



HAPPINESS
IS COME FROM
MILDLY

幸福

平和、愉快的状态也许会觉得平淡，
但是一旦失去，就发现原来曾那么幸福。

赵立民◎编著

从平淡中来

用平淡诠释生活，用心去感悟幸福。
希望本书能为您带来一缕阳光，照亮你脚下的路。

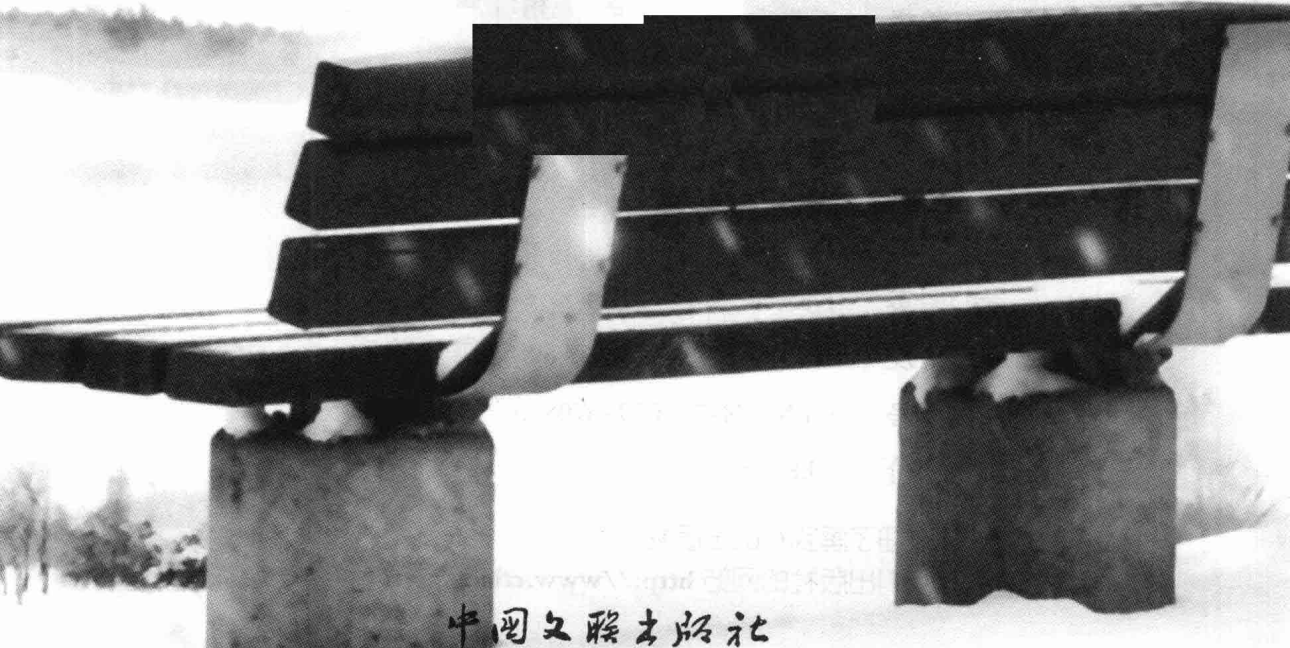
中国文联出版社



HAPPINESS
IS COME FROM
MILDLY

幸福从平淡中来

赵立民◎编著



中国文联出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福从平淡中来/赵立民编著.-北京:中国文联出版社,

2010.5

ISBN 978-7-5059-6708-3

I.①幸… II.①赵… III.①幸福-通俗读物

IV.①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 060338 号

书 名	幸福从平淡中来
编 著	赵立民
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部(010-65389150)
地 址	北京农展馆南里 10 号(100125)
经 销	全国新华书店
责任编辑	邓燕玲
责任印制	陈 晨 邓燕玲
印 刷	北京中达兴雅印刷有限公司
开 本	787×1092 1/16
印 张	16
插 页	1 页
版 次	2010 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5059-6708-3
定 价	29.80 元

