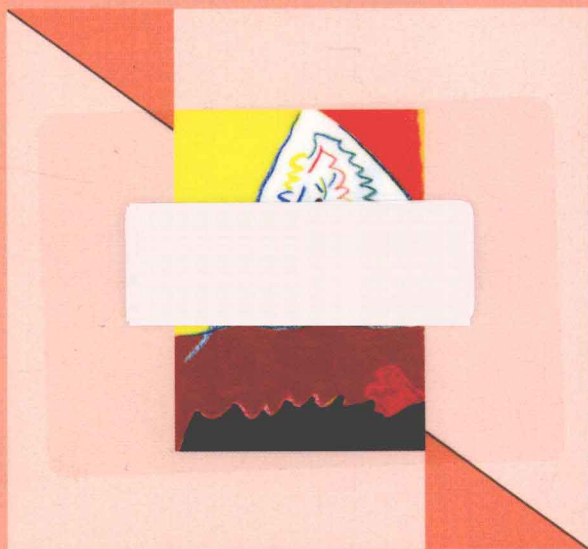


青少年心理品质丛书

学会让别人快乐

编 著◎张俊红



新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社



青少年心理品质丛书

主编：夏阳

学会让别人快乐

张俊红◎编著



新疆电子音像出版社

新疆电子音像出版社



图书在版编目(CIP)数据

学会让别人快乐 / 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 978-7-5469-3895-0

I. ①学… II. ①张… III. ①成功心理 - 青年读物②成功心理 - 少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 071549 号

学会让别人快乐 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
字 数 214 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 978-7-5469-3895-0
定 价 45.00 元

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



第一章 分享快乐，体验乐趣 (1)

让别人快乐，自己也快乐 (2)

养成快乐的习惯 (3)

快乐不需要任何条件 (5)

快乐是一种生活态度 (7)

快乐是一种正面的思维 (8)

快乐是上天赐予的“忘忧草” (10)

每一天都要快乐地度过 (12)

予人快乐，快乐齐分享 (13)

第二章 宽容待人，快乐生活 (15)

待人宽容，才能顺利成功 (16)

一分宽容胜过十分责备 (17)

宽容是消除误会的良方 (19)

宽容是一种美德和修养 (20)

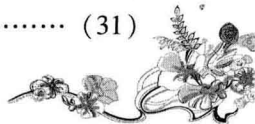
宽厚做人需要一颗博大的心 (22)

做人要宽容，处事要厚道 (25)

为人要宽厚，处处有朋友 (27)

宽容和谅解是很强大的力量 (29)

包容别人，给周围的人带来快乐 (31)





第三章 尊重他人，快乐你我 (35)

给别人留足面子，就是尊重别人 (36)

尊重别人，我们更易成功 (38)

接受他人，才能懂得尊重他人 (40)

每做一件好事心情一定很舒畅 (42)

骂别人傻瓜是有罪的 (45)

欣然接受别人对我们的评论 (46)

我们得到的远远超过我们应得的 (47)

我们缺少对别人的耐心 (49)

第四章 助人为乐，乐在其中 (51)

及时救助，雪中送炭济人难 (52)

向困境中的人伸出援助之手 (53)

助人为乐是人世间最美好的情感 (55)

援助别人就是援助自己 (56)

对别人的帮助一定要有所回报 (60)

不要为谋求回报才去帮助别人 (62)

施舍和捐助是一种很高贵的行为 (63)

学会为别人点一盏明灯 (66)

用多一些爱心去关怀别人 (67)

要做给别人带来幸福的人 (69)

珍惜生命中的所有人 (71)

第五章 和善博爱，快乐坦然 (73)

善良是一种高贵的气质 (74)

善心如水，多给他人一些滋润 (75)

多一份善良，多一份温暖 (77)

善念，走向人生的制高点 (78)

学会善待自己，善待他人 (79)





