

快乐原来 如此简单

kuai le
Yuanlailai ruci jianda

——心理学博士常用的快乐法则



向岚湘 彭亿猛◎编著

快乐原来很简单，它就在我们眼前，只是你不曾发现。

唤醒快乐，让迷惘的心灵重绽笑颜。

人生就像一张磁盘，烦恼可以删除，快乐可以拷贝。

拥有快乐的法则 远离抑郁的方法

时事出版社

快乐原来 如此简单

——心理学博士常用的快乐法则



向岚湘 彭亿猛◎编著

时事出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐原来如此简单：心理学博士常用的快乐法则 /
向岚湘，彭亿猛编著. —北京：时事出版社，2013.11
ISBN 978-7-80232-652-1

I. ①快… II. ①向…②彭… 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 (2013) 第 236445 号

出版发行：时事出版社
地 址：北京市海淀区巨山村 375 号
邮 编：100093
发行热线：(010) 82546061 82546062
读者服务部：(010) 61157595
传 真：(010) 82546050
电子邮箱：shishichubanshe@sina.com
网 址：www.shishishe.com
印 刷：北京高岭印刷有限公司

开本：787×1092 1/16 印张：17 字数：240 千字
2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷
定价：29.80 元

(如有印装质量问题材，请与本社发行部联系调换)



前言

人生的过程，是一个不断选择的过程。选择不同的人生，便会拥有不同的人生滋味。太多的人把沉重的枷锁铐在自己的生命和心灵上，当心灵被挤压进太多的东西时，快乐便被挤出。有的人甚至把对自己的怨恨、不平一遍遍在心里重演，用本来能够过去的 not 痛快一次次跟自己过不去。

快乐就是快乐；你决定快乐，你就快乐；你有快乐的习惯，你就快乐，你就更成功，你也更能让别人快乐。之所以不快乐是因为你追求生命和心灵快乐以外的东西太多，追逐过程中的劳累和痛苦压抑着你的生命和心灵的快乐。

有这样一个故事：有一个国王，郁郁寡欢，于是他就派大臣们去四处寻找一个快乐的人。这位国王命令道：“等你找到那位快乐的人，就把他带回来。”大臣们在各处找了好几年，也没找到一个快乐的人。终于有一天，大臣们走进这个国家最贫困的地区时，听到一个人放声歌唱。循着歌声，他找到一个正在田间犁地的人。大臣问犁地人：“你快乐吗？”“我没有一天不快乐。”犁地人答道。于是，大臣就把他此次使命的意图告诉了犁地人，犁地人听后不禁笑着说道：“我曾经因为没有鞋子而沮丧，直到我在街上遇见一个无腿的人之后，沮丧离我远去，我快乐了。”大臣顿悟，原来快乐如此简单。

在我们每个人的生命深处，都希望自己能够天天快乐，年年快乐。



孰不知，快乐如此简单，它就在我们眼前，可我们却不曾发现。

有一个富人背着许多的金银财宝到处寻找快乐，可当他走过千山万水仍未找到快乐，沮丧地坐在山道边，问一个背着一大捆柴草从山上走下来的农夫，为何自己没有快乐？农夫放下沉甸甸的柴草，舒心地擦着汗水说：“快乐很简单，放下就是快乐呀！”富人茅塞顿开：自己背负那么重的珠宝，老怕别人抢，总怕被人暗害，整日忧心忡忡，快乐从何而来？

那么快乐到底是什么呢？心理学家马修·杰波博士说：“快乐纯粹是内发的，它的产生不是由于事物，而是由于个人的观念、思想和态度。”是的，态度就是一切，我们不能改变环境，但是可以调整心情；我们不能改变容颜，但是可以展现笑容。面对困境，智者选择积极乐观的态度，就会化祸为福，转苦恼为快乐。只要有一颗平常心，有面对变化的勇气，谁都可以选择快乐。

快乐就存在于生活中。生活中的很多现象都包含着快乐的元素，而且快乐常常有其心理学方面的解释：

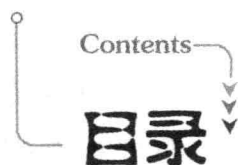
为什么乐观的人更容易开心，悲观的人更容易郁闷？心理学上的“乐观系数”、“悲观系数”是对它最好的解释。

