

# 快乐无处不在

刘焯 编著

中国艺术文化出版社

# 目 录

第一章 生活中充满了快乐 .....	1
1. 放弃无味的批评，也是快乐.....	1
2. 切莫刻意改变他人，也是快乐 .....	4
3. 放下喋喋不休，让生活快乐起来.....	6
4. 小事情也能使人快乐.....	10
5. 真诚地欣赏，也是一种快乐.....	11
6. 礼貌使人快乐.....	14
7. 走出单调的生活，通往快乐.....	16
9. 避开生活的陷阱.....	18
10. 改善虚荣心让生活更快乐 .....	21
11. 美和丑与快乐有关吗？ .....	22
12. 铲除虚伪的快乐 .....	25
13. 避开争辩的快乐 .....	26
14. 恶劣环境可使人快乐 .....	28
15. 健全人格的快乐法 .....	30
16. 避开噜嗦的快乐 .....	33
17. 嗜好的快乐 .....	34

18. 寂寞中有快乐 .....	36
19. 避免精神崩溃的快乐 .....	38
20. 疗养矛盾心里的快乐 .....	40
22. 意志坚强人的快乐 .....	46
23. 避开自暴自弃的快乐 .....	48
24. 不戴假面具更“美丽” .....	50
25. 工作与生活都是快乐 .....	53
26. 细心调理生活的快乐 .....	55
28. 快乐在年轻的心灵中滋润 .....	56
27. 潇洒轻松就是快乐 .....	58
29. 恢复人体压力，走向乐观 .....	60

## 第二章 点燃快乐的火苗 .....

62

1. 保持本色使真我更自信.....	62
2. 控制情感的快乐秘诀.....	64
3. 把握快乐的心态.....	65
4. 平心静气的快乐.....	67
6. 应付特殊情况的自信.....	68
7. 情同手足的处世情怀.....	70
10. 宽恕的心胸似海洋 .....	72
11. 淡泊以明志、宁静以致远 .....	74
12. 谦虚的快乐 .....	76
14. 自嘲心态的快乐 .....	79
15. 自我激励的快乐 .....	81
16. 充满坚定信念的快乐 .....	83
17. 笑对困难的乐观 .....	84

18. 捕捉快乐的时光 .....	86
20. 热情是产生快乐的良药 .....	94
21. 寻找快乐精神的宝矿 .....	96
23. 摆脱错误心理的明灯 .....	98
24. 控制情绪的大师快乐 .....	99
26. 点燃快乐的火苗.....	103
27. 期待在快乐中升华.....	105
28. 学会控制现代人的情绪通病.....	107
29. 学会驾驭情绪这匹烈马.....	110
30. 摆脱你的抑郁情绪.....	113
32. 控制情绪永气馁.....	121
<b>第三章 认识自己就是快乐.....</b>	<b>124</b>
1. 用理性思维拯救快乐 .....	124
2. 走出关怀心理的胜利法 .....	125
3. 使用信号卡使自己走出抑郁的底谷 .....	126
4. 利用讲话调解抑郁情绪 .....	130
5. 走出消极使人生快乐起来 .....	131
7. 认识自己也可快乐 .....	139
6. 找开一扇窗，让阳光照进来 .....	142
8. 清除忧虑的“灵丹妙药”是快乐 .....	147
<b>第四章 向着光明的一面行进.....</b>	<b>151</b>
1. 每天笑三次的生活观 .....	151
2. 向着光明的一面行进 .....	153
4. 保持快乐的情绪 .....	158

5. 战胜别人不能战胜的困难 .....	160
6. 冲破犹豫的障碍 .....	164
7. 保持热情工作的状态 .....	167
8. 保持充满旺盛的激情 .....	169
9. 去掉“不舒服”的坏习惯 .....	173
10. 克服自我贬低的坏毛病.....	177
11. 让迷人的微笑助你成功.....	178
12. 满怀热忱的积极人生.....	184
15. 冷静思考，永不放弃.....	188
16. 向着理想，不停攀登.....	192
15. 遇事果断不拖泥带水.....	194
17. 自我肯定的激励作用.....	199

