

这个世界上原本存在一种真正的幸福，只是被一堵伪幸福的墙堵住，女孩萌萌在与熵星人的纯情之恋中，终于找到了幸福的真正含义，掌握了幸福的真正方法。



# 拆掉伪幸福的墙

一场关于幸福的心灵之旅

福童童 著

熵星人和萌萌的四十八场幸福对话。

一次奇特的幸福旅程。

爱情来了，又走了。

幸福走了，又来了。

在纷繁复杂中，谁捋清楚了幸福的脉络？

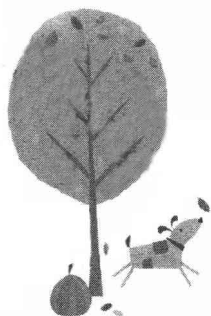
在得与失中，谁找到了真正的自我？

中国言实出版社

# 拆掉伪幸福的墙

一场关于幸福的心灵之旅

福童童 著



中国言实出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

拆掉伪幸福的墙 / 福童童著. — 北京 : 中国言实出版社, 2013.1

ISBN 978-7-80250-649-7

I. ①拆… II. ①福… III. ①幸福 - 青年读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第294591号

责任编辑: 王 涛

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

电 话: 64924716 (发行部) 64924735 (邮 购)

64924880 (总编室) 52837041 (编辑部)

网 址: [www.zgyscbs.cn](http://www.zgyscbs.cn)

E-mail: [zgyscbs@263.net](mailto:zgyscbs@263.net)

|     |                               |
|-----|-------------------------------|
| 经 销 | 新华书店                          |
| 印 刷 | 北京凯达印务有限公司                    |
| 版 次 | 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷       |
| 规 格 | 880毫米×1230毫米 1/32 8.5印张       |
| 字 数 | 161千字                         |
| 定 价 | 26.80元 ISBN 978-7-80250-649-7 |

## 序言

---

### 写给读者的一封信

亲爱的读者：

最近好吗？

在你开始阅读这本书之前，我想说一说它的成因。

本书的主人公萌萌是一个80后的单身姑娘，她和你一样，每天上班，下班。在长久的繁琐和忙碌中，她开始渴望另外一种生活。

难道我必须就这样生活下去吗？会不会有另外一种幸福存在呢？这种渴望越来越强烈。终于，有一天，一个人出现了，一种全新的生活突然降临了。

让萌萌做梦也没有想到的是，她真的遭遇了一种从未预见过的生活。在这场经历中，她和一个外星人有了交往。对，你没有看错，是外星人。这个人叫祝。据他自己介绍，他来自一个叫熵星的行星。

祝跟萌萌讲述了很多跟幸福有关的东西。萌萌没有想过

这些，觉得很陌生，但是又感到很真实。祝认为地球人正生活在一种伪幸福中，开始的时候，萌萌不懂，后来她全都明白了。

她尝试按照祝讲的去做。没想到，这让她的生活发生了翻天覆地的变化。她从来没有想过，人可以这样看待这个世界。一年的经历，让她意识到，我们大多数人果真活在一种伪幸福当中，人原本可以比想象中更幸福。这个幸福的秘密就是祝所讲的：“爱。”祝说：“爱是对一切人和事物拥有美好的感觉。”

现在的萌萌感觉很好，她觉得自己很幸福。她希望更多的人和她分享这个幸福的秘密，希望大家都能拆掉内心伪幸福的墙，懂得正能量和负能量之间的较量。这种全新的视角让萌萌尝到了不同的人生滋味。

这天，她找到作者，说：“我想讲述一件事情，我觉得它对很多人都有益，但是我写不出来，你能帮我吗？”听了萌萌的简单概述，作者觉得非常有必要把这一切记录下来。于是，就用了两个月的时间，和萌萌一起完成了这本书。

这里真的有幸福的秘密。这是一个全新看待幸福和生活的视角。也许你不需要看完全书，也许书中的某一句话，就会让你重新对自己的生活有一个思量。

假如你有兴趣体验另外一种生活和幸福，就请打开这本书。萌萌的幸福人人可以复制。在这里，祝：所有人真正幸福。

——作者 福童童 2012

# 前言

## PREFACE

你本该拥有更精彩的人生！你本该过的更幸福！

为什么你对现在的生活不满意？为什么你有的时候觉得自己不幸福？一个人到底应该怎样去做，才能真正开心？

《拆掉伪幸福的墙》一书通过80后女孩萌萌的奇遇，向大家展示了一个幸福的秘密——用“爱”简化生活，用“心”走向幸福。

你的生活本没有那么繁琐，是你的心繁琐了；你的工作本没有那么乏味，是你的心乏味了。你可以让自己的生活变得更精致，更简单；你可以让自己的心变得更强大，更有爱。不要再被伪幸福蒙蔽，重新开始思量一下你的人生。

