

# 快乐源于内心

内容提要：

人生最大的幸福，并不是金钱和财富，而是快乐的生活与愉悦的心情。而对生活的重压。我们怎样培养和把握快乐的法码呢？快乐纯粹是内发的，它的产生不是由于外物，而是由于不受环境拘束的个人举动所产生的观念、思想和态度。

# 目 录

## 快乐伴随左右

人生最大的幸福,并不是金钱和财富,而是快乐的生活与愉悦的心情。而对生活的重压,我们怎样培养和把握快乐的法码呢?快乐纯粹是内发的,它的产生不是由于外物,而是由于不受环境拘束的个人举动所产生的观念、思想和态度。

1. 善施才有欢乐 ..... (1)
2. 切莫刻意改变他人 ..... (2)
3. 不要喋喋不休 ..... (3)
4. 钟情于小事情 ..... (4)
5. 真诚地欣赏 ..... (5)
6. 放弃无谓的批评 ..... (6)
7. 走出单调的生活 ..... (7)
8. 避开生活的陷阱 ..... (8)
9. 改善你的虚荣心 ..... (9)
10. 美、丑与快乐有关吗? ..... (10)
11. 抱持谦逊的态度 ..... (11)
12. 要讨论而摒弃争辩 ..... (12)
13. 不要在逆境中越沉越下 ..... (13)
14. 拥有感人的人格 ..... (14)
15. 你应该有一种嗜好 ..... (15)
16. 留有一份寂寞心 ..... (16)
17. 精神崩溃并非力弱的表现 ..... (17)
18. 快乐也需意志坚强 ..... (18)
19. 人生路上悠着点 ..... (19)
20. 工作与生活是互补的 ..... (20)
21. 养精蓄锐才有热情 ..... (21)
22. 快乐在年轻的心灵中滋润 ..... (22)
23. 恢复活力,享受快乐 ..... (23)
24. 幸福源于身心的开放 ..... (24)
25. 缄默你的批评 ..... (25)
26. 超越自我,快乐常在 ..... (26)
27. 让快乐伴随左右 ..... (27)



28. 乐与不乐 .....	(28)
29. 宽恕是幸福的关键 .....	(29)
30. 让生命有理 .....	(30)
31. 理是头绪,理清情感 .....	(31)
32. 少点欲望,多点快乐 .....	(32)
33. 知足者常乐 .....	(33)
34. 欲念的取舍 .....	(34)
35. 不要在工作中"老"去 .....	(35)
36. 快乐不是目的,而是方向 .....	(36)
37. 快乐自己求 .....	(37)
38. 和自己的心灵对话 .....	(38)
39. 你是你自己的主宰 .....	(39)
40. 用心感受生活 .....	(40)
41. 凡事不必放在心上 .....	(41)
42. 拥有的,才是最好的 .....	(42)
43. 给自己留点回忆 .....	(43)
44. 体味人世的微妙 .....	(44)
45. 拥抱好心情 .....	(45)
46. 心动不如行动 .....	(46)
47. 何不放手一试 .....	(47)

## 拔开心头的阴云

跌倒了,后悔是无济于事的,既然如此,为什么不赶快爬起来,集中你所有的精力往前走呢?如果你不立即站起来,你的血液会凝固而不再沸腾;如果你不立即站起来,你的笑容会死去而不再灿烂;如果你不立即站起来,你的意志会消沉而不再昂然。这样的结果只有一条——永远也站不起来了。

48. 失望即是失败 .....	(48)
49. 失败了再爬起来 .....	(49)
50. 旁观者清,当局者迷 .....	(50)
51. 挫折不等于失败 .....	(51)
52. 缺陷不是错 .....	(52)
53. 不要徘徊不前 .....	(53)
54. 适时放松 .....	(54)
55. 车到山前必有路 .....	(55)
56. 自强不息显神通 .....	(56)
57. 不因失败而放弃 .....	(57)

