

# 让快乐永远相伴

子夜 编著

新华出版社

# 目 录

第一章 把自己的心态调理到最好 .....	1
1. 保持本色使真我更自信 .....	1
2. 控制情感的快乐秘诀 .....	3
3. 把握快乐的心态 .....	4
4. 平心静气的快乐 .....	6
6. 应付特殊情况的自信 .....	7
7. 情同手足的处世情怀 .....	9
10. 宽恕的心胸似海洋 .....	11
11. 淡泊以明志、宁静以致远 .....	13
12. 谦虚的快乐 .....	15
14. 自嘲心态的快乐 .....	18
15. 自我激励的快乐 .....	20
16. 充满坚定信念的快乐 .....	22
17. 笑对困难的乐观 .....	23
18. 捕捉快乐的时光 .....	25
20. 热情是产生快乐的良药 .....	33
21. 寻找快乐精神的宝矿 .....	35

23. 摆脱错误心理的明灯 .....	37
24. 控制情绪的大师快乐 .....	38
26. 点燃快乐的火苗 .....	42
27. 期待在快乐中升华 .....	44
28. 学会控制现代人的情绪通病 .....	46
29. 学会驾驭情绪这匹烈马 .....	49
30. 摆脱你的抑郁情绪 .....	52
32. 控制情绪永气馁 .....	60
<b>第二章 走出抑郁的人生 .....</b>	<b>63</b>
1. 用理性思维拯救快乐 .....	63
2. 走出关怀心理的胜利法 .....	64
3. 使用信号卡使自己走出抑郁的底谷 .....	65
4. 利用讲话调解抑郁情绪 .....	69
5. 走出消极使人生快乐起来 .....	70
7. 认识自己也可快乐 .....	78
6. 找开一扇窗，让阳光照进来 .....	81
8. 清除忧虑的“灵丹妙药”是快乐 .....	86
<b>第三章 走向积极乐观的大道 .....</b>	<b>90</b>
1. 每天笑三次的生活观 .....	90
2. 向着光明的一面行进 .....	92
4. 保持快乐的情绪 .....	97
5. 战胜别人不能战胜的困难 .....	99
6. 冲破犹豫的障碍 .....	103
7. 保持热情工作的状态 .....	106

8. 保持充满旺盛的激情 .....	108
9. 去掉“不舒服”的坏习惯 .....	112
10. 克服自我贬低的坏毛病 .....	116
11. 让迷人的微笑助你成功 .....	117
12. 满怀热忱的积极人生 .....	123
15. 冷静思考，永不放弃 .....	127
16. 向着理想，不停攀登 .....	131
15. 遇事果断不拖泥带水 .....	133
17. 自我肯定的激励作用 .....	138
第四章 养成快乐的习惯.....	142
1. 追求快乐不是自私的人 .....	142
2. 快乐是可以培养的 .....	143
2. 快乐是大树，心情是天空 .....	145
5. 寻找出你的脾性 .....	146
3. 怎样学习快乐的习惯 .....	146
6. 学会放弃不良的恶习 .....	148
8. 做无聊的事之前，先做自己喜欢的工作 .....	149
9. 让不顺心的事，留给周末 .....	152
13. 变换不同角度，消除疲劳 .....	153
14. 腻烦的时候，做些不同性质的作业 .....	155
12. 两耳不闻窗外事，提高凝聚力的情绪 .....	155
11. 走出烦恼，让快乐曙光亮起来 .....	156
14. 尽快铲除不良习惯 .....	157
15. 消除生活上的呆板与倦怠 .....	160
17. 使用擅长、展开冲刺 .....	161

