

ZUI

XINLING

Zhongguo Benbu Changxiao De Xinling Jitang

醉心灵 最心灵

02

中国本土畅销的心灵鸡汤

权威心灵成长读物
《最心灵 醉心灵》
世间最美的心灵盛宴

幸福玫瑰

Xingfu Meigui



贴心的励志读本，获得心灵的滋养
让你放开脚步，一路向前

汪建民◎著



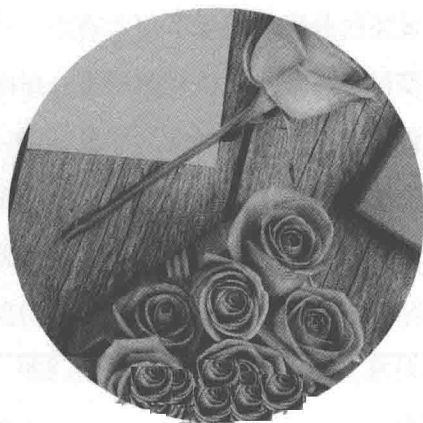
吉林出版集团有限责任公司

ZUI最心灵

XINLING
醉心灵

幸福玫瑰

Xingfu Meigui



汪建民◎著

贴心的励志读本，获得心灵的滋养
让你放开脚步，一路向前



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

幸福玫瑰 / 汪建民著. — 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2015. 11

(最心灵 醉心灵)

ISBN 978-7-5534-9228-5

I. ①幸… II. ①汪… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第262370号

幸福玫瑰

著 者 汪建民

责任编辑 王 平 齐 琳

封面设计 宋双成

开 本 710毫米×1000毫米 1/16

字 数 216千字

印 张 16

版 次 2015年12月第1版

印 次 2015年12月第1次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司

电 话 总编办: 010-63109269

发行部: 010-67290259

印 刷 北京楠萍印刷有限公司

ISBN 978-7-5534-9228-5

定价: 36.00元

版权所有 侵权必究

前言

在这个世界上每个人都希望得到幸福，有的人天天享受幸福，而有的人终其一生也寻找不到幸福，这是为什么呢？其实道理很简单，因为幸福是一个人的内心的感受，幸福跟人内心感受是否满足有关。

当我们去西峡旅行，坐在大巴车上欣赏窗外的美景：有洁白的云彩；有橘红的夕阳；有宁静的湖泊；苍翠的青山；有整齐的村落……仿佛置身一幅美丽的画卷中，物我合一，陶醉其中。此时内心就会感到满足，这就是一种幸福。

每个人的人生都不可能是完美的，工人说：“老板是幸福的，因为老板天天无所事事，便能收获大把大把的金钱”；农民说：“当官是幸福的，因为当官的有很大的权力和地位”；穷人说：“富人是幸福的，因为富人常常游山玩水，不愁吃不愁穿”。他们抱怨自己不幸福，其实是体会不到幸福罢了。

生活中，经常听到人们抱怨说，现在的物质生活水平提高了，幸福感却越来越少。其实，不是幸福指数下降了，而是很多人被欲望迷惑了双眼，不断地追求更高的利益，以至于缺乏了满足感。殊不知，贫困地区的求学儿童，能有一本新华字典，是最大的幸福；蓬头垢面、饥寒交迫的乞丐们，能有一个热腾腾的馒头，是最大的幸福；病床上被病痛折磨的瘫痪人，能站起来走路是最大的幸福；监狱里处处被人监视的犯人，能得到自由也是最大的幸福。和他们相比，难道说你不幸福吗？

仔细想想，幸福其实是无处不在的，每个人都被幸福包围着。只要我们正确理解幸福，那么幸福会永远留驻在我们心里。拥有一个漂亮书包是幸福；找到一份工作是幸福；拥有一套房子是幸福；有深爱的人是幸福，被人爱也是幸

福；付出是幸福，回报也是幸福……看，百味人生里包涵着千般不同的幸福，就看我们如何理解幸福，如何去发现幸福。幸福就是一种感觉，你有金钱是幸福，我有健康是幸福；你有权力是幸福，我有家庭是幸福；你有楼房是幸福，我有快乐是幸福。我们的世界里到处都有幸福，我们有什么理由不满足呢？