为什么很多人都喜欢买彩票？因为买完彩票后，你在心理上会有“愉悦感”和“兴奋感”，而这就是一种快乐体验。

为什么你因郁闷而疯狂地奔跑，结果却发现自己的心情变好了呢？心理学博士告诉你，跑步中荷尔蒙的增加能够消除人的沮丧心理。

快乐原来如此简单，不刻意，不需要矫情，站在那里，独成风景，这是一种瞬间的幸福，需要日日回眸。但很多的时候，我们的快乐却在休眠，需要我们来唤醒；我们的快乐被钝化了，需要我们来激活。就像花儿需要用春天来唤醒一样，我们可以随时叫醒我们的快乐。叫醒你的快乐吧，只要你愿意，随时都可以。快乐其实很简单，它就在我们生活的每一个细节中，更多的时候，它不是财富，不是权力，而是一颗积极向上健康的心灵。

选择快乐，快乐的选择。



第一章 给快乐一个全新的理念

人生的最高目标是心情愉快。拥有快乐,就等于拥有健康。学会与自己快乐相处,让自己的心灵时时充满快乐,就好比自己拥有一间常开着的“健心房”,常常是走进去,为自己忙碌疲惫的心灵做做按摩,使心灵的各个零件经常得到维护和保养。

- 寻找快乐是什么 / 3
- 这个时代更需要快乐 / 4
- 快乐是一种超级资源 / 6
- 快乐是一种生存才华 / 8
- 快乐的力量 / 10
- 快乐的守恒定律 / 11
- 如何拥有快乐的潜质 / 13

第二章 解读快乐密码

布雷默说:“真正的快乐是内在的,它只有在人类的心灵里才能发现。”快乐不只是生活的一种境界,更是一种心情。



内心充满快乐的人一定是幸福的，困扰永远无法将他们束缚。快乐可以创造人生的幸福，驾驭好快乐，就可以把平淡的生活经营得绚烂夺目。

快乐的千万种方式 / 17

人生中需要快乐 / 18

放弃承担，等于放弃快乐 / 20

修炼道德收获快乐 / 23

快乐是一门渗透在你生活中的学问 / 24

改变思维，发现快乐 / 26

快乐需要我们的把握 / 28

体会快乐的境界 / 29

什么是快乐的底蕴 / 31

解读快乐的元素 / 32

快乐永远是一个不等式 / 34

如何领悟快乐 / 35

品味快乐的生成 / 37

第三章 培养快乐的能力

现代心理学认为，快乐作为一种情绪，也是人的行为之一。正如弹琴与跳舞是人的行为一样，经过培养，琴师用不着思考与决定，就可以习惯地拨动琴弦，弹出悦耳的乐曲；经过培养，人们用不着思考与决定，就可以自然地跳出动人的舞姿。同样道理，人们经过练习，快乐也完全可以培养出来。

积极的情绪使人快乐 / 41

快乐生存从热爱自己开始 / 43

专注工作，你就会乐在其中 / 45



- 树立正确的目标,并为之奋斗 / 46
- 现实是快乐的基石 / 48
- 相互赞美,制造快乐 / 50
- 除去累赘,快乐才是属于你的 / 52
- 享受生活,才能品味出快乐 / 53
- 与时俱进的平衡身心 / 55
- 等待与忍耐是快乐的基础 / 57
- 帮助他人,快乐自己 / 59
- 感恩之心与乐同行 / 61
- 浪漫是快乐的缩影 / 63
- 幽默是快乐的源泉 / 65

第四章 感受生活感受快乐

快乐不是那么难以寻觅的,只要我们用心感受,你会发现它们无处不在,快乐就像无色无味的空气,只要你感受生活便能找到快乐。在生活中我们要理解“乐”的真谛;关注生活中的细节;多多微笑;把握好自己的情绪;别跟自己过不去,那么即使在艰难的生活中,我们也能体会到很多身边的小快乐。

- 感受快乐的存在 / 71
- 送礼物给自己,就是播种快乐 / 74
- 别跟自己过不去 / 75
- 理解“乐”的真谛 / 77
- 不要忽视了微笑 / 79
- 每个人都是生活的艺术家 / 81
- 用“心”感受快乐 / 83



- 生活中不能流泪就微笑 / 85
- 我们要懂得快活 / 86
- 快乐来自对生活细节的关注 / 88

第五章 快乐杀手大集结

你的快乐来自哪里？工作、生活、爱情或者别的？心理学家对当下人们快乐的指数进行了调查，结果显示有40%的人感到目前的生活不快乐，只有3%的人满意于自己的现状。人生本是快乐的，到底是什么扼杀了我们的快乐，找到扼杀快乐的元凶，让自己的心灵回归健康轻松的状态，重新迎接那些本就属于我们的快乐。