善待他人，实际就是善待自己	(81)
加强自身修养，永存仁爱之心	(84)
仁义者，存善念，有善举	(86)
仁爱是建立和谐的纽带	(88)
有爱就有真正的生命和人生	(90)
世界真美丽，到处充满爱	(91)
爱是人世间最真诚的奉献	(93)
爱是生命中最强劲的动力	(95)
爱是一盏照亮人生的灯	(97)
人生最需要支撑的就是爱	(98)

目

第六章 乐观豁达，开心快乐

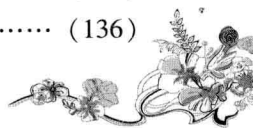
录

快乐的心态让人生更绚丽	(102)
凡事乐观豁达，报以微笑	(104)
以豁达的态度看待人生	(106)
愉快的笑颜能开解人的烦恼	(108)
生活充满快乐也充满挑战	(109)
乐观的方式能够带走烦恼	(112)
吃亏会赢得更多的信赖和支持	(114)
别为过去忧愁，别为小事闹心	(115)
与其忧虑，不如积极行动	(118)
让快乐成为你的一种习惯	(120)
乐观是获得美好生活的源泉	(121)
让自己的思想快乐起来	(123)
保持冷静心态，保持心情舒畅	(128)
越容易知足，人生越快乐	(129)

第七章 亲情感恩，快乐相伴

亲情可以带给你快乐	(134)
亲恩不可忘，百善孝为先	(136)

3





父母是这个世界上最可敬的佛	(137)
让我们对万事万物充满感恩	(140)
施恩慎勿念，受施慎勿忘	(141)
施恩的行为不是为了回报	(143)
施恩要尊重对方的风俗习惯	(145)
常怀感恩之心，别忘说声“谢谢”	(146)

第八章 幽默沟通，赢得快乐 (149)

幽默被认为是无价之宝	(150)
幽默的智慧之光何其美	(152)
幽默是一种乐观开朗的生活态度	(154)
幽默是一种逗我们快乐的方法	(157)
懂得用幽默，你才离目标更近	(159)
心中常有乐意，身体常保健康	(160)
伟大的人大多都是幽默高手	(163)
幽默使你的人生更潇洒	(165)
对自己的愚蠢一笑了之	(167)
幽默乐观，化解片片愁云	(170)
与其辩解，不如诙谐的承认错误	(172)
幽默言辞是最佳的润滑剂	(174)
笑对人生，超脱尘世的种种烦恼	(177)

第九章 由衷赞美，快乐荣耀 (181)

赞美符合人的心理需求	(182)
怎样赞美才能不落俗套	(184)
得体的赞美能达到更好效果	(189)
多赞美别人的光荣史	(192)
从细节入手去赞美别人	(195)
学会从“背后”来赞美别人	(198)
赞美别人要注意方法和忌讳	(200)





赞美的力量是伟大的 (203)

第十章 微笑处世，其乐融融 (205)

微笑面对世界，微笑是快乐的意义 (206)

好口才让快乐的生活更甜蜜 (209)

手捧鲜花与他人辩论 (214)

想快乐，你只需静静倾听 (215)

烦恼来自于固执己见 (216)

小瑕疵能让我们变得更可爱 (217)

用榜样的力量来教化别人 (218)

第十一章 克己制怒，快乐身心 (221)

克己制怒是成功者必备的修养 (222)

做一个不去生气的聪明人 (223)

愤怒的情绪会使人失去理智 (224)

愤怒的情绪会危害人的身心健康 (225)

有理也不狂，得饶人处且饶人 (226)

抑制自己愤怒情绪的若干技巧 (227)

学会与“怒气”对话 (228)

为自己选择无害的发泄方式 (229)



第一章 分享快乐，体验乐趣



悲哀与幸福总是需要与人分享的。当你快乐时，你可以把它散布到各个角落，你应成为美与爱的使者，将快乐这个礼物送给他人分享。



让别人快乐，自己也快乐

快乐是人生最高的境界，是获得人生幸福的原因和表现。快乐是一种积极的处世态度，它是以宽容、接纳、豁达、愉悦的心态去看待周边的世界。人生快乐与否是一种心理感受，即使人的境遇由于外来因素而有所改变，人们无法通过自身的努力去改变自己的生存状态，也可以通过自己的精神力量去调节自己的心理感受，尽量将其调适到最佳状态来享受人生，品味快乐。

