

解读快乐哲学 营造快乐生活

这个年头， 你快乐了吗

幸福一生的24堂快乐课

*Xhe Ge Nian Tou
Ni Kuai Le Le Ma*



袁丽萍◎编著

生活不缺少快乐
缺少的是快乐心境



中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

袁丽萍◎编著



这个年头， 你快乐了吗

幸福一生的24堂快乐课

 中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

图书在版编目(CIP)数据

这个年头,你快乐了吗:幸福一生的24堂快乐课/袁丽萍
编著. —北京:中国财富出版社,2013.7

ISBN 978-7-5047-4656-6

I. ①这… II. ①袁… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第075554号

策划编辑 钱 瑛

责任编辑 杨银旗 张 敏

责任印制 何崇杭 王 洁

责任校对 杨小静

出版发行 中国财富出版社(原中国物资出版社)

社 址 北京市丰台区南四环西路188号5区20楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568(发行部)

010-52227588 转 307(总编室)

010-68589540(读者服务部)

010-52227588 转 305(质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-4656-6/B·0357

开 本 710mm×1000mm 1/16

版 次 2013年7月第1版

印 张 18.5

印 次 2013年7月第1次印刷

字 数 248千字

定 价 35.00元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

前言

在人的一生当中，除了生、老、病、死不可避免外，挫折、失意、贫穷、恐惧、离别……这些都会给我们带来烦忧与痛苦，何况我们又有无穷的欲望，这些欲望才是造成我们痛苦的根源。所以说，想要天天快乐、时时快乐是很难的，而要想找痛苦的理由，则是太多了。所以我们彼此总是在不断地祝福着：祝你快乐！

古希腊哲学家伊壁鸠鲁认为，人具有趋乐避苦的天性，追求快乐是人类的本性。

英国伦理学家杰里米·边沁提出，大多数人的最大快乐是人生的最高原则和最终目的。

中国近代著名政治家康有为说：“治国要以人为本，就是要减少人们的痛苦，增加人们的快乐。”

著名经济学家茅于軾提出，我们的最终目标不仅仅是自己的快乐极大化，而且是全社会的快乐极大化。

值得一提的是，孔子就是一个“乐以忘忧”、极为快乐的人。在《论语》中，共有三十多个“乐”字，却没有出现一个“苦”字。孔子对快乐的论述非常精辟。

由上观之，可以这样概括人生的终极目的，那就是追求自身和全社会的快乐最大化。



什么是快乐呢？快乐是一种感受，是对生活的一种积极的精神体验。虽然从人类的各种社会活动来看，大多数行为表现为对物质和利益的追求，但仔细想一想，不管是享受美食、试穿新衣、乔迁新居，或是观光旅游、欣赏音乐、观看演出，还是钻研业务、研究课题、著书立论，其本质上都是对精神快乐的需求和追求，而物质活动仅仅是追求快乐的工具和手段。

物欲横流的现代社会给了我们一个充满欲望、压力、急躁、忧虑的生存空间，我们的生活越来越丰富精彩，而我们原本的快乐却被生活慢慢地吞噬着。

地球在不停地转动，我们也一刻不停地转着。我们似乎总有太多追求的好东西：票子、房子、车子……我们每时每刻无不在为它们奋斗着。我们还时时被权力、地位、威望吸引着，于是我们的欲望总是被滋生得无穷无尽、没完没了。我们总是把拥有物质的多少、外表形象的好坏和地位的高低看得过于重要。我们用精力和时间换取一种有目共睹的优越生活，不管能量有多大，受到的挫折有多大，一刻也没有放弃追求这样的生活，却没有察觉自己的内心在一天天的枯萎。于是我们失去了很多原本属于自己的精神，变得异常的急躁和忧虑起来，我们总对着堵车的马路乱骂脏话；在超市中像个没头的苍蝇；对着电视不停地调换频道；对着走路不小心踩你后脚跟的人破口大骂；早上还没起来就开始担心起床后的寒冷；吃早餐的时候又在想上班的路上可能会堵车；上班的时候就开始设计下班后怎么打发时间；参加聚会的时候又在烦恼着回家路上得花多少时间。当我们停下自己的脚步时却发现自己已是面目全非，再也找不到先前那种简单的快乐感觉，所有的一切不过是匆忙，不过是疲惫罢了。

