

快乐7步走

没有快乐的人生还有什么意义？

张志军 / 编著

图书在版编目(CIP)数据

快乐7步走 / 张志军编著. - 北京: 金城出版社, 2006.1
ISBN 7-80084-806-X

I.快… II.张… III. 人生哲学 - 通俗读物 IV.B21-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 141965 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)
电话:(发行部)8425 4364 (总编室)6422 8516
(编辑部)6421 0080

印刷厂印刷

880×1230 毫米 1/32 9.25 印张 150 千字
2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80084-806-X/B·158

定价: 22.00 元



序 言

将快乐进行到底

从小我就患上了抑郁症，几十年了，但它没有影响我去奋斗、拼搏，改变命运，因此取得了许多让人羡慕的成果，但是每一次的成功所带给我的快乐，不过转瞬即逝。这是为什么？我为什么快乐不起来？为什么抑郁症如此难摆脱，挥之不去？我开始探索生命的意义、幸福的含义，人类和我们每个人到底在追寻什么？我终于在一些关于个性发展和心智改变的指导性书籍中找到了答案。戴尔·卡耐基等大师的书籍，使笼罩在我心头的抑郁乌云渐渐散去，并引起了我深深的思索，我决心根据自己长期不快乐的身心体验和人生经验写出一本关于快乐的书。

我曾多少次站在行人众多的天桥上，观察来来往往的人。人们步履匆匆，脸上挂着笑容的很少很少，多少人紧锁眉头，多少人脸上紧绷，如果不是在行走，仿佛是一尊尊雕塑，更让我惊异的是精神病人每天都能遇见，他们那么年轻，让人不忍思索。我也接触过许多富人，他们有的也并不快乐，忧郁和烦恼比普通人还多。

人与人之间，虽然有利益和竞争的关系，但更多的应



当是快乐与爱心的关系——互乐与互爱的关系，读关于快乐的书，想关于快乐的事，写关于快乐的书，使我重拾快乐，拥有快乐。虽然时不时的有抑郁的乌云掠上心灵的天空，但基本上已经摆脱了这种抑郁病的长期困扰，我希望这本以我自身体验写出的书，能成为治疗心病的心药。让不快乐的朋友快乐起来，让快乐的朋友更快乐，让 21 世纪的中国人和世界上更多的人快乐，将快乐进行到底。

作者 语

2006 年 1 月 1 日于北京大学



目 录

序 言 将快乐进行到底 1

第一步 不要把快乐遗忘 1

1. 快乐的人为何会变少? 2
2. 富人为何也不快乐? 5
3. 你的快乐你负责 9
4. 要阳光还是黑暗, 自己说了算 11
5. 快乐的错觉 13

第二步 解读快乐 17

1. 揭开快乐的神秘面纱 17
2. 快乐的来源 22
3. 不同品质的快乐 25
4. 福大莫过于心乐 29
5. 快乐的真谛 33
6. 寻找快意人生 37



第三步 把快乐重视起来 41

1. 人人需要快乐 42
2. 快乐是每个人的权利和责任 45
3. 快乐给人以力量 49
4. 快乐比金钱更有价值 51
5. 快乐可以创造幸福 58
6. 父母快乐有助于孩子健康成长 62
7. 快乐可使家庭和睦 66
8. 快乐可以带来好运 71
9. 快乐可以创造成功 74
10. 快乐可以化解仇恨 75
11. 快乐使人健康长寿 79
12. 快乐使人永远年轻 81
13. 只要快乐就好 84
14. 快乐是哄小孩吃药的方糖 87
15. 快乐与心灵意志 90
16. 你有充分理由快乐 93

第四步 在精神上创造快乐 109

1. 精神上快乐便拥有了快乐 110
2. 培养快乐的心态 112
3. 养成快乐的习惯 116
4. 培养快乐的品质 118



5. 消除忧虑和恐惧	120
6. 知足常乐	124
7. 有兴趣才能快乐	128
8. 快乐的主宰者是自己	132
9. 自信者都快乐	136
10. 平静可以创造快乐	139
11. 决定快乐，凡事都能快乐	142

