

上接 C03 版



快乐究竟是什么?看看大家怎么说——  
莎士比亚说:“我认为世上再也没有比怀念好友更愉快的事情了。”那么在他看来,友谊是像阳光一样美好的东西,令人愉快。友谊便是他的快乐,这友谊使快乐倍增,使痛苦减半。

苏格拉底说:“世界上最愉快的事情,就是为理想奋斗。”苏格拉底的整个生命就是为理想为真理而奋斗。在他为了真理服毒自尽的一刻,我想,他的内心也应该是快乐着的。

### 六一找乐之(三)和快乐交朋友

有人说:“热爱生活吧,朋友!生活是多么宽广,生活是多么芬芳;看,凡是有生活的地方,就有快乐和宝藏。那么我觉得,这样想的人一定是很容易快乐的,也容易得到快乐,因为他认为生活等于快乐。”

对不同的人来说,快乐有着不同的含义。有的人的快乐是吃饱穿暖,有的人的快乐是家庭和睦,有的人的快乐是事业成功……一千个人有一千个不同的快乐的定义。因为快乐的基础不同,所以得到的快乐也不同。快乐不是客观的,而是人主观的一种感受,是不可衡量的。

快乐有着不同的定义,但是大家感受到的是同一个内容和实质,那便是快乐的本身。

追求快乐是人的本性,但拥有快乐不能脱离生存环境。跋山涉水,挑战极限是快乐,默默奉献是快乐,养花养鸟也是一种快乐。即时即景,随时随地追寻快乐,那是快乐的最佳境界。心中长存希望,心中多拥善良,心底透亮,你就拥有了快乐之源,用美好的心情迎接快乐。快乐不需要理由。

# 六一到 找呀找呀找快乐

晚报记者 苏瑜 实习生 宋少杰

## 快乐十步走

一般字典上对快乐下的定义多半是:觉得满足与幸福。德国哲学家康德则认为:“快乐是我们的需求得到了满足。”的确,快乐是一种美好的状况,也就是没有不好或痛苦的事情存在,你觉得个人及周围的世界都挺不错。你该如何才能获得它呢?

第一步:主动寻觅、用心追求才能得到。

第二步:扩大生活领域,尝试新的事物。许多人以为自己应该等待一个适当的时机,以稳当的方法去开拓前程。这种想法未免过于保守,因为那个适当的时机可能永远不会到来。

第三步:天下所有的事情并非只有一个答案。对事物应采取弹性的态度,不要冥顽不化,记住任何最好的事都不一定只有一个。

第四步:敢于追求梦想与希望。

第五步:只跟自己比,不和别人攀。从我们懂事以后,我们就感受到“成就”的压力。因此年轻人处处想表现优异,以为自己非得十全十美,别人才会接纳自己、喜欢自己。一旦发觉自己处处不如人时,就开始伤心、自卑,结果当然毫无快乐可言。所以你应该用自己当衡量的标准,今天比昨天好,明天就一定比今天更好。

第六步:关心周围的人、事物。只顾自己的人结果会变成自己的奴隶!

第七步:态度要客观,判断要实际。不要太自信,也不能无信心。

第八步:步调太急时要放慢一点。

第九步:脸皮可以厚一点,不要太在乎别人的批评,有则改之,无则加勉。

第十步:明白快乐不是没有烦恼。

## 快乐秘笈

美国舒勒博士在他的新书《快乐的态度》中揭开了永远快乐之秘诀。

每个人如果懂得以下八条秘诀,自然有个快乐的人生。

●没有人是完美的。必须承认自己的弱点,并乐意接受别人的建议、帮助和忠告。

●从挫折中吸取教训。

●生活必须诚实和富于正义感,这样才能吸引好朋友来帮助你。著名心理学家巴达斯曾经被问及:“哪些是人类今天最基本及最深切的心理需要?”巴达斯回答说:“人类需要爱。”

