

幸福是一种心情，是一种心灵的感受
依如巧克力糖果的滋味，仔细嚼嚼，细细体会，甜在心里，润在唇间
它是一种知足、淡泊、随遇而安、乐己所乐、心怀感激的心情。

幸福 是一种心情

拥有一生的心灵法则

月 清 编著



地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福是一种心情:拥有一生的心灵法则/月清 编著.

- 北京:地震出版社,2008.1

ISBN 978 - 7 - 5028 - 3261 - 2

I. 幸… II. 月… III. 人生哲学 - 通俗读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 196585 号

地震版 XT200700373

幸福是一种心情

——拥有一生的心灵法则

月清 编著

责任编辑:江 楚

责任校对:庞亚萍

出版发行: **地震出版社**

北京民族学院南路9号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467991

总编室:68462709 68423029

E-mail:seis@ht.roi.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:三河市航远印刷有限公司

版(印)次:2008年1月第一版 2008年1月第一次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:234千字

印张:15.25

书号:ISBN 978 - 7 - 5028 - 3261 - 2/Z · 603(3963)

定价:28.00元

版权所有 翻印必究

(如有印装问题 本社负责调换)



前 言

幸福是什么？有人说，幸福是一种选择，在我看来，幸福是一种心情。

幸福是一种心情，它与年长年幼无关。水洼边，草地上，几个顽皮的小孩围在一起玩沙泥、过家家，他们浑身泥土、满脸污垢，可依然兴致勃勃、饶有趣味，快乐和幸福写在了他们的脸上；夕阳西下，林阴小路上，一对年过花甲的老夫妇相互搀扶着悠闲地漫步，他们有说有笑，此时此刻，幸福也流淌在他们的心中……

幸福是一种心情，它与贫富无关。一个富人和一个穷人在一起谈论什么是“幸福”。穷人说：“幸福就是现在。”富人望着穷人的茅舍，轻蔑地说：“这怎么能叫幸福呢？我的幸福可是住豪宅、吃美味！”世事难料，一场大火一夜间使富人沦落为乞丐。三伏天，乞丐路过穷人家门口，想讨口水喝，穷人端来一碗凉水，问他：“你现在认为幸福是什么？”乞丐说：“幸福就是此时你手中的这碗水。”

清人石成金曾在一首诗中写道：“有时候薄酒饮几杯，有时候好书读几篇，有时候散步明月下，有时候高歌好花前。随时皆故里，到处是桃源，无荣也无辱，快活似神仙，如此足矣，更何望焉？”是的，幸福与贫富无关。贫者家居小屋，闻窗外梅香而觉其乐融融。富者处高堂却怀寂寥和忧凄，幸福要靠感知、靠捕捉，要有一颗豁达的心去品味、去淘取。

幸福是一种心情，需要用心去体会。马斯洛说：“心若改变，你的态度跟着改变；态度改变，你的习惯跟着改变；习惯改变，你的性格跟着改变；性格改变，你的人生跟着改变。”悲观的心态，使人灰心丧气；乐观的心态，使人充满活力。幸福与心态有关。心态决定人生，心态决定命运，心态决定幸福。“祸兮福所



幸福是一种心情

依，福兮祸所伏。”在挫折、不幸、灾难或厄运降临的时候，我们务必保持乐观的心态，而不能被悲观的心态所俘虏。我们要以“得意时淡然，失意时坦然”的心态直面人生。我们左右不了外部的世界，但我们可以把握住自己的心态。把握住了自己的心态，也就拥有了一个美丽而安宁的精神世界，幸福就向我们涌来。

幸福在哪里，它只存在于我们的心中，不能靠别人施舍，也不能让上天怜悯，只有自己去用心体会、用心感悟。

其实幸福很简单，它只是一种心情。



目 录

第1章 失去是一种痛苦,也是一种幸福

坦然面对得与失	3
失业了怎么办	5
背负起逝者的希望,继续前进	8
正视失败的爱情	11
快乐——永葆青春的秘籍	13
抉择改变命运	16
不要为打翻的牛奶哭泣	19
亡羊补牢也是种勇气	21
角度不同,风景各异	23
放不下才会有烦恼	25
苦难也是一种财富	28
别做无谓的坚持,要懂得转弯	30
学会遗忘	32
爱不是强求得来的	34

