陈德云◎编著

有一种心态叫幸福

用心灵感受幸福
用心态把握幸福

幸福并不与地位、财富、名声、婚姻同步，其实它只是你心灵的一种感受。所以，你觉得自己是幸福的，那么你就是幸福的！

中国长安出版社

有一种心态叫幸福

用心灵感受幸福
用心态把握幸福

陈德云◎编著

中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

有一种心态叫幸福 / 陈德云编著. -北京：中国长安出版社，2010.6

ISBN 978-7-5107-0210-5

Ⅰ. ①有… Ⅱ. ①陈… 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 114648 号

有一种心态叫幸福

陈德云 编著

出版：中国长安出版社

社址：北京市东城区北池子大街 14 号（100006）

网址：http://www.ccapress.com

信箱：ccapress@yahoo.com.cn

发行：中国长安出版社 全国新华书店经销

电话：010-65281919 65270433

印刷：三河市航远印刷有限公司

开本：710 毫米×1000 毫米 1/16

印张：17

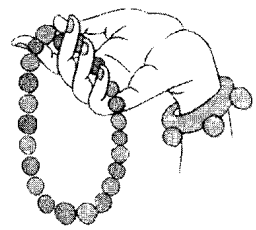
字数：200 千字

版次：2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-5107-0210-5

定价：32.80 元

幸福其实是一种心态（代序）



在当今时代，人们经常会思考这样一些问题："幸福到底是个什么玩意儿呢？""我幸福吗？""怎么才能得到幸福呢？"

可以说，幸福是我们每个人都最关心的重要的生活追求，因此，幸福的界定就显得愈加的迫切和重要了。幸福似乎就在我们身边，简单到触手可得，平凡到招之即来，然而，当问起现实生活中的我们，有多少人会承认自己领悟了幸福的真谛，得到了真正的幸福？

幸福是一种感觉，一种平和的心境，一种知足常乐的心态，一种包容自在的人生，一种舍得放下后的轻松，一种感恩的生活态度，一种风雨中拥抱幸福的勇气。不依赖权势，不依赖财富，不依赖才华。依赖的是一颗平常心：常怀一颗笑对人生冷暖的平常心，就有圆融丰满的喜悦常相伴随。

幸福是一种心灵的震颤，它像会倾听音乐的耳朵一样，需要不断地训练。幸福似穿鞋，松紧自明；幸福如喝水，冷暖自知。如果说快乐是生理的，那么幸福是精神的。懂得幸福实质的人，即使在生活的酸碱苦辣中也能酿造出人生的甜酒。

不要说幸福很难得，它出现的频率并不像我们所想的那样少。幸福绝大多数是朴素的，它不喜欢喧嚣浮华，常常在暗淡中降临，它不会像信号弹似的，在很高的天际闪烁红色的光芒，它披着本色外衣，亲切温

暖地包裹起我们。

幸福又是朦胧的，它很有节制地向我们喷洒甘霖。你不要总希冀轰轰烈烈的幸福，它多半只是悄悄地扑面而来。你也不要企图把水龙头拧得更大，使幸福很快地流失，而需静静地以平和之心，体验幸福的真谛。

幸福并不与财富、地位、声望、婚姻同步，幸福只是你心灵的感觉。

所以，当我们一无所有的时候，我们也能够说：我很幸福，因为我还有健康的身体。当我们不再享有健康的时候，那些最勇敢的人依然可以微笑着说：我很幸福，因为我还有一颗健康的心。甚至当我们连心也不再存在的时候，那些乐观的人们仍旧可以对生活大声说：我很幸福，因为我曾经生活过。

总之，幸福离我们并不远，幸福存在于我们生活的每一个角落、每一个瞬间，它需要我们用心去发现、用心去感觉。只要你愿意去开启它，愿意相信自己，那么幸福就会常伴。

让我们创造更多的幸福吧！好好把握我们的幸福吧！

本书集中了许许多多关于幸福的人生体验和经验总结。文章篇幅短小、精悍，但涵义深远，耐人寻味，能让我们在较短的时间内遍览世界上最智慧的人对幸福的理解与看法。对于渴望得到幸福和正在追求幸福的你，仔细阅读，悉心品味，相信你会体悟到幸福的真谛，有助于你找到属于自己的幸福。