您若想详细了解我社的出版物

请登陆我们出版社的网站 <http://www.cflacp.com>



前言

一直以来人们都在寻找幸福,都被“什么是幸福?”而迷惑不解。有的人认为幸福就是拥有家财万贯,想做什么就做什么,不用通过劳动而得来;有的人认为幸福就是拥有万人之上的权利,天下万物为我所用,招之则来,挥之即去;也有的人认为幸福就是在人们的心中有一定的影响力,让天下所有人都知道,都为之佩服等。为此很多人为了幸福而奋斗了一生,拼搏了一生、争夺了一生、辛苦了一生、到头来不但一无所获还弄得筋疲力尽,忧虑万分、牢骚满腹、令自己痛不欲生、悔恨一生。

其实,很多人并不知道,幸福就在我们身边,它无时无刻不陪在我们身边,只不过我们没有意识到它的存在,也没有在意它的重要性,即使意识到幸福的存在也毫不珍惜。

幸福是一种知足,唯有知足才能常乐,才能在生活中感到幸福。对于一个非常饥饿的人来说,这时候最大的幸福就是填饱肚子;对于一个流浪者来说,这时能有一间不需要多大、多华丽的房屋就是他最大的幸福。

幸福是一种珍惜,懂得珍惜现在拥有的,才不会因失去或求而不得,而痛苦或悔恨。对于一个无依无靠的孤儿来说,他最渴望得到的是亲情和友情,所以他会珍惜现在的拥有,善待每一位朋友。

幸福是拥有一种平常心,用平常心态去面对人生的悲欢离合、聚散离别、思爱情仇等不被人间一切琐事所烦心;能够做到失而不忧,败而不馁,胜而不骄,即使在慌乱中也能表现出镇静从容,在大喜大悲中

也能表现出平和之心,做到超凡脱俗、淡泊名利,在生活中能够找到满足感。

幸福是拥有爱,懂得爱。爱是人间最伟大的力量,爱和被爱都是幸福的。最伟大、最慈祥的爱莫过于母爱;最深刻、最苛刻的爱莫过于父爱;最刻骨铭心的爱莫过于老师的爱;最温馨的爱莫过于妻子的爱;最能帮助的莫过于友爱。爱,洒满人间;拥有爱,世界将会更美好。

当然了,放弃也是一种幸福。有的东西该放就要放,放下了就没有压力和痛苦,放下也许就是一种解脱。人应该学会放弃,放弃名利,放弃权争,放弃自己的虚荣心,放下所有阻碍前进的包袱。放弃才能选择,放弃才能回归原本,回归平淡的人生。放弃痛苦去追求幸福吧!

一言以蔽之,幸福就是拥有一种好的心态。世界著名潜能学大师安东尼·罗宾说:“影响我们人生的绝不是环境,也不是遭遇,而是我们持有什么样的心态。”不错,面对人生,心态至关重要。心态决定着我们的生活,有什么样的心态就有什么样的生活,有什么样的心态就有什么样的人生。有些人终日闷闷不乐,那是因为他们总是沉湎于过去的琐碎生活,而那些快乐的人,永葆快乐的心情,总是看到生活中积极的一面,力争快乐琴弦在耳也奏响。

一切幸福心态都源于平淡,平淡的人才懂得知足,懂得珍惜、懂得放弃、懂得爱、懂得幸福的一切。平淡,让人把凡间一切俗事看得很淡,不为一些琐碎小事而烦心;平淡,让人生回归自然,在平淡的生活中用心去聆听幸福的真谛。

为了让大家懂得幸福的真正内涵,参透平淡人生的哲学思想,懂得心态的重要性,更好地把握人生命运,我们推出了《幸福从平淡中来》这本书。本书从知足、取舍、平常心、笑对人生、自信、逆境、爱、面对自我等八个方面对幸福进行了全面而深刻的阐释。希望读者能够在阅读中领悟幸福的美好和真谛。

同时,在该书的各章节里我们还穿插了小故事,使本书更生动,更赋予哲理和趣味。

本书若有不足处,还请各位同仁和读者多多批评指证。

目 录



HAPPINESS IS FROM MILDLY COME

第一章 做人要有平常心

心态决定一切	2
平平淡淡才是真	4
做人要有一颗平常心	7
以平和心态笑对人生	9
学会简单地生活	11
在平凡中追求卓越	13
用平和的心审视不足	16
宽容是人生的一种智慧	18
退一步海阔天空	21
做人不要太较真	23
世界上根本没有完美	26
残缺也是一种美	28
做一个与人为善的人	31