●能屈能伸。无论在顺境或逆境,我们的生活态度都应该是处之泰然。有了错误,立即改正。

●热心帮助别人。如果要真正快乐,自己受人尊敬,则应帮助别人,与别人关系融洽。

●要人待你好,你必须先对他人好。当你受到不平等对待时,你必须宽恕和同情他人。

●坚守信念。当你做任何事时,必须坚持个人的信念。

●快乐永存心间。只要时常保持心境开朗,快乐是很难舍弃你的。



美容 刊登规格:5.5x12cm 刊登时间:每周三、五 本栏目信息在《通通有》生活资讯、通通有网站 www.totyou.net 同步免费发布 广告热线 63396000 24 小时服务热线 63399000

**北京芳颖国际祛斑抗衰老连锁机构**

四店同庆 超值豪送

芳颖经三店“6月19号”店庆一周年, 贵宾会员提前招募中, 您只需缴纳“619元”会费, 便可享受以下总价值5686元的超值服务

所有会员6月19号当天进店者均有精美礼品赠送

除斑祛斑专家热线 13598899107

北京总部地址: 北京市汇园国际公寓11层全层  
郑州红旗路店: 郑州市红旗路与东三街交叉口东100米路北  
郑州英协路店: 郑州市金水路与英协路新鑫花园  
郑州西里路店: 郑州三路与农科路交叉口金城国际广场A座706室  
郑州西里路店: 人民路与西里路交叉口西100米路北

招商热线: 13598899107  
美丽热线: 63918521  
美丽热线: 60391167  
美丽热线: 69509193  
美丽热线: 66241500

**ELITE . IPL 复合彩光永久脱毛**

多毛是否一直困扰着您的生活?当您用尽各种方法达不到持久效果时,您是否为再次选择脱毛方法而犹豫不决?害怕再次上当?还是不在相信?

英国Energis International Co Ltd公司研发复合彩光完美结合激光、彩光脱毛优点,配置蓝宝石光导晶体,不仅能达到永久脱毛效果,而且治疗快捷、安全、不影响排汗,还有嫩肤收缩毛孔功效。适合全身所有部位的多余毛发!

顺美整形巨资引进ELITE . IPL伊特丽复合彩光脱毛/嫩肤系统,历经六年成功为上万例人士进行脱毛治疗;技术娴熟、经验丰富,赢得信誉并在郑州树立了品牌形象。

**复合彩光脱毛/嫩肤 7.8折 可试做!**

总院: 顺美整形 地址: 郑州市陇海路与淮北街交叉口富田陇海花园西门南侧 电话: 68876016 68876816  
分院: 顺美美容 地址: 郑州市经五路与丰产路交叉口关虎屯生活广场南步行街BM1008 电话: 0371-65731575 网址: www.zzsmzx.com

**韩医生 青春痘为何反复发作**

青春痘,俗名粉刺、暗疮,在医学上统称痤疮,是青春期常见的一种皮脂腺慢性病。直接成因是由于皮脂腺分泌皮脂过于旺盛,导致毛孔堵塞形成一个粉刺的核心——微粉刺!而它从形成到长出皮肤表面变成肉眼能看见的粉刺需要6-9个月!同时它堵塞毛孔诱发炎症,是丘疹、脓疱、结节和囊肿的始发根源!传统的治疗只是清除了表面上看得见的粉刺,而微粉刺过一段时间就又长出来了!于是形成了痤疮反复发作的局面!所以根治痤疮微粉刺是关键!韩医生采用内调+外用的方法,再配合高科技暗疮治疗仪能迅速渗透至毛囊根部,彻底拔除微粉刺,全面疏通毛孔,治愈并预防痘痘再生。该产品荣获国家知识产权局“治愈+防复发”两项专利。韩医生祛痘中心郑重承诺:签约祛痘、保不复发!(适应证:丘疹、脓包、结节、囊肿、遇热脸红、皮疹、封闭型白头粉刺)