16. 养成良好的身心两方面都健康自信 .....	162
18. 正确的时间观念帮你脱离全新感觉 .....	164
19. 摆脱单调的生活，让环境更清新 .....	165
20. 所听音乐使心情更轻松 .....	166
22. 不要钟表，心情也许会好 .....	166
23. 渴望带动心跳 .....	167
23. 拿出一点时间，放在自己的天地里 .....	168
<b>第五章 给自己开一个“快乐”处方.....</b>	<b>171</b>
1. 心灵导师的快乐处方几则 .....	171
2. 摆脱烦恼，找回快乐五则 .....	177
3. 笑，最便宜的灵丹妙药 .....	181
3. 抓住机会，甩掉包袱六则 .....	186
4. 利用快乐积累生命的财富 .....	193
5. 利用时间请进快乐 .....	196
6. 在知识中寻找快乐 .....	198
7. 自己动手，迎接快乐 .....	200
8. 快乐处方几则 .....	202
9. 解开快乐课程的语丝 .....	213
10. 重建快乐心灵的课程 .....	217
<b>第六章 战胜自己的弱点.....</b>	<b>219</b>
1. 培养充满阳光的自信心 .....	219
3. 明确自信的公式化 .....	222
4. 认真对待负面的思考 .....	223
5. 对待过分的睡眠 .....	224

6. 怎样克服想象力的贫乏 .....	225
7. 如何化观念为黄金 .....	234
8. 摆脱软弱的个性 .....	236
9. 树立明确的目标 .....	238
12. 牢牢把握潜意识 .....	241
10. 将目标运用到工作中 .....	243
11. 放眼值得追求的彼岸 .....	244
13. 时时等待机会 .....	245
14. 个人进取心的主要特质 .....	248
15. 挣托非进取心的绳锁 .....	249
16. 利用进取再创佳绩 .....	251
17. 克服进取心创造财富 .....	253
18. 培养快乐的积极心态 .....	256
19. 培养快乐的积极心态 .....	257
19. 战胜空想让快乐百分之百成功 .....	262
20. 不再做苛求、责备、批评他人的人 .....	264
21. 端正羞于开口的心态 .....	272
23. 面对失败，迎刃而上 .....	272
23. 面对困难具备良好的沉稳的心态 .....	281
24. 控制热忱好处多 .....	287
25. 摆脱执忱失空的危险期 .....	288
26. 发挥功效，使热忱更热忱 .....	291
27. 学会不再热忱上浇水 .....	292

## 第七章 培养良好的身心健康..... 296

1. 相信自己能够活到一百岁 .....	296
----------------------	-----

2. 相信生命中只有阳光 .....	298
3. 活到 100 岁的养生法 .....	299
5. 身体健康是事业的桥梁 .....	302
6. 保持健康心态的艺术性 .....	306
7. 金钱不是健康，健康却是金钱 .....	308
8. 学会让自己快乐，忘却生活的烦恼 .....	310
9. 在施恩快乐中健康 .....	312
10. 想念快乐的念头也是健康 .....	313
11. 治疗人格障碍的健康学 .....	316
12. 让忧虑“到此为止”的健康学 .....	318
14. 创富路上，您悠着点 .....	321
15. 给疲劳按摩疗心法 .....	324

## 第八章 获得工作愉快的法宝..... 326

1. 真诚地与同事谈心 .....	326
2. 切莫疏远了彼此间的距离 .....	328
3. 工作时多为老职工考虑 .....	329
4. 公司来客时要以礼相待 .....	331
5. 接待客人时分清上座与下座 .....	333
6. 办公室交际花 .....	334
7. 与男性职员的交往方法 .....	338
8. 与女性职员交流的方法 .....	339
9. 对同事不要只批评不培养 .....	341
11. 以原则为招待的准绳 .....	342
12. 学会让上司信赖自己 .....	344
13. 告别学生语言 .....	345

14. 个人修养应像工作一样重要 .....	347
15. 对自己的行动负责 .....	348
16. 工作中的禁忌守则 .....	350
第九章 做快乐的主人.....	355
1. 压力使你的情绪更激昂 .....	355
2. 面对压力，化有为无 .....	356
3. 利用柔软度，发展心理均衡 .....	358
4. 把着希望行走 .....	359
6. 压力是生活的调味料 .....	360
6. 让压力成为动力 .....	361
7. 给自己自信，使其快乐地成长 .....	363
8. 摘下面目，表里如一 .....	364
5. 活出真我，努力为自己喝彩 .....	366
10. 用心交流感受成功 .....	367
11. 走出自卑的误区 .....	369
12. 培养良好的决策能力 .....	371
13. 让自由成为人生的剧幕 .....	372
14. 心平气和，拥有一颗自在的心 .....	374
15. 摆脱失眠的快乐 .....	377
16. 祛除惰性，使精神振作起来 .....	380
19. 让生活在计划中进行 .....	381
18. 选择积极的生活动力 .....	385
19. 选择精神的愉快 .....	387
20. 让你永远年轻，成为心理的支点 .....	389

