

幸福从 开始

主编 王安稳

陕西人民出版社

幸福从 开始



主编 王安稳

图书在版编目(CIP)数据

幸福从心开始 / 王安稳著. —西安:陕西人民出版社, 2008
ISBN 978-7-224-08414-6

I. 幸… II. 王… III. 幸福 - 青年读物 IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 034573 号

幸福从心开始

主 编 王安稳

出版发行 陕西人民出版社(西安北大街 147 号 邮编:710003)

印 刷 西安华新彩印有限责任公司

开 本 787mm×1092mm 16 开 10.5 印张 4 插页

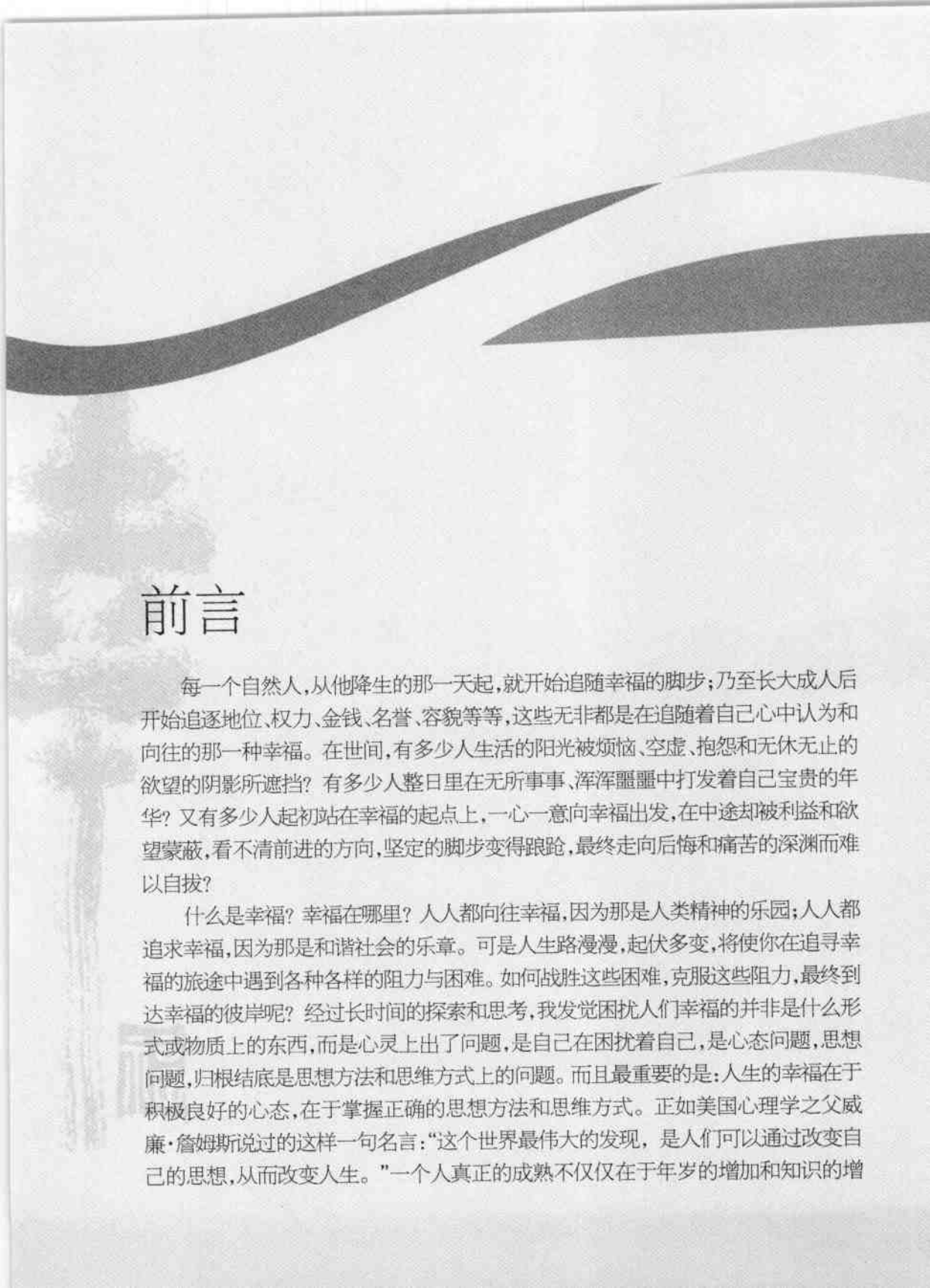
字 数 100 千字

版 次 2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

印 数 1-3000

书 号 ISBN 978-7-224-08414-6

定 价 18.00 元



前言

每一个自然人,从他降生的那一天起,就开始追随幸福的脚步;乃至长大成人后开始追逐地位、权力、金钱、名誉、容貌等等,这些无非都是在追随着自己心中认为和向往的那一种幸福。在世间,有多少人生活的阳光被烦恼、空虚、抱怨和无休无止的欲望的阴影所遮挡?有多少人整日里在无所事事、浑浑噩噩中打发着自己宝贵的年华?又有多少人起初站在幸福的起点上,一心一意向幸福出发,在中途却被利益和欲望蒙蔽,看不清前进的方向,坚定的脚步变得踟蹰,最终走向后悔和痛苦的深渊而难以自拔?

什么是幸福?幸福在哪里?人人都向往幸福,因为那是人类精神的乐园;人人都追求幸福,因为那是和谐社会的乐章。可是人生路漫漫,起伏多变,将使你在追寻幸福的旅途中遇到各种各样的阻力与困难。如何战胜这些困难,克服这些阻力,最终到达幸福的彼岸呢?经过长时间的探索和思考,我发觉困扰人们幸福的并非是什么形式或物质上的东西,而是心灵上出了问题,是自己在困扰着自己,是心态问题,思想问题,归根结底是思想方法和思维方式上的问题。而且最重要的是:人生的幸福在于积极良好的心态,在于掌握正确的思想方法和思维方式。正如美国心理学之父威廉·詹姆斯说过的这样一句名言:“这个世界最伟大的发现,是人们可以通过改变自己的思想,从而改变人生。”一个人真正的成熟不仅仅在于年岁的增加和知识的增



