

快樂

張明玉 著

是一種個性，  
不是運氣



心得分享 邱漢威

# \* 人生三件事

- \* 用寬容的心對待世界，擁抱生活。
- \* 用快樂的心創造世界，改變生活。
- \* 用感恩的心感受世界，感謝生活。

# \*前言

人類追尋快樂的潛力無窮，即使身處最艱苦、最悲慘的境地，也可以愉快而充實地活著，那源於每個人內心的神力。

讓每一天，讓好的心情都在你身邊。哪怕它不在你身邊，你也要想辦法去製造機會。奉勸那些時時刻刻躲在灰心與絕望背後的人，不該再自暴自棄了，請你挖掘內心的神力，去享受生命中美好的每一天！

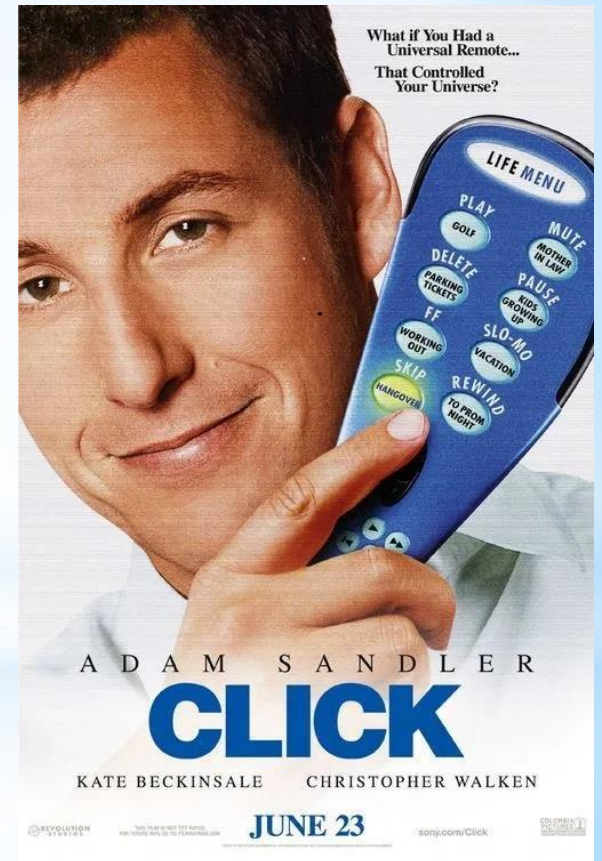
# \* 第一章

## 快樂像空氣，每個人都可以擁有

\* 掌握自己心中的羅盤。

快樂是自己的事。只要你願意，你可以隨時調下手中的遙控器，將心靈的視窗調整到快樂頻道。

\* 妥善調整自己！



# \*第一章

## 快樂像空氣，每個人都可以擁有

\*與其處處抱怨，不如事事感恩。

懂得感恩他人，就是善待自己。只要懷有感恩之心，就能夠包容全世界。

\*學會用感恩的心去過日子，就會發現周遭的景色都不一樣了！



感恩的心

## \*第二章

# 停止憂鬱，等於停止謀殺自己

\*不要讓憂慮綁住你的心。

憂慮是謀殺健康的第一號殺手，憂慮是奪取快樂的第一號敵人。

\*恐懼愈來愈少，也會愈來愈快樂！



## \*第二章

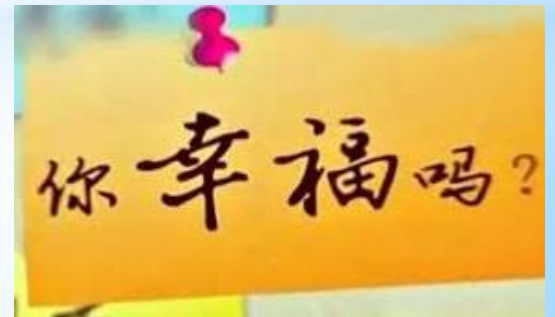
# 停止憂鬱，等於停止謀殺自己

\*幸福沒有永遠不變的標準。

幸福就是一種個人的情感體驗。

每個人都可以得到幸福，只要你心中已植下幸福的種子。

\*只要一個人心裡裝得下幸福，就會有自己幸福的方式和能力！



## \*第三章

「完美」來了，就用平常心來接待它

\*快樂是自找的，煩惱也是自尋的。

1. 每天都是最愉快的一天。
2. 每天都保持愉快的心情。
3. 去感受那份生命的溫存。
4. 面對人生正眼看它。





## \*第三章

「完美」來了，就用平常心來接待它

\*懂得放下的人，就能擁有。

1. 拿得起，放得下。
2. 樂於忘懷，可以帶來心理的平衡。
3. 放不下，煩惱滿街跑。



## \*第四章

### 讓自己快樂很簡單：知足

\*滿足於現狀，過自己的生活。

生活是公正的，該得到的不會少你一份，不該得到的也不會多你一份。

\*不要太計較依時的得失，努力去做自己想做的事！



## \*第四章

### 讓自己快樂很簡單：知足

\*讓幽默產生溫馨的結局。

對待他人要像對待自己一樣，這樣雙方的矛盾就可以輕鬆解決。

相互理解和忍讓，不但可以避免矛盾激化，還可以給雙方帶來無比的溫馨。





\* 樂觀的話：不要醫生也OK!

人就這麼一生  
讓我們從**微笑**開始  
人活一輩子，開心最重要。  
開心也是一天，不開心也是一天  
為何硬要逼著自己不開心呢？