详情请编辑短信“祛痘”专业解决顽痘困扰和复发难题 发至12114即可查询

地址: 二七路光彩市场门口金运大厦13楼Q座 电话: 13838201310 郑州大学新校区1期动感地带二楼 电话: 15838397321  
大学路陇海路长城康桥8号楼1单元6楼 电话: 13607666645 龙湖镇大学城 电话: 13703952692  
巩义市建设路中段 电话: 13608686511 上街区中心路店 电话: 13613832852

**风采减肥抗衰老机构**

懒人减肥 吃饭减肥月减6-50斤 一个月只需3分钟如果反弹终身免费减肥

99.2%以上的肥胖者都是酸性体质,通过吃饭疗法把酸性体质调整为碱性体质,怎么吃都不胖,“每天必须吃三餐,不允许吃两餐,三餐十分饱,每天吃三两肉,半斤鱼,米面随意吃,否则不签订不反弹合同”从体质上杜绝反弹的可能

特色项目: 非手术瘦脸、胳膊、肚子、大腿、小腿、吃饭减肥全身瘦6-50斤,签约不反弹,确保整体年轻5-10岁!照片为证

非手术祛眼袋: 不开刀,效果保持终身

3分钟祛眼袋不磨骨,只需580元

永久脱毛5折 大S美白针 原价5980元 现价3588元

不开刀不手术只需3分钟

大S全身美白 全身抗衰老

方型脸改瓜子脸 面雕确保年轻5-10岁 由韩国回来专家操作

地址: 城东路与城北路交叉口向东100米(通52、58、2、801、65、80、603、319、208、27、61、257路车) 电话: 66360096

**上海金美秀专业减肥国际连锁机构**

减5斤只需200元 减10斤者免费再减5斤

真正的健康减肥 无任何副作用 减肥就来上海金美秀连锁机构

不按疗程、不按次数,减到您满意为止 包掉称,绝不反弹

招聘美体师 50名 包培训

总店: 城东路与城北路交叉口向北100米路南 瘦身热线: 15978435366  
文化路与纬三路交叉口向东100米路南 瘦身热线: 13783564588  
南阳路与生产路口向东100米路北 瘦身热线: 13213039876  
南阳路刘寨站地铁市场向北50米 瘦身热线: 13523520887

农业路与花园路口向东200米路北 瘦身热线: 15838185139  
东三街与红专路口向南100米路西 瘦身热线: 15237129693  
工人路与伊河路交叉口向南200米路东 瘦身热线: 15515593566  
交通路、永安街向东100米路北 瘦身热线: 68235515

**一次性祛除遗传性雀斑**

(俗名: 蝇子屎、蒙脸沙)

顾名思义,一次性祛斑就是只操作一次,满脸的斑点只需十几分钟,不管量再多都能保证干净除掉,不复发也无需做护理,效果独特且无副作用,无冷冻、磨削的疼痛和疤痕之丑,也无激光凹印和恐怖之灾。祛后不依赖任何药物维持。

治疗范围: 雀斑 真皮斑 色素沉着 遇热脸红、肿、痒、疼 皮肤暗黄等症

患者13岁开始长斑,20岁左右长满全脸,严重影响形象,长期使用面膜及化妆品,只能暂时淡化或维护,做了一次性祛斑,用了不足二十分钟,8天左右自然脱落,10年了,至今未复发。

**雀斑: 十日内未祛除退还费用, 签约治疗保不复发。**

地址: 二七路光彩市场门口金运大厦13楼Q座 电话: 13838201310 郑州大学新校区1期动感地带二楼 电话: 15838397321  
大学路陇海路长城康桥8号楼1单元6楼 电话: 13607666645 龙湖镇大学城 电话: 13703952692  
巩义市建设路中段 电话: 13608686511 上街区中心路店 电话: 13613832852