

悦孕数据

快乐是一种能力：学会快乐的 100 种重要方法 韩大国，陈燕编著 北京：金城出版社，2015 年 12 月

ISBN 978-7-5656-2511-1

I ①快... Ⅱ ①韩... ②陈... Ⅲ ①快乐—通俗读物 Ⅳ ①B848.41.01

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 251111 号

快乐是一种能力

---

编著 韩大国 陈燕

责任编辑 李健

开本 787mm×1092mm 1/16

印张 12

字数 200 千字

版次 2015 年 12 月第 1 版 2015 年 12 月第 1 次印刷

印刷 北京金瀑印刷有限责任公司

书号 ISBN 978-7-5656-2511-1

定价 25.00 元

---

出版发行 金城出版社 北京市朝阳区和平街 1 号 邮编 100026

发行部 (010) 64263000

编辑部 (010) 64263000

总编室 (010) 64263000

网址 <http://www.jinchengpress.com>

电子邮箱 [zbs@jinchengpress.com](mailto:zbs@jinchengpress.com)

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64263000

## 前 言

你想成为一个快乐的人吗？或许你会说谁都想成为一个快乐的人，可问题是：不是每一个想要快乐的人都能拥有快乐！

快乐是什么？快乐是一种财富，快乐不是人人都能拥有。禁不住物欲的诱惑和过分贪求的人就很难拥有；自私、嫉妒、爱攀比、对自己苛求的人也很难拥有……现实生活中，不少人为了一时的名和利，把自己弄得饮食无味、坐立不安、焦虑失眠等等，这些现象已成为现代人的通病，他们在不知不觉中背上了很大的思想包袱，久而久之，便又转化成吞噬我们心灵健康的恶魔。结果，求之不得，反而失去更多。——这样的人会拥有快乐吗？

如果你是一个渴望成功、渴望幸福的人，那么你首先就要努力让自己成为一个快乐的人！何为快乐的人？快乐体现在一个人以怎样的思维做到理性的决策；体现在一个人用怎样的态度去挑战自身和面对困境；体现在一个人以怎样的态度去经营事业、家庭和以何种心态去看待钱财、享受生活。其实，快乐就是一种能力，一种怎样去统领自己的心灵、把握幸福的能力！

你能不能成为一个快乐的人？结果全靠你自己。想成为一个快乐的人，就要按一定的标准来一步步地要求自己、塑造自己。虽然做一个真正快乐的人不容易，但只要明白在人生旅程中，如果能有一些适度的“舍弃”，便能超越尘世的羁绊，使精神归于宁静。我们应该谨记：人生不能一味获取和占有，必要的舍弃也是生活中



重要的一部分。

“失之东隅，收之桑榆”，只有懂得了放弃的真意，方能静观万物，体会与世界一样博大的境界，这正是我们获得内心平衡，找回快乐的好方法。只要我们掌握了快乐人生的真谛，用心灵去感悟，我们才可以拥有更多。因为快乐是教给我们如何活出自己、如何活得更好的一种方式。只要心存快乐，就可以换一种心境去面对困难，如果心存快乐，我们就可以让苦难烟消云散；如果心存快乐，我们就可以辩证地看待成与败、得与失；如果心存快乐，我们就可以带动更多的人去传播快乐，让再苦、再累的生活溢出属于我们的那份甘甜和芬芳。

当我们不急不躁、不惊不惧、不愠不怒地生活，没有烦恼的困扰，没有贪欲的拖累，知足常乐，活得轻松自在的时候，我们的心灵是不是由此得到了最大舒展？我们的智慧是不是也由此得到了充分的发挥？我们是不是由此收获了更多？

如果你是一个追求快乐、追求成功的人，那么，这本书或许能助你一臂之力。它力图从6个大的方面为我们的人生更长足的发展提供有效的快乐理念，使我们能在对生动故事的借鉴中，最大限度地发挥自己的优势，达到无论把自己放在什么位置，都有可能成为一个快乐的人的境界，使自己的人生更充实。