第五步 在生活中发现快乐

1. 诸葛亮的“淡泊”人生观	146
2. 不为昨天悔恨，不为明天担忧	149
3. 卸下“担忧”的包袱	152
4. 乐观一些你就会快乐	155
5. 不要过于悲观	157
6. 每天保持好心情	160
7. 摆脱忧愁烦恼	163
8. 忙碌工作是一种快乐	165
9. 不以物喜，不以己悲	167
10. 拿得起，放得下	170
11. 学会遗忘	173
12. 苦中有乐	176
13. 不苛求事事完美	180
14. 自爱者常乐	184
15. 善待失败	188
16. 凡事朝着积极的方面想	192



- 17. 在运动中寻找快乐 194
- 18. 不是你的就别再勉强 198
- 19. 改变固有的生活习惯 200
- 20. 放慢生活节奏 203
- 21. 不要患得患失 206
- 22. 不为小事所羁绊 209
- 23. 挑战困难是人生一大乐事 213

第六步 在交往中编织快乐 215

- 1. 学会感恩 216
- 2. 走自己的路，让别人说去吧！ 218
- 3. 珍爱自己 222
- 4. 培养自爱的习惯 224
- 5. 跳出牢笼，重新选择 227
- 6. 千万不要生气 229
- 7. 让他“三尺”又何妨 231
- 8. 给予是一种快乐 234
- 9. 把感情拉开一点儿距离 239
- 10. 珍惜拥有 241
- 11. 简化工作内容，提高工作效率 244
- 12. 不为“流言”所困扰 246
- 13. 死要面子活受罪 250
- 14. 善于宽恕他人 253
- 15. 学会奉献爱心 257
- 16. 化压力为动力 259



第七步 让快乐成为新世纪的主旋律 263

1. 新世纪，人类需要进行一场史无前例的
快乐革命 264
2. 新世纪是快乐经济时代 266
3. 新世纪的教育是快乐教育 268
4. 新世纪最具竞争力的学校是快乐学校 272
5. 新世纪最具竞争力的企业是快乐企业 276
6. 快乐是成功者的标志之一 278
7. 让快乐成为生活中的习惯 283

第一步

不要把快乐遗忘

大多数人的一生不遗余力地要求财富、权势和荣耀，很少有人会说，我一生都在追求快乐。快乐被遗忘了。





1. 快乐的人为何会变少？

世界卫生组织专家断言：从现在到本世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样给人们带来持续而深刻的痛苦。从疾病发展史来看，人类已进入（不快乐的）“心理疾病时代”。

世界卫生组织统计，全球目前至少有 5 亿人存在各种情绪心理问题——精神疾病，约占世界总人口的 10%，这一状况还在明显升高和持续扩大。

美国芝加哥大学调查，1957 年生活快乐的人为 35%。40 年来，美国人工薪增长 3 倍，快乐的人数减少 5%，快乐的笑声由每人每天 18 分钟减少到 6 分钟，减少了 67%。

美国大学健康联合会称：2001 年有 76% 的学生感觉心理压力过重，有 22% 的学生有时极度沮丧。30% 的学校心理指导员称，2001 年本校至少有一名学生自杀身亡。

2001 年，在被调查的中国年轻人中有 80% 的年轻人认为自己的心理年龄已经到了“中老年期”。中国中小學生有 20% 的人被证实存在心理困扰，5%—8% 有严重心理障碍，2%—3% 被诊断为精神分裂症患者。日本高校学生自杀率已高达 4%。

