

# 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。



## 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，同时也保留了他们的“生命价值感”。

## 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。

接着，他放下了咖啡杯，望着电话筒，他有着一股冲动，想要打电话，可是要打给谁呢？他甚至期盼电话铃声响起，让他在周末的夜晚不要这样寂寞。

后来，他颓然地坐在电脑屏幕前，望着闪动的画面，问着自己：“这样是成功吗？这样就快乐了吗？”

这位年轻人太过看重成功的结果，将毕生精力全投入到追求成功、金钱的欲望上，当成功真正属于他时，他的心中一下子空虚了，以后怎么办呢？如此之多的问题又开始困扰他，正像他当时追求成功与金钱一样，新的困惑又开始了。快乐永远不属于他，因为他从来不将生活当作一回事，他注重的只是一种结局，而忽视了其中的乐趣。

## 你的快乐你负责

既然人人需要快乐，为什么人世间认为自己快乐的人少之又少？为什么患不快乐抑郁症的人数以亿计？为什么制药厂增长最迅速的是抗不快乐的抑郁药剂？为什么世界上许多伟大的艺术家、思想家（政治家更在其列）也不快乐？或郁郁而终甚至自杀身亡。为什么专家断言，人类现已进入“心理疾病时代”？我们人类怎么了？根源在哪？

我们走错了方向，找错了地方——人类大多数人一生不遗余力地追求财富、权势和荣耀，很少听到有人说，我

一生都在追求快乐。我们热衷于生财之道以发财；做官之道以升官；成名之道以出名。而很少有人热衷快乐之道——这一生命幸福之道，给生命幸福的满意。我们用了错误的方式、错误的方法——我们以为追求到财富、权势、荣耀就可以带来快乐，拥有快乐。快乐不是随嫁的“嫁妆”不是购物附赠的东西。快乐有快乐的法则、快乐的规律——快乐之道与其他成功之道一样。我们只有跟着法则走，循着道路行，才能创造出快乐来。实现快乐，拥有快乐，让快乐驱散追求中的忧虑、抑郁和沮丧，解放竞争中的紧张、压力和恐惧，使我们在快乐中追求成功，使我们生命的方向更加正确。

真正的快乐是什么？在这个世界上，没有人有义务负责你是否快乐，同样，你也不必把自己当作别人的幸福快车，任由别人开来开去。自己是否快乐，应当自己来把握，只是，千万别走错了方向。

曾经有一只小鸡，在破壳而出的一刹那正好见到一只乌龟路过，从此，这只小鸡就永远把蛋壳扛在背上，因为它认定了一生的第一印象。

背着蛋壳的小鸡哪里有机会长大呢？背着蛋壳的小鸡，又如何知道乌龟是和它不一样的呢？

快乐的人是那种不去背自己“过去”包袱的人，也是不轻易把别人的人生包袱接过来的人。

有位女士常被妈妈责怪。那天，家族要办聚会活动，轮到她负责企划。在写通知时，她的妈妈发怒地说：“不准通知你大祖母来，每次看到她我就头痛。”

这位女士从小很习惯接受妈妈的指责，有时候甚至认为自己有错才让妈妈不高兴。长大以后，她终于明白妈妈是对她进行“情绪勒索”，也就是制造女儿的内疚感，要女儿为妈妈的快乐与否负责。

成长后的女儿不想继续背负妈妈的人生包袱，妈妈和大伯母的误会，那是妈妈自己要解决的。所以一听到妈妈又要怪她，立刻说：“妈，这是亲族团聚，不可能不邀请大伯母，如果你不想让她参加，请你自己打这个电话。”

后来，女士的妈妈真的打电话给大伯母，她们之间的关系，居然有了戏剧性的转变，妯娌间的误会冰释了。而拿掉“蛋壳”的女士终于明白——不去背妈妈的人生包袱是何等快乐自在啊！

## 要阳光还是黑暗，自己说了算

当景况不好，当开销日增，当工作出现困难……当所有的艰涩扑来时，你是选择终日唉声叹气？还是重新振作？你是与痛苦为友？还是和快乐相伴？

有个寓言故事，提到有人告诫太阳先生：“你要小心点哦！最近到处都被黑暗盘踞，黑暗像是魔鬼，制造了许多痛苦和不安，你千万不要去碰他哦！”

太阳先生笑一笑，他倒是想测试一下黑暗究竟有多大

威力，于是到处打听黑暗的去处，他要和黑暗当面照会。

但太阳先生所到之处，黑暗根本消失得无影无踪。太阳先生终于明白，原来绘声绘色所描述的“黑暗”，只留在心存恐惧的人心里。

所以，时机再差，环境再困顿，带着阳光般心情的人仍可以从容面对。有句话说：“在一片泥泞的湿地上，你是要等人铺好皮革再行走？还是赶快着手编织一双草鞋即可上路？”

能够把握自己命运的人，心中充满信心与希望，积极主动是他们理所当然的选择，他们不会被途中遇到的困难所吓倒，相反，与困难作斗争是他们至高无上的乐趣；只有弱者才会将不幸时时放在心上，不知不觉将这些不幸扩大，成为他们不敢向前的一种借口。

