

# 《快乐是一种选择》

## 图书基本信息

书名：《快乐是一种选择》

13位ISBN编号：9787510700057

10位ISBN编号：7510700051

出版时间：2009-6

出版社：中国长安出版社

作者：韩玉

页数：276

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《快乐是一种选择》

## 前言

你快乐吗？你还记得快乐的时光吗？现在你是不是正在寻找快乐呢？快乐是什么？不同的人有不同的回答，有的人说快乐是一种满足，有的人说快乐是一种刺激，还有的人说快乐是财富、成功、鲜花和荣誉……其实真正的快乐是一种心境，是一种为营造和保持某种心境作出的正确选择。

郑渊洁先生说“有所得是低级快乐，无所求是高级快乐”，如果我们不断地学会放手、学会轻视、学会正确的剖析和解读我们自己的灵魂，那么我们会少一份遗憾，多一份快乐。许多人不断寻找各种各样让他们觉得快乐的源泉。一些人全心全意投入工作。许多人求助于毒品和酒精。还有无数人从拥有名贵的汽车，拥有异国情调的度假屋和其他流行“玩具”中寻找快乐。他们的努力大多源于一个共同的事实：人们在寻找持久的快乐源泉。人生在世最重要的就是快乐。一个人快乐不快乐与人的地位、与人的金钱、与人的健康，甚至与人的处境都没有关系，人的快乐与否完全取决于你自己。

在忙碌的日子里，人应该要忙里偷点闲，苦中求点乐的。话虽这么说，真要做个忙人不难，做个闲人也不难，难的是把忙与闲统一于一身。其实，一个人可以不做闲人，却不可以没有闲情；一个人忙点苦点不可怕，怕的是不会忙里偷闲，苦中求乐。当然，闲情并不是向往六朝人那样悠然若仙放浪形骸，也不能对闲情挥霍无度，学会忙里偷闲，才会使我们的生活、我们的精神状态和心理状态保持相对的平衡，才能感受生活的快乐。快乐是我们在生命中每一天所做的一种有意识的选择。因为某些不为人所知的原因，许多人的选择会让自己痛苦、沮丧和生气。快乐不是在我们得到自己想要的东西后才会出现的东西——通常是我们先选择使自己快乐，然后才会得到我们想要的东西。

生活的实例告诉我们：快乐和痛苦是一对孪生兄弟，他时常同时出现在我们面前，你选择了痛苦必然拥有痛苦；你选择了快乐就会拥有快乐。当然，能够作出正确的选择并不是一件容易的事，这和一个人的性格、阅历和境界密切相关。一般来讲，性格越开朗、阅历越丰富、境界越高远的人快乐也就越多。

生活的快乐、快乐的生活，每个人都向往，只有调整好心态，能够作出正确的选择，快乐才会时常陪伴着你。我们需要为自己的快乐制定一个简单的法则：人生在世的每一天都是令人快乐的好日子。

# 《快乐是一种选择》

## 内容概要

《快乐是一种选择》讲生活的实例告诉我们：快乐和痛苦是一对孪生兄弟，他时常同时出现在我们面前，你选择了痛苦必然拥有痛苦；你选择了快乐就会拥有快乐。当然，能够作出正确的选择并不是一件容易的事，这和一个人的性格、阅历和境界密切相关。一般来讲，性格越开朗、阅历越丰富、境界越高远的人快乐也就越多。生活的快乐、快乐的生活，每个人都向往，只有调整好心态，能够作出正确的选择，快乐才会时常陪伴着你。我们需要为自己的快乐制定一个简单的法则：人生在世的每一天都是令人快乐的好日子。

