

<<这样才快乐>>

图书基本信息

书名：<<这样才快乐>>

13位ISBN编号：9787802227668

10位ISBN编号：7802227666

出版时间：2009-1

出版时间：中国华侨

作者：章晨

页数：200

字数：176000

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;这样才快乐&gt;&gt;

## 前言

时常听见身边的朋友议论：“快乐在哪里？

怎样才能快乐？

”自己也常常问自己：“究竟怎样才算是快乐？

”记得有一个故事，一群年轻人到处寻找快乐，却遇到许多烦恼、忧愁和痛苦。

他们向苏格拉底请教，快乐到底在哪里。

苏格拉底说：“你们还是先造一条船吧。

”这帮年轻人暂时把寻找快乐的事儿放到一边去了，找来造船的工具，用了七七四十九天，锯倒了一棵又高又大的树，造出一条独木舟。

独木舟下水了，他们把苏格拉底请到船上，一边合力荡桨，一边齐声歌唱。

苏格拉底问：“孩子们，你们快乐吗？

”年轻人齐声回答：“快乐极了！

”苏格拉底说：“快乐就是这样，它往往在我们为着一个明确目的而忙得无暇顾及的时候，突然来访

。看过这个故事后，似乎有一种醍醐灌顶的感觉，要不要快乐由我们自己决定。

可是，还有很多人不明白这一点，总是感觉自己活得很累，为工作累、为生活累、为感情累、为孩子累，认为自己收入不如别人，职位不如别人，家庭不如别人。

凭什么别人就可以住花园别墅，而自己却还是破砖烂瓦；凭什么能力不如自己的人平步青云，自己却总是一个碌碌无为的小职员……社会太不公平。

一想到这些，就觉得自己不快乐的理由太充分了。

如果一个人整日整夜地这样想，任何人也帮不了他。

还记得那个寻找快乐的富翁吗？

那个富翁背着许多金银珠宝，到处寻找快乐。

可走过万水千山，也没有找到快乐！

他很沮丧，正好遇到一农夫背着一大捆干柴哼着小曲从山上下来。

富翁见了，问农夫：“我很有钱，可为何还没有你快乐？

”农夫放下沉甸甸的干柴，舒心地揩着汗水，说：“快乐很简单，放下就是快乐呀！

”富翁顿时开悟：自己背负那么重的珠宝，老怕别人抢，总怕别人暗害，整日忧心忡忡，快乐从何而来？

于是富翁将钱财接济穷人，专做善事，慈悲为怀，这样滋润了他的心灵，他也尝到了快乐的味道。

的确，当权利的欲望在你心底燃烧，快乐就从你心中逝去；整天名利缠身，何有快乐？

整天你争我夺，何有快乐？

整天心事重重，何有快乐？

整天小肚鸡肠，何有快乐？

所以，我们要懂得“放下”，只有“放下”了，快乐才无处不在。

它可以藏在我们日常的活动中，它可以躲在我们的一日三餐中，它可以存在我们的心里，它可以停在我们休息的驿站里，它可以站在我们每天都要面对的家庭中……只要我们拥有一颗快乐的心，什么事情都是值得快乐的。

苦难是一种磨练，挫折是一种成熟，烦恼是一种成长……任何事情，只要我们的心“快乐”了，它都会走向快乐的一面。

所以，我们的“心”千万别让世俗的尘埃蒙蔽了，别给心灵套上太过沉重的功名利禄之类的枷锁，只有这样，你才会发现快乐如同星星一样，密布在我们身边的每一个角落，唾手可得。

而本书正是这样一本“快乐”之书，它没有过多的大道理，也没有特别华丽的辞藻来修饰，有的只是生活中点点滴滴的快乐，因为只有生活中的美、生活中的快乐是无处不在的。

只要我们善于去发现，用心去感受，只要我们有一颗感恩的心，我们随时可以发现生活中的快乐。

<<这样才快乐>>

## <<这样才快乐>>

### 内容概要

大量调查研究表明：现代社会是一个物质产品高速产出的时代，但也是精神营养大量缺失的时代，其中尤以对人类生命健康发展影响重大的快乐因子流失最为严重。

随着年龄的增长，人们会让生命体中的快乐消失殆尽，有时他们生活在“痛并快乐”中，有时甚至完全生活在痛苦之中，跳不出生活的烦恼、名利场的厮杀、钱财的诱惑……本书从日常生活的细节着手，深入浅出地介绍如何重现快乐的本真形态，并沿着生理、心理到情感的一路升华，让读者真正体会到快乐在心中，快乐才是生命的最佳状态。

## <<这样才快乐>>

### 书籍目录

序第一章 快乐指南 1.谁偷走了快乐 2.乐在其中 3.快乐依赖品质 4.享受快乐与忍受快乐 5.增加快乐的方法 6.保持快乐的惯性第二章 炼出来的快乐 1.大汗淋漓 2.跑出来的健康 3.健康的呼吸 4.十分钟美体瑜伽 5.按捺不住的心跳 6.运动脑健操 7.坐班族的健身 8.捏捏手指 9.你的眼睛在说话 10.致广场健身爱好者 11.迅速收复躯体的失地第三章 吃出来的快乐 1.饮食风向标 2.令心情更愉快的食物 3.吃出来的美 4.吃出窈窕与享“瘦”生活 5.食物颜色中的健康密码 6.吃出“性”福 7.工作餐的风情万种 8.一日三餐的智慧安排 9.百岁老人的吃喝玩乐第四章 快乐的心态 1.拿起也要放得下 2.担心不能解决问题 3.给自己降温 4.期望少，生活好 5.别让嫉妒敲开你的门 6.生活是幽默的 7.静心者常乐 8.钱不是问题 9.身在福中要知福第五章 快乐驿站 1.百乐“睡”为先 2.拿出你的爱 3.给工作加点糖 4.快乐思考进行时 5.像猫一样放松 6.享受音乐“班车” 7.给自己一份礼物 8.分享艰难也快乐 9.有种快乐会感冒第六章 快乐家庭 1.婚姻前奏曲 2.如何选择自己的爱情 3.婚姻是不是坟墓 4.家庭理财行动 5.家庭生活小窍门 6.上有老，下有小后记