第二章 知足者方能常乐

知足是一种境界	35
知足者常乐	37
合理调解欲望	40
人不能被欲望所累	42
嫉妒别人等于伤害自己	45
别让贪婪左右心灵	48
珍惜现在的拥有	49
随遇而安是智者	51

第三章 平淡的人生取舍

取舍是一门艺术	55
学会放弃	57
放下就是快乐	60
割舍之美	62
情感路上的另一种爱	65
有舍必有得	67
放弃是一种智慧	69
成功在于选择	72

第四章 笑对人生

快乐始于内心的追求	75
笑对人生	77



用微笑改变生活	78
笑一笑十年少	80
乐观是一笔财富	82
幽默的魅力	85
要学会自我激励	87
驾驭自己的情绪	90
激励是一种进步	92
用激情点亮生命	94
热情让我们走向成功	98

第五章 自助者天助

人最不能缺的是信念	102
自信者无敌	104
自信是成功第一秘诀	107
自信者心自远	109
让希望散发出生命火花	111
希望让生活绽放光彩	115
坚持下去就会胜利	118
人生靠自己把握	121
在绝望中别丢掉希望	123

第六章 在逆境中品味幸福

苦难是人生最好的教育	129
把自己“逼”向巅峰	131

不经历风雨怎能见彩虹	133
挫折中孕育着新的机会	136
苦尽才能甘来	139
逆境磨练成功	142
学会从逆境中奋起	145
从哪里摔倒,就从哪里爬起来	147
不断挑战困难的高度	149
逆境造就卓越	152
君子应当自强不息	155
接受失败,敢于失败	157
所有的挫败都是投资	160
永不放弃	164

第七章 让生命充满爱

感恩有恩于我们的人	168
父母的爱温暖一生	170
在生活中学会感恩	172
爱的力量最伟大	175
让爱永驻心间	178
大爱无痕	180
师恩无价	183
亲情无价	186
爱能创造奇迹	187
赠人玫瑰,手留余香	190



第八章 认清自我接受自我

你是与众不同的	194
做自己命运的主人	196
自己就是生命支点	199
善于发现自己的长处	201
做人先要认识自己	204
勇敢地面对自己	206
最难战胜的敌人是自己	209
不要自我困扰	212
学会接纳自己	214
增强自我意识	218
只有自己才能救自己	221

第九章 快乐工作幸福持家

热爱自己手中的工作	225
分清缓急,张弛有度	228
兴趣是最好的发动机	231
时常给自己打打气	235
弄清工作和生活的关系	237
事业和家庭一个都不能少	239
如何让事业和幸福手拉手	243



HAPPINESS IS FROM MILDLY COME

第一章 做人要有平常心

平常心即是清净心，是一种“平和的心态”，是具备一定修养才可经常持有的，因为它属于一种维系终身的“处世哲学”。

要想拥有平常心，就要有一种超然的态度。无论在什么情况下都要保持淡泊的心态，不被利益所诱、不为权贵所屈、临危不惧、笑对生死，像古人所说的那样：“去留无意，看庭前花开花落；宠辱不惊，望天上云卷云舒”。得意时淡然，失意时坦然，高调做事，低调做人。



心态决定一切

生活中的每件事都隐藏着成功的秘籍,打开这秘籍的钥匙就是我们的态度。态度决定人生的成败,当你以积极的态度去面对时,它会让你充满自信,坚定而有力地去迎接挑战;当你以消极的态度去面对人生时,它会让你心灰意冷,胆怯地逃离现实的残酷。

拥有积极的态度,可以让你克服困难,赢得成功;拥有积极态度,可以让你消除心理障碍,快乐地面对人生;拥有积极态度,可以让你减轻压力,轻松每一天。

下面我给大家讲一个《三个砌砖工》的故事:某建筑工地正在施工。有人问三个砌砖工人:“你们在做什么?”第一个工人回答说:“我在砌砖,你没看我做苦役的工作吗?”第二个工人说:“我正在赚钱,你看我每天累死累活图个啥,不就是赚钱吗?要不赚钱,谁干呢!?”第三个工人说:“我正在建造世界上最有特色的房子。你看,我每天都是专心致志地对待工作,我几乎把精力全都投入到这里了。”三个主人公在面对同一劳动的时候,却表现出来三种截然不同的态度:第一个工人是纯粹为了工作而工作;第二个工人是为赚钱而工作;第三个工人则是为实现目标而工作。据说到了后来,前两个人始终都是普普通通的砌砖工人,无所作为,而第三个工人最后则成了有名的建筑师。