人普遍有一种情绪，它并不因为人们财富的多寡、地位的高低而增减，全部的奥秘只在内心，那就是快乐。有一种人生最为宝贵的无形财富，它简单易得却又千金难求，任谁也无法将它夺走或购买到，那就是快乐。

渴望人生的愉悦，追求人生的快乐，是人的天性，每个人都希望自己的人生是快乐的，充满愉悦的。可是现实生活中并不如想象的那样简单统一，做到让自己快乐是天性使然，做到让别人快乐却是需要很多智慧的。

有一个年轻人去请教智者：

“我怎样才能成为一个让别人快乐，自己也快乐的人呢？”智者告诉了他四句话：把自己当别人，把别人当自己，把别人当别人，把自己当自己。

不快乐时，不妨“把自己当别人”。想想世界上有很多人跟你有同样的问题，有很多人忍受着比你更大的苦难，你就会心平气和许多。这是一种勇气。

看到别人痛苦时，不妨“把别人当自己”。试着理解、体会别人的痛苦，给别人支持和帮助。这是一种仁慈。当你不能理解、不能接受某些事情时，不妨“把别人当别人”。我们无法了解所有的事情，发生了就是合理的。每个人都是一个不同的世界，我们可以试图去接受、尊重。这是一种宽容。





当你迷失时，不妨“把自己当自己”。你就是你，你有长处，也有不足，你无法让所有的人都对你感到满意、接纳自己，好好和自己相处，这是一切快乐的基础。

勇气、仁慈、宽容、自尊，当你具备这些特质时，让别人快乐，自己也快乐，应该不难做到了。



养成快乐的习惯

当我们渴望自己每天都有一个好心情的时候，我们是否尝试过每天早上起来的时候给自己一个对美好心情的期盼，并且用这种期盼来鼓舞和激励自己呢？真的，这确实是一个非常不错的主意，当我们每一天都坚持做下去，使之成为一种习惯的时候，我们会发现我们的心情越来越好，我们的幸福感觉也越来越强烈。

美国有这样一个故事：一个清晨，汤姆乘坐在老式火车的卧车中，大约有6个男士正挤在洗手间里刮胡子。经过了一夜的疲惫，隔日清晨通常会有不少人在这个狭窄的地方做一番漱洗。此时的人们多半神情漠然，而彼此也不交谈。

就在此刻，突然有一个面带微笑的男人走了进来，他愉快地向大家道早安，但是却没有人理会他的招呼，或只是在嘴巴上应付一番罢了。随后，当他准备开始刮胡子时，竟然自若地哼起歌来，看上去显得非常的快乐。他的这番举止令汤姆感到极度不悦。于是汤姆冷冷地、带着讽刺的口吻对这个男人问道：“喂！你好像很得意的样子，怎么回事呢？”

“是的，你说得没错。”这个男人如此回答说：“正像你所说的，我是很得意，我真的觉得很快乐。”然后，他又说道：“我是把使自己觉得心情愉快这件事当成一种习惯罢了。”

这就是那个男人说话内容的全部。不过我们相信，在洗手间内所有的人，包括汤姆，都已经把“我是把使自己觉得心情愉快这件事，当成一种习惯罢了”这句深富意义的话牢牢地记在心中。





事实上，这句话确实具有深切的哲理。不论是幸运或不幸的事，人们心中习惯性的想法往往占有决定性的影响地位。有一位名人说：“穷苦人的日子都是愁苦；心中欢畅者，则常享丰筵。”这段话的意思是告诫世人设法培养愉快之心，并把它当成一种习惯，那样，生活将好像一连串的欢宴。

