

Xingfu
Yuanyu Xintai

幸福 源于心态

这是一本帮助人调整心态，获得幸福的书

刘丙仁 编著



幸福其实很简单，当你刻意地寻找它的时候，就会发现它在回避你，而当你用积极乐观的心态对待事物时，就会发现，幸福就会随着你的阳光心态出现在你的身边。一个拥有阳光心态的人，就能拥有幸福的人生。

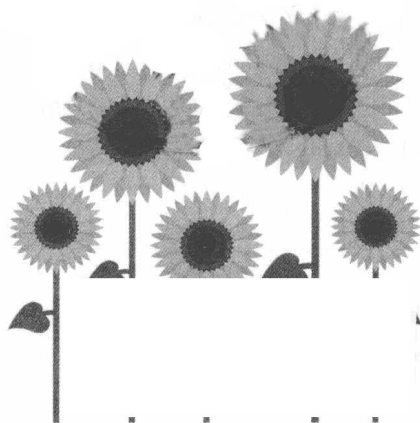
 中国社会出版社

国家一级出版社★全国百佳图书出版单位

*Xingfu
Yuanyu Xintai*

幸福 源于心态

刘丙仁 编著



中国社会科学出版社

国家一级出版社★全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

幸福源于心态 / 刘丙仁 编著. —北京: 中国社会出版社, 2013.1

ISBN 978 - 7 - 5087 - 4235 - 9

I. ①幸… II. ①刘… III. ①幸福 - 通俗读物 IV. ①B82 - 49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第288673号

书 名:幸福源于心态

编 著 者:刘丙仁

责任编辑:薛丽仙

出版发行:中国社会出版社 **邮政编码:**100032

通联方法:北京市西城区二龙路甲33号新龙大厦

电话: 编辑部:(010)66082098

邮购部:(010)66060275

销售部:(010)66080300 **传真:**(010)66051713

(010)66051698 **传真:**(010)66080880

(010)66080360 (010)66063678

网 址:www.shcbs.com.cn

经 销:各地新华书店

印刷装订:中国电影出版社印刷厂

开 本:170mm×240mm 1/16

印 张:15.5

字 数:230千字

版 次:2013年1月第1版

印 次:2013年1月第1次印刷

定 价:32.00元



前言

F O R E W O R D

什么是幸福？

在人们心里没有统一的标准，每个人都有他自己幸福的概念。

商人说：“幸福就是拥有更多的金钱。”

战士说：“幸福就是让祖国更加富强。”

学生说：“幸福就是放一天的假，让我睡个好觉。”

孤儿说：“幸福就是拥有母爱。”

善良的人说：“幸福就是帮助别人之后的快乐。”

.....

可见，幸福与否，并不能以任何标准去评判，人们对幸福的理解与追求也各有不同。其实，幸福就是一种心态。只要你肯用心发现生活中的美好，就能感受到幸福的滋味。

一位经济学家，他利用心理问题研究经济学，最后得了诺贝尔奖。他举了个例子，一个人之前生活很幸福，很快乐，有一天，他参加了一个同学聚会，发现所有同学比他挣的钱多，比他住的房子大，他的幸福感立刻消失，心里很难受；相反他跟穷人比，马上高兴起来。的确，幸福就是比心态。你的生活是否幸福，并不取决于你的生活水平，而取决于你

的心态。

幸福是一种来自心灵深处的愉悦的感觉，是一种积极乐观的心态。只要心态是幸福的，那么幸福就会成为“一种状态的持续”，不断地充盈着我们的人生。

很多时候，我们觉得自己不够幸福，这是由心态造成的。其实，如果我们换一个角度，换一种思路，结果却会大相径庭。如果你用乐观的、积极的、正面的态度看世界，你就会天天都高兴，你就会觉得生活幸福美满；而如果你用悲观的、消极的、负面的观点看世界，你就会觉得自己是一个不幸的人，生活总是不如意的。所以说，心态对一个人的一生有着非同寻常的意义。不同的人有着不同的心态，不同的心态往往决定着不同的人生。我们只要把握住了自己的心态，学会辩证地看问题，幸福就会出现在我们身边。

每个人的幸福与不幸福都是由自己决定的——一个好的心态就是幸福的开始，有好的心态就会有好的行动，好的行动才会产生好的结果。虽然我们无法决定自己的出身，但我们有权选择自己的人生；我们无法拥有完美的一生，但我们可以拥有值得回忆的一生；我们无法挽回失去的幸福，但我们可以珍惜眼前的幸福。我们要想获得幸福其实很简单：就看我们用一种什么样的心态生活。