你生来不该被动承受，被动工作；你生来可以让自己每天早晨醒来，就幸福满满。怎样才能拥有一种主动的人生？怎样才能更好地掌控自己的生活？怎样才能让一个人真正感知生命，体味幸福？

在人的精神领域真的存在正能量和负能量的较量吗？一个人强大的根本原因在于正能量的充足吗？那么，到底什么才是真正的正能量呢？

外星人祝将这些秘密都一一告知了萌萌。其实，原本每一个人都可以控制自己的身体和精神，只是这种潜能量被埋没了而已。怎样去认识这些潜能量？它们以什么样的形式呈现？在《拆掉伪幸福的墙》中，外星人祝给出了精确的答案，并提出了一种全新的生活方式：简化。用简化的方式达到幸福的目的。

本书并没有提供给大家幸福的万能钥匙。但是，幸福的万能钥匙却隐藏在本书的某个角落，不同的人会在不同的角落里找到它。也许它只是一句话，甚至只是一个概念，或者它是一个段落，亦或，对于某些人来说，它只是一个感觉。突然，他就被这种感觉影响，推倒了内心伪幸福的墙，重新认知了自我。

当然，还有一种可能，就是你从头至尾阅读了本书，却没有任何收获，甚至觉得这只是一派胡言，不知所云。没关系，你可以不去理会它。总有一天，当你重新拿起它的时候，你会发现，里面有那么一句话，如果自己早些认知到，就不会走那么多弯路了。

萌萌刚开始的时候，也无法理解祝的言论。在萌萌看来，有点儿站着说话不腰疼的感觉。生活那么复杂，人生多灾多难，哪有说得那么容易。可是，当她逐渐有意识地在生活中调整自己的思维方式，改变自己行为的时候，她发现原来人真的可以去另外一种时空里体验生命，尽管这个时空一直就在自己身边，存在于自己体内。

《拆掉伪幸福的墙》不一定适用于所有人。但是，它真实存在，那是一个爱的世界。在那里，人会更幸福。一本书

不能解决多少问题，要真正解决问题，唯有在生活中付诸于行动。只要存有良好的幸福意愿，你就可以更美丽的生活；只要行动起来，就会有更美好的幸福在前方等着你。

本书分为三部分，第一部分是萌萌初遇外星人祝，第二部分是萌萌和祝之间的幸福讨论，第三部分多是萌萌自己的思考。不同人对不同的部分会有不同的理解。三个部分看起来不同，讲述的却是类似的道理。只是在不同的语境下，需要不同的语言来跟不同状态的人沟通。

有些人能在第一部分中找到共鸣，有些人更喜欢第二部分的表达方式，有些人则会觉得第三部分更靠谱，无论哪一个部分，只要其中的某些东西能让你有所获益，便不枉萌萌和作者花费两个月时间来讲述它了。真心希望打开这本书的人能真正有收获。

希望你在阅读本书时，尽量抛弃自己已有的成见，用心看待这种认知世界的方式。也许，这正是你突破自我的一个窗口。就像书中祝所讲的，不要被惯性中的东西控制，要选择性地培养良好的惯性，要让这种良好的惯性散发出正能量，用正能量来体味世界和自我。

本书有两个核心：一个是爱。一个是正能量。爱是对一切事物拥有好感觉，正能量是让一个人真正幸福的源泉。在生活中，行动起来，去爱，去积蓄自己的正能量。只要真正去做，你便会进入另外一种生活状态，那是一个非常崭新的世界，完全不同于你当下的生活。