一般而言，习惯是生活的累积，是能够刻意造成的，因此人人都掌握有创造愉快的心情的力量。

养成心情愉快的习惯，主要是凭借思考的力量。首先，你必须拟订一份有关心情愉快的想法的清单，然后，每天不停地思考这些想法，其间若有不高兴的想法进入你的心中，你得立即停止，并将其设法摒除掉，尤其必须以快乐的想法取而代之。此外，在每天早晨下床之前，不妨先在床上舒畅地想着，然后静静地把有关快乐的一切想法在脑海中重复思考一遍，同时在脑中描绘出一幅今天可能遇到的快乐地图。久而久之，不论你面临什么事，这种想法都将对你产生积极的效用，帮助你面对任何事，甚至能够将困难与不幸转为快乐。相反的，倘若你再对自己说：“事情不会进行得顺利的。”那么，你便是在制造自己的不愉快，而所有关于“不愉快”的形成因素，不论大小都将围绕着你。

有一位不幸的人，他每天总是在吃早餐时对他太太说：“今天看来又是不愉快的一天。”虽然他的本意并非如此，充其量只不过是一句遁词而已，因为他的口中尽管这么如此念着，实际上在心中却也期待着会有好运来临。然而，一切情况都很糟糕。其实，会有这种情况发生并不令人奇怪，因为心中若预存不快乐的想法，那一天的心情肯定会受到潜意识的影响，所有的事情也许会办得很不顺。

因此，在一天的开始即心存美好的期盼是件相当重要的事。只有这样，许多事物才将可能有美好的发展。

养成快乐的习惯，你就可以成为情绪的主人而不是奴隶，快乐的习惯可使一个人不受外在情况的支配。遇到悲哀的情景与逆境，只要我们不在不幸事件之上再加入自怜、懊悔与不顺的情绪，那么我们纵使不会感到完全快乐，也能多少感觉到一些快乐。





快乐不需要任何条件

快乐不是用钱买得到的，也不是勤劳得到的报酬。快乐只是我们思想愉悦时候的一种心理状态。不管你的相貌、出身、财富如何，只要你能保持一个健康的心态，就能得到快乐。如果你一直要等到有“值得”愉悦的思想时，很可能永远得不到快乐。快乐不是美德的报酬，它本身就是一种美德。我们不因为能抑制欲望而感到快乐，相反的，我们是因为快乐而能克服欲望。

很多人不敢放手去追求快乐，因为他们觉得那是“自私的”、“罪恶的”。无私确实带给我们快乐，因为它不仅让我们的心思远离了以自我为中心、犯错、罪恶与自傲，同时还能使我们完成帮助别人的善举。人类最愉悦的思想是被人需要的感觉，是助人得到快乐的想法。然而，我们如果认为快乐是道德的问题，把它当成因不自私而得到的报酬时，我们往往会因为缺乏快乐而感到罪恶。

任何的道德，都是源自快乐而非不快乐。有什么东西比憔悴、忧郁的心情（不管外在疾病是什么）更没有价值？有什么东西比用不快乐的态度伤害他人更甚？有什么东西比用不快乐的心情解决问题更加无助？

不快乐的人最普遍的原因是他们认为某个目标的实现会给他们带来永久的快乐。目前他们不是在生活，也不是在享受人生，他们是在等待未来的某些事情。他们以为他们结婚以后，他们找到好工作以后，他们买下房子以后，孩子们完成大学教育以后，某项事业成功之后，赢得胜利之后，他们将会更快乐，但事实却让他们失望了。不要指望把所有问题都解决后就能获得快乐，一个问题解决了，另外一个问题又会接踵而至，生活原本就是由一连串的问题组成的。如果要快乐，现在必须快乐起来，不要“有条件”地快乐。

周一一大早，王阳跳上一部出租车，要去郊区做企业内训。因正好是高峰时段，没多久车子就卡在车阵中，此时前座的司机先生





开始不耐烦地叹起气来。

随口和他聊了起来：“最近生意好吗？”

后视镜中的脸拉了下来：“有什么好？你想我们出租车生意会好吗？每天十几个小时也赚不到什么钱，真是气人！”

嗯，显然这不是个好话题，换个话题好了，王阳想。

于是王阳说：“不过还好你的车很大很宽敞，即便是塞车，也让人觉得很舒服……”

