

<<快乐力>>

图书基本信息

书名：<<快乐力>>

13位ISBN编号：9787506472746

10位ISBN编号：7506472740

出版时间：2010-2

出版时间：中国纺织出版社

作者：钱诗金

页数：258

字数：195000

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;快乐力&gt;&gt;

## 前言

前言 这是一个极为普遍而又不能回避的现实：我们越来越富有，可为什么我们中的大多数人却生活得并不快乐呢？

这个问题令许多现代人深感困惑。

有一项调查显示，在当今世界上，人们普遍有快乐情绪下降的反映，在国外，抑郁症的患病率，比起20世纪60年代高出8倍，而美国竟高出10倍，抑郁症的发病年龄，也从20世纪60年代的29.5岁下降到今天的14.5岁。

而许多国家，也正在步美国的后尘。

50年前，英国有52%的人，表示自己感到非常幸福，而到了2010年，只剩下36%。

但在这段时间里，英国国民的平均收入却提高了3倍。

我们来到这个世上，到底怎样才能让自己感到身心愉悦呢？

有一位在事业、家庭各方面都比较顺的职场人，不久前，孩子考进了外地一所重点大学，在常人眼中可谓是喜事连连。

可他却说高：兴不起来，工作上、家庭里烦心的事很多。

比如，孩子在外地总是不放心，生怕他学习上不努力、学坏，等等。

其实，这位职场人和许许多多忧郁不断的人一样，他们的思维是进入了一个死角。

他们看待问题的视角是负面、消极的。

尽管在旁人眼中，他处在幸福之中，可他感觉不到幸福，却为一些并不存在的事忧愁，被种种的可怕念头纠缠。

人为什么会不快乐？

为什么有些人尽管身处逆境，却还能见到他们的脸上总是挂着笑容？

有些人事事顺意，却仍然郁郁寡欢？

说到底是一个思想意识问题。

有一句耐人寻味的话：“意识本身可以把地狱造就成天堂，也能把天堂折腾成地狱。

”我们每个人的烦恼和痛苦都不是因为事情的本身，而是我们看待问题的观念和态度。

这位职场人就是因为观念比较悲观，结果无形之中给自己增加了许多的压力，把天堂折腾成了地狱。

在生活中，经常不快乐的人，常常是思想比较狭隘，这种人，一件小事往往看得很大，很严重；常常是思想比较敏感，明明是在说别人，他却认为是在影射自己，神经过敏，疑神疑鬼，心里不痛快；常常是思想悲观，一事当前，总是如履薄冰，如临深渊。

在困难中看不到希望，在胜利时又时时担心出问题。

“人生不满百，常怀千岁忧。

”这种人，该快乐时快乐不起来，而有了烦恼就更是沮丧、悲哀了。

长期的抑郁，可以被看成是一种“情感破产”。

整个社会，也有可能面临这种问题，如果个体的问题不断增长，焦虑和压力的问题越来越多，社会就正在走向幸福的“大萧条”。

现代社会想要做“忙碌奔波型”的人并不快乐，做“享乐主义型”的人也不开心，做“听天由命型”的人还是不开心，于是，因为不开心，许许多多的人为此深感痛苦。

为什么当今社会有那么多“忙碌奔波型”的人呢？

因为人们常常被“幸福的假象”所蒙蔽。

我们所处的社会环境和文化背景是这样的：假如孩子成绩全优，家长就会给予奖励；如果员工工作出色，老板就会发给奖金。

人们习惯性地关注下一个目标，而常常忽略了眼前的事情，最后，导致终生的盲目追求。

然而，一旦目标达成后，人们常把放松的心情，解释为幸福。

好像事情越难做，成功后的幸福感就越强。

不可否认，这种解脱，让我们感到真实的快乐，但它绝不等同于“幸福”，它只是“

## &lt;&lt;快乐力&gt;&gt;

幸福的假象”。

这就好比一个人头痛好了之后，他会为头不痛而高兴，这是由于这种喜悦来自于痛苦的前因。“忙碌奔波型”的人，错误地认为成功就是幸福，坚信目标实现后的放松和解脱，就是幸福。