幸福与金钱多少无关，与地位高低无关，与容颜美丑无关，与房子大小无关，与年龄老幼无关，与知识深浅无关，它决定于欲望、气度、心态，决定于内心的修炼，决定于精神的高度。没有人能告诉我们幸福有多远，还要等待多久，只要用心感受，在充满着爱的心灵里一定盛开着永不凋谢的幸福玫瑰。

让我们珍爱生命，珍惜生活，调整心态，学会满足，只要我们善待生活，幸福又怎么舍得离开呢？

目 录

第一章 幸福在哪里

杨格说：“真正的幸福，双目难见。真正的幸福存在于不可见事物之中。”的确，幸福并没有特殊的定义，它是在生活中的一种感受，源自每个人的内心，和外物没有必然的关系。一个人只有内心得到满足才是最幸福的。只要我们善于发现寻找，那么幸福会每时每刻停留在自己的身边。

幸福就在身边	2
每一天都幸福	3
幸福源自心态	4
乔治的幸福	6
幸福的哲学	7
活着就是幸福	8
幸福要靠追求	9
自由和幸福	11
母爱，幸福的源泉	13
拥有就是幸福	16
幸福要用心去感受	17
走慢一些，享受身旁的幸福	18
幸福在我们心中	20
理解中感受幸福	22
向往的幸福峡谷	24
撑开幸福这把伞	26
学会享受生活中的幸福	28
幸福之篮	29

第二章 幸福藏在至亲间

至亲即是最亲的人，包括血统关系最亲密的戚属，也包括关系很密切的人。在我们的生活中，至亲之间的相互关怀总会让人为之感动。我们在这种交往与感动中，我们依然能感到幸福、甜蜜。

甜蜜的童年记忆	33
目光里的幸福	35
幸福的礼物	37
30秒拥抱的幸福	39
二姐的幸福	41
手中的幸福	43
姐姐给了我幸福	45
把幸福传递	47
小时候的幸福	49
收获幸福	51
天使播撒幸福	54
大哥，你幸福吗？	56
老姑的幸福	58
幸福守护	60
幸福的港湾	61
一生的幸福	63
给奶奶带去幸福	65

第三章 幸福在情窦初开时

幸福是一种经历，是一种悟性，是一种心境，是一种感觉，只要我们用心去体会，随处都可以感受到它的存在。情窦初开时那青涩的爱情是最纯洁、最美好的，在青涩爱情中获得的幸福也是不言而喻的。让我们一起回味那一段美好吧！

初恋的幸福	68
回味初恋带来的幸福	71
生日礼物	73
爱情考验	75
暗恋的时光很幸福	77
生命里的彩色时光	79
幸福降落了	81
阿朗的幸福	84
有时幸福是“喊”来的	85
幸福是“抢”来的	88
不要错过幸福	90
幸福醉在酒窝里	92
青梅竹马的爱情	95
有个女孩叫菊子	98
青涩的爱情	100

第四章 幸福在成熟爱情中

成熟的爱情是在能爱的时候，懂得珍惜；成熟的爱情，是在无法爱的时候，懂得放手；成熟的爱情，并不一定是他人眼中的完美匹配，而是相爱的人彼此心灵的相互契合，是为了让对方生活得更好而默默奉献，这份爱不仅温润着他们自己，也同样温润着那些世俗的心。

爱的距离	104
百年幸福路	105
童话般的爱情	108
幸福有时需要等待	109
懒惰女友带来的幸福	110
放弃，也是一种幸福	113
幸福的微笑	115
一束玫瑰的幸福	117
牛肉干的味道	118

“借”来的幸福	120
幸福荷包蛋	123
幸福白糖水	125
背后的幸福	127
幸福棉袄	129

第五章 幸福婚姻充满美好

甜蜜恋人总是对婚姻充满无限美好的憧憬，真正步入婚姻殿堂的他们，究竟能否得到幸福呢？这取决于他们对婚姻的理解和经营。婚姻如同粘合剂，把本不相干的两个人用一纸婚书粘合在一起，然后互相渗透，慢慢地你中有我，我中有你，就有了最初的牵挂和幸福。幸福的婚姻，少不了宽容、体贴、忍让、相互理解、相互支持、相互关心及相互忠诚的心。