快乐是我们一生的最终的奋斗目标，我们所有的一切奋斗，都是为

了两个字，那就是“快乐”。快乐是人类社会的最高境界，也是生命的最终目标，它是人生中最崇高、最伟大、最广博、最深奥的课题。作为芸芸众生中的一员，一生只有短短数十载，我们真的很想每天都开开心心地过，真的不想让烦恼与痛苦来控制、来破坏我们的情绪和心境，我们生活在这个世界上，想活得快乐、过得幸福。执意去求，未必能获得，我们只有主宰好我们的心灵，才能在没有快乐的人生当中发现快乐，找到自己的快乐，重拾自己的快乐，因为快乐就在我们的身边，只是我们缺少发现！

编 者

2013年3月

目 录

第 1 堂课 心境——快乐是一种心境

佛语说“境由心生”。一个人心情的好坏全由自己决定，别人是无法控制的，所以说快乐与否的感觉掌握在我们自己手中。面对发生在身边的事情，我们不妨打开心灵的窗户，用美好的心境看世间万物，用乐观的精神面对生活，寻找生活中最美好的东西。那么快乐对于我们来说便不难拥有。

1. 生活不缺少快乐，缺少的是快乐心境 2
2. 不同的人，不同的心境 4
3. 快乐的人善于营造快乐的心境 6
4. 心理暗示能让人快乐起来 7
5. 欣赏音乐，营造快乐心境 9

第 2 堂课 角度——不同的看法，不同的心境

快乐没有一个统一的标准，它只是一个角度而已。荆棘划伤了手指，可幸运的是没有伤着眼睛；登山时不小心，金项链落下了悬崖，可幸运的是没危及性命……快乐，不仅在于你从哪个角度去欣赏它，更在于你从哪个角度去善待它。

1. 快乐是一种角度 14
2. 改变不了，就换个角度 17
3. 换一种思维，事情立马改观 18



第3堂课 给予——赠人玫瑰，手有余香

要想活得快乐，必须懂得“施与受”的艺术。当你施与他人时，你将会感觉到他人对你的温情反应，你的心灵既得到了友善的滋润，内心深处也会感到无比的欣慰。你把幸福带给他人，那么快乐自然就会来到你身边。

1. 有爱心才能最快乐 22
2. 活着要对别人有用处 24
3. 每天为别人做一件善事 26
4. 给予，是一种快乐 29
5. 把自己的力量给予别人 30

第4堂课 选择——只要你想快乐，你就能得到快乐

林肯说过，一个人只要想快乐，就可以得到快乐；大多数人所能达到的快乐的程度，完全取决于他们决心如何去快乐。快乐是自己的事情，只要愿意，你可以随时可拾。快乐与否并不在于你是谁，你拥有什么，或者你处于何种地位、在做些什么事情，而是取决于你的心态选择。也就是说，只要你想快乐，你就能得到快乐。

1. 每个人都具备快乐的资源 36
2. 运用好幸福快乐的资源 41
3. 快乐是自己的事情 43

第5堂课 能力——快乐是一种能力

伟大的心理学家阿佛瑞德·安德尔花了一辈子的时间来研究人类所隐藏的保留能力之后说，人类最奇妙的特性之一，就是“把负的力量变成正的力量”。西方一位哲学家曾说过，人有避苦趋乐的本性。现实生活中，人人都追求快乐，但结果大相径庭。因为快乐是一种能力。

1. 快乐是需要练习的 48
2. 培养幽默感 49
3. 善于利用辩证思维 53

第6堂课 活法——快乐是一种活法，会活才快乐

每个人有每个人的活法，会活的人才能感觉到快乐，因为快乐是一种活法。

1. 快乐是一种活法 56
2. 生活简单些更逍遥 58
3. 穷，我也要开心地过 60
4. 来点休闲，生活更快乐 61

第7堂课 放手——放下能减少烦恼

电影《卧虎藏龙》里有一句话：“当你紧握双手，里面什么也没有；当你打开双手，世界都在你的手中。”生活中总是鱼和熊掌不能够兼得，每一次的放弃也许就是快乐的开始。

1. 工作是我们生存之本，该放下就放下 64
2. 不爱了就放下 66
3. 放下金钱，减少物欲 69
4. 放下名利，减少烦恼 70
5. 不可挽救的事，就把它忘掉 73

第8堂课 能量——激发心理快乐的潜力

几乎所有的困难、挫折和不幸都会给人带来心理上的压力和情绪上的痛苦，都会使人面临前进与后退，奋起与消沉的困惑。关键在于你是否能控制这种情绪，激发心理潜力，驾驭心理压力，你就



这个年头，你快乐了吗

幸福一生的24堂快乐课

会变得更从容、更快乐。

1. 变压力为动力 76
2. 变消极为积极 78
3. 变悲观为乐观 80
4. 化痛苦为力量 83

第9堂课 知足——满足了就快乐了

正如一位哲人所言：“所谓幸福的人，是只记得自己一生中满足之处的人；而所谓不幸的人，是只记得与此相反的内容的人。”所以，对于每一个人来讲，满足与不满足并没有太多的区别，而快乐与不快乐相差的程度却会相当巨大。