## 第五章 快乐是可以培养的..... 203

1. 追求快乐不是自私的人 .....	203
2. 快乐是可以培养的 .....	204
2. 快乐是大树，心情是天空 .....	206
5. 寻找出你的脾性 .....	207
3. 怎样学习快乐的习惯 .....	207
6. 学会放弃不良的恶习 .....	209
8. 做无聊的事之前，先做自己喜欢的工作 .....	210
9. 让不顺心的事，留给周末 .....	213
13. 变换不同角度，消除疲劳.....	214
14. 腻烦的时候，做些不同性质的作业.....	216
12. 两耳不闻窗外事，提高凝聚力的情绪.....	216
11. 走出烦忧，让快乐曙光亮起来.....	217

14. 尽快铲除不良习惯.....	218
15. 消除生活上的呆板与倦怠.....	221
17. 使用擅长、展开冲刺.....	222
16. 养成良好的身心两方面都健康自信.....	223
18. 正确的时间观念帮你脱离全新感觉.....	225
19. 摆脱单调的生活，让环境更清新.....	226
20. 所听音乐使心情更轻松.....	227
22. 不要钟表，心情也许会好.....	227
23. 渴望带动心跳.....	228
23. 拿出一点时间，放在自己的天地里.....	229
第六章 解开快乐课程的语丝.....	232
1. 心灵导师的快乐处方几则 .....	232
2. 摆脱烦恼，找回快乐五则 .....	238
3. 笑，最便宜的灵丹妙药 .....	242
3. 抓住机会，甩掉包袱六则 .....	247
4. 利用快乐积累生命的财富 .....	254
5. 利用时间请进快乐 .....	257
6. 在知识中寻找快乐 .....	259
7. 自己动手，迎接快乐 .....	261
8. 快乐处方几则 .....	263
9. 解开快乐课程的语丝 .....	274
10. 重建快乐心灵的课程.....	278
第七章 挑战自己的弱点.....	280
1. 培养充满阳光的自信心 .....	280

3. 明确自信的公式化 .....	283
4. 认真对待负面的思考 .....	284
5. 对待过分的睡眠 .....	285
6. 怎样克服想象力的贫乏 .....	286
7. 如何化观念为黄金 .....	295
8. 摆脱软弱的个性 .....	297
9. 树立明确的目标 .....	299
12. 牢牢把握潜意识.....	302
10. 将目标运用到工作中.....	304
11. 放眼值得追求的彼岸.....	305
13. 时时等待机会.....	306
14. 个人进取心的主要特质.....	309
15. 挣托非进取心的绳锁.....	310
16. 利用进取再创佳绩.....	312
17. 克服进取心创造财富.....	314
18. 培养快乐的积极心态.....	317
19. 培养快乐的积极心态 .....	318
19. 战胜空想让快乐百分之百成功.....	323
20. 不再做苛求、责备、批评他人的人.....	325
21. 端正羞于开口的心态.....	333
23. 面对失败，迎刃而上.....	333
23. 面对困难具备良好的沉稳的心态.....	342
24. 控制热忱好处多.....	348
25. 摆脱执忱失空的危险期.....	349
26. 发挥功效，使热忱更热忱.....	352
27. 学会不再热忱上浇水.....	353

第八章 保持健康心态的艺术性.....	357
1. 相信自己能够活到一百岁 .....	357
2. 相信生命中只有阳光 .....	359
3. 活到 100 岁的养生法 .....	360
5. 身体健康是事业的桥梁 .....	363
6. 保持健康心态的艺术性 .....	367
7. 金钱不是健康，健康却是金钱 .....	369
8. 学会让自己快乐，忘却生活的烦恼 .....	371
9. 在施恩快乐中健康 .....	373
10. 想念快乐的念头也是健康.....	374
11. 治疗人格障碍的健康学.....	377
12. 让忧虑“到此为止”的健康学.....	379
14. 创富路上，您悠着点.....	382
15. 给疲劳按摩疗心法.....	385
第九章 获得工作愉快的法宝.....	387
1. 真诚地与同事谈心 .....	387
2. 切莫疏远了彼此间的距离 .....	389
3. 工作时多为老职工考虑 .....	390
4. 公司来客时要以礼相待 .....	392
5. 接待客人时分清上座与下座 .....	394
6. 办公室交际花 .....	395
7. 与男性职员的交往方法 .....	399
8. 与女性职员交流的方法 .....	400
9. 对同事不要只批评不培养 .....	402