58. 正视自身的缺陷 .....	(58)
59. 有冒险才有成功 .....	(59)
60. 拨开心头的云翳 .....	(60)
61. 火把需要自己点亮 .....	(61)
62. 坦言失败才能成竹在胸 .....	(62)
63. 吃一堑,长一智 .....	(63)
64. 自嘲一下又何妨 .....	(64)
65. 适时调整自己的情绪 .....	(65)
66. 不要憎恨 .....	(66)
67. 避免事前的不安 .....	(67)
68. 积蓄起于生命的低谷 .....	(68)
69. 吵架需要学问 .....	(69)
70. 告别生活中的混乱 .....	(70)
71. 不要自以为是 .....	(71)
72. 说真话、办真事、抒真情 .....	(72)

## 适可而止

诗人泰戈尔说过:当鸟翼系上黄金时,就飞不远了。

智者曰:"两弊相衡取其轻,两利相权取其重。"

放弃是生活时时面对的清醒选择,学会放弃才能卸下人生的种种包袱,轻装上阵,安然地等待生活的转机,渡过风风雨雨;懂得放弃,才拥有一份成熟,才会活得更加充实、坦然和轻松。

73. 适可而止莫贪图 .....	(74)
74. 适时放弃才有突破 .....	(75)
75. 牢牢抓住,轻轻放弃 .....	(76)
76. 把"失去"当做"被遗弃" .....	(77)
77. 学会放弃才拥有一份成熟 .....	(78)
78. 放弃不失为一种豁达 .....	(79)
79. 放弃是一种智慧 .....	(80)
80. 精于一行,以智求生 .....	(81)
81. 生死就在一一线间 .....	(82)
82. 识时务者为俊杰 .....	(83)
83. 不可因小失大 .....	(84)
84. 卸下包裹,轻装上阵 .....	(85)
85. 放弃完美 .....	(86)
86. 不把心思凝结在斧子上 .....	(87)



87. 张开你紧握的手 .....	(88)
88. 何必在意 .....	(89)
89. 有舍才有得 .....	(90)
90. 人生的十字路口 .....	(91)
91. 成功是选择的结果 .....	(92)
92. 该淡忘的就淡忘 .....	(93)
93. 得失之间必有平衡点 .....	(94)
94. 做与不会做 .....	(95)
95. 建设精神乐园 .....	(96)

## 一份耕耘一份收获

人生就像弈棋，一步失误，全盘皆输。但不同的是，人生不如弈棋，任何人都没有再来一局的机会。因此，在每一个阶段，都要用心思考和感悟。

96. 闲谈"走不回来的人" .....	(98)
97. 低头走路会撞墙 .....	(99)
98. 珍惜别人的面子 .....	(100)
99. 恶行有恶报 .....	(101)
100. 有为先有识 .....	(102)
101. 留下财富不如留下知识 .....	(103)
102. 心宁智生，智生事成 .....	(104)
103. 生命原是一张空白画 .....	(105)
104. 忠言逆耳利于行 .....	(106)
105. 且谈生命的价值 .....	(107)
106. 认识才能改造 .....	(108)
107. "给自己留条后路" .....	(109)
108. 新在旧中 .....	(110)
109. 生命不可贪 .....	(111)
110. 先学，才能适应 .....	(112)
111. 水滴石穿，绳锯木断 .....	(113)
112. 要为自己设防 .....	(114)
113. 多一手就多一条路 .....	(115)
114. 善于发现才能创新 .....	(116)
115. 坏牌不一定输 .....	(117)
116. 别给自己树敌太多 .....	(118)
117. 人生路上看开点 .....	(119)
118. 按自己的意愿过一生 .....	(120)