快乐 是一种能力 😊

# 目 录 CONTENTS

①	<b>第一辑 活出轻松的自我——剥去虚荣的外包装</b>	
	不要苛求完美	3
	别跟自己过不去	5
	接受真实的自我	7
	欣赏你自己	9
	缺陷是自己的特点	10
	勇于承认自己的不足	12
	了解真实的自己	13
	宽恕犯错的自己	15
	别太在意别人的看法	17
	活出自己的本色	19
	做最好的自己	21
	不要让心牢囚禁自己	22
	找准自己的定位	23
	学会赞同自己	25
	珍爱自己	26
	善待别人的前提是善待自己	28
③1	<b>第二辑 学会知足常乐——卸下贪婪的包袱</b>	
	“减”去就快乐	33
	学会放弃	34





是一种能力

KUAI LESHYIYIZHONG NENGLI



002



放弃是为了获取更多	36
欲望主宰得与失	37
不要成为财富的奴隶	39
名利到头一场空	41
物欲与浮躁的危害	43
淡泊名利少烦恼	45
永不知足是病态	46
幸福在于自身感受	48
最可贵的是眼前时光	49
财迷是条死胡同	51
金钱买不来快乐	53
虚荣心伤害的是自己	55
退一步的幸福	56
欲望是不幸的根源	58
减去不必要的累赘	60

63

### 第三辑 善于放松精神——清除心灵垃圾

清理心灵才能活得轻松	65
改变态度减轻工作压力	66
不要被过多的想法所累	69
别有更多的顾虑	70
让忙碌的心灵平静下来	71
不必为明天的事而烦恼	73
少一分抱怨多一分快乐	74
拥有放下的从容	76
学会忘却才能获得解脱	77
保持快乐的心情减岁法	79

悠闲是一种心境	80
释放压力偷得片刻休闲	82
营造一个宽松的心境	85
及时宣泄心中的不快	86
让情绪流动起来	88
且歌且行享受生活	89
快乐俯首皆是	91
随时随地放松自己	93
给心情放个假	95
保持一颗鲜活的心	96
不要为失去的而叹息	98
放弃也是一种幸福	100
快乐的境界	102
守住心灵的宁静	103



105 第四辑 看淡输赢人生——失败也是一种收获

失败中有成功的种子	107
别为成功背后的失败所累	108
用心智的眼睛看待苦难	110
失去带你到达彼岸	111
失去意味着另一种获得	113
以平常心看待成败	114
想成功就得学会面对失败	116
所有的坎坷都是路	117
平常心是生活的良药	119
学会战胜挫折	120
逆境造就强者	122



是一种能力

KUAILESHUYIZHONG NENGLI

004



让失去的成为过去	124
让淡忘成为一种习惯	126
从错误中提升自己	127
自嘲助你避免尴尬	128
超越缺陷在于发展长处	130
用缺陷激发潜能	132
换个角度就是获得	133
不幸需要释放	135
在挫折面前做命运的主人	136
挫折是抵达梦想的通道	138
敢于面对失败的人不会败	139
学会感谢失败	141
得失在于心	143
知足的人更易成功	145

## 149 第五辑 宽容他人之乐——挣脱心灵枷锁

拥有豁达宽容之心	151
修炼宽容的海量	153
有容乃大	154
宽恕他人自己受益	156
要有一颗包容的心	158
宽容地对待你的对手	160
适度忍让	161
报复是一种自我折磨	164
学会控制愤怒	166
忘记怨恨	167

不要乱猜疑	171
勇于认错	172
忍小谋大	175
不必过于计较面子	177
宽恕是一种修养	178
切莫有嫉妒心	180
爱的付出与回馈	181
怀有一颗感恩之心	184
博爱的力量	186