第2章 学会善待,幸福无处不在

换个角度看残缺	39
身体是革命的本钱	42
善待“今天”,幸福一生	44
善待他人,幸福自己	47
人生是一个美好的过程	49



让心情去散步	51
把坏脾气关门外	53
做自己喜欢做的事	55
将欲取之,必先与之	57
生活其实很完美	60
乐观的生活充满阳光	62
拥有一颗快乐的心	64
敞开心灵的栅栏	67
避免情绪冲动	69

第3章 寻找快乐,享受快乐

给自己一个希望	73
让梦想伴随你	75
打开人生的另一扇门	77
在工作中体验快乐	79
不要让攀比毁掉你的幸福	81
烦恼往往是自找的	83
知足是一种智慧,常乐是一种境界	86
宽恕他人,升华自我	89
为阳光而来	91
希望创造奇迹	93
释放情感是治疗消极的良药	96
快乐其实很简单	98
让幽默给生活添加色彩	100
让心灵充满阳光	102



第4章 学会选择,懂得放弃

有一种爱叫作放手	105
不是自己的就松开手	108
正视离婚	110
爱情没有永久的保证书	112
放下就是快乐	114
付出也是一种快乐	116
在逆境中崛起	118
风雨背后是灿烂的阳光	120
学会变通	122
不要让仇恨在心中扎根	124
生活中需要放弃	126
近朱者赤,近墨者黑	128
挫折——步入成功殿堂的入场券	130
该放手时就放手	133
放手才能获得新生	135
别在爱情上花了眼	137
放弃也是一种智慧	139

第5章 再苦也要笑一笑

生活原本没有痛苦	143
将“遗憾”变为“渴望”	145
镌刻自己的里程碑	147
退一步海阔天空	149
快乐永驻心中	151
不要被失败击垮	154



不要被金钱所迷惑	156
生活要用心去体验	158
向困难说声“不要紧”	160
不要向自卑低头	162
不要让自己变成工作的奴隶	164
平平淡淡才是真	166
快乐其实很简单	168
多问问自己:快乐吗	170

第6章 坚持给自己“充电”

成功需要每天进步一点点	177
集中注意力做好一件事	179
像狼扑向小羊一样盯住目标	181
把自己逼上“绝路”	183
在成功的存折上“零存整取”	185
在琐事中寻找快乐	188
向前迈一步,总有新高度	190
千金唾手得,一勤最难求	193
把自己当作宝石	195
每天做好一点点	197
兴趣是工作的前提	199
给自己一个机会,成功就会靠近你	202

第7章 做最好的自己

选择了就不要后悔	207
自己就是一座宝藏	209
学会与自己对话	211
要有主见,做自己愿意做的事情	213



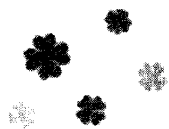
走自己的路,让别人去说	215
做真实的自己	217
保持自我,活出本色	220
你就是自己的救世主	223
编制自己的程序	226
热情——成功的基础	228
你是最好的	231
幸福是一种选择、一种心情	233