司机打断了王阳的话，声音激动了起来：“舒服个鬼！不信你来每天坐十几个小时看看，看你还会不会觉得舒服！”

接着他的话匣子开了，抱怨物品涨价，抱怨赚钱太难……王阳只能安静地听，一点儿插嘴的机会也没有。

下周的同一时间，王阳再一次跳上了出租车，再一次去郊区同一家企业做内训，然而这一次，却开启了迥然不同的旅程。

一上车，一张笑容可掬的脸庞转了过来，伴随的是轻快愉悦的声音：“你好，请问要去哪里？”

真是难得的亲切，王阳心中有些讶异，随即告诉了他目的地。

他笑了笑：“好，没问题！”然而没走两步，车子又在车阵中动弹不得了。

前座的司机先生手握方向盘，开始轻松地吹起口哨哼起歌来，显然今天心情不错。

于是王阳问：“看来你今天心情很好嘛！”

他笑得露出了牙齿：“我每天都是这样啊，每天心情都很好。”

“为什么呢？”王阳问，“大家不都说钱不好赚，工作时间长，生活不理想吗？”

“没错，我也有家有小孩要养，所以开车时间也跟着拉长为十几个小时。不过，日子过得还是很开心。我有个秘密……”他停顿了一下，“说出来你别生气，好吗？”

“当然好，有关快乐的秘密，任谁都感兴趣。”

他说：“我总是换个角度来想事情。例如，我觉得出来开车，其实是客人付钱请我出来玩。等到了后，你去办你的事，而现在是花季，我就正好可以顺道赏赏花，抽根烟再走！”





他继续说：“像前几天我载一对情侣去香山看夕阳，他们下车后，我也下来喝碗云吞，挤在他们旁边看看夕阳才走，反正来都来了嘛，更何况还有人付钱呢？”

漂亮！多精彩的一个秘密！

王阳突然意识到自己有多幸运，一大早就有这份荣幸，跟前座的情商高手同车出游，真是棒极了。

又能坐车，又开心，这样的服务有多难得，王阳决定跟这位司机先生要电话，以后再邀他一起出游。

接过他名片的同时，他的手机正好响起，有位老客人要去机场，原来喜欢他的不只王阳一位，相信这位情商高手的工作态度，不但替他赢到了心情，也必定带来许多生意。



快乐是一种生活态度

早晨睁眼看到美丽的朝阳，鼻子嗅到清新的空气，感受到早晨的美好，我们是快乐的。在公司里出色完成任务，受到老板表扬，赢得同事们的尊重，我们是快乐的。下班回家，看到桌子上香甜可口的饭菜和孩子优秀的成绩单，我们是快乐的。晚饭后陪同爱人和可爱的孩子在公园中散步，享受天伦之乐，我们是快乐的。生活中令我们快乐的事很多，只要我们细心观察，用心体味，就会发现有许多乐趣包含其中。我们也许会说这些小事何以成为人人渴望的快乐。难道快乐一定是雍容华贵、惊天动地吗？中国著名作家毕淑敏的《提醒快乐》中有这样一段话可以很好地诠释快乐：“快乐绝大多数是朴素的，它不会像信号弹似的，在很高的天空闪烁红色的光芒。它披着本色的外衣，亲切温暖地包裹起我们。”

快乐出现的频率并不像我们想象得那样少。人们常常只是在快乐的马车已经驶过去很远时，拣起地上的金鬃毛说，原来我见过它。快乐是时刻存在的，只要用心品味，会发现它离我们并不远。

当一个小孩得到他盼望已久的洋娃娃时，这是快乐。当一位学





生学习成绩十分优秀常受到人们的赞扬时，这是快乐。当一位白领工作一帆风顺时，这是快乐。当一位已婚妇女有了爱她的丈夫和听话的孩子时，这也是快乐。快乐的方式太多了，不胜枚举。