189 第六辑 回归淡泊宁静——悉心享受快乐的生活

---

“简化”生活	191
让和谐的音乐走进生活	193
快乐是自找的	194
生活的美好需要静修	195
珍惜自己所拥有的一切	198
带着一份悠闲去散散步	199
让心灵拥有平和	200
完善自己的心灵	202
精神的自由	204
过自己想要的生活	206
投入美妙的大自然	207
平常中包容一切美好	209
听从内心的呼唤	211
别让贫穷挫伤你的锐气	212
一切随缘	214
吃亏是福	216





是一种能力



KUAILESHIYIZHONGNENGLI

学会享受生活	217
让幸福成为一种习惯	220
幸福是一种感觉	221
没钱人的有效快乐法	223
会感恩的人才会快乐	225
学会感激	226
心存感激便是“拥有”	228
付出是一种乐趣	230





# 第一辑 活出轻松自我

## ——剥去虚荣的外包装





是一种能力

KUAILESHIYIZHONGNENGLI

002





## 不要苛求完美



其实，生活中每一件事都做得完美的人，并不是一个强者。恰恰相反，这些追求完美者，只是想把自己保护起来，免受他人的指责和讥讽。

追求尽善尽美是人的一种普遍的心态，但正是这种苛求完美的态度，给人的精神造成了压力。

其实，生活中每一件事都做得完美的人，并不是一个强者。恰恰相反，这些追求完美者，只是想把自己保护起来，免受他人的指责和讥讽。

心理学研究证明，试图达到完美的人与他们可能获得成功的机会恰恰成反比。追求完美给人带来了莫大的焦虑、沮丧和压抑。事情刚开始时，他们由于担心失败而辗转不安，这就妨碍了他们全力以赴去取得成功。而一旦遭到失败，他们就会异常灰心，想尽快从失败的境遇中逃脱。他们没有从失败中获取任何教训，而只是想设法让自己避免尴尬的场面。很显然，背负着如此沉重的精神包袱，不用说在事业上谋求成功，就是在家庭问题、人际关系等方面，也不可能取得满意的效果。

乌龟在赢了龟兔赛跑之后，曾经得意了很长一段时间。可是有一天，兔子又来找它，它们重新进行了一场比赛，结果，兔子这回一口气跑到了终点，然后很轻松地一边睡觉一边等着乌龟慢慢地到终点。乌龟输了比赛，很沮丧，整个晚上，它在海滩上爬来爬去地思索自己失败的原因。当太阳升起的时候，它终于找到了答案，认





为自己之所以会输给兔子，是因为背上那个沉重的壳，只要脱掉背上的龟壳，就一定能跑赢兔子。妈妈劝它说：“孩子，你这样的想法是不对的。我一直不赞成你和兔子比赛，因为跑步是兔子的强项，我们永远也赢不了兔子。可是我们还有其他的优点，我们既可以在水里生活，也能在地上行走，这一点兔子是做不到的。背上的这个壳虽然不好看，却可以保护我们不受敌人的攻击，我们根本不需要跑得那么快。”可是妈妈的话乌龟根本听不进去，执意要脱掉自己的龟壳去和兔子再赛一场。但它背上的壳是自出生时就牢牢地长在背上的，要脱去谈何容易。可乌龟不甘心就此放弃，每天都在大石头上磨它的壳。任妈妈怎么劝都不听。终于，一个月以后，它的龟壳被完全磨掉了。于是龟兔赛跑又一次开始了，由于在这一个月中乌龟耗费了大量的体力，它仍然被兔子甩在后面。更不幸的是，在下坡的时候，被一块石头绊了一跤，结果一路摔滚下来，摔得遍体鳞伤，再也爬不起来了。

像乌龟这种不切实际的苛求完美的态度对待生活和工作，是永远无法使自己感到满足的，你还会陷入焦灼不安之中。只求完美，害怕失败，只能使你处于更坏的境地。

人生不需要太完美，人不可能没有欠缺。懂得了生命都有缺失的道理，你就不会再对自己苛求完美了。仔细审视一下自己，虽然自己不能把一切做得很完美，但你已尽力做到最好，而缺失的那一部分，你要勇敢地接受它且善待它，你的人生会快乐许多。