- 盲目攀比是烦恼的根源 / 93
- 争强好胜要适度 / 95
- 疑心太重会远离快乐 / 97
- 消除嫉妒心理 / 99
- 不要太过完美主义 / 102
- 不要为难自己 / 103
- 把“个人主义”放在一边 / 105
- 扼杀快乐的“三恶魔” / 107
- 吃不到葡萄的狐狸 / 109
- 盲目攀比只会自寻烦恼 / 111
- 放松，给快乐一个空间 / 113
- 拒绝传递坏情绪 / 115
- 让速度的指标“撤退”，欲速则不达 / 117
- 拒绝“过敏症” / 119
- 缺陷世界，拒绝“圆满症” / 120



第六章 消除烦愁，好迎接快乐

一个人只要生活在这个世界上，就会有各种各样的烦恼。有生活，就有烦恼。生活的脚步是轻松而富有节奏的，烦恼就暂时少了一些；生活的脚步是沉重而疲惫的，烦恼就会像一座山一样压下来，挥之不去。其实，烦恼都是我们自己带来的，你想到它时它便存在；忽略它时，它便杳无音讯。抛弃烦恼和忧愁，这样才能尽情地享受现在的每一天。正如高尔基所说：“把工作当乐趣的人，他的人生如乐园。”

- 如何排解心中的怨气 / 125
- 不气恼，是快乐的根本 / 127
- 快乐女人的“四步曲” / 129
- 在逆境中创造快乐 / 130
- 遇事学会变通，不钻牛角尖 / 132
- 学会正确地解气 / 134
- 不去想明天的烦恼 / 136
- 笑对无奈，旧的不去新的不来 / 138
- 来一场华丽的自嘲 / 140
- 不断地暗示自己是快乐的 / 142
- 定时清理心中的垃圾 / 143

第七章 给自己开一张“快乐处方”

我们也许不能选择生活方式、选择命运，但我们每个人都有选择快乐的权力。人生不应该是郁闷、遗憾、烦恼组成的，它应该是快乐、健康、喜悦、兴奋、憧憬的合奏曲。快乐的处方就在你手中，再苦再累，都别忘了给自己找点快乐。一颗快乐的心胜于药囊，可以治疗心理上的百病。



- 替代快乐的法则 / 149
- 快乐自助 / 150
- 行善多快乐,百善孝为先 / 152
- 快乐使人美丽 / 154
- 快乐笑疗 / 156
- 以乐为礼,礼尚往来 / 157
- 快乐新主张 / 161
- 条条道路通快乐 / 162
- 快乐寻求 / 165
- 快乐钥匙 / 167
- 快乐食物 / 169

第八章 快乐也是一种修行

若没有慈悲、仁爱之心,就没有真正的宽恕和包容,也就没有相处的和谐与圆融;拥有大慈大悲,才能“乐天知命”,才会有知足、欢心和快乐;人生拥有快乐,才是最大的拥有;“快乐,其实也是一种修行”。

- 自我反省 / 175
- 懂得放下,快乐就会相伴 / 176
- 保存童年的想象 / 178
- 知足者常乐 / 180
- 在败中求乐 / 182
- 借个快乐来假装试试 / 184
- 做事也可赚快乐 / 186
- 糊涂一下又怎样 / 188
- 有宽容之心 / 189



第九章 拥有快乐就拥有成功与财富

世界上最重要的财富不是权力、地位，不是家财万贯，不是声名显赫，而是拥有快乐。有快乐就有了梦想，而快乐正是梦想的奠基石，有什么样的梦想就有什么样的财富，这种财富可以是精神的，也可以是物质的，所以财富来自一个地方——那就是快乐的心情！学会寻找快乐的人，就拥有了生活的一项重要财富。

- 科学家的快乐与成功 / 195
- 关于教育孩子的成功与快乐 / 197
- 娱乐是新世纪财富的直通车 / 199
- 有句老话说——笑里藏金！ / 200
- 会笑的人更接近成功 / 203
- 用笑脸改变人生 / 205
- 快乐让人耳聪目明 / 208

第十章 让快乐成为你的习惯

德国的哲学家曾经说过，如果你把快乐看作是一种无条件的绝对命令：我快乐，我必须快乐，我肯定能快乐。不管何时何地，不需要任何理由，你肯定能快乐起来。只要我们把快乐当做一种习惯，我们就会发现生活并不缺少快乐，而是缺少发现快乐的眼光和享受快乐的心情。让快乐成为一种习惯，我们的生活会更加充满活力。当我们养成快乐的习惯，你会发现世界如此清新明净。

- 坚持把快乐写进人生的习惯 / 213
- 让心灵唱和的习惯 / 215



从细节中发现和创造你的习惯 / 218

延年益寿的快乐习惯 / 221

快乐习惯让生活更美 / 223

降低物质要求加固快乐习惯 / 225

不因情绪而改变快乐习惯 / 227

让快乐成为一种习惯 / 229

第十一章 一生与快乐结缘

每个人都想快乐。她像一个使者,能让我们忘掉烦恼和痛苦。有许多人,与生俱来就有许多让他快乐的因素;也有许多人,一生漂泊一生落魄,好像注定与快乐无缘。然而,只要你用心去寻找,很快就会发现:快乐其实很简单。结缘快乐,幸福一生。

