

心灵咖啡
COFFEE FOR THE SOUL

停下来 让心灵小憩



杨承清◎编著



我们从未停止过追逐幸福的脚步，

却不知开启幸福之门的钥匙

其实就掌握在我们自己手中。

阳光一路灿烂，幸福一直都在。

破译 幸福密码



印刷工业出版社

心灵咖啡
COFFEE FOR THE SOUL

破译幸福密码

Decipher the Password of Happiness

杨承清 编著



印刷工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

破译幸福密码 / 杨承清编著. —北京: 印刷工业出版社, 2012.6
(心灵咖啡第二辑)

ISBN 978-7-5142-0492-6

I. ①破… II. ①杨… 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082163号



破译幸福密码

DECIPHER THE PASSWORD OF HAPPINESS

印刷: 北京汇林印务有限公司

出版发行: 印刷工业出版社

(北京市翠微路2号 邮编: 100036)

制作:  (www.rzbook.com)

网址: www.pprint.cn

网店: pprint.taobao.com

全国新华书店经销

开本: 720mm×1000mm 1/32 印张: 6 字数: 90千字

版印次: 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

定价: 16.00元

版权所有, 侵权必究

心灵咖啡
LADYLOWEY.SKY

破译幸福密码

Decipher the Password of Happiness

杨承清 编著



印刷工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

破译幸福密码 / 杨承清编著. —北京: 印刷工业出版社, 2012.6

(心灵咖啡第二辑)

ISBN 978-7-5142-0492-6

I. ①破… II. ①杨… 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082163号



破译幸福密码

DECIPHER THE PASSWORD OF HAPPINESS

印刷: 北京汇林印务有限公司

出版发行: 印刷工业出版社

(北京市翠微路2号 邮编: 100036)

制作:  (www.rzbook.com)

网址: www.pprint.cn

网店: pprint.taobao.com

全国新华书店经销

开本: 720mm×1000mm 1/32 印张: 6 字数: 90千字

版印次: 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

定价: 16.00元

版权所有, 侵权必究



幸福就在你身边

在这个世界上，有一种很奇怪的东西，它看不见，摸不着，但是能感觉到，它是每个人都想得到的，但很少有人知道究竟怎样才能得到它……它，就是幸福。

一个小伙子匆匆地走在路上，幸福之神拦住了他，问：“小伙子，你为何行色匆匆啊？”“别拦我，我在寻找幸福。”小伙子停也没停，飞快地向前跑。20年过去了，小伙子已成了中年人，他依然在路上奔跑着。幸福之神拦住了他：“喂，伙计，你在忙什么呀？”“别拦我，我在寻找幸福。”又一个20年过去了，小伙子已成了一个面色憔悴的老头儿，还在路上挣扎着。幸福之神又拦住他：“老头子，你还在寻找你的幸福吗？”“是啊。”已变成老人的小伙子回答。可是，他回答完问话，却猛然发现，原来刚才问他话的就是幸福之神，没想到自己寻找了一辈子幸福，幸福之神就在旁边……

看看，很多人梦寐以求的幸福，原来就在我们的身边。其实，心态乐观，活在当下，就是幸福的密码。

Contents 目录



乐观心态成就幸福人生 / 6
当你微笑时，整个世界都在笑 / 7
幸福从来都是自己的事 / 12
真正的幸福不是拥有，而是选择 / 18
每天给自己一个希望 / 22
心有多大，福就有多大 / 28



心无妄求自然少些烦恼 / 32
保持一颗清净的心 / 33
每个人都有自己的幸福外套 / 38
不贪为宝，寡欲是福 / 42
万事随缘便是福 / 46
简简单单享受人生之美 / 49
内心无欲则安宁 / 54
幸福箴言 / 59



放宽心胸才会多些幸福 / 60
幸福人生不计较 / 61
宽容是幸福的酵母 / 65
不要用别人的过错惩罚自己 / 71
学着宽容，就是在修行幸福 / 78
幸福就是无怨无悔 / 83
做一个宽心人 / 88
有一种幸福叫忘记 / 94