不同的人有着不同的快乐。对于那些容易满足的人来说得到快乐的时刻便多些，对于那些有大的期盼的人来说总觉得自己不够快乐或者快乐根本就没有降临到他（她）的身上。其实快乐是个很简单东西，准确地把握瞬间来到我们身边的暖流，这些就是快乐。快乐是蜜糖，最好甜淡适中，这样才能恰到好处。只有心中认为有快乐的存在才会使自己快乐。

常听身边的人抱怨命运的不公，生活的平淡。快乐对我们来说，似乎是一种太奢侈的东西，如同海市蜃楼一般，可望而不可即。直到有一天，读到享誉全球的大教育家苏霍姆林斯基的这样一个故事：曾在一个春天，他和他的学生们共同买了一条小木船，然后划到一个荒无人烟的小岛上去探险。教育家写道：“可能有人会想，作者想借这些事例来炫耀自己特别关心孩子。不对，买船是出于我想给孩子们带来快乐，对于我就是最大的快乐。”其实快乐很简单，也离我们很近。

快乐实际上就存在于我们生活的细微处。如一杯温热的茶，置于我们面前的桌上，或者平淡，或者浓烈，也或者居于二者之间。关键是品尝者的心境。一饮而尽者，肯定尝不出个中滋味。如果坐下来细品，其中的苦与甜便从我们的感觉中充分流露出来。



快乐是一种正面的思维

从某种意义上说，快乐是一种态度。诚然，积极的心理态度和确定的目标是走向一切成就的起点。播下一个行为，就会收获一个习惯；播下一个习惯，就会收获一种品德；播下一种品德，就会收获一种命运。用积极的心理态度，指挥你的思想，控制你的情绪，掌握你的命运。





人的心理具有神秘的力量，要敢于探索你的心理力量，学会使用适当的暗示去影响别人，学会应用正确的有意识的自我暗示。做到了这两点，你就能在生理、心理和道德上获得健康、幸福、快乐和成功。

人人都会有许多难题，那些具有积极心理态度的人能从逆境中求得极大的发展。用积极的心理态度去激励自己，人能构想和相信的东西，就能用积极的心理态度去得到它，要认识那些似是不可信的事物的可能性。在激励你自己和别人时，希望具有神奇的力量。要想说话热情，战胜胆怯和恐惧，就要说话响亮，说话迅速，强调重要词汇，使你的声音含有微笑，以免它变得粗哑，难于入耳。

失败可以是一块垫脚石，也可以是一块绊脚石，这决定于你的态度是积极的还是消极的。炽烈的愿望可以产生行动的动力，这是伟大的成就所必需的前提。你分给别人共享的东西会有所增加，你保住不给别人的东西会减少下去。实现崇高的理想需要勇气和牺牲，因为你可能要孤身对付别人的讪笑和无知。有一件事比谋生更重要，那就是追求崇高的理想。

如果你把苦难和不幸分摊给别人，更多的苦难和不幸就会来到你的身边。要得到快乐，首先就要使别人快乐。

有时，快乐又是一种观念。有这样一个故事：

一个乞丐来到一个庭院，向女主人乞讨。可是女主人毫不客气地指着门前一堆砖说：“你帮我把这砖搬到屋后去吧。”

乞丐生气地说：“我只有一只手，你还忍心叫我搬砖，不愿给就不给，何必捉弄人呢？”女主人并不生气，她故意用一只手搬了一趟，说：“你看，并不是非要两只手才能干活。我能干，你为什么不能干呢？”乞丐怔住了，终于他俯下身子，用他那唯一的一只手搬起砖来，一次只能搬两块，他整整搬了四个小时，才把砖搬完，累得气喘如牛。妇人递给乞丐二十元钱，乞丐接过钱，感激地说了声：“谢谢你。”妇人说：“你不用谢我，这是你自己凭力气挣的工钱啊！”乞丐说：“我不会忘记你的。”说完深深地鞠了一躬，就上路了。

过了很多天，又有一个乞丐来这里乞讨，那妇人又让他把以前搬到屋后的砖搬到屋前去，可乞丐不屑地走开了。妇人的孩子不解

