

追求人生快樂秘訣

人生的控制與思想的支配

得如何去獲得快樂，得如何去獲得快樂的藝術，同

以作為大事的指導，同

時也可以時時感到滿足

許多人在生活中有

龐大的目標與理想，例

如想擔任主管，企圖發

工作時，若一心一意想

盡相同，甚至於有人說

他們要成為百萬富翁

，才會感到快樂，但另

外有人說為只要身心健康，即或粗茶淡飯也會

感到快樂。

當一個人工作十分

忙碌時，若能有機會休

息一下，他會感到快樂。

一個人在寂寞時，有

朋友來陪伴，他會感到

愉快。

夫妻久別重逢，

其心情正如一個小孩

得到他心愛的玩具一樣

的高興。那些日夜掛念

遠在異地親人的人，

一旦收到家書，會欣喜非

常。失業多年的人，

朝獲工作十分

歡喜。由此時可見快樂的標

準是沒有界限的，可大

小，那當然只有煩惱和痛

苦，不為滿足與快樂

處的環境大同小異，其

中的關鍵就在各人對情

個人的情緒，換

言之，當一個人工作，

休息，娛樂，與人交

往時，是否感到快樂，

是與他當時的情緒

與思想有關。

他認為，只有人

易於快樂，人生才

能為滿足與快樂

的源泉。

因此，許多活動

組成，如運動

、音樂、舞蹈、

、戲劇、

、電影、

、電視、

、音樂會、

、舞蹈、

、音樂會、

、音樂會、</p