天，他们会在某一刹那间突然发现，其实这一刻的自己才是快乐的——可惜这一刻的快乐却因为漠视，只能再次凋落成他们记忆里的落叶。大多数的人都会犯这样的错误，总是喜欢回味或憧憬快乐，却往往忽略了快乐此刻正披着露珠、散发着清香站在他们的身旁。

其实，我们每个人都有一件快乐外套，只是有些人看得见也用得上，而有些人看不见更用不着。快乐与否，往往就在于能不能给自己披上这件快乐的外套。

一天，庄子身穿破衣裳，脚穿着旧草鞋去见魏王。魏王见庄子这身奇怪的打扮，就问庄子：“先生，您今天怎么这副打扮？以前从没见过你这般狼狈。”庄子回答道：“我狼狈吗？我只是穷一些而已。让人狼狈的是道德上不端，而我穿着破衣草鞋，只是穷而不是狼狈。”庄子说完，就若无其事地走了。

还有一次，楚王派使者去请庄子做楚国的宰相。对一般人而言，这可是个千载难逢的好机会，做了宰相，就名利双收了。可庄子听了使者的话，却不为所动。使者问他为什么，他用一个巧妙的故事回绝了使者。庄子说：“我听说在楚国有只神龟，三千多年前就死了，但它还是被人们装在竹篮里，盖上麻巾，安放在宗庙的大堂之





上供奉着。你想，这只龟是想死后让人供奉呢，还是想活着在水中曳尾而游呢？”使者回答说：“当然是活着了。”于是，庄子说：“知道这个道理，你们就可以走了！我宁愿贫困地生活一生，也不愿被名利尊荣所累，损害生命。你们不要玷污我的名声，我以不做官为快乐。”

自甘贫穷、逍遥快乐一生，也是庄子对生存方式郑重而明智的选择。庄子以这种超脱的方式度过了自己清贫而洒脱、快乐的一生，留下了许多值得我们称颂学习、富有哲理的故事。

孔子说：“饭疏食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。不义而富且贵，于我如浮云。”可见孔子对快乐的理解是饿了吃粗粮，渴了喝白水，困了就将胳膊弯着当枕头，人生的乐趣也就在其中了。

每个人的身边都不会缺少快乐的元素，而是缺少发现快乐的眼睛。我们不必置身于财富、名利、权贵的边缘，苦苦追求那些得不到的东西，而是要发现自己的那件快乐外套，这样，我们才会享受快乐的人生。



快乐与生活相伴而生

生活中人们的追求尽管千差万别，然而本质都是对快乐的追求，只不过是快乐理解不同。有的人认为有钱就是快乐，他们追求金钱，有的人认为有权就是快乐，他们便追求权力；有的人认为平安是福……十九世纪西班牙小说家瓦尔台斯在《第四种权力》中说：“人是为了快乐被创造出来的。”快乐不歧视任何人，大多数人如果下定决心去过快乐生活，就一定能快乐。

是啊，快乐本来就是紧随生活的脚步，与生活相伴而生的，只不过我们没有仔细去体会罢了。如果我们的眼睛只盯着那些不好的方面，便会对快乐视而不见。如果试着改变一下自己的观察角度，





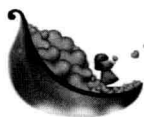
或许就是另一个样子。

有个老太太生了两个女儿，大女儿嫁给伞店老板，小女儿当了染坊店的主管。于是老太太整天忧心忡忡。遇上晴天，她怕大女儿伞店的雨伞卖不出去；遇上雨天，她又担心小女儿染出的布晾不干。天天为女儿担忧，日子过得很忧郁，久而久之，愁出了一身的毛病。

后来一位聪明人告诉她：“老太太，你真是好福气，下雨天，你大女儿的伞店会顾客盈门；而晴天你小女儿的布店又生意兴隆，不论哪一天你都应该高兴才是啊！”老太太一想，果真是这个道理，从此，老太太便整天笑容满面，再也不忧郁了。

事情本来就是这么简单，同样的天气，心态一转，忧愁就变成了快乐。其实，事情往往就这样，感到不幸，是因为心态不正确，是因为我们排斥快乐，而不是事情本身带有不幸。如果抱着抵触情绪，即使快乐悄然降临身边，也会毫无觉察，与之失之交臂。

林肯说过：“大部分的人，在决心要变得更快乐时，就会有那种快乐的感觉。”快乐是一种感觉，快乐的根源是我们的头脑，而不是口袋里所藏的东西。



快乐其实是一种感觉

英国哲学家罗素说：“快乐的生活在很大程度上，必是一种宁静安逸的生活，因为只有宁静的氛围中，真正的快乐才能得以存在。”

试问，一个人尽管在外面获得安全，而他的心境常是忧惧恐慌的，其快乐又有几分呢？斯宾诺莎认为：一个人的快乐，即在于他能够保持自己的存在。费尔巴哈也有类似的论述，他说，生命本身就是快乐。他认为快乐是生活的本性：所有一切属于生活的东西都属于快乐，因为生活和快乐原来就是一个东西。亚里士多德认为美