第一章

失去是一种痛苦,也是一种幸福

在漫长的人生道路中,我们失去很多所爱的人和心仪的事物,这的确是一件痛苦的事情,但它并不可怕,因为我们会在这个过程中有所收获和感悟。





坦然面对得与失

人生这部书，是两支笔写成的。一支书写如意时的欢乐，一支书写失意时的沮丧。也正因为如此，这部书才能有精美的故事，才能经得起品味。

人生在世，会有许许多多的希冀、期盼与梦想。然而，有许多时候，它们不会成为令人陶醉的现实。

希望大路平坦笔直，却常有蜿蜒和崎岖；希望播种后能五谷丰登，却常有风霜和雪雨。

失意像秋风，虽不如春风和煦，却能把果实吹红；失意似磨石，虽能把人的灵魂磨痛，却会让人的生命丰富。

有一则故事，说的是风浪中，船沉了，唯一的幸存者被风浪冲到了一座荒岛上。每天，这位幸存者都翘首以待，希望有船来将他救走。然而，他盼到“花儿都谢了”，还是没有船来。为了活下去，他用树枝给自己搭建了一个“家”，每天，他都会向上帝祈祷。然而，祸不单行，一天当他外出寻找食物时，未燃尽的火堆把他的“家”化为了灰烬。他眼睁睁地看着滚滚浓烟消散在空中，悲痛交加，眼中充满了绝望。

第二天一大早，当他还在痛苦中煎熬时，风浪拍打船体的声音惊醒了他——一只大船正向他驶来。他得救了！“你们是怎么知道我在这里的？”他问。“我们看见了您燃放的烟火信号。”

从这个故事中我们可以得到这样的感悟：人的一生，总在得失之间，在失去的同时，也往往会另有所得。我们只有认清了这一点，才不至于因为失去而后悔，从而让生活变得更快乐一些。

生活中，人们都是喜得，不喜失，但是“塞翁失马，焉知非福”。有句话说：失之桑榆，收之东隅。

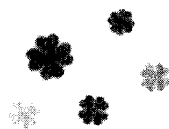


幸福是一种心情

可见,如果能正视人生必要的失去,月亮即使有缺,也依然皎洁;人生即使有憾,也依然美丽。那么,如何正视人生必要的失去呢?

对于得失,我们的态度要坦然。所谓坦然,就是生活所赐予你的,要好好珍惜,不属于你的,就不要自寻烦恼。得而可喜,喜而不狂;失而不忧,忧而不虑。该得则得,当舍则舍,才能坦然地面对得与失,找到生活的意义。

人生这部书,是由两支笔写成的。一支书写如意时的欢乐,一支书写失意时的沮丧。如此这般,这部书才能有精美的故事,才能经得起品味。人生是立体的雕塑,不是平面的彩图。只有如意,没有失意,人生也就苍白。战胜失意就是为了如意,要如意就必须冲破失意的藩篱。



失业了怎么办

当你开始准备再次求职之时,切不可病急乱投医,尽管求职心切,也一定要静下心来,给自己选一个正确的方向。

失业是件很不愉快的事情。当老板委婉地向你表示,你不适合在这里工作,你对公司来说可有可无,或者更直接地告诉你,你已经被炒鱿鱼了,可以卷铺盖走人时,你难免会觉得既羞辱又无可奈何。就好比在赛场上,裁判跳出来指着你的鼻子说:“你,下去!”没错,还有什么能比这更让你觉得自己一无是处呢?

听到自己被炒鱿鱼的消息,你的第一反应或许是怀疑,想着怎么可能呢?然后是愤怒,老板怎么能这样呢?接着你可能就会感到迷惘、失落,甚至恐慌。你会想到失去工作所带来的一系列严重的后果:如果你此时 25 岁,那你或许会想到自己会因此而延缓结婚的时间,甚至失去未婚妻的青睐;如果是 35 岁,你则要为住房贷款、孩子的教育资金犯愁;如果是 45 岁,你会觉得自己再也没有了像年轻时那样的一切重新开始的豪气和条件了,并会想到父母的赡养、子女的教育又需要一大笔的资金,为此你会觉得自己痛苦、无助到了极点,几乎认为人生的天空从此崩塌了;如果是 55 岁,你的生活或许不再有那么多的经济负担,赋闲在家做做自己喜欢而上班时总没时间去做的事可能也不错,可是正在走向衰老的你是不是会因此显得更加沮丧和落寞呢?“我真的老了,不中用了吗?”你无数次地问着自己。此时,你就会悔恨当初的疏忽大意和玩忽职守……可是后悔又有什么用呢?失去工作已经成了事实,还是想想现在吧!