幸福是由心态决定的，学会对生活中发生的事，用幸福的心态和对身心有利的心态去思索，就会时时有幸福感觉。世界上并不缺乏幸福，而是缺乏一颗体味幸福的心。只要我们放平心态，用一种平常心来看待生活，我们就会拥有幸福；只要我们拥有美好的心情、阳光的心境，我们每天都会享受到幸福！

目录

CONTENTS

第一章 调整你的心态,幸福之道在于心

幸福是一种感觉,一种对自身、对生活的认同感;幸福是一种心态,一种对人生、对环境的观照。其实,幸福就在我们身边。它存在于我们生活的每一个角落、每一个瞬间,它需要我们去用心去发现,去感受。要创造幸福、得到幸福和享受幸福,我们需要从「心」开始。

- 幸福跟着心态走,心态决定幸福 2
- 珍惜所有,感受幸福的味道 5
- 幸福就在身边,从来不曾离开 7
- 幸福就是做自己喜欢的事情 10
- 与其盲目追求,不如享受眼前的幸福 14
- 抱怨少一些,幸福多一些 17
- 不攀比,你就会感到幸福 20
- 幸福的关键在于你的生活态度 23

第二章 换个角度看生活,幸福将无处不在

生活中有许多事情不尽如人意,我们常常抱怨担忧,但生活不可能百分百完美,幸福快乐与否,在很多时候,取决于你对事情的思维角度和方式。换个角度看问题,人生也许就会变得轻松许多。所以说,一个人的幸福与不幸是掌握在自己手里的,自己的调整才是获得幸福的关键。

- 保持乐观的心态,生活一路阳光 28
- 幸福由“心”制造,乐观豁达就逍遥 31
- 凡事往好的方面想,内心便充满阳光 34
- 打开另一扇窗,看到不同的风景 37
- 把脸迎向阳光,你就不会看到阴影 40
- 消极的人看到绝望,积极的人看到希望 43
- 既然无法改变环境,那么就改变心境 46

第三章 得失之间话人生,幸福就在转瞬间

生活中,我们既要享受收获的喜悦,也要坦然面对失去的无奈。失去是一种痛苦,也是幸福的开始。因为失去的同时你也在得到。失去了太阳,我们可以欣赏到满天的繁星;失去了绿色,我们可以得到丰硕的金秋;失去了青春岁月,我们走进了成熟的人生……

- 舍与得之间藏有大智慧 50
- 学会给予也是一种幸福 53
- 不在乎得和失,就无谓喜和悲 56
- 人生是一场选择之旅 59
- 得中有失,失中有得 62
- 吃点眼前亏,享受长远福 65
- 幸福就在一拿一放之间 68
- 放弃也是人生的一种胜利 71

第四章 释放你的心灵,幸福在不远处等你

生活中,我们每个人的心灵总会或多或少存在着层层桎梏,并一直遭受着囚禁,所以我们常常感到不幸福。但令人可笑的是,囚禁我们心灵的牢笼不是别人给的,而是由我们自己铸就的。其实,只要我们释放心灵,给自己一片晴空,幸福就在不远处。

- 放慢生活的脚步,欣赏沿途的风景 76
- 简单生活,方能活出幸福的滋味 79
- 因为心怀感恩,所以感到幸福 82
- 善于遗忘,别把悲伤留给自己 86
- 不要为打翻的牛奶哭泣 89
- 远离焦虑,摆脱烦恼 91
- 世上本无事,庸人自扰之 94
- 幸福源于看到生活的不完美 98

第五章 淡泊名利身随意,幸福生活平常心

任何东西均是祸福相依的。清闲有清闲的寂寞,也有清闲的快乐;繁忙有繁忙的热闹,也有繁忙的烦恼。『祸兮福所倚,福兮祸所伏。』否极泰来,事物在一定条件下会相互转换。所以,正确看待自己的拥有,以一颗平常心看待人生的得与失,就能享受充实而幸福的人生。

- 金钱并不是幸福的源泉 104
- 谁能破名利,太虚任遨游 106
- 用一颗平常心去寻找幸福 110
- 扔掉欲望的衬衫,终得幸福的外套 114
- 幸福不曾走远,就在当下 116
- 别让贪婪吞噬了你的幸福 119
- 顺其自然,幸福自然就在身边 122
- 知足常乐的人生最幸福 124
- 珍惜现在能把握的幸福 127