119. 改变想法,改变世界 .....	(121)
120. 正直是尺子 .....	(122)
121. 改变自己 .....	(123)
122. 付出才有收获 .....	(124)
123. 活出自己的个性 .....	(125)
124. 欲速则不达 .....	(126)
125. 一分耕耘一分收获 .....	(127)
126. 创造出你的风格 .....	(128)
127. 天生我才必有用 .....	(129)
128. 微小差异的巨大意义 .....	(130)
129. 不是缺少美,而是缺少发现 .....	(131)
130. 人心就是美的根源 .....	(132)
131. 美在平凡生活中 .....	(133)
132. 发现爱情之美 .....	(134)
133. 发现环境之美 .....	(135)
134. 感受韵律 .....	(136)
135. 成功始于自然 .....	(137)
136. 放飞自由的生命 .....	(138)
137. 人生的价值和意义 .....	(139)
138. 享受寂寞 .....	(140)
139. 珍惜的感觉真好 .....	(141)
140. 倾听生命的声音 .....	(142)
141. 活着就充满希望 .....	(143)
142. 悟的魅力 .....	(144)
143. 简单与丰富 .....	(145)
144. 乐观与远见 .....	(146)
145. 假想人生舞台 .....	(147)
146. 弹性是必不可少的 .....	(148)
147. 感觉生命的存在 .....	(149)
148. 不要总想超过他人 .....	(150)
149. 活着真好 .....	(151)
150. 记得常说"谢谢" .....	(152)
151. 借用别人的智慧 .....	(153)
152. 不要让生活所累 .....	(154)
153. 生命的每一天 .....	(155)
154. 赚钱不是人生目标 .....	(156)
155. 虚度光阴是一种过错 .....	(157)
156. 莫等闲,白了少年头 .....	(158)



157. 三种人生 .....	(159)
-----------------	-------

## 从现在开始

养成好习惯，必有好人生。

每个人都有自己后天培养的习惯，而成为与他人有所不同的个体。但是有的时候你必须审查自己所有的习惯是否有益，如果是好的习惯，请坚持下去，如果发现你的习惯是不好的，一定要改变它。

158. 说话切忌"一根肠子通到底" .....	(161)
159. 教你使用"歪点子" .....	(162)
160. 海纳百川，有容乃大 .....	(163)
161. 小不忍则乱大谋 .....	(164)
162. 敬而远之对小人 .....	(165)
163. 别"吃"老本 .....	(166)
164. 别漠视业余时间 .....	(167)
165. 恶行有恶报 .....	(168)
166. 别让自己浮躁 .....	(169)
167. 忍让是一种美德 .....	(170)
168. 抛开依赖作主人 .....	(171)
169. 让坏习惯远离你 .....	(172)
170. 无所事事是一种可怕的习惯 .....	(173)
171. 彻头彻尾作好一件事 .....	(174)
172. 寻找让自己狂野的事物 .....	(175)
173. 不凡掷一回铜板 .....	(176)
174. 记取错误的教训 .....	(177)
175. 积极拓展你的视野 .....	(178)
176. 知道为何而忙 .....	(179)
177. 常替别人着想 .....	(180)
178. 体会患难与共的感觉 .....	(181)
179. 懂得掌握重点 .....	(182)
180. 坦然接受赞许 .....	(183)
181. 相信自己的感觉 .....	(184)
182. 对一些小事情负责任 .....	(185)
183. 试着忘记"手表""时钟"的存在 .....	(186)
184. 从现在开始 .....	(187)
185. 灵活运用肢体语言 .....	(188)
186. 提升你的沟通技巧 .....	(189)

187. 学会"亡羊补牢" .....	(190)
188. 记下每一件有意义的事情 .....	(191)
189. 每天一番反省 .....	(192)
190. 天下事必成于细 .....	(193)
191. 好习惯是生活航道的指示灯 .....	(194)
192. "最佳自己"是培养出来的 .....	(195)
193. 虚心才能进步 .....	(196)
194. 不断进修才有竞争力 .....	(197)
195. 果断与自信 .....	(198)
196. 居安思危 .....	(199)
197. 忘掉过去 .....	(200)
198. 分清目标的主次 .....	(201)
199. 现代化与心理健康 .....	(202)
200. "捍卫心灵"行动 .....	(203)
201. 真正地思考和行动 .....	(204)
202. 经常疏通你的思想 .....	(205)



# 快乐伴随左右

人生最大的幸福，并不是金钱和财富，而是快乐的生活与愉悦的心情。而对生活的重压。我们怎样培养和把握快乐的法码呢？快乐纯粹是内发的，它的产生不是由于外物，而是由于不受环境拘束的个人举动所产生的观念、思想和态度。



## 1. 善施才有欢乐

结婚快乐的普通人，比幽居的天才快乐得多。德琴尼夫，俄国大小小说家，被世界各国的人敬仰。但他说：“如果什么地方有个女人关心我回不回家吃晚饭，我情愿放弃我所有的天才及我所有的书籍。”