因此，他们不停地从一个目标奔向另一个目标。

寻找真正能让自己快乐而有意义的目标，才是获得愉悦的关键，而在愉悦的情绪中，人的生存幸福感也必然产生。

我们可以不停地追问“为什么”，来反思自己所追求的东西：可以是房子、升职或任何其他的目标。

看看要问多少个“为什么”，才能落到“幸福”的追求上？

问问自己，我做的事情，对我有意义吗？

它们给我带来了乐趣吗？

我的内心，是否鼓励我去做不同的尝试？

是不是在提醒我，需要彻底改变目前的生活？

在当前越来越激烈的竞争中，努力学会在协调好外部环境的同时，注意调理好个人的内心世界。记住：天堂与地狱，就在你心中。

人们衡量商业成就时，标准是金钱。

用金钱去评估资产和债务、利润和亏损，所有与金钱无关的都不会被考虑进去，金钱是最高的财富。但是人生与商业一样，也有盈利和亏损。

具体来说，在看待自己的生命时，可以把负面情绪当做支出，把正面情绪当做收入。

当正面情绪多于负面情绪时，我们在幸福这一至高财富上就盈利了。

人的愉悦感主要取决于三个因素：“遗传基因、与幸福有关的环境因素以及能够帮助我们获得幸福的行动。

而积极心理学，可以帮助人们活得更快乐、更充实。

幸福，是可以通过学习和练习获得的。

在快节奏的现代生活中，各种看不见的压力正在慢慢地侵蚀着我们的健康。

有一个普遍的现象是：现在许多人或许由于富裕的物质生活条件，能让自己的身体变得健康，但心理却并不健康，而且潜藏着很多难解的问题。

有一位生活富裕的女士，因为思想上种种的“想不开”，精神上长期处于抑郁状态，从而渐渐丧失生活的勇气和信心。

是的，世事万物即在心，心安了，人也乐了。

心不安，即使锦衣玉食、华屋豪车，同样不会快乐。

有一句话说得好：“我们必须学会把技术的物质奇迹和人性的精神需求平衡起来。

为此，我们必须重新定位快乐的含义和真正价值所在，这就是：快乐并不只是一种情感流露，而是一种力量，更是一种能力，一种生存智慧的培养和提升，一种高素质的造就，这是一种支撑人生的生存动力。

我们必须接受这一全新的理念。

著者 2011年2月

## <<快乐力>>

### 内容概要

在快节奏的现代生活中，各种看不见的压力正在慢慢地侵蚀着我们的健康。有一个普遍的现象是：现在许多人或许由于富裕的物质生活条件，能让自己的身体变得健康，但心理却并不健康，而且潜存着很多难解的问题。

是的，世事万物即在心，心安了，人也乐了。  
心不安，即使锦衣玉食、华屋豪车，同样不会快乐。  
有一句话说得好：“我们必须学会把技术的物质奇迹和人性的精神需求平衡起来。”

为此，《快乐力》重新定位快乐的含义和真正价值所在，这就是：快乐并不只是一种情感流露，而是一种力量，更是一种能力，一种生存智慧的培养和提升，一种高素质的造就，这是一种支撑人生的生存动力。