陈德云

2010 年 6 月于上海

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

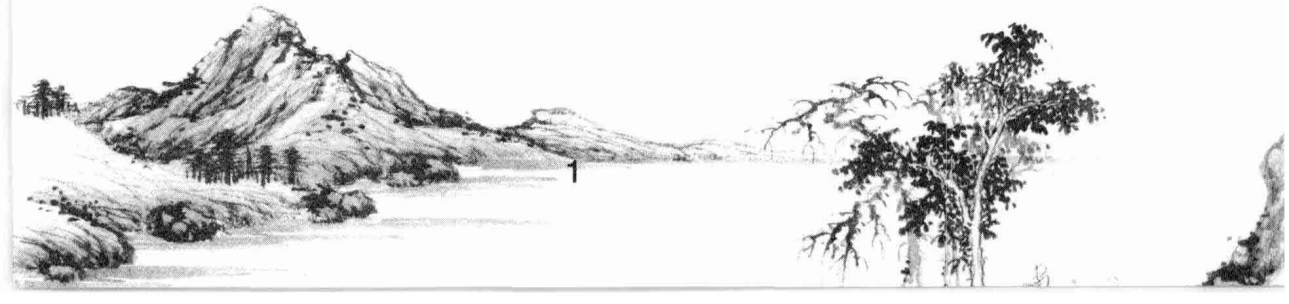
有一种心态叫幸福

目录 contents

第一章 幸福是平和睿智的境界

生活犹如一杯黄河的水置于每个人的心中，清澈的是幸福，混浊的是痛苦。假如你的心境能保持平静，泥沙自然就会下沉，整杯水都会变得清澈，你就会感受到生活的美好与幸福；反之，你的心情不能保持平静，泥沙就会上升，整杯水都会变得混浊，你就会觉得自己生活在不幸之中。因此，我们需要练就内功，有了一定的自我修养，方能驱除私心杂念、抵御外部的干扰，修炼到了一定的功力，心境就可以自觉进入平静的佳境，就可以让混浊的水变得清澈，感受到真正的幸福与美好。

◎净化心灵，探寻幸福 …… 3
◎沉淀心情，宁静可致远 …… 5
◎坦然让你的生活幸福快乐 …… 8
◎时刻保持一份淡然的心境 …… 10
◎随时拥抱好心情的人最幸福 …… 12
◎保持一颗平和宁静的心 …… 14
◎获得幸福的人凡事从好处想 …… 16
◎看得开，烦恼自然无 …… 18
◎学会遗忘，拥有幸福和快乐 …… 21

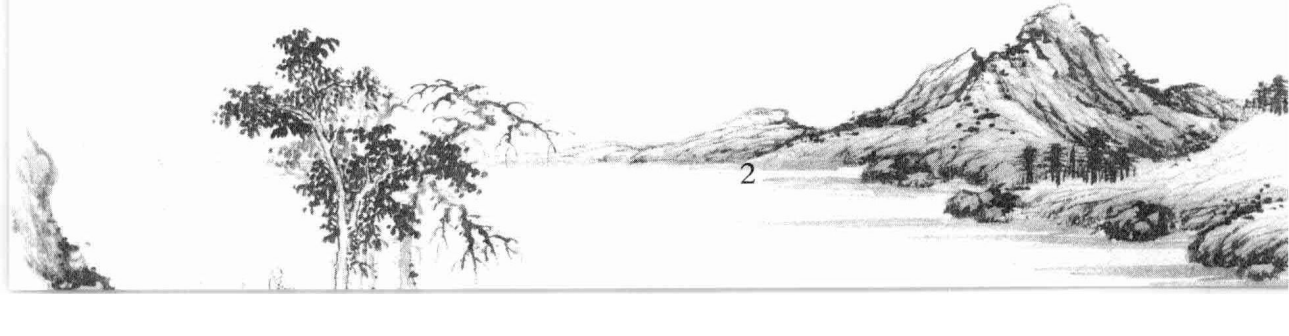


目录 contents

第二章 幸福是知足常乐的心态

幸福其实是一种观念的东西，是一种心理上的感觉，是一种绝对自我的真实体会。人之幸福，全在于心之幸福。感叹自己不幸的人，不是幸福之神从没惠顾过他，而是因为他们心灵的空间挤满了太多的欲望，无法对自己拥有的感到是一种幸福。物质丰富的人不一定觉得幸福，贫穷知足的人却拥有幸福，不知足的人永远不会幸福，知足者却可以常乐。用知足这颗心去重新审视世界和人生，凭借这颗心，你再不会为物所累，为名所诱，你才会有机会顿悟，走进幸福的殿堂。