心理学家调查，如今儿童不快乐的抑郁症危险较 20 世纪头 30 年增加 10 倍，而且年龄提前。



年轻时我们曾放言：爱情与事业我们都要。我们追求纯真美好的爱情，执著于我们年轻的理想与愿望，我们并不看重金钱，甚至蔑视金钱。物极必反，当这个复杂多变的世界进入新经济时代，当我们步入社会时，当我们面对残酷的社会现实时，青春的激情四处碰壁，我们逐渐体悟到了金钱的好处与力量。于是，我们被环境驱使、被社会推着主动或被动地融入追逐金钱的洪流，毕竟拥有金钱总比永远为金钱而苦苦挣扎要快乐得多。但十分不幸的是，我们大多数人正是因为太缺钱，太想挣钱，而不得不把自己束缚在某种工作上，日复一日，年复一年，机械地，毫无激情地干着自己并不热爱的工作，过着并不快乐的生活。还有一部分人，把敛财作为自己生活的唯一目标，他们纵使腰缠万贯，内心也并不快乐，甚至极其孤独。就像老洛克菲勒，追逐金钱到了一种严重的病态，直到医生斩钉截铁地要求他在要钱还是要命中作出最后选择时，才重获新生，我们也才有幸看到洛克菲勒基金惠福于人类健康。很多富翁是在暮年或临终前才感怀：如果生命可以重来，愿用所有的金钱财富去换取健康、快乐、亲情友谊。早知今日，何必当初，当我们去努力获取我们的第一桶金时，当我们去构建我们自己的事业时，当我们满怀激情去创业时，难道我们不应该快乐度过生命中的每一天吗？金钱仅是工具，它并不足以改变你的人品，也不会给你带来真正的幸福，弄虚作假的幸福源于内心的体验，生活态度的信念。我们应该热爱他人，利用金钱；而不是热爱金钱，利用他人。种瓜得瓜，种豆得豆，种财富得财富，种下快乐得快乐。保持一种心态的平衡，一种心灵的宁静，



给财富、金钱些许人文关怀，就会有一个快乐、富有的人生。

如何看待金钱与幸福、财富与快乐的关系？如何树立正确的生活态度和价值观？如何规划和度过我们珍贵而短暂的一生？也许你此时有一个非常温馨、幸福的家庭，有足够的钱买你想要得到的东西，但是，你仍然快乐不起来，在别人看来你的不快乐完全是在自寻烦恼，回想一下，你会大吃一惊：正如他人所说，你真的在为不值一提的小事自寻烦恼！

一个小女孩带着泪水奔回房里，然后把音响的音量扭到最大声，她心中有委屈，她心中有不满……

然而宝贝女儿啊！当爸妈打开房门时，为什么你却已经上吊自杀了？

不久前在媒体上报道了这个家庭悲剧，我们体会到这个家庭爸妈的心痛和遗憾，相信也让不少爸妈心生警惕，我们不就是那个常对孩子吼叫“你是哥哥姐姐，你为什么不让一下弟弟妹妹”的人吗？我们不也是常烦孩子们整天吵吵闹闹的人吗？

如今，有一个家庭在同样的管教声中，却出现了令人错愕的结果，这可该怎么办才好呀？究竟该如何疏导孩子的情绪？究竟该如何解决孩子的纷争？

在此，我们从孩子的角度，来探讨他们的内心需求。

每个人来到世界上，最渴望的是拥有一种“生命价值感”。有了“生命价值感”，不管物质生活多么匮乏，也不管精神上受到多少折磨，都能甘之如饴，找到快乐。每个孩子最早能享受“生命价值感”的地方就是家庭，而关键



人物当然就是最亲近的爸妈了。

什么叫做“生命价值感”？

就是一个人感觉到自己活在这世界上有意义和重要性。简单地说，当一个孩子从爸妈的眼神和语气上，感受到被“看重”和被“关爱”时，整个“生命价值感”就被建立了。在这样的相处中，孩子会感到快乐和信心。

那么，如果孩子犯错，难道不要管教吗？

当然要，只是下次别忘了，爸妈最好等心平气和时，再“就事论事”地要求孩子改进；说完之后，别忘了把孩子搂进怀里，或笑着脸告诉他：“你还是爸妈所爱的孩子。”

让孩子知道爸妈不高兴的是已发生的“事”，而爸妈还是爱你这个“人”，这样孩子比较能知错就改，同时也保留了他的“生命价值感”。

2 富人为何也不快乐？

2001年，美国一家网站向网民征集聊天话题，在征集到的500多个话题中，选择了一个话题：“有钱人是否活的更舒心（快乐）”。在美国有钱人指中产阶级以上的富人，这一话题如果在一个月内，有人做出了肯定或否定的回答，并获得50%以上的支持率，胜者将赢得到中国旅游的一张支票。一个叫斯提芬·罗塞蒂的人以否定的回答