第十章 让生活撒满快乐的阳光.....	393
1. 放弃无味的批评，也是快乐 .....	393
2. 切莫刻意改变他人，也是快乐 .....	396
3. 放下喋喋不休，让生活快乐起来 .....	398
4. 小事情也能使人快乐 .....	402
5. 真诚地欣赏，也是一种快乐 .....	403
6. 礼貌使人快乐 .....	406
7. 走出单调的生活，通往快乐 .....	409
9. 避开生活的陷阱 .....	410
10. 改善虚荣心让生活更快乐 .....	413
11. 美和丑与快乐有关吗？ .....	415
12. 铲除虚伪的快乐 .....	417
13. 避开争辩的快乐 .....	419
14. 恶劣环境可使人快乐 .....	420
15. 健全人格的快乐法 .....	422
16. 避开噜嗦的快乐 .....	425
17. 嗜好的快乐 .....	427
18. 寂寞中有快乐 .....	429
19. 避免精神崩溃的快乐 .....	431
20. 疗养矛盾心里的快乐 .....	433
22. 意志坚强人的快乐 .....	439
23. 避开自暴自弃的快乐 .....	442
24. 不戴假面具更“美丽” .....	443
25. 工作与生活都是快乐 .....	446
26. 细心调理生活的快乐 .....	448
28. 快乐在年轻的心灵中滋润 .....	450

27. 潇洒轻松就是快乐 .....	452
29. 恢复人体压力，走向乐观 .....	453

# 第一章 把自己的心态调理到最好

## 1. 保持本色使真我更自信

每个人都希望得到别人的肯定,这是一种很正常的心理,如果你得到别人的肯定,那就在一定程度上证明了自己的价值,但是你如果完全将自我价值置于别人的控制之下,这就不值得提倡了,因为这是缺乏独立自主意识的表现。别人说你不行,你就灰心丧气;别人说你还可以,你就十分满意。这种心理你说是不是该调整一下呢?

其实在社交中,我们不可能让每个人都满意。我们要以清醒的头脑认识到,别人不是圣人,有得有失,有好有坏,自己也会有缺点错误。所以不必期望人人都对自己首肯。这样的心理才会使我们不致于自寻烦恼、情绪消沉,也就不会因为别人对自己的否定而忧愁,对自己的肯定而高兴了。社会是复杂的,许多人为了获取利益或其他目的总是揣摩别人的心思而投其所好,八面玲珑地待人接物而左右逢源。

还有一种人,他们每次处理一件事时,首先考虑的就是:

我怎么做才能赢得别人的喜爱呢？于是他就时时刻刻揣测别人的心思，吃自己的饭，为别人而活。结果，他竟茫茫然不知道自己怎么去做，自己到底需要什么，陷于一种无所适从、进退维谷的境地，失望并且找不到自我。因为他不可能满足所有人的要求。

有的人，心理基础差，意志比较薄弱，碰到什么事情，刚开始还能坚持自己的立场，但经过别人三言两语轻轻一劝，马上就把自己的原则抛到了九霄云外。例如，四个人在一条桌上搓麻，他们一致同意只图个高兴，不玩钱。谁知玩了几圈，没意思，就说来点小的刺激刺激吧，其中一个人就不干，其他三位死缠活赖说就这一次，下不为例，没办法，玩吧。结果从一块玩到十块，十块玩到一百，过了几天，又从一百玩到了一千。最后赌瘾最大的竟是开头不愿赌的那位！

其实这位赌客起初如果当机立断就不会有这种后果，正是因为他怕得罪人，怕抹了别人面子，怕扫了别人的兴才一步步滑向深渊。他不懂得不管是什么样的心理，想不得罪任何人，又想讨好每一个人，那是绝对不可能的。因为做人不可能顾到每一个人的面子和利益，你对别人太好，别人可能会笑你一厢情愿，根本不领情。你也不可能顾到每一个人，每个人的需要都不同，你越是想让人满意，别人越是认为你有阴谋。