在红尘中,如何与快乐结下一生情缘 / 233

像森女塔莎那样快乐地活着 / 236

乐活秘籍——做个有用的人 / 238

请把家庭和睦放在第一位 / 240

注重夫妻关系就会快乐多 / 242

孩子是上天的恩赐,与孩子一起成长 / 246

简单了就会与快乐结伴儿 / 249

享受每一个当下的快乐 / 252

人生是场旅行,分享温暖生命 / 255



第一章



给快乐一个全新的理念

人生的最高目标是心情愉快。拥有快乐,就等于拥有健康。学会与自己快乐相处,让自己的心灵时时充满快乐,就好比自己拥有一间常开着的“健心房”,常常走进去,为自己忙碌疲惫的心灵做做按摩,使心灵的各个零件经常得到维护和保养。



●●●寻找快乐是什么●●●

心理学专家认为每个人都有避苦趋乐的本性。现实生活中,人人都在追寻快乐,但结果大相径庭。这是为什么呢?

其实快乐并不是一个人的面部表情,这种表情偶然出现谁都能做到,而能够在任何时候都保持一种愉悦的心情,这需要智慧。

有一群年轻人生活安逸,游手好闲,没有什么负担,却总是觉得不快乐。他们总觉得有这样或者那样的烦恼,于是约定不再过这样的日子,要一起去寻找快乐。

途中,他们遇到了大哲学家苏格拉底。他们向苏格拉底询问:“请问大师,快乐到底在哪里呢?”

苏格拉底回答:“告诉你们快乐在哪里之前,你们要先帮我造一条船,待到船造好之日,就是你们得到答案之时。”

为了得到大师的指点,这群学生暂时把寻找快乐的事儿放在一边,找来造船的工具,用了七七四十九天,锯倒了一棵又高又大的树,挖空树心,造出一条独木船。独木船下水了,他们把苏格拉底请上船,一边合力划桨,一边齐声唱起歌来。苏格拉底问:“孩子们,你们快乐吗?”他们齐声回答:“快乐极了!”

苏格拉底说:“快乐就是这样,它往往在你为着一个明确的目的忙得无暇顾及其他的时候突然来访。”

故事中的那群年轻人,整天有大把闲暇时光,却无法体会到快乐,因为无所事事没有专注,没有付出,也没有期待,所以不但觉得时间过得很慢,而且会觉得很无聊。但是,当他们真正投入地去做那只独木舟的时候,并没有刻意强调需要快乐,满脑子只是想着如何更好地完成这个事情,没有时间无聊,没有时间抱怨,便为快乐敞开了门。

我们经常会感慨:“快乐难寻”。感慨的时候不免遗憾万千,但是如



快乐原来如此简单

——心理学博士常用的快乐法则

果我们专注地做某件事情，在这个专注的过程中，快乐的感觉就会油然而生。

在现实生活中，我们总是容易为自己设立一个目标，这个目标往往绚烂而多姿，在很远的前方。我们以为达到了目标就会获得无尽的快乐，而忽略了过程的重要性。

过多地盯着结果，会让我们产生一种无形的压力，这种压力让我们执着于最终想达到的目标，而无暇关注眼前的事物。

要知道不管多么希望三年或者五年后的自己能变成自己理想的样子，我们都不可能跳过今天而挺进到明天，所以过好每一天，专心地做今天该做的事情，就能够获得快乐。



快乐寄语

快乐其实就在你的心里。当你在锱铢必较的时候，快乐就从你掐算的指间溜走；当你不顾一切地攀爬高峰的时候，快乐就在你毫不流连的沿途遗失了。如果我们能做到心中无我、完善大我、直面小我，留一方净土，存些许纯真，你就能遇见快乐。

●●●这个时代更需要快乐●●●

在现代社会，竞争越来越激烈，人们身上背负的负担也与日俱增，来自生活的压力让大家都看不到工作的乐趣，就像拉磨的驴一样，被蒙上眼睛，只能原地打转。由于工作沉重、生活节奏加快、人际关系复杂等因素的影响，造成的心理障碍越来越多，生活中的笑声也越来越少。

据心理学专家的统计数字显示，现代人开怀大笑的时间只有 40 年前的 1/3。功利社会使人们在名利的角逐中，越来越缺乏快乐感，与 20 世纪 50 年代相比，现在人们感到压抑的比率增加了 10 倍，精神疾病也