◎知足是打开幸福之门的钥匙 …… 25
◎欲望越小，人生就越幸福 …… 27
◎不奢恋身外物才能亲吻幸福 …… 29
◎弱水三千，只取一瓢而饮 …… 32
◎为利欲膨胀的心减减『肥』 …… 34
◎真正的幸福来源于内心的富足 …… 37
◎远离功名的烈焰，让生命逍遥自由 …… 39
◎清廉自守者，虽贫也光荣 …… 41
◎贪婪是白骨精，不要受了它的蛊惑 …… 43

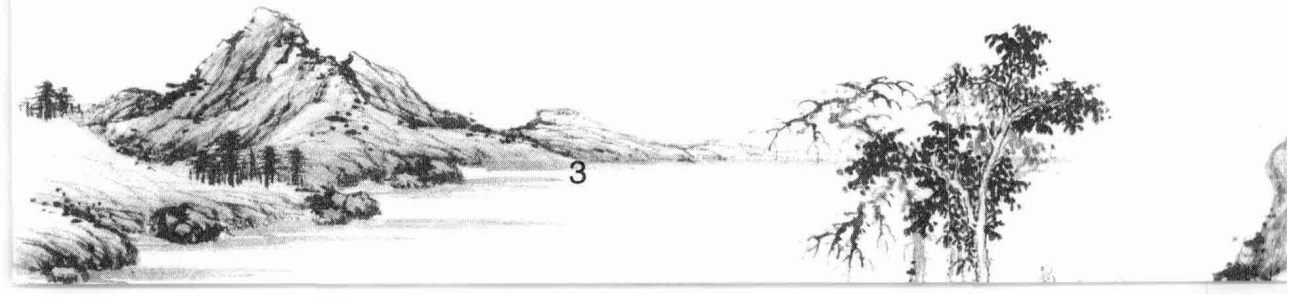


目录 contents

第三章 幸福是勇敢放弃后的轻松

放下为乐，舍得是福。来去自由，通达无碍。岁月蹉跎，时光荏苒，人生就如一杯清茶，舍得才知其清甜，放下才闻其香郁！年复一年，日复一日，人生就如缺口苹果，舍得才知其甘甜，放下才觉其珍贵！朝朝暮暮，日升日落，人生就如放飞气球，舍得才知其自由，放下才感其奔放！要想真的获得幸福，就要舍得放下，真正的幸福法则，就在心里舍得放下，获得真正的轻松与快乐。

◎正确舍弃，则是真正把握幸福 …… 49
◎对过去的爱挥手别离 …… 51
◎放得下是生命中最大的安慰 …… 54
◎站在不同的枝头，摘到不一样的水果 …… 56
◎幸福总在一拿一放间走动 …… 58
◎懂得舍弃的艺术，拥有更多的幸福 …… 60
◎智者，舍弃就是得到 …… 62
◎抛弃重负，让幸福之舟轻扬 …… 64
◎明智放弃决定幸福 …… 67