平凡的爱情	133
幸福的“三个字”	134
无烟的世界最幸福	137
双重幸福	139
甜蜜的幸福	142
幸福台阶	144
拿幸福做赌注	146
中秋之夜幸福涌上心头	149
平淡的日子里感受幸福	150
幸福也是一种财富	152
嫁给他才幸福	154
最大的幸福	157
伤不透的幸福	159
残缺阻挡不了幸福	161
幸福来得铺天盖地	163
有你就有幸福	166
小桃的幸福	168

第六章 幸福在光阴里成熟

什么样的婚姻才是幸福的？两个人拥有共同的理想和追求，欣赏和帮助对方，其次就是“爱”和“包容”，只要两人都能做到这点，那么，他们的婚姻生活必定是幸福美满的。一段成熟的婚姻一定是这样的，我因有你而更爱世界的一切，我因有你而感到幸福。

情人节的礼物	171
他的关怀，她的幸福	174
贫穷挡不住幸福	175
坚守的幸福	177
幸福遥控器	178
贫贱夫妻也幸福	181
朴素的爱情	183
幸福爱情故事	184
平淡隽永的爱情	186
相濡以沫更幸福	188
幸福在拐弯处	191
愿每个家庭都幸福	193
李瑞的幸福	194
一生中最重要的事	196
幸福是一颗宽容的心	197
手与手相握的幸福	200
那条幸福的水晶手链	202
还你一辈子的爱	205
一对幸福老人	207
幸福笑容	209

第七章 幸福陪伴在身边

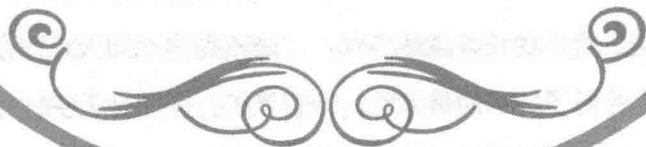
幸福是温暖，是感激，是奉献，是宽容，每个人都可以感受和品味幸福。幸福是天空，是草地，是阳光，在我们的生活中无处不在。小鸟因为有一双翅膀能在天空中飞翔而幸福；学生因为有一个漂亮的书包而幸福；慈善家因为帮助了更多需要帮助的人而幸福……幸福其实就是陪伴人一生的追求，从来没有片刻的远离。

微笑是挂在脸上的幸福	212
第一次吃糖的幸福	213
动物园里的幸福	214
是他给了我幸福	216
友谊之花给我幸福	217
给予也是一种幸福	220
幸福绿茶酥包	221
珍惜身边的幸福	222
最好的圣诞礼物	225
幸福也需要争取	228
传递爱，传递幸福	229
寻找幸福	231
救 助	233
七彩爱心	234
幸福要靠自己去创造	236
感应大自然	238
幸福住在相对望的门里	239
帮助别人也是一种幸福	241
懂得感恩的人最幸福	243

第一章 幸福在哪里



杨格说：“真正的幸福，双目难见。真正的幸福存在于不可见事物之中。”的确，幸福并没有特殊的定义，它是我们在生活中的一种感受，源自每个人的内心，和外物没有必然的关系。一个人只有内心得到满足才是最幸福的。只要我们善于发现寻找，那么幸福会每时每刻停留在自己的身边。





幸福就在身边

有个人不知什么是幸福，他发誓要寻找到幸福。他先从知识里寻找，得到的是幻灭；从旅行里找，得到的是疲劳；从财富里找，得到的只是争斗和忧愁，从写作中找，得到的只是劳累。难道知识、旅行、写作与幸福快乐绝缘吗？显然不是。

在火车站里，他看到一位中年男子走下列车后，径直来到一辆汽车旁，先吻了一下车内的妻子，又轻轻地吻了一下妻子怀中熟睡的婴儿——生怕把他惊醒。然后，一家人就开车离开了。