# 《快乐是一种选择》

## 书籍目录

第一章 解读心情，选择做快乐的主人看清烦恼，获得快乐快乐由心境决定收回自己的快乐主权快乐地过完每一天永远都做快乐的享受者生活简单一点就会快乐快乐还是悲伤由自己选择笑是一种心情第二章 自信是照亮快乐人生的太阳寻找自己，寻找快乐做感兴趣的事创造快乐信心是照亮快乐人生的太阳多一次机会，多一份快乐开心快乐来自辛勤劳动用快乐对待艰辛再苦也要笑一笑发挥自信，呼唤快乐快乐心态是一股不可抗拒的力量第三章 懂得悦己，方能获得快乐主权想象快乐便会感到快乐主动寻找快乐的活泉宠爱自己就会获得快乐快乐就是珍惜你现在拥有的一切宠辱是你的权利，快乐是我的自由快乐是划破阴翳的利剑忘记痛苦，让心灵享受快乐快乐不是钱多钱少的问题定义幸福，不去追逐别人的快乐嘴是别人的，快乐是自己的第四章 适时进退，懂得快乐的内涵学会等待，学会快乐别为打翻的牛奶哭泣宽容别人，快乐自己守住好心态才能一生快乐发生过的事都是快乐美好的自嘲是一种快乐的智慧放下就是快乐功成身退方能画上快乐句点进退中快乐地找到“贵人”莫因身外之物失掉快乐第五章 平和低调，懂得快乐的真正意义快乐者奉行“沉默是金”主动示弱快乐前行人心不可一日无快乐快乐之人不自招妒忌把光环让给别人，快乐留给自己低调是快乐的一种选择和境界学会感恩，让生活充满快乐平常心让快乐加倍简单生活充实快乐第六章 学会沟通，赢得人生快乐的法宝误解少一点，快乐多一点幽默措辞，快乐沟通主动热情是快乐的法宝适当玩笑把握快乐原则快乐以“和”为贵记住他人名字让人快乐不止快乐的沟通从赞美开始第七章 豁达幽默，最保值的快乐投资为心灵开一副快乐药方笑看人生，用快乐诠释生活别为小事破坏快乐情绪要改变生活，先学会快乐无限快乐从零开始幽默常在，笑口常开幽默是一种超越苦恼的力量让自己成为幽默大师第八章 思路变通，让快乐永无止境杜绝借口，快乐行动改变思路，笑赢人生拥有“瓦伦达心态”换个角度，收获快乐满足着，快乐着别让坏事滚雪球欣赏对手，快乐取胜摆脱悲观，迎接快乐糊涂让快乐更简单做人灵活快乐悠闲第九章 圆融处世，人脉带来更多快乐快乐可以化干戈为玉帛吃亏换来好人缘巧用赞誉让人甘心相扶不记旧恶，快乐丛生方圆之中与领导快乐相处不妨与竞争对手快乐携手与人方便，自己方便让他“三尺”换取更多快乐第十章 学会真爱，给快乐生活加点料爱在左，快乐在右善是快乐的黄金用心倾听，快乐彼此友好待人，在集体里快乐成长不求回报的友情最快乐先诚者先乐付出爱心将收获快乐记恨别人会夺走很多你的快乐学会感恩，让快乐永驻心中

### 章节摘录

快乐由心境决定 有位伟人说过：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定了谁是坐骑，谁是骑师。”这些话道出了心态的重要性。所谓“心态”，就是指一个人看待事物的态度，是对客观事物的心理反应，这种心理反应常常会支配着人们的思想和行为。从心理学角度来讲，心态可分为积极心态和消极心态两类。良好的心理状态通常会让你开心快乐，而不良的心态，则会让人心生烦闷。

有一个商人和哲学家，因一次偶然的机同住一家宾馆里。这天夜深人静的时候，两人都已熟睡，突然传来一阵狗叫声，声音越来越大，二人同时被吵闹声惊醒。这时，商人火冒三丈，大发脾气，一面叫骂一边穿上衣服准备找东西过去打狗；而哲学家却在床上动也不动，他认为狗这样狂吠，一定事出有因，不是通知主人家中有贼，就是被人打伤疼痛难忍。不仅没有咒骂它，还很是可怜它。过了一会，狗叫声终于停了，那个商人却因心恨狗吠上了火气，翻来覆去睡不着觉，哲学家则平心静气地，没一会就安然入梦了。