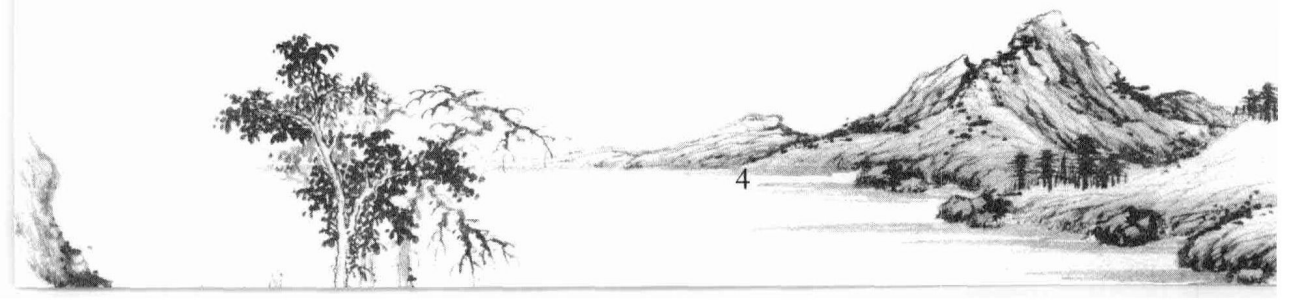


目录 contents

第四章 幸福是感恩之心的钥匙

感恩是爱在人间传递的桥梁：我们因爱而感恩，因感恩而奉献爱。因为感恩才能描绘着那一幅幅动人的画面；因为感恩才有这一件件感人的事件；因为感恩才有这一首首催人泪下的乐章；因为感恩才让我们懂得了生命的真谛……幸福是一种感觉，是人的心灵对生命恩赐的领略。那些只知索取、不懂感恩的人，把自己的一切所得都认为是理所当然的，他们领会不到这是生命的恩赐，他们感受不到社会的帮助和亲友的关爱。因此，也就没有幸福的感觉。其实，幸福很容易获得，只需要有一颗感恩的心。

◎用感恩的心面对生活 …… 71
◎在爱与感恩中升华自己 …… 74
◎受人滴水恩当以涌泉报 …… 77
◎感恩是富裕的人生 …… 79
◎感恩是人情关系中最为精明的一招 …… 81
◎一颗感恩心，幸福伴一生 …… 83
◎感恩亲情体会幸福的温馨 …… 85



目录 contents

第五章 幸福是善待逆境的愉悦

站在逆境的边缘，只有保持清醒的头脑，端正态度，有崇高的追求，才能使幸福更长久。人们可以把逆境当成动力，激励自己顽强地奋斗，去争取幸福。挫折乃至失败并不可怕，可怕的是因为挫折失败而失望，放弃追求。这时必须采取积极的态度，以应付遇到的意料之中或意想不到的挫折，但决不能因此而放弃对幸福的追求。

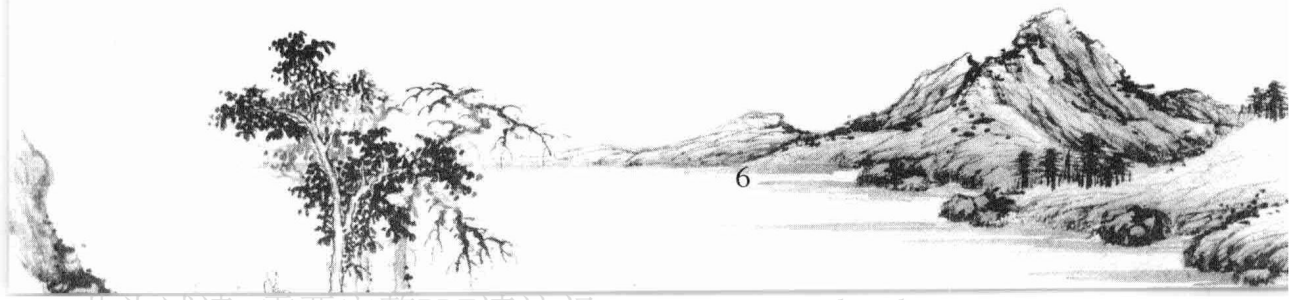
◎在逆境中前行，体验独特的幸福 …… 89
◎在人生的风雨中拥抱幸福 …… 92
◎击败逆境，你就能笑到最后 …… 95
◎人生的冷遇也是一种幸运 …… 98
◎笑对苦难，快乐和幸福的晴雨表 …… 100
◎不要轻易地被『拒绝』打败 …… 103
◎挫折教人乐观面对各种困境 …… 106
◎苦难是人生必有的一面 …… 108
◎祸与福总是背靠背 …… 111
◎厄运终有一天会逆转 …… 113