生活可以是你现在的样子，也可以是你预想不到的另外一个样子。如果，你只想就这样生活下去，那么，就没必要

继续阅读本书了；假如，你想拥有另外一种生活，希望自己变得更幸福，那么，你就是本书需要找到的读者。

原本谁都可以遇见另外一种生活，找到真正的幸福，就看你怎么去选择。在这里，感谢所有人。所有人相互感谢，这个世界的正能量才会越发强大。

# 目 录

---

## CONTENTS

序言 / 1

前言 / 1

### 第一篇 萌萌遭遇魔幻外星人

萌萌初遇外星人 / 2

#### **第1章** 身处信息过剩的时代 / 5

---

萌萌的烦恼：信息过量 / 5

过份摇摆不定的生活状态 / 9

复杂的人际关系 / 13

迷惘的萌萌：需要突破重围 / 17

#### **第2章** 做活的明白的人 / 22

---

祝先生说：要认清自己 / 22

## 2 | 拆掉伪幸福的墙——一场关于幸福的心灵之旅

第一步：确立明确的生活目的 / 26

第二步：设置切实可行的短期目标 / 30

萌萌逐渐拨开了迷雾 / 34

### 第3章 看清楚自己之后 / 39

---

萌萌长大了 / 39

我理解了得失之间的关系 / 44

我知道了什么是最想要的 / 48

### 第4章 原来我的环境竟然这么简单 / 53

---

拿一张纸写下目前现状 / 53

工作其实挺好的 / 58

我对朋友的要求太高了 / 62

### 第5章 不能活在想象中 / 68

---

萌萌很兴奋，但是祝先生又说 / 68

第一，简化是一个相对的概念 / 73

第二，一切本着从实际出发的原则 / 78

### 第6章 萌萌要正式行动起来了 / 83

---

萌萌决定从当下的生活开始 / 83

誓言：一定要行动起来 / 88

## 第二篇 拆掉伪幸福的墙

开启祝和萌萌的幸福之旅 / 94

### 第1章 简化时间 / 96

---

伪时间 / 96

简化时间的工具 / 109

### 第2章 简化人际关系 / 128

---

人与人之间 / 128

爱的能量 / 133

付出 / 137

信任的作用 / 142

### 第3章 简化工作 / 147

---

工作占用了你多少时间？ / 147

找到兴趣点 / 151

做该做的事 / 156

井井有条的工作 / 160

## 第4章 简化情感 / 165

---

认识情感 / 165

修炼自己的主情感 / 170

控制情感的能力 / 175

情感交流的方式 / 180

## 第5章 简化生活 / 185

---

删除 / 185

放下 / 190

简单 / 194

# 第三篇 幸福密码：简化生活

祝，你幸福 / 200

## 第1章 简化生活是为了幸福 / 202

---

幸福到底是什么？ / 202

请相信：永远会有更幸福 / 206

## 第2章 幸福的三要素 / 211

---

健康的身体 / 211

愉悦的心境 / 215

找到自我价值 / 220

---

**第3章 做一个清醒的幸福人 / 224**

知道想要的，去做该做的 / 224

做一个清醒的幸福人 / 228

---

**第4章 号外：简单和简化 / 237**

简化的生活不一定简单 / 237

**附录1 复制萌萌的幸福**

——简化生活是一种能力 / 235

1 简化生活是一种能力 / 235

2 简化生活要一步一步来 / 238

**附录2 他们说：修炼幸福 / 241**

**附录3 名词解释 / 246**

第一篇

萌萌遭遇魔幻外星人

DIYIPIAN

MENG MENG ZAO YU MO HUAN WAIXINGREN

## 萌萌初遇外星人

萌萌做梦也没有想到，自己竟然会有这样一段奇遇。

萌萌是80后女孩，在一家广告公司做策划，26岁，单身，每天的工作虽然很忙碌，可是她却总觉得缺点儿什么。

一天晚上，她吃完饭在街上遛弯，走累了，就在路边的一个长椅上坐了下来。这个时候，突然耳边传来一个声音：“幸福大道12号院”。声音非常大，萌萌很快否认了这是幻觉的想法，可是，这声音是从哪里传来的呢？

听起来太真实，萌萌就打开手机地图查了查，没想到，果然有这个地址，而且就在自己所在的城市。这激起了萌萌的好奇心，正巧儿，第二天就是周末，她打算去那里探个究竟。

一大早，萌萌就迫不及待地赶了过去，出乎萌萌预料的是，当她来到幸福大道12号院的时候，这里只是一片废墟，残存着一堵墙，这是怎么回事？

停留了片刻，萌萌突然笑了。她自言自语道：“真傻，不就是一幻觉嘛，可能以前路过这里，对这个地标有印象，所以才会听到这个声音吧。”于是，她打算转身离开。

就在此刻，突然一道光射下来，萌萌一惊，那堵墙忽然塌陷，瞬间，她就置身在一片青翠的小山林中。这一切来的太突然，萌萌实在无法想象，难道自己也穿越了？最近穿越小说看多了，应该是在做梦吧。

萌萌使劲让自己平复下来，可是还是难掩内心的兴奋。她定神观察了一下周围，这里幽静美好，在她前方有一所精致的小木屋。正当萌萌激动和疑惑之际，木屋里走出来一个俊秀的男子。

“你来了？”他微笑着朝萌萌走了过来。这算什么一回事？什么叫我来了？难道我认识他？萌萌脑袋里瞬间涌出很多疑问，她不解地小声问了一句：“你是？我这是在哪儿？”

“我叫祝。当一个人渴望幸福并想真实生活的时候，就会随着指引来到这里，你已经是第2012个访客了。”这位男子依然笑着，向萌萌温和地解释着。可是，萌萌还是一头雾水，“祝？这里又是哪里？”

“嗯，祝是我的代号。这里是宇宙中另外一个星系中的行星，叫熵星。”祝说道。“熵星？”“嗯。”“可是，我怎么会来到这里呢？”萌萌问。“我刚才说过了，当一个地球人渴望幸福的意愿足够强烈的话，就会被传递到我们这里。”

“我明白了。”萌萌大概了解了是怎么回事，可是这种事情太难让人接受。最让萌萌迷惘的是，没聊几句，祝就不见了。只留下一个声音：在你需要的时候，我就会出现。

一会儿莫名其妙的出现，一会儿又突然的离去，这让萌