长,更重要的在于他是否拥有正确的思想方法和思维方式。由此看来,掌握正确的思想方法和思维方式,修炼积极良好的心态是通向幸福的金钥匙。

本书较系统地阐述了决定人生幸福的因素和心态对幸福指数的重要影响以及塑造积极良好的心态、培养科学正确的思维方式和思想方法的有效途径。

树立正确的幸福观是决定幸福的前提。科学的幸福观建立在正确的人生观、价值观基础之上。幸福的真谛在于崇高理想的追求和奋斗,在于人生价值的实现和创造;幸福要靠良好的心态去体味,靠蓬勃健康的生命来保证。

良好的心态需要修炼、塑造和培育;创造人生的价值需要科学积极的心态去引领;追寻人生的幸福需要正确的思维方式和思想方法去支撑。

健康是人生的基础,也是幸福的基石。当我们为了幸福而奋力前行时,千万别忘了要保证身体的健康,永葆人生的青春,实现幸福的最高指数化。

“谁也别想把黑暗放在我的面前,因为太阳就生长在我的心底。”是的,你的积极良好的心态,你的科学正确的思想方法和思维方式就是你心底的太阳,它将使你的心灵在漫漫人生中常驻光明,时时感受幸福之光的照耀!

王安稳

2008年3月于渭南

幸／福／从／心／开／始



第一章 开启幸福之门

- 幸福人生源于美好心态/002
做心态的主人/009

第二章 锻造优质心灵

- 心地清净天地宽/016
给自己的心灵洗个澡/018
品德是心灵的守护神/019
保持轻松的心情和乐观的心态/021
学会宽容/024
笑对挫折/030
珍惜现在/033
用热情的心拥抱生活/034

目录

第三章
追寻生命意义

- 人贵有自知之明/038
- 勇于反省/039
- 找准人生坐标/041
- 清楚自己的价值观/043
- 系统规划自己的人生/045
- 积极进取/048
- 挖掘自身的潜能/051

第四章
创造人生价值

- 树立正确的学习观/056
- 爱学习 会学习/057
- 热爱自己的工作/064

第五章 修炼阳光心态

- 不要嫉妒/070
- 不要狭隘/071
- 不要浮躁/074
- 不要逃避/077
- 不要厌倦/082
- 不要空虚/085
- 不要懒惰/086
- 不要拖延/093
- 不要贪婪/097