## <<这样才快乐>>

### 章节摘录

美国一家调查机构在全世界22个国家调查人们的快乐水平，结果显示：美国人的快乐水平最高，有46%的美国人对自己的生活感到快乐；其次是印度，37%的印度人乐呵呵地生活着；而中国人的快乐水平最低，位列榜尾，只有9%的中国人觉得自己活得快乐。

没有人想让自己不快乐，每个人对快乐的渴望都是有惯性的，可我们常常感叹：快乐时时有，但快乐却不长久。

为什么？

科学研究的结果也许会让人们大为不快，因为研究表明“快乐是极为有限的，而快乐有限是为了保护人类自己。

”美国加利福尼亚大学神经学家贝拉·坎贝尔认为快乐是有限度的，他说：“快乐是一个指导人类行为的奖赏系统，快乐产生的作用必须有个限度。

假如一个动物过于沉浸在快乐中，它有可能成为下一个掠夺者的猎物。

快乐必须短暂，以便使我们可以将注意力集中到下一项任务上。

”美国畅销书籍《如何快乐》的作者，心理学博士凯伦·撒尔玛索恩女士说：“我们的生活有太多不确定的因素，你随时可能会被突如其来的变化扰乱心情。

与其随波逐流，不如有意识地培养保持快乐的习惯，随时帮助自己调整心情。

”那么究竟如何才能使我们更快乐呢？

美国加州大学心理学家桑雅·吕波密斯基根据研究结果，提出八项具体可行的做法：（1）心存感激每周记下三五件令你感恩的事件。

这些可以是俗事（你的牡丹花盛开了），也可以是更具意义的事（小孩开始学走路了）。

保持鲜活，内容愈常更换愈好。

## &lt;&lt;这样才快乐&gt;&gt;

## 后记

写这本书的过程，痛并快乐着，就像是一个母亲，含辛茹苦养育着一个孩子，看着孩子一天天长大，一天天成熟，最后终于成为了一个对社会有用的人才，感到欣慰。

我此时的心情也是如此，欣慰地看到我的“孩子”终于长大了，可以为更多的人带来更多快乐的价值。

欣慰的同时，也松了口气，因为我是用心地去写这本书，把我所想到的、所经历过的、所体会到的都印在了纸上。

我不敢说我的文采多么好，我只能说这本书能真正带给读者一些有用的东西。

因为读者买书是用来学习知识，解决问题的，一本好的书就更是如此，我写这本书的目的也是这样。

所以，我可以负责任地告诉读者，在本书的写作过程中，为了做到真正与读者交“心”，我都尽心尽力地做好每一个文字。

同时，我还参考阅读了大量的书籍资料、杂志报纸，就是为了让读者能得到更多实用的东西。

希望通过这本书的抛砖，大家能够从中找到所需要的“玉”。

当然，在引用一些资料的同时，有些文字，在网上经过反复的复制、粘贴，恐怕已经很难找到它的原始作者了，还请真正的原始作者与我联系，对于作出贡献的人们，我表示真诚的感谢！

在这些年的工作中，每天面对着电脑屏幕，深刻地了解到那些和我一样朝九晚五的上班族身体与心灵的疲惫，知道他们和我一样渴望每天都有一颗快乐的心。

于是，我把这种对于“快乐”的渴望和热情都投入到这本书里，不仅仅是为了自己，也为了那些和我一样为工作与生活所累、并承担着各方面压力的人们。

在写作这本书的过程中，我时常问自己和身边的人：你是怎样得到快乐的？

当然，每个人的答案都不尽相同。

有些人侧重于运动之后的酣畅淋漓，有些人迷恋于美食中的享受，还有一些人喜欢心灵上的快乐，更多的人则把快乐建立在和谐的家庭生活中。

其实，我个人觉得，快乐是一种无处不在的感觉，每一个方面、每一个过程都可以产生快乐。

快乐不是因为拥有的多，而是因为计较的少，所以，只要你愿意，快乐就会随时围绕着你，直到永远。

因此，我把我能想到的能产生快乐的地方都一提到了，希望每一个拿起这本书的人都能从这些简单的小过程中体会到快乐。

我想，作为芸芸众生中的一员，我能做的很少，但是，这本书的力量却要比我强很多，能让大家去做很多，并且取得一些成果，因为“知识就是力量”。

当然，能为读者作出一点点自己的贡献，不管这个过程是怎样地艰辛，我都觉得值。

## <<这样才快乐>>

### 编辑推荐

《这样才快乐》是一本“快乐”之书，它没有过多的大道理，也没有特别华丽的辞藻来修饰，有的只是生活中点点滴滴的快乐，因为只有生活中的美、生活中的快乐是无处不在的。只要我们善于去发现，用心去感受，只要我们有一颗感恩的心，我们随时可以发现生活中的快乐。只要我们拥有一颗快乐的心，什么事情都是值得快乐的。苦难是一种磨练，挫折是一种成熟，烦恼是一种成长……任何事情，只要我们的“快乐”了，它都会走向快乐的一面。所以，我们的“心”千万别让世俗的尘埃蒙蔽了，别给心灵套上太过沉重的功名利禄之类的枷锁，只有这样，你才会发现快乐如同星星一样，密布在我们身边的每一个角落，唾手可得。

<<这样才快乐>>

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:<http://www.tushu007.com>