他由此感慨到：生活的每一正常活动都带有某种幸福的成分。对于某个人来讲，你可能是幸福的、满足的，也可能是不幸福的。

人生的目的是幸福。幸福大多是主观的，它原本就深植于人们心中，在生存需求的满足中，因而，幸福无所不在。

曾听说过这样一个故事：

一个人历尽艰险去寻找天堂，终于找到了。当他欣喜若狂地站在天堂门口欢呼“我来到天堂了”时，看守天堂大门的人诧然问他：“这里就是天堂？”欢呼者顿时傻了：“你难道不知道这儿就是天堂？”

守门人茫然摇头：“你从哪里来？”

“地狱。”

守门人仍是茫然。欢呼者慨然嗟叹：“怪不得你不知天堂何在，原来你没去过地狱！”你若渴了，水便是天堂；你若累了，床便是天堂，你若失败了，成功便是天堂；你若是痛苦了，幸福便是天堂。

总之，若没有其中一样，你断然不会拥有另一样的。天堂是地狱的终极，地狱是天堂的走廊。当你手中捧着一把沙子时，不要丢弃它们，因为金子就在



其间蕴藏。

幸福就是把自己的工作做好，又能拥有轻松休憩的时刻。幸福是拥有一些熟悉、不需客套的朋友，能够相互分担、分享彼此的烦恼、快乐，尽管观点有所差异，却永远相互尊重。

幸福是什么？其实幸福就是拥有一个舒适的工作间，笔筒里都是自己所珍爱的文具，书架上列满了各式各样自己所喜欢、对自己有助益、启发的书，四周有绿色植物芳馨围绕，还有一把坐再久都能觉得舒适的座椅。

心灵感悟：

生活中总有一些人在寻找幸福，但却不知道幸福就在自己的身边。其实，幸福是没有定义的，它在一个人的心里。有的人有车、有房、有钱，却仍然感觉不到幸福，那是因为现状并没有让他内心感到满足；有的人生活简朴，无房无车，却天天感觉到很幸福，这时因为在生活中肯定有了他所需要的“东西”，他的内心得到了满足。

每一天都幸福

小虫从小和奶奶相依为命。每年冬天，她都穿着单薄的布鞋上学，同桌都能听到那双小小的脚拼命摩擦的声音。

有一天，小虫因发高烧被送进了医院。

班主任立刻倡导大家要奉献爱心。小虫回到教室的时候，小小的桌子上堆满了东西，有糖果、卡片、人民币，还有一双过冬的棉鞋。

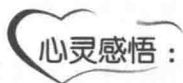
小虫开始拼命地读书，大三时被国家保送到美国深造。她全部的行李只有奶奶的遗像和一个大纸箱子——里面珍藏着十七年前全班同学送给她的东西：霉掉的食物，泛黄的祝福，零零碎碎的小票子。它们全部原封不动地躺在箱子



里。

“我放在箱子里，每天看一遍，每年看365遍，我365天都觉得自己是世界上最幸福的人，老天爷待我不薄，让我遇到这么好的老师和同学。”小虫每天都很幸福，因为在她的心中永远能感觉到一种温暖。

小虫有着不凡的奋斗经历，这“不凡”除了机遇，更多地来自纸箱子带给她的信念——感恩的信念。人若能体会到幸福，便能全心面对和投入生活，为自己的理想全力以赴。



有人说看人家多幸福，开着高档车、穿着名牌服装、住着舒适的别墅，其实不然。幸福并不是物质上的一种追求，而是内心的一种满足。小虫家里贫穷，连一双像样的鞋子都没得穿，但她身边有同学们的爱心，她是幸福的。是啊，拥有金山不一定幸福，失而复得才是幸福。读书是幸福，行走是幸福，贪敛不是幸福，抱怨不是幸福。幸福在每个人的心里。

幸福源自心态

有时候幸福和不幸取决于自己的心态，也就是怎样看待现在的自己。把痛苦和不幸的标准放在别人的身上，并不能使我们幸福。

有一天踢球时，男孩磕坏了膝盖。从此，他再也不能登山、爬树，更不用说去航海了。不过，长大后他学了商业经营管理，而后经营医疗设备。他娶了一位温柔美丽的姑娘。她长着黑黑的长发，个头儿不高，眼睛也不是蓝色的，而是褐色的，她不会弹吉他，甚至不会唱歌，不过做得一手好菜，画得一手出色的花鸟画。