三个工人之所以会有三种不同的感触,是因为他们对待事情的态度发挥着微妙的作用,而这心态上微妙的差别却会导致他们将



来人生理想职业的巨大差距。第一个砌砖工,他把又脏又累的砌砖工作当成了自己的一大负担,以一种逆反的心理去抵触人生所面对的现实,那么对于他而言,也许服苦役将会陪伴他一生;第二个砌砖工,虽知道自己是在砌一堵墙,但被表面的金钱迷惑住了内在的真谛,因为这项砌砖的工作能锻炼一个人达到成大事所具备的“器”的境界;而第三个砌砖工,他却深刻地领悟到了这一点,觉得自己所流出的每一滴汗,都会换来巨大的收获,自己所砌的每一块砖都会成为一座美丽的宫殿和教堂,良好的心态在这一刻得到了充分的展现和升华。这就是三个砌砖工所体现出来的三种不同的心态,那么,这三种不同的心态也就必然会导致他们在对待生活、工作所得到的不同的回报。

庄子曾讲过一个故事:一个博弈者用瓦盆作赌注,他的技艺可以发挥得淋漓尽致;而他拿黄金下注,则大失水准。庄子把这称之为“外重者内拙”,大概意思是很多人在没有外力或者外力很小的时候可以把事情做得到位、很专业。但是当给予他较大的压力时,他会变得畏首畏尾,或是被外在事物的表象所迷惑,很容易把本身很擅长的事情做砸。

还有个故事:往一个玻璃杯里放进一只跳蚤,跳蚤立即跳了出来。根据测试,跳蚤跳的高度一般可达它身体的400倍左右,可称得上是动物界的跳高冠军。实验者再把这只跳蚤放进杯子里,不过这次是立即同时在杯上加一个玻璃盖,“嘣——”的一声,跳蚤重重地撞在玻璃盖上。

再过一阵子,跳蚤再也没有撞到盖子,因为它调整了自己的高度。一个小时后,实验者开始把这个盖子轻轻拿掉,跳蚤还是在原来的这个高度继续跳。一天以后,这只可怜的跳蚤还在这个玻璃杯里不停地跳——其实它已经无法跳出这个玻璃杯了。难道跳蚤真的不能跳出这个杯子吗?绝对不是。只是经过几次碰撞,它的心里

面已经默认了这个杯子的高度是自己无法逾越的。

庄子博弈者的故事、跳蚤跳高的故事告诉我们，心态是影响我们做事成败的重要因素，心态决定一切！

在我们的人生道路上，或许会面临很多的困难，这些都是不能用我们的意志来转移的。我们能够做到只有改变我们的心态，用良好的心态去迎接挑战，克服困难。拥有良好的心态，它会使我们战胜自己心中永远害怕的巨大困难，会使我们的人生变得更加丰富多彩。



滴水感悟

真正的成功者能很好地驾驭自己的心态，因为他知道，心态决定一切。运筹帷幄，决胜千里，没有一个好的心态，是远远不行的。武将驰骋沙场，谋士出谋定策，成功的前提都是有一个良好的心态。对于每一个人来说，心态决定进退，决定思维，决定成败。



平平淡淡才是真

人生在世，都未免会流于世俗。荣华富贵、功名利禄向来为人们竞相追逐。然，人生匆匆，所享受的一切也无非就像过眼云烟，虚无



飘渺,到最后都归于平淡。人生如梦,平淡是真。

当人们过够奢侈而华丽的生活后,总会试着回归于从前的平淡生活,再次体味一下真实的生活。做人处事持平淡之心是一种觉悟,也一定是经历以后的觉醒。

陶渊明有诗云:“死去何所道,托体同山阿。”庄子的为人境界更是为世人称道:“绝弃凡夫求名心思,绝弃俗子策谋智慧,绝弃庸才智巧作为,体会冷暖人生,游心于寂静境遇,承受自然本性,而不自我夸耀,这亦是达到平和、简静、淡泊的心境。”陶公、庄圣对人生的看法,我们不难看出是一种清贫乐道、淡泊自如、自然天成的平淡心怀。