第六章 放宽你的心胸,幸福的人生不计较

人之所以不幸,就是计较得太多,凡事都斤斤计较,只会给人带来烦恼。人生宜当宽宏大量,睚眦必报、斤斤计较,非君子所为。心胸宽广的人容易幸福,信任对方的人容易幸福,不计较琐事的人容易幸福……幸福是一种能力,更是一种修养。

- 有一种幸福叫宽容 134
- 原谅那些曾经伤害过你的人 137
- 感激对手,你的人生会更精彩 140
- 在仇恨中开一朵宽容的花 142
- 海宽天宽不及我心宽 146
- 幸福源于信任,被人信任是一种幸福 148
- 疑心生暗鬼,猜疑是最大的不幸 152
- 除掉嫉妒的毒瘤,它是幸福的绊脚石 155

第七章 善待生活,幸福将会离你更近

生活是一种充满热情的体验,而不是漫长苦挨的日子。学会善待自己,善待生活,善待人生,换一种轻松的活法,你会发现,每一天都是如此特别。捕捉生活中的美好点滴,分享生命中的幸福时光,在心灵的花园里,播种幸福快乐的种子,进行至情至性的耕耘,收获生命的丰盈。

- 善待自己,拥有健康是最大的幸福 160
- 充满热情,让生活多一分活力 163
- 放松生命的琴弦,别让自己活得太累 166
- 坚持真我,活出自己的个性 169
- 给生活一个希望,人生就不会失色 171
- 微笑改变生活,今天你微笑了吗 175
- 善待生活,做压力最强大的主人 179

第八章 改变自己,提升你的幸福指数

人生并不是一场辛苦的游戏,每个「正当的内心渴望」都会在生活中实现。改善生活环境,实现自己的人生目标,并不是可望而不可即的,这些都是天赋的「权利」。勇于改变自己,人生的幸福就会接踵而至。这就是你幸福人生道路上的突破口。

- 幸福生活从选定目标开始 184
- 生命不要被保证,命运自己去改变 186
- 播下一个习惯,收获一种命运 189
- 改掉坏脾气,学会控制自己的情绪 192
- 相信自己,做最自信的人 194
- 与其改变环境,不如主动适应环境 198
- 经营自己的长处,给你的人生增值 200

第九章 风雨过后见彩虹,苦难之后见幸福

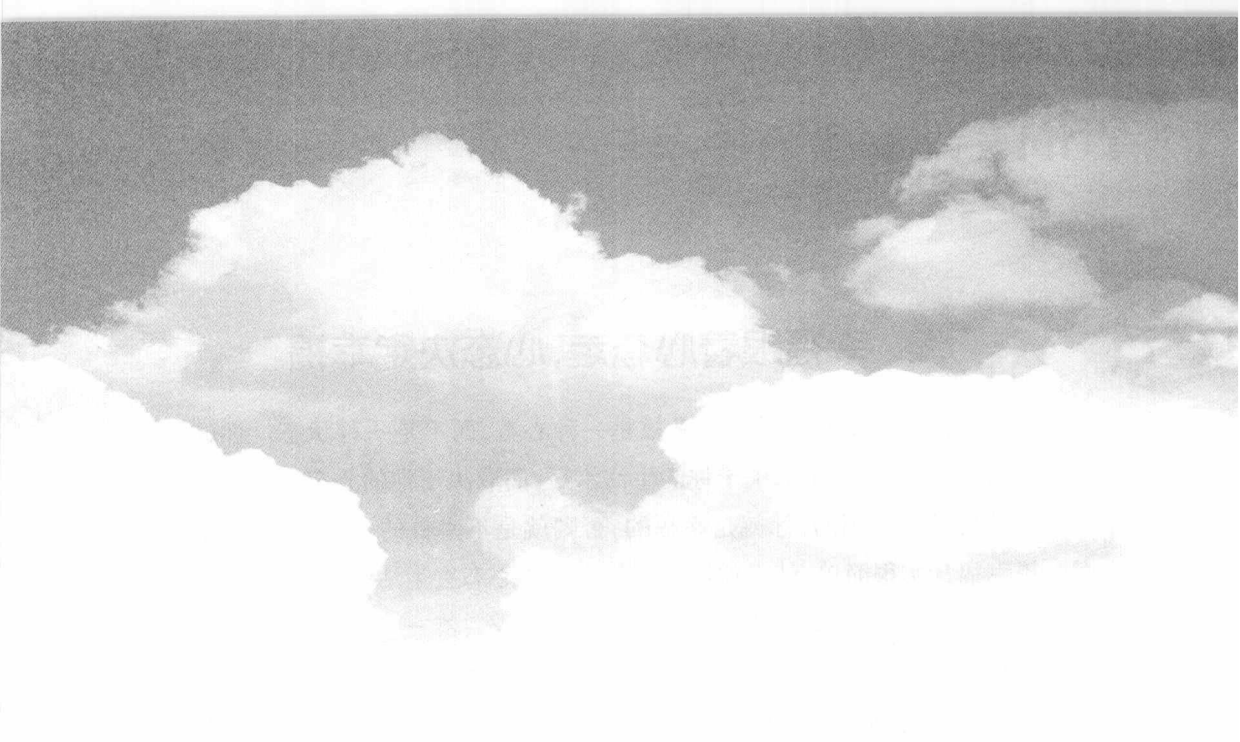
苦难为幸福之本,未经历练,何苦难的幸福如梦幻泡影,既不可靠也不可爱。苦难并不可怕,苦难中我们学会了坚强,苦难是我们人生的财富。只有把苦难当做财富而感恩,我们才能品得苦难的美酒,醉倒在幸福的花香中。只要你换个角度看人生,原来,苦难是化了装的幸福。