有人以为坚持自我的特点，很难处好人际关系，其实，这是一种误解。因为别人乐意与你交往或许正是你的特点在吸引着他。如果一个人，别人要求他怎么样，他就会怎么样，这将是一个没有自我、可怜可悲的形象。失去了自我，也就失去了平等自由的人际关系和生活方式。实际上，最受欢迎的人恰恰是那些有独特个性的人，是那些能以积极的心理态度充

分表现自我形象的人,是那些不被别人所左右独立自主而又完整的人。

## 2. 控制情感的快乐秘诀

人的感情像水,会产生波纹,有时波纹会显示在脸上,说哭就哭,说笑就笑,让人一眼便知他心里的动态。不过,有人很会控制情绪,喜怒哀乐不形于色。

女人最容易哭,所以会被男人看不起,被认为是软弱,其实哭也是心理压力的一种缓解,只要不是什么大事,大部分的人都能忍住不哭,但却不能不生气。生气有很多坏处,为什么呢?

首先,生气会伤害别人,误解别人;生气还会使你和别人关系疏远;生气过多了,会让别人看笑话;生气会使你武断地做出错误的决定,再有,生气还会危害你的健康。

所以,哭也好、生气也好,似乎都不太可取,因为社交中,控制情绪是很重要的一件事,你虽然不必像演戏一样,让人觉得你阴沉不可捉摸,但情绪的表现绝不可过度,尤其是哭和生气。如果你没有控制情绪的本领,不如在控制不住时,赶快离开一会儿,让情绪过了再回来;要不就深呼吸,别说话,这一招对克制生气特别有效。一般年纪大的人都能控制情绪,他们有的防范心理基础,所以不易被外界刺激引动情绪。如果你具备了宠辱不惊的良好心理状态,那么你在别人心目中将是“沉稳、可信赖”的形象,这种形象有利于你在社交和事业上的成功。

还有一种人在必要时当哭则哭,当笑则笑,而且表现得恰

如其份,这种人的处世功夫已到了相当的境界,你如果有心,也可以学到。

学会控制自己的感情行动,这在社会交往中是很重要的。当你在被人无情地侮辱之后,你是否会动辄勃然大怒?你可能会为自己开脱认为发怒是生活的一部分,甚至会为自己的暴躁脾气辩护:“我要不发火,非得憋出病来。”尽管如此,可能你自己也不喜欢生气这种行为,更何况别人呢?

哭也好、生气也好,同其他所有情感一样,都不是天缘无故地产生的,而是你思维活动的结果。当你遇到的结果超乎你的预料时,就认为事情不应该是这样的,于是感到自己丢了面子,脸色一定变了。接着便是一些冲动的相伴动作,其实这样的想法和行为都是很愚蠢的,只会给别人留下小家子气的印象。

因此、不论在与人交往的过程中发生了什么不如意的事,都不要轻易发作,一旦你发作出来,无论对人对自己,都不会有好结果。所以要控制你的情感!也许这对绝大多数的人来说不那么容易,但我们却有必要这样做,因为这是你社交成功的必要心理基础。

### 3. 把握快乐的心态

俗话说:“一种米养百样人”。世界上没有性情相貌完全相同的两个人。人的心理活动,包括气质、性格、能力等个性心理特征,也就是一个人经常表现出来的、本质的、比较稳定的心理特征。在社交活动中,个性心理的不同决定了其行为不同。气质、性格、能力各不相同的人,在社交活动中会有不

同的行为。

社交既然是人与人的往来,目的就在于使个人逐渐完善并更有利于社会。而体现于具体交往中,则以索取与给予作为直接目的。作为成功交际的直接后果则是与别人进行感情沟通。

当今的时代,是一个思辩的时代,正在呼唤着对答如流的应辩人才。是的,时代在发展,社会在进步,人与人交往越来越密切。

陌生人初次见面交谈,心理容易紧张和拘束,如果在这时寻找幽默的话题,可以捞来欢笑;在愉快的气氛中,人们乐于听也乐于说。而且,笑声能使肌肉放松,心理压力容易消失。这样一来,不少亲切交谈的陌生人便一见如故,开始互相融洽地交流着思想与感情。