凡是男人都知道，他可使他的妻子快乐而让她做任何事，并且做了却不需任何报偿。他知道，如果他给她几句简单的恭维，说她管家如何好，她如何帮他的忙，她就会节省每一分钱了。他知道，如果他告诉他的妻子，她穿着去年的衣服如何美丽、可爱，她就不会再买最时髦的巴黎进口货。他知道，他可使妻子的眼吻得闭起来，直到她盲如蝙蝠。

“同时每个妻子都知道她的丈夫知道这些关于她的事，因为她已经供给了他一个完全的说明，就看如何对她施行了。但是她又永不确定是要对他发怒，还是应该讨厌他。因为他情愿与她争吵而吃馊饭，情愿花费他的钱，为她买新衣、汽车、珠宝，而不愿费事去稍微谄媚一点，按她所切求的方法去待她。”把自己的快乐建立在他人的痛苦之上，这是一种深埋着隐患的“虚幻的快乐”。所以，要有礼貌地与他人一起共同获取和分享快乐，这才是“真正的快乐”。



## 2. 切莫刻意改变他人

任何情况都包含有影响后果的因素，有些是你掌握的，有些则不可以。集中注意力于后者，会让你倍受挫折、白费时间与精力，表现出恐慌式或昏沉式的行为，但若以前者为行动目标，你必能达到人生的巅峰。

像詹姆士所说的：“与人交往，第一件应学的事，就是不干涉他们自己快乐的特殊方法，如果那些方法不激烈地与我们的相冲突的话。”

那太值得再说一遍：“与人交往，第一件应学的事，就是不干涉他们自己快乐的特殊方法……”

衡量人生发展状态的尺度，就是看人活着时的快乐程度！人生越快乐，就表明人生的发展状态越优良！所以，如果你要使你的生活快乐，千万不要刻意地改变他人。



### 3. 不要喋喋不休

婚姻是每个人一生中最真切、最神圣的。彼此恩爱就是快乐的源泉。

然而在所有一切的烈火中，地狱中的魔鬼所发明的狞恶的毁灭爱情的计划中，喋喋不休是最致命的，像大毒蛇的噬咬一样，永远具有杀伤力和毁坏性。

托尔斯泰伯爵的夫人，觉悟到这一点实在太迟了。在她去世以前，她对她的女儿们承认说：“你们父亲的死，是由于我之故。”她的女儿们没有回答，她们都痛哭了起来。她们知道她们的母亲是在说实话，她们知道她用不断的抱怨、永久的批评、不休的喋喋，将他害死。

有些人说：人生本来就是痛苦的。这是消极片面的人生态度。人的一生本身就是两性合作交往的结果。与其哭天喊地埋怨人，不如欢天喜地与人为善！



#### 4. 钟情于小事情

要树立快乐的人生观，不只是从大事上做起，小事情也是能使人快乐的。

那么用你的剪刀将下面的引证剪下，贴在你的帽子里或镜子上，以使每天早晨你都可以看见：

我从这里只经过一次，所以，我所能做的任何好事，或我能对任何人表示的任何仁慈，让我现在就做吧。让我不要迟延，不要忽略，因为我将不会再从这里经过了。

不同的人有不同的快乐内容，有的人乐山，有的人乐水，有的人安贫乐道，有的人乐善好施，有的人乐垂钓，有的人乐采菊，有的人以学而为乐，有的人愿"独乐乐"，有的人愿"与人乐乐"，有的人以索取为乐，有的人以奉献为乐，有的人"后天下之乐而乐"……因此，每一样小事情，同样可以发掘快乐的宝石。





## 5. 真诚地欣赏

真理宛如调皮的好孩子，总爱与追求她的人捉迷藏，当你满头雾水的时候，她就在你的眼前亮相，并且格格地娇笑。因此，真诚地赞美他人，也是快乐的一种方式。

一个农家妇女，在一天的辛苦工作以后，在她的男人们面前放下一大堆草。当他们忿怒地问，是否她发了狂，她回答说：“啊，我怎么会知道你们注意了？我为你们男人做了 20 年的饭，在那么长的时间里，我从未听见一句话使我知道你们吃的不是草！”