目录 contents

第六章 幸福是乐善好施的快乐

幸福是什么？幸福是给予、只求奉献，不计索取，给予别人的多，朋友才能多。朋友多了，得助才能多。说到底，给予是一种分享，是一种捐赠，是一种施舍，是一种慈善。给予就是我们今天所大力提倡的『乐善好施』精神。人们只要乐善好施，幸福自然会来。一个人生活在世上，渺小如大海里的一滴水，但只要真心真意地去付出，即使是一滴水，也能折射出太阳的光芒，成为最美丽的风景。而自己，也会在这奉献中体会到快乐与幸福。

◎付出爱心，你就种下了希望 …… 117
◎左手给予爱，右手收获爱 …… 119
◎有德不必图谢，施恩勿念回报 …… 121
◎乐于善事，获得精神的财富 …… 123
◎让善举与你一路同行 …… 125
◎与人分享幸福，会得到更多的幸福 …… 128
◎『友善』就是幸福之源 …… 130
◎分享财富是心灵上最大的幸福满足 …… 132
◎财聚人散，财散人聚 …… 134
◎持续的奉献，永恒的快乐 …… 137
◎学会布施，给予是一种幸福 …… 140
◎真诚地付出关怀能敛聚无数人气 …… 143



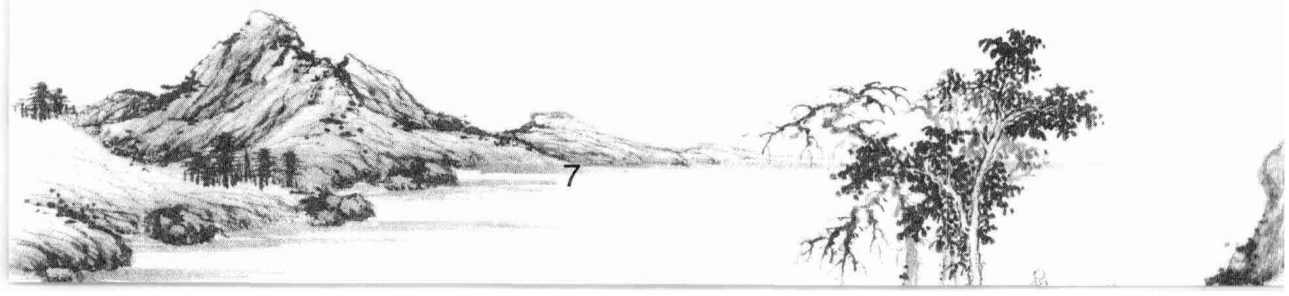
此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目录 contents

第七章 幸福是难得糊涂的豁达

难得糊涂是一种幸福，也是一种高智商的表现。人生中，很多事，不知道的比知道的好，不灵便的比灵便的要好，不精明的比精明的要好。这就是人们常说的难得糊涂。其实，人生本来就是糊涂的，所有的快乐和幸福都藏在糊涂中，一旦清醒了，所有的快乐和幸福也就跟着烟消云散了。所以，让我们少一些精明，少一些算计，其实幸福也很简单，只在我们一念之差，幸福就是难得糊涂！

◎幸福藏在糊涂里 …… 147
◎若怯若愚，守愚是一种幸福 …… 150
◎形醉而神不醉，外愚而内不愚 …… 152
◎适时怯愚是一种极妙的幸福良方 …… 154
◎会装傻，生活才幸福美满 …… 156
◎不妨用糊涂来成就自己的健康 …… 159
◎糊涂是与家人和谐相处的智慧 …… 161
◎糊涂的人因傻得福 …… 163
◎以糊涂的旗帜，为自己遮盖起心中的不平 …… 165
◎悠游生活，眯着眼睛装糊涂 …… 167



目录 contents

第八章 幸福是包容自在的豁达

包容是幸福人生的必修课，人生在世，矛盾无处不在。只要我们能够以豁达的心态去包容、去理解，许多看似严重的问题其实也没什么大不了，许多看似尖锐的矛盾也会冰消雪融，最终你好，我好，大家好。以一颗包容心去释怀那些成长印记里的日子，将心事交给清风浮云，不再辛苦经营那份烦恼和秘密，你就会感觉生活原来那么轻松自如，幸福就在你的前方向你招手，更好地去面对自己的幸福人生。敞开心怀汇纳百川，心如止水力挽狂澜，是人追求幸福的最高境界，实现幸福的人生要像海洋一样包容。