第六章 善怀感恩之心

- 感恩国家和社会/100
- 感恩父母/102
- 感恩伴侣和孩子/103
- 感恩你的团队/104
- 感恩周围的人/106
- 真诚微笑/107
- 关爱他人/109

第七章 培育生活质量

- 道德高尚/114
- 热爱劳动/117
- 与书为友/120
- 热心助人/122
- 音乐做伴/124
- 写作怡情/127
- 翰墨逸趣/129
- 垂钓闲情/132

第八章 永葆生命青春

- 养成科学的生活习惯/138
- 科学饮食 均衡营养/148

语 导

古往今来的人们从未停止对幸福的渴望与追求。一位哲学家说过：“真正的幸福，是当你真切地感受到实现人生价值时或者在为实现人生价值的奋斗过程中得到的。”所以说，幸福就是由于理想的实现或接近而引起的一种内心满足。追求幸福是人们的普遍愿望，幸福人生是大家的衷心期盼。而且，最重要的是，我们要知道：你的幸福来源于你的积极良好的心态，来源于你是否拥有正确的思想方法和思维方式。正如培根所说：“人是自身幸福的设计师。”马克思也说过：“一种好的心态所带来的愉悦心情，比千服良药更能解除心理上的疲惫和痛楚。”可见，愉快的生活是由愉快的思想造就的。这就像一首诗描绘的那样：“你要是心情愉快，健康就会常在；你要是心境开朗，眼前就是一片明亮。”

人生的道路有起有伏，曲折不平，就好像车子在盘山公路上行驶，要想顺利到达目的地，你就必须不断地调整前行的方向，也就是说需要不断转动方向盘，才能保证它行驶在正确的路线上；人的一生走过的路，恰似山路弯弯，要想顺利地到达梦想之地，心灵的方向盘就要不断调整。

“谁也别想把黑暗放在我的面前，因为太阳就生长在我的心底。”是的，只要掌握正确的思想方法和思维方式，在人生的旅程中保持积极良好的心态，你就拥有了打开幸福之门的金钥匙，那么即使在黑暗之中也能让心常驻光明，感受幸福之光的照耀！

世纪之交,国外一家杂志社举办征文大赛,题为《世纪展望——21世纪我最想要的》。活动开始后,怀着对新世纪美好生活的憧憬,世界各地的稿件如雪片般纷至沓来,有近两万人参与了这次活动。经过专家评审,出人意料的是:一篇不足三百字的短文——《我想要一个积极良好的心态》,赢得了这次比赛唯一的大奖。专家们的评审意见是:无论你想要什么,如果你拥有了一个积极良好的心态,那么一切都将成为可能。

在未来的世界里,心态是一切事物和现象发生的根本因素。新加坡旅游局曾经呈交给前新加坡总理李光耀一份报告,内容大致是:新加坡没有埃及的金字塔,没有中国的长城,没有日本的富士山,也没有夏威夷十几米高的海浪,新加坡除了一年四季直射的太阳光照,什么名胜古迹都没有,要发展旅游业,实在是巧妇难为无米之炊。然而,李光耀却以超人的积极心态在报告上批了八个字:“拥有阳光就足够了!”后来的新加坡,正如大家所看到的那样,充分利用一年四季的充足光照,种花种草,发展成世界著名的“花园城市”,成为众多游客向往的旅游胜地。

心理学家研究证明,大脑是人类活动的指挥系统,而思维是大脑的机能,它是大脑对客观事物的间接的、概括的反映,是在表象概念的基础上进行分析、综合、判断、推理等认识的活动过程。从某种意义上讲,人的本质是思维。一旦了解了思维,你就了解了自己,你将主宰自己。思维与人生密切相关,可以说有什么样的思维与思想,就有什么样的人生。命运的好坏、事业的成败、家庭的状况,多取决于人的思



维和思想。在大多数情况下,思维运用和思维本身,能把地狱改造成天堂,或把天堂转变成地狱。研究人类延寿法的专家胡弗兰德有这样一句名言:“一切对人不利的影响中,最使人短命夭亡的就是糟糕的思维和恶劣的心境。”