一般来说,活泼型人的特点是情绪好冲动、热情、反应快、善于交际、兴趣广泛、容易轻浮和注意不集中,他们在社交活动中表现出善交际、灵活,容易与人接触、思维敏捷和博得人们好感的特点;深沉型的人却相对慎重,不易被打动,其决策时间长但很稳妥;开放型的特点是一旦感到某种需要,他们便马上表现强烈的参与欲望,很快就进入决策,具有这种气质的人容易打交道;保守型的人决策过程较慢、行为孤僻、言行拘谨、多愁善感而又不善交际,他们比较敏感、容易在无意中受到伤害。

人的性格分为意志型、理智型和情感型。意志型的人,则处事决策果断,目标明确,行动主动。人们在个性心理上的差异,还表现在能力上的不同。各种能力不同的人,对于交往对象的态度和行动特点也不相同,所以其成就的大小也有差异。

由于人的个性心理特征不一样,我们对对方的认识和了解便不能停留在表面的观察上,而应熟悉其心理,把握其本质,为今后正常的交往铺平道路。

#### 4. 平心静气的快乐

如果想愉快地进行人际交往,使别人对自己有好感,就必须具备以下几种心理:

##### (1) 不要太敏感

如果你过于敏感,不妨到大自然中去,让环境来改变你那敏感而又内向的性格。生活是一条河,你尽量想象出你在上面泛舟的欢乐和它的浪花,这样一来敏感便会离你悄然而去。

##### (2) 多想想别人

多想想别人,多留心身边的事;不管别人说你什么坏话,都不要放在心上,不要太看轻别人,以为他们总是对你幸灾乐祸、总是轻视你、损害你、为难你。一个能够信任自己的人,同样也会信任别人。

##### (3) 大家都是朋友

这种健康的心理,能使你心平气和地与人交往,其实你的周围有这么多朋友。人与人之间的合理争论并不妨碍共同生活。

所以,在不同的时间地点,要有适应不同环境的心理。您到别人家作客或参加结婚典礼,在这种场合下,如果你被别人开玩笑,一定不能恼火,忍让一步,即使自己吃点亏,也不要闹得大家不快。如果开玩笑时对方的配偶在场,你更要给他们面子。一般说来,对方和你开玩笑,相互间大都比较熟悉。如

果对方并无恶意,开的玩笑也不会造成不良影响,那你笑笑也就算了。如果是无聊之人开的无聊玩笑,你大可来个不予理睬,不必跟他费工夫。让他没有什么兴味。如果对方是捉弄、攻击你,使你在众人面前丢丑,就要认真对待。不能善罢甘休。当然,并不是要你翻脸恼怒和反唇相讥,而是要有刚有柔地进行一番舌战。

春秋战国时期,齐国大夫晏婴出使楚国,楚王存心要奚落他一下,相见之后,楚王对晏子说:“齐国就没有人才了吗,怎么派你来了?”晏子回敬道:“在我们齐国人才济济,但有一个规矩,出使最好的国家才派才学高深的使节。因为我才疏学浅,自然应派我来你们国家了。”晏子的话以守为攻,变被动为主动,使楚王自讨没趣。

苏东坡有一个妹妹叫苏小妹,虽然伶牙俐齿,模样俊俏,但眼窝长得较深。东坡作诗和她开玩笑:“去年一点相思泪,今年方流到腮边。”苏小妹也不言语,望了望额头较高的哥哥说:“未出堂前三五步,额头已到画坊前。”

取笑你的人不一定有恶意,所以你最好心平气和地对待他。上级与我开玩笑,你要一笑了之;长辈与你开玩笑,你要一笑了之;不十分亲近熟悉的人与你开玩笑,你要一笑了之;亲朋好友与你开玩笑,你还要一笑了之。

## 6. 应付特殊情况的自信

每个人的内心都存在或多或少的“自我意识”,因此都不太愿意接受他人的指使。如果他认为你在说服他时,这种自我意识会变得更为强烈,无形中形成一道障碍,更不会轻易与