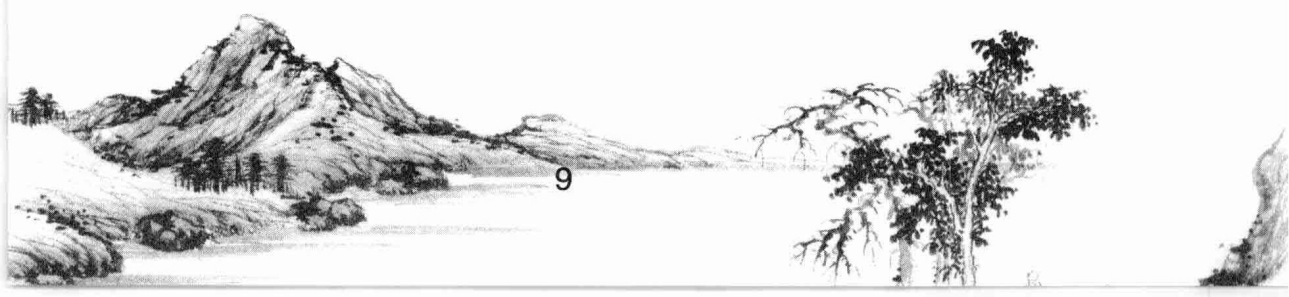
◎包容让家庭和睦，充满温情 …… 171
◎包容淡定是对幸福最好的投资 …… 174
◎用理解和原谅熬一服包容的汤药 …… 176
◎用包容超度苦，苦就会化成甘 …… 178
◎友情也需要包容的阳光 …… 180
◎心胸博大之人时刻都会保持冷静 …… 182
◎人生的幸福在于计较的少 …… 185
◎学会为别人的过失找到原谅的理由 …… 187
◎忘记仇恨，心灵才能自由平和 …… 189
◎宽厚待人，多为对方想一想 …… 191

目录 contents

第九章 幸福是吃亏得福的成果

吃亏是福，你忍受的每一次委屈、承受的每一次痛苦、付出的每一次艰辛、经历的每一次磨难，都是在向你的幸福银行储存幸福。能够吃亏的人，往往是一生平安，幸福坦然。记住，做人要能吃得亏，过于计较，得失心太重，反而会舍本逐末，丢掉应有的幸福。在残酷的现实面前保持冷静清醒的头脑，克服私欲的膨胀，将目光放远，最终就会收获更大的幸福。

◎吃亏也是一种收获幸福的投资 …… 195
◎表面吃亏往往意味着实际占便宜 …… 197
◎一时的吃亏是为了一生的受益 …… 199
◎能透视『亏』后的『福』 …… 201
◎会吃亏是比金钱更值得珍视的财富 …… 203
◎主动吃亏对自己能力的提高有很大帮助 …… 205
◎加班不亏，反是福 …… 207
◎吃亏人常在，财去人安乐 …… 209