“金无足赤，人无完人”，我们应该认识到自己的不完美。全世界最出色的足球选手，10次传球，也有4次失误；最出色的篮球选手，投篮的命中率，也只有五成；最棒的股票投资专家，买五种股票也有失利的时候。既然连最优秀的人做自己最擅长的事都不能尽善尽美，我们又何必强求自己。

绝对完美主义者的生活会丧失内在的安宁，因为完美的需求将



与内在安宁的渴望相互冲突。当我们坚持己见时，不但不懂得为已经拥有的一切感到满足与感激，还会拼命钻牛角尖找差错，执意要修正它，其结果自然是无谓的包袱越来越重，不但无法改善任何事情，而且注定要打一场失败的战争。

不管这个不满是跟我们自己有关，例如衣柜不整、车子刮伤、事情做得不够完美或需要减轻体重，还是因为别人的“不完美”，例如他的长相、行为或生活方式有瑕疵，只要我们把焦点放在不完美上，我们就脱离了优雅与平和的目标。这个策略并非教你不要全力以赴，只是教你不要过度专注生活上的差错。它是在告诉你，虽然还有更好的方式可以完成某件事，但这并不妨碍你去享受并欣赏现在的生活。

完美本身就是一种缺憾。所以凡事要留有余地，不要求全责备，更没有必要为了一件事未做到尽善尽美的程度而自怨自艾。没有“瑕疵”的事物是不存在的，盲目地追求一个虚幻的完美境界只能是劳而无功、自寻烦恼。我们不妨问一问：“我们真的能做到尽善尽美吗？”既然不行，我们就应该尽快放弃这种想法。

当你消除所有生活中的完美需求时，就会发现生活本身的完美。



## 别跟自己过不去



根据自己的能力去做事，才有真正的喜悦。不管什么时候，你不必刻意去要求自己，不必跟自己过不去，不要嫌自己的步伐太小太慢，重要的是每一步都能踏得稳。

俗话说：“烦恼皆因强出头。”在现代社会，我们置身在充满激



烈竞争的环境中，要想摆脱出人头地的欲望是很难做到的。

你想使自己出类拔萃这没有错，但不要勉强自己。固然勉强去做也有可能获得意外的成功，但这种成功的可能性并不高，通常的结果是：失败了，折损了自己的斗志，挫伤了自己的信心，更有可能使你一蹶不振，陷入极度的沮丧之中。在自己本身能力不足时，就不要强出头。这样，自然可以减少自己的损伤，也可以透过冷静的观察，掌握大环境的趋势，等到各方面条件皆已成熟时，便可脱颖而出。

你可能被自己或别人强加于你的、不合实际的期望和理想所驱使。你几乎从来达不到那个标准，而当无法达到你的期望时，你就责怪自己。在你所做的事情和你感到自己应该做的事情之间有一个鸿沟，你总是落进这个鸿沟里面。你从来不能欣赏自己的成绩，因为你总是忙于批评自己的一切努力。你无法看到真实的自我，因为你看到的只是你没有做到的事。你的生活就是一场在期望和现实之间的连绵不断的战争，而你总是失败者。

有位画家，发誓要完成一幅旷世之作。于是，他把自己关在画室里，与世隔绝。几年之后，他的画作也没有问世。后来这位画家不幸去世了。人们清理他的画室时，发现了一个被巨大的幄布遮住的画架，人们猜测那可能就是画家的完美之作了。揭开后，人们发现那只不过是一张涂满各种颜料却没有任何图案的“画”。原来，画家一直以为画应该不断修改才能趋于完美，于是他不断否定自己，在画布上涂涂改改，直至耗尽一生精力。