《快乐力》让我们接受这一全新的理念。  
本书由钱诗金编著。

## &lt;&lt;快乐力&gt;&gt;

## 作者简介

快乐的方式有千万种，只要使你身心愉悦，哪一种方式都只是形式上的不同而已。

有个女孩，天天需要骑车上班。

她觉得自己每天风里来，雨里去，两脚要不停地蹬，真是太辛苦了。

于是她很羡慕那些有车族，不必风吹日晒，又省力，又省时，舒服气派。

这种对比时常令她心理失衡和郁闷不快。

可有一天，她听一位国外回来的朋友说，在欧美不少国家现在流行骑自行车，因为骑自行车既可以省钱，又可以健身，还对解决交通拥挤和环境保护有利。

所以不少人家里有车也不开，专门骑车去上班或外出。

女孩得到这则信息，一下子又觉得自己骑车不是件“命苦”和“没面子”的事了，情绪也高涨起来。

每天再骑车时，她觉得是在锻炼身体，是在欣赏风景，不再像以前那样感到又苦又累了。

女孩由于他人提供的信息而改变了思想认识，重新获得了生活的快乐，这对她是很值得庆幸的。

当然，女孩如果能够再深入思考一下，为什么自己以前不快乐，而现在几乎什么现实条件都没改变，自己反而又快乐了呢？

如果能从此悟出点普遍性和本质性的规律，那么我们就比较容易，比较持久地与快乐结缘了。

人要与快乐结缘，在生活中一定要反对“只有……；我才能快乐”的思维模式。

因为快乐生活的获得，取决于我们对生活的态度和精神，而不在于是何种生活方式本身；取决于我们对过程的积极投入和体验，而不在于一定要获得何种具体的结果。

从这个意义上来说，生活的快乐来自于我们自己的发掘、认识和创造，而非某种时尚的界定、他人的认可及与他人比较后的结果。

因此，要想生活快乐，需要的是意识，而不是什么条件。

有位老人常常感叹：真羡慕人家打高尔夫球、打网球、打保龄球，而自己是工薪阶层，无力享受上述这些玩的快乐。

其实这种感叹毫无必要。

你玩不起高尔夫球、网球和保龄球，你却可以去打乒乓球、羽毛球或是踢足球。

有谁规定或有谁能够证明打高尔夫球、网球和保龄球是唯一的快乐方式呢？

在农村，大部分家庭门前的地上有很多坑，孩子们常拿带钩的火筷子，把弹子球逐打进洞里，这可以算是乡下孩子发明的“土式高尔夫”，众多的小伙伴爱玩一种在远处摆上一排砖，然后再扔砖将其掷倒的游戏，这也完全可以和现在的保龄球相媲美。

他们并不以为这两种玩法比其他层出不穷的玩法有什么“低贱”之处，或是其快乐无法被其他游戏取代。

所以，快乐是不需要附加什么特定条件的，也没有什么统一的标准和界定，更无须和他人去攀比。

说快乐是一种意识，是说你想快乐就能快乐，不管你是因地制宜也好，“土法上马”也罢，你总能找到适合你的、条件并不复杂的、稳定持久的快乐方式，而不必在那里等条件，讲条件，死抱着“非……不可”的苛求。

快乐是一种生存才华 快乐不仅展示一个人的快活情绪，同时也体现一个人的生存才华。

花开不是为了花落，而是为了灿烂，所以，花开花落自然事，要为花开而愉悦，更为花落而安然。

能有这样的心境和胸怀，就能显示出一种宝贵的才华和修养。

有人说，人比人得死，货比货得扔。

这话有失偏颇，人作为社会人，不可能不与其他人发生联系，也不可能不拿自己的境遇和别人作比较，问题的关键不在于比较与否，而在于如何比较。

一种可靠的比法是，不比人有己无的，只比人无己有的，就像有人开玩笑说的，你不要与游泳冠军比游泳，你要和他比下棋。

## <<快乐力>>

也许你会说这样做有点阿Q精神，但这样做能使你保持一颗快乐的心，阿Q一点又何妨，更何况这样做并不危害他人。

当一个人在获得安然的心情后，应该将眼前的自己与过往的自己比一下，与一年前，一个季度前，哪怕是一周一天前，甚至一个小时之前相比，自己有了哪些进步，还有哪些不足，哪些需要继续，哪些需要转舵？

都要问个清楚，弄个明白。

须知，今天问不清楚的事情，明天可能就会成为问题。

只有经常与自己比，尽可能地不断进步，人才有可能从中得到更多快乐的资本，如果能不断从中挖掘自己快乐的资本，这就是一种才华。

只要你快乐，你就会是一个智多星。

&hellip;&hellip;