懂得隐忍换来和顺人生 / 98

除却心头火，便做幸福人 / 99

饶人是福 / 104

争强好胜，伤得最狠 / 108

退一步就会拥有一片福地 / 112

不急不躁，活出人生真滋味 / 118



善于调整才能获得快乐 / 122

幸福在转弯处等你 / 123

不要快，放慢你就能幸福 / 128

幽默，让不快走开 / 133

听音乐是很好的减压方式 / 138

做一个快乐的上班族 / 143

不妨让婚姻“休假” / 149

反省成就完美人生 / 153

幸福箴言 / 157



舍得付出就能抓住幸福 / 158

天下没有白得的幸福 / 159

与人分享，会得到更多的幸福 / 164

让自己忙起来，你就会充实 / 169

给予是一种快乐 / 174

善行能换取幸福 / 179

命运依靠自己改变 / 182

幸福跟着妥协走 / 185

Happiness

乐观心态成就幸福人生

幸福其实就是一种感觉，

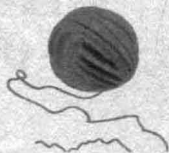
很多时候，人生幸福与否，完全取决于个人对生活的态度。

如果我们想的都是乐观积极的事情，

我们的内心就能充满快乐；

如果我们想的都是悲伤痛苦的事情，

我们的内心就会充满忧伤。





Happiness

当你微笑时，整个世界都在笑

“常挂笑脸人缘好，嘻嘻哈哈人不老。”

所以，

时刻拥有乐观的心态，

是人生最大的幸福。

微笑是我们走向幸福生活的开始，是百福之门。

汽车销售大王乔·吉拉德可以说是世界上最伟大的销售员之一，他连续12年平均每天销售6辆汽车，可以说是创造了汽车销售界的一个奇迹。许多人都想得到他的成功秘诀，他说：“一个人要推销自己，面部表情很重要。微笑可以给你加分，当你微笑时，整个世界都在笑。”

幸福的人生离不开微笑，微笑不仅能给人留下良好的印象，更能彰显一个人积极的生活态度。

如果说微笑是乐观心态的外在表现，那么一个乐观的人，一定会常常微笑。一个不懂得微笑的人，在生活、工作中往往会遇到许多障碍，当他学会微笑时，一

切才会发生改变。

一位企业老板向禅师诉说自己的苦处：“大师呀，我工作兢兢业业，吃苦耐劳，可是，我的生意怎么也做不大；我拿出收入的一半给员工发工资，可我的员工还是对我充满抱怨；我深爱我的家人，可我的妻子经常和我吵闹，孩子也不喜欢我。为什么我的生活没有一点儿幸福可言？”

听了这位老板的话，禅师也学着老板的腔调，眉头紧锁，一脸木然地反问这位老板：“是啊，为什么呢？”

老板一脸痛苦地说：“大师，都这时候了，你就别再和我打哑谜了。”

禅师瞪大双眼，一脸严肃地说：“我没有和你打哑谜呀！”

老板慌忙回答：“你还说没有，你看看你的脸，从你的表情看得出，你是在捉弄我啊！”

听老板这样说，禅师突然大笑起来，然后指着一面镜子对他说：“我不是在捉弄你，我是在模仿你啊！不信你自己照照镜子。”

老板对镜一照，惊讶地发现，禅师刚才的表情和自己现在的表情一模一样，一脸的严肃和紧张，看起来一





点儿也不讨人喜欢。

“唉，我能有好脸色吗？我要时刻注意公司的效益，监控员工们是不是在用心工作，就是回到家里，心里也不踏实。如果我不操心，又怎么能做好自己的事呢？”老板叹道。

禅师笑道：“生活就像是这面镜子，你对它笑，你得到的也是微笑的面孔，你对它板着一张脸，它对你也不会有好脸色。凡事看开些，只要你学会微笑地面对生活，不仅自己能得到更多的快乐，很多事情也会因此得到很大的改变，你不妨试试看。”