1. 在自己能力范围内，享受生活中的快乐 86
2. 不攀比，不羡慕 88
3. 向往的越多，快乐越少 90
4. 常常往下比比 93

第10堂课 爱心——你播种了什么就收获什么

席勒尔曾说过这样一句意味深长的话：“世界上唯一成倍增加幸福的办法是将其分摊。”在生活中，我们许多的失意和烦恼大都是在苛求时萌生的，如果你去做那个施人以爱、赐人以福的人，别人的精神愉悦了，而最终爱心和幸福又会回到你的身边。

1. 博爱的人才能得到爱 98
2. 发扬儒家思想，让世界充满爱 99
3. 爱能改变人生 103

第 11 堂课 淡泊——超脱，看破了，你也就快乐了

对世事的淡泊：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。”

对生活的淡泊：“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望空中云卷云舒。”

淡泊就是你的淡然，你的超脱，你的看破。

淡泊的人生是一种享受，一个完美的人生，不见得要赚很多的钱，也不见得要有很了不起的成就，在一份简朴平淡的生活中，活得快乐而自我，也是一种上乘的人生境界。

1. 淡泊以明志，宁静以致远 108
2. 静静地生活，静静地享受 111
3. 淡定是一种生活态度 112

第 12 堂课 惜福——珍惜自己所拥有的

不要期待那些未到手的，而要好好珍惜手中拥有的，你就能获得快乐与幸福。

1. 学会了珍惜，就赢得了快乐 118
2. 活着本身就是最大的快乐 120
3. 珍惜时光，不给自己落下遗憾 123

第 13 堂课 健康——高质量地活着才快乐

高质量地生活需要健康的身体来保证。从某种意义上讲，健康是一个人最大的快乐，它直接关系到我们每个人的生命活力，左右着我们实现梦想，影响着 we 享受梦想成真的喜悦，牵系着我们的幸福。可以说，健康与我们的生活幸福紧密相连、息息相关。

1. 健康就是最大的财富 128
2. 没病真是福 130
3. 健康才是我们值得追求的东西 131



- 4. 失去健康等于失去一切 134
- 5. 不拿健康换金钱 136

第 14 堂课 情绪——掌控情绪，赢得快乐

以平和的态度来摆事实、讲道理，要比大喊大叫更能让对方心服口服；而宽恕和谅解有时比伤害、侮辱更能震撼人心。只要我们肯下工夫学会制怒的正确方法，他人肯定会对我们的道德、修养以及理智、大度发自内心的佩服。那时，我们自会达到风平而后浪静，心存喜乐，远离愤怒，快乐地生活。

- 1. 改变情绪，改变世界 140
- 2. “制怒”，人生必修课 141
- 3. 学会管理自己的情绪 143
- 4. 学会调节自己的情绪 145
- 5. 利用食物调节情绪 148

第 15 堂课 人际——和谐人际，营造快乐

很多人的不快乐因素与人际关系的紧张有关。人际关系的主要特点就在于它有明显的情绪体验色彩，它会以自己的感情为基础来建立。不同的人际关系引起人们的情感体验是不一样的，亲密的关系会引起人们愉快的体验，而对抗的关系会让人烦恼。因此，我们不得不说良好的人际关系是快乐的调节剂。

- 1. 影响人际关系的因素 152
- 2. 人际关系有诀窍 153
- 3. “感情投资”是人际交往的绝招 155
- 4. 宽容会为你赢得更多的朋友 157
- 5. 不要用嘴伤人 159
- 6. 尊重他人的隐私 161

7. 以“和”为贵赢得人心	163
---------------------	-----

第 16 堂课 宽容——快乐源于大胸怀

莎士比亚曾经说过：“宽恕人家不能宽恕的，是一种高贵的行为。”处处宽容别人，绝不是软弱，绝不是面对现实的无可奈何，而是一种智慧的生活态度。学会宽容，意味着你的人生更加快乐幸福。人生苦短，岁月如梭。只要以宽容面对生活，我们就会得到无比的快乐。

1. 心宽才快乐	168
2. 不要斤斤计较	170
3. 宽容，会让你走出封闭的世界	173
4. 少一些指责	174
5. 要学会忍让	177

第 17 堂课 感恩——感恩的心最易换来快乐

剧作家塞克先生说过：“会为小事感恩的人是快乐的，一颗知恩的心就是一颗伟大、快活的心。”