- 在逆境中追寻幸福的人生 206
- 强者愈挫愈勇,而弱者颓然不前 208
- 泥泞的路上,才能留下脚印 211
- 苦难过后,下一站就是幸福 214
- 跌倒了,你就要爬起来 217
- 摆脱贫穷的日子,就会有幸福的生活 219
- 扼住命运的咽喉,书写精彩的人生 222

第十章 体验快乐情绪,幸福不期而至

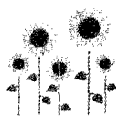
快乐是一种心灵的满足程度,是一种积极的心态。生活就是这样,如果你能以一种豁达知足、乐观向上的心态去构筑每一天,你的日子就会变得灿烂而光明,长此下去,你会得到最纯最真的快乐和幸福。

- 快乐的奥秘只在你的内心 226
- 你愿意享受快乐,快乐就会黏上你 228
- 只要善于发现,工作也是充满乐趣的 230
- 快乐不在于环境,而在于心境 232
- 享受你所拥有的快乐生活 235
- 学会分享,你的快乐就会加倍 237



第一章 调整你的心态,幸福之道在于心

幸福是一种感觉,一种对自身、对生活的认同感;幸福是一种心态,一种对人生、对环境的观照。其实,幸福就在我们身边。它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,去感受。要创造幸福、得到幸福和享受幸福,我们需要从“心”开始。



幸福跟着心态走,心态决定幸福

幸福从改变心态开始。幸福是一种心态,而不是一种状态。你的生活是否幸福,并不取决于你的生活水平,而取决于你的心态。如果你感觉自己是幸福的,你就是幸福的,否则就是不幸福的。所以,要想获得幸福其实很简单:就看你用一种什么样的心态去生活。

国外曾有一位知名度很高的电视主持人,有一回邀请某位老人在他的节目中接受访问。这位老者在节目中所说的话内容十分朴实、自然、得当,每次话音未落,总会使人开怀大笑,受到了观众热烈欢迎。当然,这位主持人也因感染了其中的温馨气氛而愉悦不已。这位主持人问这位老人:“您为何会这样幸福呢?您一定有关于创造幸福的不可思议的秘诀吧!”老人回答:“根本没有什么不可思议的秘诀,这件事就好比每个人的脸上都有一张嘴巴一般,是件非常正常的事。我只是在每天早晨起床时作一个选择,只是选择‘幸福’而已。”

这位老人的见解听来也似乎过于浅显。但是,却让我们想起一件重要的事,那就是:“人们如果下定决心要拥有幸福,他就会那么幸福。”你希望变为不幸,那么你就会陷入不幸的深渊中。想获得幸福的人应采取积极的心态,这样,幸福就会被吸引和聚积到他们的身边。那些态度消极的人不会吸引幸福,只会排斥幸福。

马艳楠和黄淑英是大学时代的好姐妹,毕业后很多年不见了。近日,她们在同学会上见面了。黄淑英说:“哎哟!你怎么变成这个样子了,脸色这么难看?你的心情不好吗?”马艳楠说:“我苦死了!我离婚了。我这辈子彻底完了!”“啊?你离婚了?你不知道吧,我也刚刚离婚。”“是吗,你也离婚了?那我看你还是兴高采烈的样子。”“为什么不高兴啊!我终于冲出围城了,我终于自由了!我要好好过

我自己的日子!”