因为要照顾生意，他住在市中心的高楼大厦里，从那儿可以看到蓝蓝的大海和闪烁的灯光。他的屋门前没有圣伯纳德的雕像，只有饲养的一只长毛猫。

他有3个美丽的女儿，坐在轮椅中的小女儿是最可爱的一个。3个女儿都非常爱她们的父亲。她们虽不能陪父亲踢球，但有时她们会一起去公园玩飞盘，而小女儿就坐在旁边的树下弹吉他，唱着动听而久萦于心的歌曲。他过着富足、舒适的生活，但他却没有红色法拉利。有时他还要取送货物——甚至有些货物并不是他的。

一天早上醒来，他记起了多年前自己的梦想。“我很难过。”他对周围的人不停地诉说，抱怨他的梦想没能实现。他越说越难过，简直认为现在的这一切都是上帝同他开的玩笑。妻子、朋友们的劝说他一句也听不进去。最后，他终于悲伤地病倒，住进了医院。一天夜里，所有人都回了家，病房中只留下护士。他对上帝说：“还记得我是个小男孩时，对你讲述过我的梦想吗？”

“那是个可爱的梦想。”上帝说。

“你为什么不让我实现我的梦想？”他问。

“你已经实现了。”上帝说，“只是我想让你惊喜一下，给了一些你没有想到的东西。我想你该注意到我给你的东西；一位温柔美丽的妻子，一份好工作，一处舒适的住所，3个可爱的女儿——这是个最佳的组合。”

“是的，”他打断了上帝的话，“但我以为你会把我真正希望得到的东西给我。”

“我也以为你会把我真正希望得到的东西给我。”上帝说。

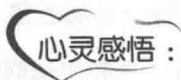
“你希望得到什么？”他问。他从未想到上帝也会希望得到东西。

“我希望你能因为我给你的东西而快乐。”上帝说。

他在黑暗中静想了一夜。他决定要有一个新的梦想，他要让自己梦想的东西恰恰就是他所拥有的东西。后来他康复出院，幸福地住在自己的公寓中，欣赏着孩子们悦耳的声音、妻子深褐色的眼睛以及精美的花鸟画。晚上他注视着



大海，心满意足地看着明明灭灭的万家灯火。



只看到别人外在的幸福，就轻率地判断超越了自己的幸福，这并不是一个理智的思维，越是这样想，那么幸福就离你越远，很多人感觉不到幸福的原因正是在于盲目地悲叹自己的处境。

乔治的幸福

乔治是一个懂事的孩子，每到周末，他都要去两英里以外的树林里捡柴。

那天天气很好，乔治没一会儿就捡到了许多木柴。太阳升起来了，乔治感到口渴难耐。于是他找了一个阴凉的地方休息，顺便吃些东西，因为他要到下午的时候才能回去呢。小溪的旁边有一棵大树，那可是个不错的休息地方。当他到了那里的时候，他发现那里长了一些熟透了的野草莓。

“正愁着这些干巴巴的面包怎么吃下去呢，把草莓夹在面包里味道一定好极了！”乔治把帽子放在草地上垫好，小心翼翼地把熟透了的野草莓一颗颗放在里面。“要是妈妈能和我一起分享这些美味该有多好呀！可是她现在却在阴暗的屋子里承受着病魔的折磨。”想到这些，乔治把即将送入嘴里的草莓放了下来。

“还是给妈妈留着吧，她现在正病着呢，吃了这些草莓一定会好受一些。”乔治想道。可是那些草莓实在是太诱人了，乔治心想：“我干了一天活了，就吃一点吧。”于是他就把草莓分成两堆。但是，每一堆看起来都很小，他便又将它们放到了一起。

“只尝一颗。”他想。无意中，他把最好的一颗拿了起来，快要送到嘴里的时候，他发现了那是最好的一颗，于是他又把草莓放下了，心想：“我要把