11. 以原则为招待的准绳.....	403
12. 学会让上司信赖自己.....	405
13. 告别学生语言.....	406
14. 个人修养应像工作一样重要.....	408
15. 对自己的行动负责.....	409
16. 工作中的禁忌守则.....	411
第十章 做快乐的主人.....	416
1. 压力使你的情绪更激昂 .....	416
2. 面对压力，化有为无 .....	417
3. 利用柔软度，发展心理均衡 .....	419
4. 把着希望行走 .....	420
6. 压力是生活的调味料 .....	421
6. 让压力成为动力 .....	422
7. 给自己自信，使其快乐地成长 .....	424
8. 摘下面目，表里如一 .....	425
5. 活出真我，努力为自己喝彩 .....	427
10. 用心交流感受成功.....	428
11. 走出自卑的误区.....	430
12. 培养良好的决策能力.....	432
13. 让自由成为人生的剧幕.....	433
14. 心平气和，拥有一颗自在的心.....	435
15. 摆脱失眠的快乐.....	438
16. 祛除惰性，使精神振作起来 .....	441
19. 让生活在计划中进行 .....	443
18. 选择积极的生活动力 .....	446

19. 选择精神的愉快 .....	448
20. 让你永远年轻，成为心理的支点 .....	450

# 第一章 生活中充满了快乐

## 1. 放弃无味的批评 ,也是快乐

如果你一次批评很多事情 ,可能让对方大受挫折 ,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。

狄斯瑞利在公众生活中最激烈的对手是格来斯东 ,这两人几乎在每个辩论的问题中 ,都要发生冲突 ,但他们有一件共同的事 ,即他们私人生活的无上快乐。

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 ,我们瞎动着并磨擦着。”

格来斯东在公众场所是一个可畏的仇敌 ,在家中却从未批评过。当他早晨下楼早餐时 ,看见家中别的人都还在睡着 ,他有一种温柔的方法 ,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。

凯瑟琳也常这样做。凯瑟琳曾统治世界上一个最大的帝国，她对于数百万的国民操有生杀之权。在政治上，她常是一个残忍的暴君，她对她的数十个仇人判死刑，并用射击队杀戮。但如果树役将肉烤焦，她什么也不说，她微笑着吃下去，这种容忍，值得一般美国丈夫的效法。

狄克斯，关于婚姻不快乐的问题的美国第一权威，宣称所有婚姻 50% 以上是失败的，她知道使这么多罗曼史的梦，在离婚的石上撞碎的一个原因就是因为在批评——无用的、令人心碎的批评。

所以，如果你要保持你的家庭生活快乐，记住第三项规则：

不要批评。

如果你有意要批评儿童……你以为我要说“别……。”但我不说。我只要说，在你批评他们以前，读一读美国杂志作品中的一篇名著《父亲忘了》。这篇文章最初是发表在《大众家庭》杂志中的一篇评论。

自 15 年前最初发表以来，《父亲忘了》曾被翻印，作者拉纳特写道：“在数百种杂志，家庭机关，以及全国各地的报纸中刊登，并译成许多外国文字，我曾许可数千人在学校里、教会里，及讲台上宣读，无线广播也不知多少次。尤为奇怪的，大学的杂志采用它，中学的杂志也采用。有时一篇短文似乎具有动人的力量，这篇真的是这样。”

我们得到作者的同意，把它引用在这里——按《读者文摘》所节录的引用下来：

父亲忘了

静听 ,我儿 我在你睡熟的时候这样说 ,一只小手掌 ,在你脸下压皱 ,金髻发贴在你潮湿的额上。我独自偷进你的室内 ,只几分钟以前 ,我坐在图书室阅报的时候 ,一种窒息的懊悔情绪扫荡我全身 ,我引咎地来到你的床前。

孩儿 ,这些是我想的事 :我曾对你粗暴 ,你整装入学的时候 ,我责骂你 ,因为你只用毛巾将脸一抹。我因为你没有擦鞋 ,而让你劳动。当你将东西掷在地板上时 ,我忿怒地大声喝斥。

早餐时 ,我也找错。你溢出了东西 ,你吞下你的食物 ,你将肘放在桌上 ,你在面包上抹黄油太厚。当你开始去游戏 ,我去赶火车的时候 ,你转过来挥手嚷着 :“爸爸 ,再见 ?”我又皱起眉头来回答说 :“将胸膛挺起来 !”