同样是离婚,为什么两个人的生活会有如此大的反差呢?

原来,离婚后,马艳楠认为自己是天底下最倒霉的女人,很长时间缓不过劲来,也没有去上班。她痛恨那个让自己失去爱和家庭的男人,整天以泪洗面。家人同事刚开始都好心好意地劝她,可她一点也听不进去,还很敏感,觉得大家都在笑话她,不关心她。本是好意却换来尴尬和无趣,也就没有人再理她、再劝她了。心情不好,工作业绩自然也就下来了,不久领导要给她调部门。她心想领导这是落井下石,一赌气就辞职了。

而黄淑英离婚之后却觉得从未有过的轻松,她感到终于可以按照自己的想法过日子了。离婚后的第三天,就邀请她的同事、同学、朋友到她家里聚会,大家无拘无束地喝茶、聊天,好开心啊!心情好,工作也积极,好多事她都抢着干。“出差?我去!”领导说:“真是不好意思,你已经出差三四次了。这次就算了,还是叫别人去吧。”她却说:“没事儿,他们都拖家带口的,有孩子,有家庭,我孤身一人,还是我去吧!”同事感谢她,领导感激她。人缘好,态度好,开朗、热心又阳光,客户也越来越多,业绩更是逐步提高。业余时间,她还自费参加MBA学习,并顺利地拿到学位证书。隔三差五的,约朋友一道去健身房锻炼身体,活得越来越精神了。几年过去后,黄淑英不仅有了自己的公司,还遇上了自己真正相伴一生的男人,生活幸福而美满。

同样是离婚,两个女人的态度却大相径庭。随着时间的流逝,她们的情况随着心态慢慢地发生着变化,最后导致不同的人生命运。

幸福源于心境,心境源于自身。著名学者詹姆斯·爱伦说过:“我们的人生是靠自己的思想与行动创造的。正是我们的心境与心态决定着我们是幸福还是不幸,是坚强还是脆弱,是罪恶还是圣洁。如果一个人感觉到不幸福,他肯定有那种深感不幸的心境,而那种心境源于他自身。”所以,幸福源于一个好的心态,心态决定着你的幸福。

古希腊著名的唯物主义哲学家德谟克利特是原子论的创始人之一。他提出了圆锥体、棱锥体、球体等体积的计算方法,同时对逻辑学的发展也作出了重要的贡献。德谟克利特的著作涉及自然哲学、逻辑学、认识论、伦理学、心理学、政治、法律、天文、地理、生物和医学等许多方面,马克思和恩格斯因此赞美他是古希腊人中“第一个百科全书式的学者”。在生活中德谟克利特是个性格和乐的人,他接人待物都彬彬有礼,因而颇受众人欢迎和喜爱。

有不少人曾经问德谟克利特,问他既不是很富裕又不是很有权势,为什么还会感到如此幸福和快乐。德谟克利特是这样对那些入讲的:“在人生的长河里,我们不断地打开心灵的扉叶,可我们总感觉灵魂的叶片太小,不太活跃,感觉跳跃的人生舞台没有自己想象的宽度,感觉到自己只是扮演着人生的小角色,而不能更多地改变。寻找灵魂更为宽广的空间,寻找自我的完美风景,一直在相当一段时间困惑着我们,使我们不能真实地对待自己,使我们欲望的心灵无休止地苛求,还使我们在完美的梦幻中遐想。是我们不能正确地看待自身的不完美,而错失了生活真实的元素。其实生活中不完美的体现实际上是人生的和谐与自然,那里面包含着我们人性的优点与缺点,包含着我们对人生的处世态度,包含着我们在天地世界不停地去耕耘幸福、播种幸福。幸福并不遥远,幸福其实就在我们自己的心间。”