有些人常常说，他们现在心情不好是环境造成的，环境对他们的人生的影响巨大。其实，我们的境况并不完全由周围环境造成，心态才是心情的主人，它决定了我们如何看待人生、把握人生。一个心境平和，心态乐观的人在什么环境下都能感到快乐。

著名哲学家苏格拉底还单身时，和几个朋友一起住在一间只有七八平方米的小屋里。环境不太好，生活也很不便，但是，他一天到晚总是乐呵呵的。有人问他：“那么多人挤在一起，连转身都困难，你们怎么还能这么开心呢？”苏格拉底说：“朋友们在一块儿，随时都可以交换思想，交流感情，当然会很开心了。”

过了几年，朋友们陆陆续续地都成了家，先后搬了出去，最后屋子里只剩下他一个人，但他每天还是非常快乐。又有人问他：“朋友们都搬走了，就剩你一个人孤孤单单的，别说交流了，连个说话的人都没有了，你怎么还能这么快活呢？”“当然快活了，我有很多书，每一本书都是一位老师，和这么多老师在一起，我随时都可以向他们请教，这难道不让人高兴吗？”

又过了几年，苏格拉底也成了家，搬进一栋七层高的大楼最底层。底层比较嘈杂、不安静，也不安全、不卫生，不过这位哲人还是一幅自得其乐的样子。有人很奇怪：“你住这样的房间，也感到高兴吗？”“住这一层很好呀！进了楼门就是家，搬东西很方便，朋友来访很方便……最重要的，门口还有小院，可以在空地上养花、种草。这些乐趣呀，数之不尽！”苏格拉底喜不自禁地说。

又过了一年，苏格拉底把一层的房子卖给了一位家里有老人的朋友，自己搬到了楼房的最高层。搬到顶楼后，苏格拉底仍是快快乐乐的。有人不解地问他：“先生，住顶楼有那么好吗？”“当然，住顶楼的好处很多呢。比如说：每天上下几次，这是很好的锻炼机会，有利于身体健康；视野好，能看到远处美丽的风景；光线好，看书写文章不伤眼睛；白天黑夜都非常安静，没有人在头顶干扰。”

有人看到苏格拉底不管在什么情况下都能高高兴兴的，非常不理解，遇到苏格拉底的学生柏拉图时，便问他：“你的老师总是那么快快乐乐，可我却感到，他每次所处的环境并不那么好呀？”柏拉图说：“决定一个人心情的，不是在于环境，而在于心境。”此话真是有道理。如果我们都像苏格拉底那样能随时调整好自己的心境，寻其之乐，无论环境如何变化，我们就总能保持乐观和满足，开心快乐了。

大诗人李白有一次去拜访恒寂大师，那天的天气很热，李白见恒寂大师在房子里打坐，觉得大师一定会觉得酷热难忍，李白便说：“禅师，这里太热了，您为何不换个清凉的地方呢？”禅师平静地回答说：“我觉得这里很好呀。”李白颇有感悟，当即做诗一首：“众人避暑走于狂，独有禅师不出房。非是禅房无热到，为人心静心自凉。”

“为人心静心自凉”，以平静的心态去面对外界环境的变化，不管环境多么复杂喧嚣，也都能处之泰然。反之，一个人如果以压抑、烦躁、消极的心态待人接物，即使我们的环境再优越，也难以感到快乐，被虚无的烦恼困扰。同时，心情不好还会导致生理和心理的疾病。正所谓“智者治心不治境，愚者治境不治心”。现实生活中，当我们不能改变环境时，最好还是调整自己的心态，以乐观积极的心态对待万物，你将有无数美好的收获，你的人生也会充满勇气和智慧，能够应对人生的一切艰难险阻，得到更多的快乐和成功。

# 《快乐是一种选择》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)