尽管较高的期望很可能是促使你成功的动力，但你并不会为此而得到许多。最终你会明白为永远不可能得到的东西而奋斗是没有意义的。

有一名登山运动员加入了攀登珠穆朗玛峰的活动，到了7800米的高度时，他体力支持不住了，便停了下来。当他讲起这段经历时，



别人都替他惋惜：为什么不再坚持一下呢？再往上攀一点点，就能爬到顶峰了！

“不，我最清楚，7800 米的海拔是我登山生涯的极限，我不会为此感到遗憾。”他说。这名运动员是明智的，他充分了解自己的能力，没有勉强自己。现在许多人的通病就是不了解自己，而又去苛求自己，处处跟自己过不去。

他们往往在还没有衡量清楚自己的能力、兴趣之前，就有一个好高骛远的目标，每天受着辛苦和疲惫的折磨。他们希望获得他人的掌声和赞美，博取别人的羡慕。为此，整天为自己能力所不能及的事情而苦苦奔忙。久而久之，让生活变成了负担和苦闷，而不是充实和享受了。

人贵在了解自己。根据自己的能力去做事，才有真正的喜悦。不管什么时候，你不必刻意去要求自己，不必跟自己过不去，不要嫌自己的步伐太小太慢，重要的是每一步都能踏得稳。



## 接受真实的自我



接受自己，去除自卑感，是心理健康的重要保证。

在这个世界上，有些人之所以不喜欢自己，是因为他们无法正确地评价自己、接受自己。只有客观地认识自己，一个人才能树立正确的自我观念以适应环境，促使性格健康发展。接受自己，去除自卑感，是心理健康的重要保证。

接受你所有的层面是很重要的，因为它能让你放松，使你活得更从容一些。当你感到懦弱时，不要假装坚强，你可以承认事实，



告诉自己：“我感到害怕，这是没有关系的。”如果你感到有一点嫉妒、贪心或生气，不要否认或隐藏你的感觉，你可以承认事实，这可以帮助你快一点克服它、超越它。当你不再把负面的感觉或是应该害怕的事情当作什么了不起的大事，你就不会感到心烦。当你面对自己的全部时，就不必再自欺欺人地期望自己是完美的。

当你承认自己不完美的那一面时，某件神奇的事就会发生。随着你看到负面部分，你也将开始发现正面的你，那个美妙部分可能是你以前没有认可或注意到的。你会注意到：有时你虽然心存利己，但有时你却无私到令人不可思议的地步。有时候，你虽然会表现出畏缩或没有安全感，但大部分时候你都是勇敢的，你虽然会紧张，但是也可以放松。

有一天，一个国王独自到花园里散步，使他万分诧异的是，花园里所有的花和树木都枯萎了，园中一片荒凉。后来国王了解到，橡树认为自己没有松树那么高大挺拔，因此轻生厌世死了；松树又因自己不能像葡萄那样结出许多果实，也嫉妒而死；葡萄呢？则哀叹自己终日匍匐在架子上，不能直立、不能像桃树那样开出美丽的花朵，于是也死了；牵牛花也病倒了，它叹息自己没有紫丁香那样芬芳，其余的也都因为觉得自己的样子太不出众而垂头丧气，无精打采。只有细小的安心草在茂盛地生长。国王看了看这棵渺小的安心草问：“小小的安心草啊，别的植物全都枯萎了，为什么你却这样勇敢乐观，毫不沮丧呢？”小草回答说：“国王啊，我一点也不灰心丧气。因为我知道，国王您既想要榕树、松柏、葡萄、桃树、牵牛花、紫丁香，同时您也需要我这棵小小的安心草。一棵小小的安心草不是也能为园中增添一分绿色吗？”

承认自己的全部，你才可以从整体的角度来判断或评估你自己，用一种和蔼和包容的态度来对待自己。

只有完全承认真实的自我时，你才能得到真正的成功和幸福。