

快乐人生的智慧

KUAI LE REN SHENG DE ZHI HUI

吴军红 张 艳 主编

浙江人民出版社

前 言

新世纪第一个新年的到来让人们心头荡起了一种别样的快乐感。快乐是什么？快乐是灿烂的阳光，是酣畅的笑容，是绿草地上蹒跚学步的婴儿，是夕阳下相依相偎的老人……快乐，是我们生活中最大的目标。

在经济、文化、价值观急剧变化的时代，生活节奏的加快，竞争的日益激烈，以及对高质量生活水平的渴望，使我们内心面临巨大的压力，各种心理疾病随之而来。这会给我们带来阴郁的心情，使快乐似乎遥不可及。其实，我们应该做一个愿意寻找快乐的智者。

也许你长得并不美丽，也许你总是囊中羞涩，也许你病痛缠身，也许你正面临下岗……面对这一切，我们难免会出现这样或那样的内心苦痛或迷茫，然而我们没有权利放弃对快乐人生的追求。这本《快乐人生的智慧》特从生活中撷取了一些事例，试图从心理学的角度为你排遣内心的苦闷，寻求快乐人生。

目 录

充实生活的快乐——精神快乐 / 1

一、快不快乐全由你自己 / 2

二、要做快乐的“亚当”——男性的精神满足 / 9

三、五光十色的“半边天”——女性的精神慰藉 / 14

四、“起跑线”上的抉择——青年人的精神准备 / 19

五、夕阳与朝阳同样美——老年人的精神健康 / 26

不断有所追求——心理支撑 / 35

一、确立人生坐标 / 36

二、把握人生命运 / 42

三、完善自我人格 / 48

四、谋求事业成功 / 53

五、端正工作态度 / 59

六、协调人际关系 / 64

七、奏好生活音符 / 70

经营自己的长处 / 75

- 一、我们不能自己打败自己 / 76
- 二、做自己生活的主人——你就是自己的太阳 / 80
- 三、正确认识自我——你就是一座金矿 / 86
- 四、学会为自己喝彩——你就是自己的欣赏者 / 90
- 五、积极乐观地与他人相处——你就是快乐天使 / 93
- 六、善于扬己之长避己之短——你就是赢家 / 97
- 七、让自己永远充满希望——你就是未来的成功者 / 101
- 八、提高自身素质，随时接受时代挑选——你就是机会的狩猎者 / 105

学会放松自己 / 109

- 一、活得真累的奴隶 / 111
- 二、忙碌与悠闲 / 116
- 三、量力而行的智慧 / 122
- 四、真理并不绝对，做人不必完美 / 128
- 五、为自己的人生定位 / 135
- 六、洒脱一辈子 / 140

不与自己过不去 / 143

- 一、打开心胸千千结 / 144
- 二、防患于未然 / 148

三、摆脱自我强迫的痛苦和煎熬 / 154

四、洗不净的手 / 158

五、怎会杞人忧天 / 162

六、不时时苛求自己 / 166

七、顺其自然，摆脱心病 / 168

不为生活琐事烦恼 / 173

一、外貌不是最重要的 / 175

二、金钱不是万能的 / 179

三、别总为下岗忧愁 / 185

四、面对疾病，请快乐帮忙 / 191

五、用心呵护爱情之花 / 195

六、友谊来自彼此的宽容 / 201

七、不要让学习成为你的负担 / 206

快乐在于知足 / 211

一、名利如浮云 / 213

二、贪欲，众恶之本 / 218

三、心静自然凉 / 222

四、知足者常乐 / 226

五、人生应该充满欢乐 / 230

六、快乐的真谛 / 234

成熟的发泄——心理的排解 / 235

一、善于排解心理压力 / 236

二、一吐为快——善于倾诉心中的愁苦 / 238

三、“书”为快——善于写日记自我倾诉 / 241

四、跳动的音符——音乐排遣法 / 245

五、水墨丹青——画的作用 / 249

六、快乐的魔方——幽默 / 252

七、移情别恋——转移注意力 / 257

八、寄情山水——旅游陶冶情趣 / 261

后记 / 265

充实生活的快乐——精神快乐



经常保持积极愉悦的心境，
是享受快乐人生的真谛。
假如碰到不顺心的事，
千万不要闷在心头，
要找个适当的机会及时排遣。
有乐观的精神，
热爱生活，
有坚强的意志，
能承受磨难，
快乐肯定会时时光临。