法国哲学家蒙坦说:“一个人因发生的事情所受到的伤害,不及因他对发生事情所拥有的见解来得深。”也就是说我们对所发生的一切事情的见解,完全要靠我们的思维与思想来决定。西方心理学家反复证实了一个观点:心灵会接受不管多么荒谬的暗示,而且一旦接受了它,心灵就会对之做出反应。这就是说,人的理智接受事实,人的心灵则接受暗示。人如果给心灵以积极的暗示,心灵就会呈现出积极的状态;人如果给心灵以消极的暗示,那么,心灵就会呈现出消极的状态。所以说,良好心态是走向幸福的启动器,是打开幸福之门的金钥匙。

一对夫妻非常恩爱,后来丈夫突遇车祸,为了治病,妻子变卖了家里所有的财产。出院后,丈夫高位截瘫被疑为终身残障。他们的生活也由小康一下子陷入捉襟见肘的境地。巨大的打击让丈夫心灰意冷,只求速死,妻子一面辛苦地工作养家一面悉心地照顾丈夫的生活。八平方米的小屋子只有黄昏时的一个小时会有几缕阳光透过小窗照进来。每当这个时候,妻子总会坐在丈夫的床头,给丈夫讲窗外的景色:那里有一汪明澈的小泉,有别致的野花,有婀娜的垂柳,间或有几只可爱的小鸭在水上轻盈地游过……日复一日,丈夫在妻子无微不至的照料和安抚下奇迹般的康复了,当





他终于可以站在窗前时，愕然发现窗外是一片丛生的杂草和半面坍塌的砖墙。那又怎么样呢？他已经站起来了！

心理学家加德纳现在是美国“横渡大西洋”俱乐部的心理教练。在他的指导下，一个叫伯莱奥的人一举成名，这位男子乘着独木舟从法国的布勒斯特出发，横跨大西洋和太平洋，历时6个半月到达澳大利亚的布里斯班，创造了单人独舟横渡大西洋的吉尼斯纪录。加德纳说：“我只是在证实精神的作用。从伯莱奥的成功经历，我可以向世人宣布，从前横渡大西洋的人之所以失败或死亡，他们不是死于体力上的限制，而是死于精神上的崩溃，死于心理上的恐慌和绝望。”

加德纳的话在互联网上公布时，用的标题是：在这个世界上，人所处的绝境，在很多情况下，都不是生存的绝境；只要你不在精神上垮下来，外界的一切就不能把你击倒。

天使时常到人间帮助那些遇到困难的人，希望他们能感受到幸福的味道。一天，天使遇见一个农夫，农夫的样子非常苦恼，他向天使诉苦：“正是农忙的季节，可我家的水牛却死了，没它帮忙，让我怎么下田耕作呢？”于是天使赐给他一头健壮的水牛，农夫很高兴，感觉很幸福，天使也被他幸福的情绪感染了。又有一天，天使遇见一个男人，男人非常悲伤，他向天使诉说：“我的孩子病得很厉害，但却没有钱医治。”于是天使让孩子恢复了健康，男人很高兴，天使被男人幸福的情绪又一次感染了。又一天，天使遇见一个少爷，少爷年轻、英俊、有才华且富有，妻子貌美而温柔，但他却过得并不快乐。



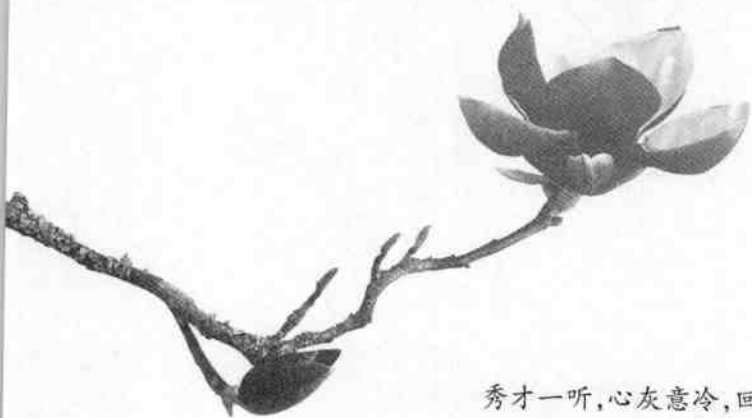
天使问他：“你不快乐吗？我能帮你吗？”少爷对天使说：“我什么都有，只缺一样东西，你能够给我吗？”天使回答说：“可以！你要什么我都可以给你。”少爷怔怔地望着天使：“我要的是幸福。”天使想了想，说：“我明白了。”随后便破坏了少爷夫妻的感情，毁去了他的容貌，夺取了他的财产。天使做完这些事后，便飘然离去了。当少爷饿得半死，衣衫褴褛地躺在地上时，天使把他曾经拥有的一切还给了他。少爷接着他的妻子，终于懂得，原来幸福一直就在自己身旁，只是自己忽视了它的存在，没有以一种良好的心态去感受它。