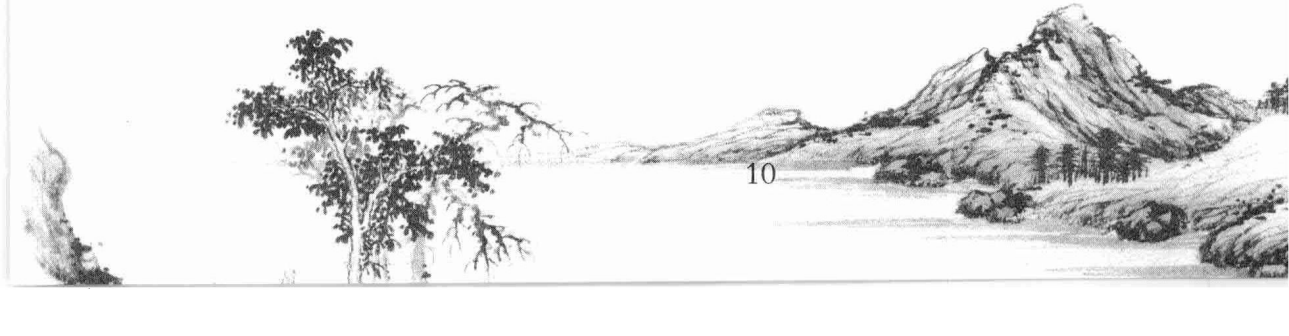


目录 contents

第十章 幸福是面对挫折的智慧

忍耐是一种魅力，是你的幸福开始；忍耐是一门哲学，是你的生存之道；忍耐是一种精神，是你的登顶之作。忍耐，是岩壁生长的青松，刚硬而坚强；忍耐，是大雪压弯的枝头，厚重而沉稳；忍耐，是冬雪初化的河流，隽永而长久。忍耐不是懦弱，而是一种自我控制的能力，一种审时度势的智慧，一剂保全自己的良方，一种主动收缩的调整，一种以退为进的策略，一种经历挫折的持重，忍耐让人生不断蜕变。面对种种的不如意，多忍耐一些，才会有收获幸福的人生。

◎百忍成金，生命更具张力 …… 213
◎理性的妥协，隐性的忍耐 …… 215
◎智忍成就人生，愚忍削足适履 …… 217
◎多一分耐心，少一分伤害 …… 219
◎培养忍耐力，不轻易发怒 …… 221
◎忍耐嘲讽，举世瞩目 …… 223
◎守柔不争，得天庇护 …… 225
◎唯有『忍耐』可以书写婚姻 …… 227
◎忍为弱者提供生存与发展的空间 …… 229



目录 contents

第十一章 幸福是进退人生的真谛

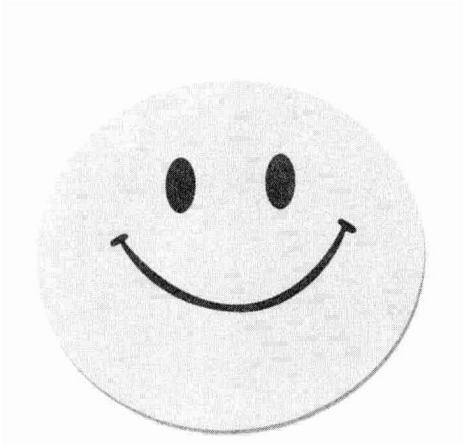
人生固然需要进步、进取、进入、进发……但很多时候，我们还需要学会『退』。进和退如阴阳之行，是随时处在运动变化之中的。退中有进，进中含退。退时当思进，进时当思退。进的时候，我们不能一味地高歌猛进，而要为自己想一想退步的余地；退的时候，我们也不能畏怯地一退到底，而是以退为进，为自己留下再次前进的『桥头堡』。你让人，人敬你，和谐的关系自让步中来，事业的顺利自让步中来。一个人什么时候学会了以弱示人、让人一步，其幸福人生境界便会更上一层楼。

◎懂得退让，才能更好地进攻 …… 233
◎以弹性与从容的态度扮演你的角色 …… 235
◎后退是为了人生更好地前进 …… 238
◎量力而行，进退自如终获胜 …… 241
◎只争不退必会撞得头破血流 …… 243
◎直进受阻时曲行也是一种策略 …… 245
◎进退有度，婚姻中的沟通法则 …… 247
◎以柔克刚，用柔弱成就自己 …… 250
◎功成身退，顺从自然规律 …… 252
◎主动退却，避开功高震主之嫌 …… 254

第一章 幸福是平和睿智的境界

有一种心态叫幸福

生活犹如一杯黄河的水置于每个人的心中，清澈的是幸福，混浊的是痛苦。假如你的心境能保持平静，泥沙自然就会下沉，整杯水都会变得清澈，你就会感受到生活的美好与幸福；反之，你的心情不能保持平静，泥沙就会上升，整杯水都会变得混浊，你就会觉得自己生活在不幸之中。因此，我们需要练就内功，有了一定的自我修养，方能驱除私心杂念、抵御外部的干扰，修炼到了一定的功力，心境就可以自觉进入平静的佳境，就可以让混浊的水变得清澈，感受到真正的幸福与美好。



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com