——题记

对 于生活中的每一件事，都可以有正反两种截然不同的看法。同样的世界，想开了是天堂，想不开则是地狱。一个人若拥有积极的心态，那么其生活也会很美妙。

一、快不快乐全由你自己

经济的发展，带来了物质的极大丰富，使人们生活水平日益提高。但有的人似乎并没有因此而感到身心愉悦，相反却时常追忆过去的时光。在他们眼里，过去的日子虽苦，可心里是高兴的，精神是轻松的。现在日子过好了，快乐却无处寻了。快节奏的都市生活，复杂的人际关系，激烈的社会竞争，使他们感到一种无形的精神压力，一种难以解脱的烦恼。没有时间放松自己，也不敢放松自己。人们不断地在问：“人为什么活得这么累？”裁判员、与同事和上司的关系不和、渴望晋升机会而不得使男人们心烦意乱；工作、家务、丈夫、孩子让女人们一个个精疲力尽；繁重的学业、变幻莫测的社会、理想与现实的冲突把年轻人搞得迷茫困惑；离开了工作、离开了熟悉的生活使得老年人没有了身心的寄托。难道享受都市的文明，

就一定要付出“快乐”作为代价吗？人在一生中，常常会遇到一些不尽如人意的事情，但为什么有人能置之度外，潇洒健康地走到生命的尽头，而有人却愁肠百结，在抑郁懊恼中匆匆结束自己的一生？问题在于你用一种什么心态来面对自己和周围的一切。

其实，快乐就在你身边

的确，现代社会的生活节奏、社会环境乃至人际关系等等，都有不能令人满意的地方，使人产生焦虑感和失落感等负面情绪，但是现代生活也还会给我们带来无尽的快乐。由于每个人都有自己的生活体会，所以每个人对于快乐的认识及其反应也不尽相同。通常人们都认为人生的目的是立大志，做大事，出人头地，现在刻苦一些，将来就会成功，成功了便有无穷的快乐。这种认识未免太沉重了。人生最重要的是生命完成的过程，也就是说学有所成是快乐，学习本身也是快乐；为社会作出贡献是快乐，兢兢业业地完成每天平凡的工作也是快乐。重要的是在这个过程中你所获得的心理体验和精神满足。有人正因为不能面对现实，得陇望蜀或盲目攀比，欲望没有止境，不知人生还有缺憾，于是愤懑、不满，又无奈、无助，快乐不起来。有些人享受不到快乐，还因为他常常陷入遗憾中不能自拔，总是追悔过去的诸多不应该，殊不知，人的一生的时间是时间的艺术，不懂得珍惜正发生在身边的快乐，

那么留下来的便只能是遗憾了。其实，人正是在追求中才不断地体验和修正自己的。因此，遗憾是人生中正常的事情，倘若因为有遗憾而放弃那些可以享受的快乐是不明智的。遗憾在很多时候是由挫折引发的，有挫折才会有奋发，才能感受到通过不懈努力获得的那份精神快乐。

一个真正懂得并想获得快乐的人，会在审视自己的人生道路时发现，快乐就在整个生命的过程中。成功对于我们的一生而言，是很少的，若仅仅享受成功带来的快乐，那就太可怜了。我们大多有过这样的体验，在完成一件事情的过程中劲头十足，而且总是精力旺盛、充满干劲，而一旦成功了，短暂的兴奋和快乐后，反倒觉得空虚，怅然若有所失。所以，不要因为刻意追求大的快乐而忘记了每天发生在我们身边的一些不起眼的小快乐。记住每一次因自己全身心地投入而得到的一点成功，同志间工作上的默契配合，朋友间每一次会心的微笑，牢记这些并把这些看似微不足道的小事串起来，当做你生活中的快乐点，用此来支撑起你的精神大厦。如果你真心想获得快乐，就不妨留意、发现、体味并享受时刻伴你而生的快乐，当你感受到的快乐点多了，它就会把我们的生活点缀得五彩缤纷，你也可以从中享受到无穷无尽的精神快乐。

总之，精神快乐就是以积极的心态愉快地工作、学习

和生活，勇敢地面对挑战、挫折和压力。精神快乐是随处而生的，只要你认真地追求它，就可尽情地享受它，你的身心也会得到健康的发展。

不要为自己没有的东西生气

有一个衡量快乐的公式：快乐 = (享受 + 精神文明 + 求知欲) / 欲望。这个公式把物质及精神的享受、精神文明的追求和智慧的进取定为分子，把欲望定为分母。“快乐公式”的真谛在于：既然快乐是三者的相加，那么，当三者都顺应欲望值时，自然是大快乐。即使三者中有某项未达到欲望值，也不能说没有快乐。只要你奋争，随机制定的欲望值又未脱离可以达到的目标，那么，三者就不会同时游离欲望值。遵循这个公式去寻觅快乐，自然会快乐常存。