一位很有名气的教授,在给学生们上第一节课时,带来了一只十分精美的茶杯。当学生们正在赞美这只杯子的独特造型和精美制作时,老教授故意装出失手的样子,使杯子掉在地上摔成了碎片。这时,学生中发出了阵阵惋惜之声。教授收拾好地上的碎片,语重心长地说道:“你们一定为这只茶杯而感到惋惜,



可惋惜能够使杯子恢复原状吗？不能！今后如果你们在生活中遇到了无法挽回的事情，请记住这只破碎的杯子。”

工作就像这只精美的杯子，打碎了就不可能再复原，更何况“好马不吃回头草，好汉不走回头路”。所以，等你愤怒过了、悲伤过了，也该平静下来，接受现实，开始新的征程了。

在失业期间，因为你正常的工作、生活遭受了打击，你感到彷徨是难免的。如果你是一个过于感性的人，你可能会用酒精把自己灌得烂醉如泥，然后辱骂老板的无知，责怪自己的无能，或者干脆把自己关进屋子里谁都不见，甚至还会对过来安慰你的家人大发脾气。如果你是一个过于理性的人，你可能会想，不能让家人知道而为你担心，也不能让朋友知道而瞧不起自己，于是你选择背负起所有的痛楚，隐瞒家人和朋友直到重新找到工作。其实这些都是没有必要的，因为家人永远爱着你，真正的朋友会永远祝福你！

此时我们最该做的一件事是，放松心态、冷静思考，到底是哪里出了问题？是自己平时不够努力，还是没能掌握正确的工作方式？或者你压根就不适合这份工作？考虑过这些后，再想想自己的特点和优势，再选定一个更有利于自己发展的方向。

杨振宁青年时期喜爱物理，想成为一个实验物理学家。赴美国留学时，他就立志要写一篇实验物理论文。费米建议杨振宁先跟泰勒做些理论研究，实验则可以到艾里逊的实验室去做。

然而，在实验室近 20 个月中的工作，杨振宁的物理实验进行得非常不顺利，做实验时常常发生爆炸，以至于当时实验室里流传着这样一句笑话：哪里有爆炸，哪里就有杨振宁。此时，杨振宁不得不痛苦地承认，自己的动手能力比别人差！

一天，一直在关注着杨振宁、被誉为美国氢弹之父的泰勒博士关切地问杨振宁：“你做的实验是不是不太成功？”“是的。”面对令人尊敬的前辈，杨振宁诚恳地说。

“我认为你不必一定要坚持写一篇实验论文，你已经写了一篇理论论文，我建议你把它充实一下作为博士论文，我可以做你的导师。”泰勒直率地对杨振宁说。

杨振宁听了泰勒的话，心情十分复杂。一方面，他从心底深处感到自己做



实验确实力不从心；另一方面，他又不甘服输，非常希望通过写一篇实验论文来弥补自己实验能力的不足。他十分感谢泰勒的关怀，但要他下决心打消自己的念头实实在在不是一件容易的事。“我想考虑一下，两天后再告诉您。”杨振宁恳切地说。

杨振宁认真思考了两天。他想起在厦门上小学时的一件事：有一次上手工课，杨振宁兴致勃勃地捏了一只鸡，拿回家给爸爸妈妈看，爸妈看了笑着说：“很好，很好，是一段藕吧？”往事一件接一件地在他的脑海浮现，他不得不承认，自己的动手能力实在不强。最终，杨振宁接受了泰勒的建议，放弃写实验论文，他毅然把主攻方向转至理论物理研究，最终于 1957 年 10 月与李政道联手摘取了该年的诺贝尔物理学奖。

每人都有各自的强项和弱项，人生中有些失败，并不是因为我们努力不够，而是因为走的那条路并不适合自己。所以，当你失去一份工作的时候，要学会坦然面对，并及时调整自己的方向，选择最适合自己的发展的路径，或许这就是你的成就所在。