德谟克利特所言,很好地体现了他的思想,既朴素又充满哲理。幸福是主观的,它的存在又是客观的,不论你是否感觉到,幸福总在那里,你有选择权。也许我们改变不了天气,但是我们的的心情可以调整;也许我们不能改变容颜,但是我们可以展现笑容;也许我们改变不了别人,但是我们可以先让自己改变;也许我们过去不够幸福,但是我们可以让幸福从今天重新开始。



珍惜所有,感受幸福的味道

曾听过一对夫妻的故事:

一天深夜,妻子腹痛不止,丈夫四处打电话要车不成,只好背着妻子上医院。这时,外面狂风暴雨,电闪雷鸣,妻子下身血流不止,丈夫背着妻子在风雨里深一脚、浅一脚地艰难行走。丈夫说:“我现在才明白什么是相依为命。”妻子伏在丈夫背上,微弱地说:“我现在才感觉到什么叫幸福。”天哪,在狂风暴雨中,一个腹痛不止、血流不止的女人,她竟然说她幸福!这是对幸福的感动。

人的一生,是追求幸福的一生,没有人会拒绝幸福,也没有人会放弃幸福,每个人都喜欢幸福。追求幸福因人而异,不同的人有不同的幸福,不同的人追求不同的幸福,那么什么是幸福?幸福是什么?

千百年来,无论是智者哲人还是平民百姓都试图给这一问题找到一个完美的答案,然而你问一千个人,可能会得到一千种对幸福的解读。虽然人们对于幸福的理解不同,但人们追求幸福的目的是是一样的,幸福,是人类永恒的追求。

生活中,有人将锦衣玉食、宝马香车、高官厚禄视为幸福,有人把粗茶淡饭、家庭和睦、平平安安视为幸福,有人把放下当成幸福,有人把占有当成幸福,有人把履行职责视为幸福,有人把无官一身轻视为幸福,有人说被别人伺候着就是幸福,有人说幸福是为别人奔忙……人们对幸福的感受之所以如此不同,说到底还是由于嗅觉和眼界受到了局限。其实幸福并不神秘,很多时候,它就在我们身边,我们只需要站高一些,睁开慧眼,就会发现它的存在。

美国作家霍桑曾说:“幸福是一只蝴蝶,你要追逐它的时候,总是追不到;但是如果你静悄悄地坐下来,它也许会飞落你身上。”其实,幸福就是内心的一种感受,一种略带甘甜味道的享受。

曾看到这样一个故事：

一位老师去学生家家访，那家人很穷。当老师进去时看到这样一幕：他们一家正围坐在桌子边，品尝着最普通的水果柚子。母亲慢慢地剥去柚子的皮，当她把剥好的柚子一片一片递给她的孩子们时，她的眼里闪烁着一种光芒，那就是幸福！

忽然明白，我们平时追求的幸福就是如此简单，简单到只要用心灵去细细品味。

幸福是每个人都向往的一种生活，但又有多少人能感觉到自己的幸福。幸福不是凭空得来的，也不要觉得幸福是顺其自然就可能得到的。唯有紧抓住幸福，把握现在，才是真正的幸福。

英国哲学家休谟说：“所有人类努力的伟大目标在于获得幸福。”幸福感是一种积极的心理体验，是对生活的客观条件和所处状态的一种感受，又是对生活的意义和满足程度的一种主观判断。

有一个天使来到凡间，希望能感受到幸福的味道。

有一天，天使遇见一个农夫，农夫的样子非常烦恼，他向天使诉说：“我家的水牛刚死了，没它帮忙犁田，那我怎能下田工作呢？”于是，天使赐给他一头健壮的水牛，农夫很高兴，天使在他身上感受到幸福的味道。

又有一天，天使遇见一个男人，男人非常沮丧，他向天使诉说：“我的钱都被骗光了，没有盘缠回乡。”于是，天使送给他银两作路费，男人很高兴，天使在他身上感受到幸福的味道。

又一日，天使遇见一个诗人，诗人年轻、英俊、有才华而且富有，妻子貌美而又温柔，但他却过得不快乐。天使问他：“你不快乐吗？我能帮你吗？”诗人对天使说：“我什么也有，只欠一样东西，你能够给我吗？”天使回答说：“可以。你要什么我也可以给你。”诗人直直地望着天使：“我想要的是幸福。”

这次把天使难住了，天使想了想，说：“我明白了。”然后把诗人所拥有的都拿走。

天使拿走诗人的才华,毁去他的容貌,夺去他的财产和他妻子的性命。天使做完这些事后,便离去了。

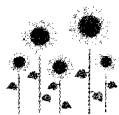
一个月后,天使再回到诗人的身边,他那时饿得半死,衣衫褴褛地躺在地上挣扎。于是,天使把他的一切还给他,然后,又离去了。