每个人都具备各种不同的条件，各人凭借这些条件在社会舞台上活动。这些条件，有些在我们出生以前已经确定了，如父母、出身、民族等，个人无从选择；有一些条件是后天逐渐形成的。但是到今天为止，已经有的条件，无论是好是坏，合理或是不合理，都已是既成事实。承认这些，并不是宿命论。我们的命运仍然掌握在我们自己手里。舞台是现成的，我们不能改变舞台，但演出还得看我们自己发挥。过去形成的条件不可改变，今天怎样运用这些条件，如何增设新的东西，改变过去的格局，全

靠今天的努力。说命运掌握在自己手里，不等于“心想事成”。正如“快乐公式”中的各个元素，有“欲望”只是前提，还需要经过努力才能得到“享受”和“精神文明”。有些事，无论怎么想、怎么努力，也不可能做到。但是我们不用唉声叹气，我们总有我们能做的事。做不了大事可以做小事，做不了很多可以少做一点。我们总有我们的条件。这些条件也许不如别人，但不等于没有。我们需要做的，第一是发现这些条件，不是发现自己没有的东西，而是发现自己具备的东西；第二是充分利用这些条件，从今天开始，而不是等到明天。既不埋怨自己没有什么东西，又不做“天上掉馅饼”的美梦，不浪费已经有的东西，努力改善可以改善的东西，向着有限的目标，扎扎实实地走一步，再走一步，我们的追求就不是幻想。我们没有工夫生气。

每天变好一点点

维也纳精神病理学家弗兰克尔是一位二战期间纳粹集中营的幸存者。他提出了很有意义的“价值观”，包括三方面：创造的，体验的，态度的。创造的价值，不只是指艺术、文学、音乐一类的东西，而主要指一个人能为社会利益而工作。如果我们把自己的日常工作当做表达创造性价值的媒介，而不只是花时间去挣钱，我们就会发现生存的一种充实而激奋的方面；如果从创造的角度去对待我们的工作，人人都会获益。我们不但丰富了自己的生活，

也使周围的人的生存得到充实。这种把日常生活和日常工作一起融合为创造性的愉快和欢乐的行为，使人们发现了人生的真实意义。体验的价值，是通过对爱情、愉悦、知识、自然、艺术的欣赏活动，去发掘生活中的真善美，为此，要热爱生活，热爱与人们交往，发现他人身上的那些闪光点。这是一系列的怀着渴望、热情获得的体验价值。态度的价值就是坚持以正确的态度对待生活，不怕困难，承受磨难。磨难是良师，可以使人格变得深邃而成熟。如果我们可以真正充分地实现人生这三方面的价值，快乐就不会难寻，因为它就在实现价值的过程中。

每个人都有各种各样的需要，需要空气、水、食物、衣服、住房，需要安全、知识、交往、友谊、情爱，需要尊重、成就和奉献。人们在同一时期有多种需要，不可能同时得到满足，“心想事成”、“万事如意”只是人们良好的愿望。大家都听说过“夸父追日”的故事，夸父选择了追赶太阳这一目标，跟着太阳跑了好久好久，太阳没追上，自己却渴死了。同样，在现实生活中，有的人期望过高，超过自己的智力、能力和实际可能去选择一些目标，结果“良好”的愿望始终不能实现，造成精神压抑、心情郁闷。人都有尽可能完善自己的愿望，但看到那些典范人物，虽然也佩服他们，却往往觉得离自己太远，做不到，又感到做那样的人也太累。那么，不妨把自己认为一时难于达到的目标分解成若干个小目标，在努力中一步一步地得到达到目

标的满足。这样，使人在满足需要的过程中心情舒畅，精神愉快，获得成功的体验和喜悦。要每天变好一点点，前进一点点。这种一点点，机会会有很多，用不着费心思去刻意寻找。例如：

今天在公共汽车上给老人让一次座；

在单位随手关掉一盏不需要的灯；

有了磕磕碰碰主动说一声对不起；

学到了一种新知识；

给爸爸过一次生日；

……

这种一点点，做起来容易，用不着出很多的力，更用不着付出多大的牺牲。这种一点点，变起来很自然，用不着经过激烈的思想斗争。每天一点点，一年就有365个一点点。积少成多，量变会引起质变，人的气质、胸怀、眼光、度量都会发展到新的境界。追求是一个过程，“从善如登山”，要一步一个脚印地爬。人生的路要一步一个脚印地走，走下去，自然会实现你的目标，会得到充实生活的快乐——精神快乐。