以后在下午将晚的时候 ,这一切又重新开始了。我从街上走回来 ,发现你跪在地上玩石子 ,你的袜子上有洞。我命令你在我前面走回家去 ,我使你在你朋友面前受耻辱。袜子费钱——如果你买它们 ,你就会更小心了 !试想 ,孩儿 ,那种话竟由一个做父亲的口中说出来 !

你记得吗 ?后来 ,当我在图书室阅读时 ,你怎样畏缩地进来 ,眼中含着一种伤感的神色。当我读完报纸抬起头来一看 ,对于你的搅扰很不耐烦 ,你在门边犹豫。“你要什么 ?”我怒喝着。

你没有说什么 ,但冲动的一跃 ,跑过来将两臂抱住我的颈、与我接吻。你的两个小臂紧得有一种热情 ,上帝曾栽在你心中的花 ,即使置之不理 ,也不会枯萎。然后你走了。踏击着楼梯 ,上楼了。

啊 ,孩儿 ,在那不久以后 ,我的报纸由我手中溜下去 ,一种可怕的痛苦的恐惧涌到我的身上。习惯向来对我做了些什么 ?找错的习惯 ,责备的习惯——这是我对你做孩子的奖励。并不是因为我不爱你 ,而是因为我希望于你——一个未成年孩儿的太多 ,那是用我自己岁数的尺码 ,来衡量你的。

在你的品格之中 ,有许多地方是真善美的。你的小小的心 ,是同在广大的群山那边的曙光一样的大 ,这个从你自然地冲动地跑进来与我接吻可以证明。孩儿 ,今夜没有其他事了 ,我在黑暗中到你床边 ,我羞惭地跪在那里 !

这是一种微弱的赎罪 ,我知道如果我在你醒的时候告诉你 ,你不能了解这些事。但明天我将是一个真实的父亲了 !我要与你亲密 ,你苦我也苦 ,你笑我也笑。当批评的话来到嘴边 ,我要咬我的舌头。我要不断地说 :他不过是一个孩子——一个小孩子 !

我恐怕我已把你想象为一个成人 ,但当我现在看你的时候 ,孩儿 ,倦缩疲倦在你的床上 ,我看见你还是一个婴孩 ,昨天你还在你母亲怀中 ,你的头倚靠在她的肩上。我要求得太多 ,太多了。

放弃批评 ,更不要过分地期待让别人听聆听你的批评 ,这样会得到相反的效果的。因此 ,我们千万不要作无用的批评。

## 2. 切莫克意改变他人 ,也是快乐

任何情况都包含有影响后果的因素 ,有些是你掌握的 ,有些则否。集中注意力于后者 ,会令你感到挫折自费时间与精力 ,表现出恐慌式或昏沉式的行为 ,但若以前者为行动

的努力目标,你必能得到巅峰型的行为成果。一件事如果受到外来的影响就不是你能掌握的。

“我一生或会犯许多的错误,”狄斯瑞利说;但我永远在打算为爱情而结婚。”

而且他在35岁以前真的没有结婚。然后,他向一位有钱的寡妇求婚,一位比她大15岁的寡妇,一位经过50寒暑,头发苍白的寡妇。是爱情吗?嘎,不是,她知道他不爱她,她知道他为她的金钱而娶她!所以她只要求一件事:她请他等一年,给她一个机会研究他的品格,到那限期的末尾,她与他结了婚。

狄斯瑞利所选择的有钱寡妇不年轻,也不美貌,也不聪明。差得远了。她的说话充满了使人发笑的文字上的与历史上的错误。例如,她“永不知道希腊人和罗马人哪一个在先。”她对服装的品味是古怪的,她对屋舍装饰的品味是奇异的,但她是一个天才,一个确实的天才,那表现在婚姻中最重要的事情上:处置男人的艺术上。