获得胜利，支持率达到 53%，有人说斯提芬·罗塞蒂 50 年前是法国富豪达俊的奴仆，1968 年又成为伊朗国王巴列维的女仆，1980 年巴列维国王去世，她又服务于巴列维国王的小女儿莱拉公主。2001 年 6 月 10 日，31 岁的莱拉公主自杀。斯蒂芬·罗塞蒂现定居美国费城，她在聊天室留下了这样一些话：

一些我觉得微不足道的小事，在他们（有钱人）那里就会觉得其大无比，早餐的鸡蛋无法下咽，因为煮的不够嫩；丝绸衬衫无法穿出去，因为上面有一道几乎看不到的褶皱；袜子没烘暖就拿来了；早报消毒后，竟然没有熨平；他们感觉人人都和他们做对。

在服务最周全的豪华大酒店，他们也会弄出一肚子气来，因为白酒没有温到恰恰合乎他们口感的温度，抬抬手指，侍者没有在 30 秒内站到他们身边。走时，门童总是磨磨蹭蹭，打开一个车门，竟让他们足足等了一分半钟。

回到家时泡个热水澡，安静地呆上一会，可是到处都在扫他们的兴。就在宽衣解带的时候，那贴身男仆突然跟了上来，赶在衣服掉在地板上之前，拾在手中。刚想迈入浴室，希望能在蒸腾的热水里独处一番，却赫然发现女佣正屈身用脸颊测试水的温度，把女佣撵走，一只脚刚踏进水时管家就手捧香槟进来了，问晚上的计划，以便准备合适的衣服，他摆摆手，示意管家出去，手还没有放下，墙壁上的电话响了，情人说她考虑再三，还是决定把孩子生下来。



人们都说，有钱人过的更舒适，可是，五十年来，我还没有发现一个快活的富人和贵族。

该网站在讨论结束时透露，罗塞蒂拒绝了那张支票，因为她希望过几天宁静的日子。

如果要想在生命中永远保存一种东西，那就得对它泰然处之。比如金钱，你只能用一颗纯洁的心灵来拥有它，用清澈的眼睛对待它。否则，你会被它慢慢扼杀掉。

在此提供三个小故事，作为对“钱财”的另类思考。

有位先生在珠宝店窗外看了许久，最后他走进店内向老板致谢。

诧异的老板不明其里。

这位先生解释：“一些有钱人把珠宝买回家里是用眼看的，我不用买、也不用怕小偷来，每天一样能够看到，你说，为什么我不感谢呢？”

另有一位富翁，常为钱财多而烦恼。

这时，他注意到邻居做木工的小李，无论时机好坏，他总是快乐地吹着口哨回家，而且家中还时常传出他的歌声。

富翁既好奇又嫉妒，凭什么没钱的小李竟然比他快乐呢？

这时，富翁决定做一个测试，故意派人送一笔钱给小李，结果从那一天开始，再也听不到口哨声了。当富翁偷偷靠近小李家窗外看时，只见小李紧抱着那笔钱不知如何是好，也失去笑容了。



钱财可以助人，可以害人，全凭我们自己如何取得心灵的平衡。

另一个故事发生在法国，有位名叫巴利斯的孤儿，从小靠乞讨维生，他在街角行乞时，常说：“先生女士，您要快乐吗？您助人为乐，请帮助我吧！”结果巴利斯因此累积了财富。

我们不必用巴利斯乞讨的方式来过日子，但是如何循着正常轨道来销售、来服务，让付款人感到满意、感到快乐，却是古今中外的谋生通则，也是一个人东山再起的立足点。

有位年轻人从小因为家里贫穷，父母亲没有背景，所以他不快乐。于是，他认定“唯有成功才能带来快乐”。

由于他受社会媒体的影响，误以为赚很多钱，追逐高官名位，享尽荣华富贵，才是成功，才能快乐。

结果，他真的倾尽全力，在求学、在工作时都全力以赴，也真的在刚满三十岁时，做到公司的经理，不但衣食不愁，还备受同仁的推崇、老板的器重。

“我这样就快乐了吗？”

有一天，他站在个人办公室外的玻璃帷幕前，手上端的是香醇的咖啡，眼前是灯火通明的都市美景，刹那之间，他感受到的不是心满意足的喜悦，反而是高处不胜寒的空虚。