半个月后,天使再去看诗人。这次,诗人搂着妻子,不住向天使道谢,因为,他得到幸福了。

幸福就是这样,当我们苦苦地追求时,往往却遭遇到痛苦。然而,当我们轻松愉快地活着时,却发现幸福时刻围绕在我们身边。其实,幸福可以很简单,简单到我们都忽略了它的存在!只要能够把握住你现在拥有的,便是人生最大的幸福。

美国教育家杜朗曾叙述过他如何寻找幸福。他从知识里找幸福,得到的只是幻灭;从旅行里找幸福,得到的只是疲倦;从财富里找幸福,得到的只是争斗与忧愁;从写作中找幸福,得到的只是劳累。直到有一天,他在火车站看见一辆小汽车里坐着一位年轻妇女,怀里抱着一个熟睡的婴儿。一位中年男子从火车上下来,径直走到汽车旁边。他吻了一下妻子,又轻轻地吻了婴儿——生怕把他惊醒。然后,这一家人就开车离去了。这时杜朗才惊奇地发现什么是真正的幸福。他高兴地松了口气,从此懂得:生活的每一平常活动都带有某种幸福。

可见,幸福伴随着你生活的脚步,幸福伴你走过人生的旅途。幸福就是人生一个匆匆的过客,在平淡无奇的生活中一闪而过,快得使人来不及体会。因此,幸福就在于把握现在,珍惜所有,要时时感悟幸福,及时抓住幸福。



幸福就在身边,从来不曾离开

随着生活水平的提高,商品的极大丰富,我们原来的很多梦想变成了现实。甚至在某些方面,现实超过了我们的梦想。按说我们现在应

该比过去活得幸福和快乐,但是我们却似乎没有感觉到。这究竟是什么呢?看看下面这个故事,你或许能从中找到答案。

明朝开国皇帝朱元璋,从小家境贫寒,常年食不果腹,衣不遮体。17岁那年他又因父母双死于瘟疫,无家可归,被迫到黄觉寺当了一名小和尚,以图有口饭吃,保全性命。谁知寺庙里和尚等级森严,幼小的朱元璋除了干活的份儿,仍是受饥挨饿,只好到寺外化缘维生。有一次,他一连三日没讨到东西,又饿又气,在街上昏倒了,后来一位路过的老婆婆救起带回家,将家里仅有的一块豆腐和一小撮菠菜,红根绿叶放在一起,浇上一碗剩粥一煮,喂给朱元璋吃。朱元璋一阵狼吞虎咽之后,舌唇之上还残留着美味余香,回味无穷,问老婆婆是什么饭,老婆婆答道:“珍珠翡翠白玉汤(珍珠即米饭粒,翡翠即青菜叶,白玉即豆腐块)。”日后,朱元璋当了皇帝,整天吃的是山珍海味、美酒佳肴,时间一长觉得没滋没味。他经常会思念起那位老婆婆做的“珍珠翡翠白玉汤”的美妙之味,于是他命御膳师傅来做。结果一连杀了七八个御膳师傅,那珍珠翡翠白玉汤也没有人能做得出来。最后,他便叫人把那位老婆婆请到京城来,让她再做“珍珠翡翠白玉汤”给他吃。朱元璋吃后,觉得平淡无味,没有以前那么鲜美爽口,问:“婆婆做的汤怎么没有从前那么美妙好吃了?”老婆婆笑说:“当时你正饥肠辘辘,无论我给你什么吃,你都觉得是香甜的。现在你已经当了这么多年的皇上,天底下的什么珍馐佳肴你都尝遍了,这饭粒、菜叶、豆腐调制的‘珍珠翡翠白玉汤’怎么能满足你的口味呢?……”朱元璋恍然大悟。

这个故事告诉我们,当我们处于较差的状态时,一点微不足道的事情可能会带给我们极大的喜悦;而当我们所处的环境渐渐变好时,我们的需求、观念、欲望等都会发生变化,同样的事物再也不能满足我们的需求,我们在其中再也找不到当初的幸福感了。这也许就是幸福明明在身边,你却依然活在这片阴影当中的原因吧。

有这样一个小故事:

一只小狗问它的妈妈:“妈妈,幸福是什么?”