## <<快乐力>>

### 书籍目录

#### 第一章

- 一个全新的理念
- 快乐力的定义
- 快乐力的作用
- 快乐力的意义
- 快乐的原则
- 快乐的守恒定律
- 快乐的潜质
- 快乐力的情绪智慧

#### 第二章

- 解读快乐
- 需要快乐
- 发现快乐
- 快乐需要承担
- 快乐的方式
- 快乐是一种生存才华
- 快乐德行
- 把握快乐
- 快乐的不等式
- 快乐的境界
- 快乐的学问
- 快乐的生成
- 快乐的底蕴
- 快乐的元素
- 快乐的力量
- 快乐产生美
- 领悟快乐

#### 第三章

- 快乐力自测
- 快乐能力自测
- 每日快乐检测
- 快乐小测试
- 快乐行动
- 快乐力黄金准则
- 你是一个爱哭的人吗
- 幸福的尺度

#### 第四章

- 快乐能力培训
- 热爱自己
- 树立目标
- 积极情绪
- 专注工作
- 正视现实
- 除去累赘
- 相互赞美

## <<快乐力>>

增长智慧  
享受生活  
助人为乐  
快乐能力  
平衡身心  
学会等待  
心存感激  
延续浪漫  
学会幽默  
积蓄快乐

### 第五章

提升快乐力  
感受快乐  
痛并快乐着  
叫自己高兴  
让快乐成为习惯  
别跟自己过不去  
生活的意义  
微笑的互递

### 第六章

今天你笑了没有  
笑的学问  
拥有欢喜心  
用心感受  
笑的理由  
把握情绪  
快乐的四个答案  
笑的作用  
不能流泪就微笑  
你很懂得快活  
陌生却又熟悉着  
快快活活过一生

### 第七章

快乐杀手  
争强好胜  
盲目攀比  
嫉妒心理  
为难自己  
自我孤立  
完美主义  
个人主义  
疑心太重  
快乐的三元凶  
焦虑程度测试

### 第八章

消除烦愁  
不要气恼

## <<快乐力>>

男人更要学会不生气

做个快乐女人

排解怨气

正确地生气

创造快乐

把不快一脚踢开

不给烦恼留时间

不去想明天的烦恼

笑对无奈

保持好情绪

### 第九章

快乐处方

快乐传递

快乐许愿

快乐力量

快乐自助

快乐美容

快乐学习

快乐寻求

快乐替代

快乐心疗

快乐守则

快乐主张

快乐家菜

快乐港湾

快乐路径

快乐清单

快乐魔法

快乐工作

快乐做人

快乐秘诀

快乐尽孝

快乐经典

快乐食品

### 第十章

快乐能力修养

快乐性格

保存童贞

笑在最后

对快乐负责

带快乐回家

牵手快乐

要成功, 更要快乐

面对荒诞, 付之一笑

“假装”快乐

赚个快乐

知足者常乐

## <<快乐力>>

放下就是快乐

### 第十一章

拥有快乐力就拥有财富

笑是21世纪的货币

笑里藏金

幸福家庭的相同财富

成功的人常带着一张笑脸

快乐甜点

会笑你才会开店

用笑脸改变人生

九次微笑赢得工作

少了一次微笑，失去一千美元

科学家的快乐成功

### 第十二章

让快乐成为习惯

把快乐写进习惯

快乐习惯的细节打造

快乐习惯的心灵唱和

不老的快乐习惯

快乐习惯有助于提高生活品质

好习惯让生活更美的

不因情绪而改变快乐习惯

用简单生活加固好习惯

快乐习惯让你更幸福

### 第十三章

将快乐进行到底

演好快乐角色

低调并快乐着

让对手在竞争中同乐

不为过错失去快乐

陌生中的快乐因子

快乐不与人比

为快乐，远离怨恨

我快乐，我习惯

快乐的积极分子

快乐的一生情缘

#### 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>