感恩可以温暖人的心灵、消除人与人之间的隔阂，给人以更多的快乐与勇气；感恩还能够驱散寂寞、缓解痛苦，给人以更多的友情与温馨；感恩能使生活之中充满更多的欢乐与幸福。

1. 感恩是一种品德修养	182
2. 不懂感恩是不快乐的根源	185
3. 请时刻保持一颗感恩的心	187

第 18 堂课 爱情——两情相悦，拥有快乐

有男女的地方，就会有情爱之梦。爱在人类的精神世界里就像一口深不可测的井，挖得越深越觉得回味无穷。因此，爱情无时无



刻不在创造着生活的快乐，创造着人类的幸福。

1. 每个人都渴望爱情 192
2. 爱情也要有些计谋 194
3. 正确对待失恋 197

第 19 堂课 家庭——和谐家庭，幸福快乐

古也罢，今也罢，大凡一个人生活的乐苦，心情的好坏，乃至事业的成败，都与家庭是否和美紧密相关。家庭，对于每个人来说是得之不易的。如果你要保持家庭生活快乐，就要在不同的家庭心理发展变化时期，及时调节自己的心理状态，适应家庭的情况，这样才能营造一种和谐幸福美满的家庭生活。

1. 家和万事兴 202
2. 走进家庭，要做好心理适应 205
3. 理解是维系感情的纽带 207
4. 让幽默走进你的家庭 209
5. 幸福婚姻是经营出来的 212

第 20 堂课 平安——人生最大的幸福

健康是金，平安是福。人人都希望健康，人人都祈愿平安。在这个世上，最坚强的东西莫过于生命，最脆弱的东西也莫过于生命。得到与失去，只一秒钟就可以决定。所以说，人生最大的幸福莫过于平安，平安是人生一切可能的载体，是一生幸福不幸福的关键砝码。

1. 出门在外，安全第一 218
2. 避免不必要的争执 220
3. 平平安安才是真 223

第 21 堂课 得失——权衡好就快乐

得之，乃幸；失之，乃命。佛说：得即是失，失即是得。苦苦追寻的东西未必得到，快乐尽在得失之间。权衡好得与失你会快乐多多！

1. 得此失彼，得勿喜失勿苦 228
2. 苦与乐，游走在得与失之间 230
3. 不要对失去的东西念念不忘 233

第 22 堂课 工作——决定着我们的幸福指数

爱尔兰作家巴克莱曾说：“幸福有三个不可或缺的因素：一是有希望，二是有事做，三是有人爱。”

有事做不是造成不快乐的因素，而是让我们获得快乐的一个不可或缺的要素。当一个人全身心地沉浸在自己所热爱的工作之中时，就会感到前所未有的兴奋与满足，这就是快乐，这就是幸福。

1. 工作快乐决定着幸福指数 238
2. 工作+兴趣=工作着并快乐着 239
3. 有事干才幸福 242
4. 快乐工作有方法 245
5. 良好的人际关系，才能心情舒畅 248

第 23 堂课 金钱——金钱之外，还有更珍贵的东西

拿破仑·希尔说：“金钱永远只是金钱，而不是快乐，更不是幸福。”以为有了金钱就有了全部的观点是大错特错的。韩国前总统金大中说：“人的一生最好这样度过：既不因巨富而患得患失，亦不因赤贫而劳碌衣食。做人，应把好金钱这一关。保持一颗乐观豁达的心，坦然面对财富！”

1. 树立正确的金钱观 252



这个年头，你快乐了吗

幸福一生的24堂快乐课

2. 积极地创造财富，快乐地享受财富 258
3. 赚钱是为了活着，但活着绝不是为了赚钱 261

第24堂课 生活——要学会享受生活

生活，有苦有甜。甜有甜的感觉，苦有苦的滋味。享受生活，需要一种心境。平静地坐着时光流逝，平静地细数人世坎坷，这些都是享受生活的意境。生活的意义，不在于权势和金钱，不在于物质和名利，而在于用一颗平淡无华的心情，去领悟生活中风雨兼程与风和日丽。

1. 生活是一面镜子 268
2. 学会享受生活 270
3. 乐观地面对生活 272
4. 过自己的生活 275
5. 生活不要太匆匆 277

参考文献 279

第 1 堂课



心境——快乐是一种心境

佛语说“境由心生”。一个人心情的好坏全由自己决定，别人是无法控制的，所以说快乐与否的感觉掌握在我们自己手中。面对发生在身边的事情，我们不妨打开心灵的窗户，用美好的心境看世间万物，用乐观的精神面对生活，寻找生活中最美好的东西。那么快乐对于我们来说便不难拥有。