由此可见，快乐与否的问题不在于你拥有了多少，而在于你是否愿意去感知，在于你有没有一颗感悟生活和体味快乐的心灵，在于你有没有用你的心灵去捕捉生活的灿烂和自然的芬芳。有一位诗人，在一篇文章中曾这样写道：“我不是画家，但愿能用心去撷取每一个美的片刻；我不是作家，但愿能用笔去记录每一次心的感悟。”缺少积极的心态，人生将变得淡然无味，毫无幸福可言。

再来看一个故事：

有位秀才第三次进京赶考，住在一个经常住的店里。考试前两天他做了个梦，第一个梦是梦见自己在墙上种菜，第二个梦是雨天，他戴了斗笠还打伞。这两个梦似乎有些深意，秀才第二天就赶紧去找算命的解梦。算命的一听，连拍大腿说：“你还是回家吧。你想想，高墙上种菜不是白费劲吗？戴斗笠打伞不是多此一举吗？”





秀才一听,心灰意冷,回店收拾行李准备回家。店老板奇怪地问:“不是明天考试吗?今天你怎么就回了?”

秀才如此般说了一番,店老板乐了:“我也会解梦的,我倒觉得,这次你一定要留下来。你想想,墙上种菜不是高种吗?戴斗笠打伞不是说明你有备无患吗?”秀才一听,更有道理,于是精神振奋地参加考试,居然中了个探花。

好心态决定我们的生活,有什么样的心态,就有什么样的生活,什么样的未来。美好的心态,像温暖的阳光,照到哪里,哪里就是一片生机盎然,明媚鲜艳;你幸福生活的花儿也将在这样美好心态的照耀下欣然绽放。

哲·言·名·句

借着改变我们的思想,我们就有可能改变自己的一生。

——卡耐基

一个有思想的人,才真正是一个力量无边的人。

——巴尔扎克





【快乐心情时时在,幸福生活日日新】

芝加哥冬季的一个星期一早晨,151路巴士行驶在寒冷的街道上。乘客都缩在厚厚的冬衣里,没有人对车窗外的街景感兴趣,单调的汽车马达声使车厢里显得非常沉闷。突然,车厢里有人大叫了一声:“听着,大家都听着。”只听见报纸哗啦啦响成一片,人们都吃惊得抬起了头。“我是司机,是我在对你们说话。”车厢里鸦雀无声,人人都看着司机的后脑勺,他是个年轻的黑人,但说话时却带着一种毋庸置疑的语气。“把你们的报纸都收起来,把手放在自己的膝盖上。”没有人吭声,所有的乘客都傻乎乎地按他的话做了。“现在,把脸转向你边上的人,大伙儿一起转!”

司机这时又如指挥官似的又下了一道命令:“现在,大伙跟我说,我很快乐!”乘客们像教室里的小学生一般,都跟着他向身边的陌生人说出了这句话,颇为胆怯和羞涩。不过,这却让大家露出了会心的微笑。这普普通通的一句话,一下子让人们轻松愉快起来,车厢里的欢笑声此起彼伏——这是乘客在其他巴士上从未听到过的笑声,从未感受到的快乐。在151路巴士上,司机每次都让乘客说自己很幸福。有一次有人问他为什么要这样做,他说:“这样做我很快乐。我认为这是一种积极的心态,如果我们每天都以一种积极的心态去生活,谁会觉得自己过得不快乐、不幸福呢?我希望我的乘客都能过得很幸福。”

感谢这个司机,他不仅给我们带来了奇迹,更给我们带来了一种启示:快乐其实很简单,只要我们以一种积极的心