她没有用她的智力与狄斯瑞利对抗。当他一整个下午与机智的公爵夫人们勾心斗角的谈得精疲力尽以后回家时,恩玛莉的轻松闲谈使他松弛,家庭使他日增愉快,成为他获得心神安宁的温存的地方。那些与他的年长夫人在家所过的时间,是他一生最快乐的时间。她是他的伴侣、他的亲信、他的顾问。每天晚上他由众议院匆促回来,告诉她日间的新闻。而最重要的无论他从事什么,恩玛莉简直不相信他会失败。

30年的功夫,恩玛莉为狄斯瑞而生活,而且只为他一个人。甚至她尊重她的财产,只因为那能使他的生活更安逸之故。反过来说她是他的女英雄,在她死后他才成为伯爵,但即

使他还是一个平民时，他劝说维多利亚女皇擢升恩玛莉为贵族。所以，在 1868 年，她被升为毕根非尔特女爵。

恩玛莉不是完全的，但 30 年功夫，她从未厌倦谈论她的丈夫，不断地称赞他。结果呢？“我们已经结婚 30 年了，”狄斯瑞利说，“她从来没有使我厌倦过。”

“谢谢他的恩爱，”恩玛莉习以为常地告诉他与她的朋友们；“我的一生简直是一幕很长的喜剧。”

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的与我们的相冲突的话。”

那太重要值得再说一遍：“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，就是看人活的快乐程度！人生越快乐，就表明人生的发展状态就越优良！所以，如果你要使你的家庭生活快乐，千万不要改造你的配偶。

### 3. 放下喋喋不休，让生活快乐起来

婚姻是每个人一生中最真切、最神圣的，彼此相互的恩爱，就是快乐的源泉。

75 年前，法国的拿破仑第三，拿破仑·波拿巴的侄子，与于金尼·德伯女伯爵，世上最美丽的女人，产生了恋爱——并与她结了婚。他的顾问们指明说，她不过是一位不重要的西班牙伯爵的女儿。但拿破仑答辩说：“那又该如何？”她的优雅，她的青春，她的诱惑，她的美貌，使他充满了幸福。在一次由皇位上所引发的激烈言论中，他蔑视了全国：“我已经喜欢

了一位我所敬爱的女人，”他宣布道；“不是一位我所不知道的女人。”

拿破仑和他的新妇拥有健康、财富、势力、名誉、美貌、爱情与崇拜——一切条件。婚姻的圣火从未发过比这更光亮的白热。

但很可惜，圣火不久就熄灭了，白热变冷了——成为灰烬。拿破仑可以使于金尼成为皇后；但倾尽美丽的法国全国的所有，或他爱情的力量，或他皇位时势力，也都不能使她停止喋喋不休。

受嫉妒所搅乱，被疑惧所消磨，她侮谩他的命令，她甚至不讲他有秘密的表示。正当他从事国政的时候，她闯入他的办公室，她阻扰他最重要的讨论。她拒绝使他独处，永远怕他与别的妇人交往。

她常常到她姊姊处，报怨她的丈夫。抱怨、哭泣、喋喋不休，并加以恫吓。强行进入他的书室，她向他发作、谩骂。拿破仑，虽在许多富丽堂皇的宫殿主人、法国的皇帝，却不能找到哪怕一个小榻、可以在那里面定一定心。

于金尼用这些方法所成就的是什么？

这里是答案。我现在由以莱因哈德的精心著作《拿破仑与于金尼：一个帝国的悲喜剧》摘录下来：“以后拿破仑常在夜里，由一边门偷偷地出去，戴一软帽，将眼遮起，由一亲信随从，往在等待他的美女子那里去，或像古时似的遨游于这大城中，经过的街市，都是一位皇帝在神仙故事以外所见不到的，吸些可能吸的空气。”

那就是喋喋不休为于金尼所成就的事实。真的，她坐在法国的皇位上；真的，她是世界上最美丽的妇人；但在喋喋不