关于真诚地对他人感兴趣，巴克斯德是这样说的，“我已尽力使她完全感觉我的鼓掌称赞。如果一个女子完全要在她丈夫那里求得快乐，她必需在他的欣赏与专诚中得到。如果那欣赏与专诚是实际的，那她的快乐也就得到了答案。”



## 6. 放弃无谓的批评

如果你的言词过多，只能让对方大受挫折，而且还会把你的主要目的搞混。当你气冲冲地向老板要求升迁，希望名副其实的时候，不要拖泥带水地做过多的要求，否则那只会是自寻烦恼。

格来斯东夫妇共同生活了 59 年，差不多 60 年功夫拥有持久专诚的光荣。我喜欢想到格来斯东——英国最尊贵的首相，握着他妻子的手，绕着炉前的地毯起舞，唱这支歌：

" 一个褴褛的丈夫与一个粗鲁的妻子，在生活的一起一伏中，瞎动着并磨擦着。"

格来斯东在公众场所可是一个无畏的仇敌，在家中却从未批评过任何人。当早晨下楼早餐时，看见家中别的人都还在睡着，他有一种温柔的方法来表示他的责备。他提高嗓子使屋中充满了神秘的声音，提醒别人，英国最忙的人，独自在楼下等候他的早餐。他有外交手段，有体恤，竭力避免家庭中的批评。

所以，如果你要保持你的家庭生活快乐，记住以下规则：

不要批评。

放弃批评，更不要过分地期待让别人聆听你的批评，这样会得到相反的效果。因此，只有不作无用的批评，才能感觉到快乐。





## 7. 走出单调的生活

关于思想僵化的害处。可以用“熟视无睹”这个成语来表示，其意思就是说，如果一个人总处在同样的环境中，对环境的熟悉使我们对于它的缺点视而不见。如果思想缺乏交流，那么思想就失去了灵活性和对新事物的敏感性。如果我们不是常常追求进步，保持如年轻人一样敏锐的头脑，那么我们自己的工作不仅会受到阻碍，我们整个人都会变得平庸。大脑像肌肉一样，只有在使用中才能得到磨炼。如果一个人在工作中停止了思考，那么日渐一日，他的大脑变得迟钝，他的工作毫无进步，直到最后他失去了进取心，不能公正地评价自己的工作。这个时候，他就不再进步了，而是大步地倒退了。

保持快乐的惟一方式就是抓住生活中的每一次机会，享受生活。并非只有等到你有了金钱和地位时才可以去享受。一次轻松的旅行，购买一件艺术品，建一座舒适住宅，或者其他的一些抱负并不是只有你有钱有地位之后才可以实现的。一天天地，一年年地推迟自己的梦想，不仅会使自己失去了现在的乐趣，还会阻碍自我追求未来幸福的脚步。



## 8. 避开生活的陷阱

保持自由，远离那些可能危害你人格的陷阱和各种各样的诱惑。有什么比这些陷阱和诱惑更糟糕的呢？如果你有健全的智力，有独立的思想，而且你没有过去犯错误的负担，那么即使你的资本很少，你也会取得大的成功。但是如果你走错了路，到处受一些过去的狐朋狗友的纠缠，或者欠了别人的债，不能自由行动，那么你将一事无成。你背负着枷锁，就不是一个自由的人。

年轻人，要注意自己的行为，保持自己的清白。珍惜自由，珍惜清白的名声，为你的前方开辟一条畅通无阻的道路。不要从事投机活动。不要让自己掉入泥潭中，保持自己的自由，这样才能轻装前进。维护自己的人格和独立，坦然地面对这个世界。不要因为自己的错误而对任何人卑躬屈膝，唯唯诺诺。

能力虽然平常，但有行动自由和坚强意志的人，胜过负担沉重、步履艰难的天才。只有自由的思想才具有创造力和生产力。虽有超人的才智，却负担沉重，卑躬屈膝，做着一些平庸的工作，又有什么意义呢？所以，要不惜一切代价，维护你的自由。