二、要做快乐的“亚当”

——男性的精神满足

有人说：“男人的中年，该是个收获的季节，收获事业，收获生命；男人的中年，还是一个负重的季节，承诺社会，支撑家庭。在社会上，男人更多地意识到责任，在生活中，男人更多地意识到义务；男人的肩膀宽，仿佛就是为了要有所承担。”还有人说：“世上几乎所有的男人都没有真正的自我，强大的躯壳里是一颗颗疲惫不堪的心。”伊甸园里那个快乐的亚当哪里去了？文明社会的男性公民真的没有快乐了吗？

面对生活笑一笑

张先生是一位科研人员，工作勤奋，人缘又好，雄心勃勃地想在“知天命之年”干出成绩，好在自己退休时有个完美的结局。但他设计的被同事看好的科研课题被领导和某些“权威”否定了；当他又一次呕心沥血设计出新的课题时，单位又偏偏没有了课题经费。与此同时，“正高级”职称没评上，追求入党多年又一次没有获得批准……张先生心灰意冷，认为自己像个屡试不中的落魄秀才。他感叹：“我奋斗了几十年，怎么落个这样的下场？真想不

通！”他开始在单位里说“怪话”，向家里人撒怨气，每天脸阴沉着、气鼓鼓的，别人都躲着他，家里也因此变得死气沉沉。他的一个朋友开导他，让他换一种眼光、换一个角度看问题，情况果然有了转变。现在，张先生退休了，在民办大学任教，担任两家公司的技术顾问，还设法引进了资金与某高校合作继续研究他设计的项目。他感到现在如鱼得水，进入了人生的又一个春天。

都市的面貌日新月异，人们脚步匆匆，为了地位，为了名利，奔波着忙碌着。每天，我们都会遇到这样或那样的事，顺心的事不多，烦心的事不少。“你快乐吗？”什么时候开始，我们有了许多不为人知的烦恼？什么时候起，我们失落了童年纯真的快乐，那张张笑脸被困乏和欲望所代替？什么时候起，心灵的归宿、精神的慰藉成了我们追寻却不常得到的一种奢望？虽然很多人都没有张先生那样“苦尽甘来”的幸运，人们依然渴望“失意”之后会有一份“快乐”作为补偿。

拯救建议

微笑面对生活。不如意的事，不会因为我们不喜欢而减少出现的频率；如意的事也不会因为我们喜欢而过多降临。现实生活就是这个样子，它永远有自己的节奏，不会因为我们的好恶而改变它的规律。当陷于杂事、琐事、恼人的事之中的时候，能够保持情绪稳定、心情平静、

思路清晰、精力旺盛，不是一日之功。要逐渐把心与事分开，做到事来则应，事过不留，做事而不为事所累。我们内心的平静和我们在生活中获得的快乐，并不在于我们身处何方，也不在于我们拥有什么，更不在于我们是怎样一个人，而只在于我们心灵所达到的境界。外界的因素与此并无多大的关系。300年前，当弥尔顿双目失明后，他发现了一个真理：思想运用以及思想本身能将地狱变成天堂，或将天堂变成地狱。拿破仑拥有了一般人所梦寐以求的一切——荣耀、权力、财富，然而他却对圣海琳娜说，在我的一生中，从来没有过快乐的日子。而海伦·凯勒这个又聋又瞎的残疾人却说，生活是多么美好啊！除了你自己，没有任何人和任何事物可以给你带来平静的愉悦。做事是一种手段，是一个过程，但决不是目的。我们的目的是通过这个手段和过程，来接近和实现我们的人生理想。“富则兼善天下，穷则独善其身”，“是金子就会发光”。别为没有太多的钱而痛苦，钱到什么程度才算够？善待自己，也许你手中正握有别人所没有的那份从容、那份豁达；别为事业上的不顺心而烦恼，换一种心境，积极地努力争取，即使遇到挫折又算得了什么，笑一笑对自己说：毕竟我曾经努力过。做人必遭风雨，我们要勇于承受，敢于面对困难，生命对于无悔于心的人永具魅力。什么事不会过去？什么时候都会有明天！只要有勇气面对，只要我们保持“笑一笑”的心态，笑对挫折，笑对人生，