平淡,是一种睿智。古人明此理,今生当借鉴。平淡之心首先在于人要有自知之明的心态。人的欲望是无穷尽的,因而烦恼也就随之而来。人为了满足自己的虚荣心而一味地沉湎于现实的功名利禄,得失成败的迷惘中,而愤世嫉俗,自怨自艾,其结果必将导致自我心态失衡,得不偿失。因此,一个人具备一个平淡的心态,才能在生活中正确的面对成功和失败,即使深陷挫折也能找回心理的失衡。

平淡使华丽的梦幻变成现实,使激情回归于真情,使短暂热恋变成永恒的爱。

有这样一则故事:

扎姆和丈夫在结婚后的前两年感情非常地融洽,如胶似漆。然而,现在她却发现他们的关系似乎平淡无味,缺少了往日恋爱的浪漫情调。

一天,妻子终于忍受不了这种平淡无味的生活,要求与他离婚。

“为什么呢?”丈夫听了非常震惊,不知所措地问。

妻子说:“一个连自己的危机都感觉不到的男人,我能指望他什么?”

丈夫问妻子:“我怎么能够改变你的想法?”

她直视着他的眼睛，慢条斯理地说：“我想要一朵陡峭山崖上的花，要想得到它，你将牺牲生命，你愿意为我这样做吗？”

“我明天给你答复。”丈夫伤心地说。

第二天早上醒来，她发现丈夫不在了，只见饭桌上放着丈夫写的一张字迹潦草的字条，上面写着：

亲爱的：

我不会为你采花，让我给你解释为什么。

你使用计算机时，总是不时把程序搞乱。每当这时，你就坐在屏幕前哭泣。我不得不动手恢复那些搞乱的程序，并为你擦去眼泪。

你总把钥匙忘在家里，我不得不跑回家为你开门。

你喜欢旅行，可你总是迷路，我不得不去领你回来。

你一累总是痉挛，我不得不为你按摩，缓解你的疼痛。

你呆在家里，我总会担心你会得孤独症。为了减轻你的无聊，我不得不不厌其烦地给你说笑话讲故事。

当你老了的时候，我会在你身边为你剪指甲，拔白发。有我的陪伴，你永远不会感到孤独。

所以，亲爱的，除非我确信有人比我更爱你，我是不会去悬崖为你采花的，那会将你一个人留下。

这就是我给你的答复。如果你认为我说的有道理，就请把门打开，因为我像每天一样，正拿着你喜欢的面包和新鲜牛奶站在外面。

她看完后，急忙打开门，只见他手里拿着每天的面包和牛奶，期待地站在那里，一副急切的表情。她忘记了她想得到的悬崖之花，充满爱意地一下扑进丈夫的怀里。

生活就像一张水墨画，浓淡相宜，或许只是寥寥数笔的简单勾勒，实际上却充满诗情画意。甜蜜的爱情、浪漫的情调都会随着时



间的慢慢延长而变得平淡无色,随将取而代之的是默默地相依,是相互照应,是心与心的依偎,是爱永恒的升华。

这就是平淡的生活,平淡中却往往充满着平凡,要善于从生活中发现幸福,要善于从幸福中体味感动。唯有如此,平淡的生活才会成为你最大的享受。因为,平淡的生活才最真切。



滴水感悟

平淡是一种境界,是一种胸怀,也是对人生的态度。它没有惊涛骇浪,也没有狂风暴雨,如一幅写意的山水,没有浓墨重彩,只有轻描淡写,如山间的黄花,没有绚丽多彩,只有翠绿点缀,没有丝毫的张扬。



做人要有一颗平常心

人间事,聚散离别,恩爱情仇,成败得失……多少事都在纠缠着我们的心怀。当我们面对这些时,能否保持平和的心态去面对呢?“失而不忧,败而不馁,胜而不骄”,其实才是平常心的最好体现。

平常心,是做事表现出来的清静心,是慌乱中表现出来的镇静之心,是大喜大悲中表现出来的平和之心,是超凡脱俗、淡泊名利的无我之心。保持一颗平常心,能不为世间一切琐事所羁绊,就能