有位太太当年是早产儿出生，因此父母极尽可能地呵护她，照顾她。照理说，往后的人生她应该相当顺利，可是不知道为什么，她总是被“跌跤”这两个字所影响。

也就是求学时，她在同学、朋友间的人际关系中“跌跤”；结婚后，和丈夫的关系“跌跤”，和孩子的相处“跌跤”；工作后，和同事、客户的来往也是在“跌跤”状态中。

她不明白为何总是浮现“自己会跌跤”的心理情绪，而结果也真的如她所担心的，到处“跌跤”。

后来，当她透过心理医师的协助，去探寻幼儿时期的家人关系，才发现原来当她正在学走路时，爸妈

为她准备了一间到处有柔软垫的游戏室，每回她站起身，准备跨出脚步时，大人总是紧张兮兮地跟在后面喊着：“小心！小心！你会摔跤！”

“你会摔跤 你会摔跤！”也就是这些不停的呼喊 不知不觉中深深地灌注在这位太太的潜意识中，从此以后，正要尝试的事情，正要努力的关系，就被“你会摔跤”这个负面想法所卡住了。

生活中，许多人都走不出一个怪圈，就是：我命中注定就是这样的。他们在这个圈子中越陷越深，找不着出路，最后也就不去想，不去挣扎，听天由命吧！殊不知，这个怪圈是他们自己套上去的，一时走错了方向，便毁了一生。

## 5 快乐的错觉

对于快乐的看法，许多人都把问题本末倒置了。比如说“努力去做，你就会快乐”、“如果成功了，我就会很快乐”或“献出了爱心 你就会快乐”。

其实，正确的说法应该是“你感到非常快乐，才能努力去做”、“有快乐相伴，更能取得成功”、“快乐的人，献出的爱心更多”。

快乐不是赚来的东西，也不是应得的报酬。虽然快乐

不是道德的产品，但它却是一个健康的人在生活中的必需品。

我们都知道快乐只是“我们思想愉悦时候的一处心理状态。”如果你一直要等到有“值得”愉悦的思想时，你很可能永远得不到快乐。“快乐不是美德的报酬，”司宾诺沙说，“它本身就是一种美德。我们不因为能抑制欲望而感到快乐，相反的，我们是因为快乐而快乐，因而我们能克制欲望。”

很多人畏缩不敢追求快乐，因为他们觉得那是“自私的”、“错误的”。不自私确实是走向快乐之门，因为它不仅将我们的思路导离了自我中心、犯错、罪恶、困扰与自傲；同时还使我们能创造地表达自己、并完成帮助别人的善举。

人类最愉悦的思想是被人需要的想法，是他能助人得到快乐的想法。然而，我们如果认为快乐是道德的问题，把它当成是因不自私而得到的报酬时，我们往往会因为缺乏快乐而感到罪恶。

快乐是起于不自私的行为，它是一种行为的自然伴随物，不是薪饷，不是奖品。如果我们因不自私而得到报酬，那么下一个逻辑的推理是“如果我们使自己不怕自我牺牲，更穷困，我们就会更快乐。”这个前提所得到的荒谬结论是：快乐之门就是忧愁。

任何道德，都是源自快乐而不是因为不快乐。不快乐的态度不仅痛苦，而且卑下丑恶。有什么东西比憔悴、淌泪的心情（不管外在疾病是什么）更加卑下无价值？有什么东西比用不快乐的态度伤害他人更甚？有什么东西比用

不快乐的心情解决问题更加无助？这些只是产生困扰而已！只是徒然增加不利的情况而已！

帕斯卡说：“我们不是正在生存，而是希望生存，并且盼望永远快乐，这都是永远不可能的事实。”

不快乐的人最普遍原因是他们企图照着受阻的计划生活；目前他们不是在生活，也不是在享受人生，他们是在等待将来发生的事情。

他们以为他们结婚以后，他们找到好职业以后，他们买房子后，孩子们完成大学教育以后，某项事业成就之后，赢得胜利之后，他们将会更快乐。无可避免的，他们失望了。

快乐不仅是一种心理的态度，也是一种心理的习惯，如果我们不练习这个习惯，不培养这种态度，将来就永远不会体验到。快乐不是建立在解决一些问题后的条件下而产生的。因为一个问题解决了，另外一问题还会接踵而至。生活就是一连串的问题。如果要快乐，现在必须快乐起来，不要“有条件”地快乐。

林肯说：“人只要心里在决定已快乐，大多数都能如愿以偿。”

快乐纯粹是内发的，它的产生不是由于事物，而是由于不受环境拘束的个人举动所产生的观念、思想与态度。

除了圣人之外，没有人能随时感到快乐。萧伯纳讥讽道：如果我们感到可怜，很可能会一直感到可怜。

在日常生活中，当我们遇到了使我们不快乐的众多琐事与环境时，我们不妨做出一个简单的决定，使我们找到快乐，这就是：大部分时间都要学会想着愉悦的事情。对

于烦恼、小挫折，我们尽可能学会习惯性地把它们忘记，使暴躁、不满、懊悔与不安远离我们。

其实，很多不快反应的产生，大部分是由于我们把它解释为“对自尊的打击”等这类原因——司机没有必要冲着我们按喇叭；我们讲话时某位人士没注意听甚至插嘴打断我们；认为某人愿意帮忙，而事实竟不然。甚至个人对于事情的解释，结果也会伤了我们的自尊——我们要搭的公共汽车竟然没有等自己，我们计划要旅游，结果下起雨来，我们急着赶飞机，结果交通堵塞，这样我们的反应是生气、懊悔、自怜或换句话说：“闷闷不乐。”

治疗这类事情的最好药方，就是放弃不快乐的来源，使自己能够想得开。

## 第二步

# 解读快乐

快乐是一个人最有价值的无形资产。

即使你生活在人间地狱，只要你快乐就可以让地狱变成天堂。

即使你生活在人间天堂，如果你不快乐，也将让天堂变为地狱。