听了禅师的话，老板回到公司以后，无论遇到什么不开心的事，都总是保持微笑。

他的员工看到老板那么开心，心情也跟着好起来了，工作也更有干劲了；他的妻子看到丈夫那么开心，也变得更加温柔了；他的孩子看到爸爸那么开心，也愿意扑到爸爸的怀里撒娇了……

没过多久，老板发现一切都变了：员工们工作都很努力，一点儿也不让自己操心了；妻子变得更体贴了，很少再抱怨了；孩子也变得懂事了，听自己的话了……更让他欣喜的是，公司的效益变得越来越好了。

这时老板突然发现，原来幸福其实很简单：只要保持微笑，幸福就会随之而来。

充满乐观的微笑能感染他人，让自己获得更多快乐，所以华人首富李嘉诚说：“在这个世界上，你给别人什么样的表情，别人就会回报你什么样的表情。你给对方善良的微笑，对方回报你善良的微笑……当你把微笑给了千百个人时，千百个人就会回报你千百个微笑，你的人生就成功了。”

生活在紧张、快节奏的信息时代，人们比以往任何时候都更需要微笑。发自内心的微笑，能让大家心情愉悦，工作热情更高。我们给别人一个微笑，别人就会回敬我们一个微笑，彼此的心门也就随之打开。微笑能让我们家庭和睦，微笑能帮我们结交到更多的朋友，微笑能帮我们敲开成功之门……可以说，人生的很多美好都来自微笑。在人生的旅途上，最好的名片就是微笑，微笑是百福之门。

如果你遇到了困难，不妨学会微笑，这样就能从痛苦中得到解脱；如果你觉得不幸福，也不妨多一些微笑，这样就能理解和享受生活。

人生不如意十之八九，只有具备了笑对一切的豁达





心态，才不会被挫折和不幸击倒，才不会陷入痛苦的深渊里不可自拔；只有把悲伤藏在微笑下面，才能活出幸福的自己，才能奏响人生幸福的最强音。

幸福的人生需要一份豁达的心态，有一份豁达的心态，你就会把人生的困苦踩在脚下；有一份豁达的心态，你就会拥有寻找幸福的能力；有一份豁达的心态，你才能拥有容下幸福的空间。积极地进行心理调节，凡事看开些，随时抛开忧虑，乐观地面对一切，幸福就会随之而来。



Happiness

幸福从来都是自己的事

人生的幸福取决于你的态度，
当你对前途充满乐观，
并把想法付诸行动时，
幸福就离你不远了。

卡耐基曾说：“其实很多时候我们都夸张了那些小事的重要性，结果弄得整个人很沮丧。我们经历过生命中无数次狂风暴雨和闪电的袭击，却让忧虑的小甲虫咬嚼，这真是人类的可悲之处。”

古时候，有个人叫乐广，他有一位好朋友，经常和他在一起喝酒，日子过得非常悠闲。可奇怪的是，自上次分别后，这位朋友很久不再来了。乐广只好跑到朋友家里询问他不来的原因，朋友回答说：“前些日子去你家，喝酒的时候，看见杯中有一条蛇，喝了那杯酒后，我就生病了。”

乐广感到很奇怪，酒杯里怎么会有蛇呢？于是，





他回到家里就去察看那天喝酒的地方。

原来，在大厅的墙上挂了一把弓，那天，弓的影子恰巧映到朋友的酒杯中，看起来就好像酒杯里有一条蛇。

于是，乐广就把这位病怏怏的朋友请到家里，还在老地方喝酒。他问朋友：“今天，你在杯中还能看到蛇吗？”朋友惊讶地说：“看到了，跟上次一样。”乐广随即向他说明了原因，朋友的疑团终于解开，心情立即变得开朗，病也马上好了。

和乐广的朋友一样，我们也常常会陷入无谓的烦恼之中而不可自拔，这样一来生活哪里有什么幸福可言？

在生活中，我们常会听到有些人这样感叹：“我的幸福在哪里？谁抢走了我的幸福？”这些人往往羡慕别人：“看，他是多么幸运！”“瞧，他是多么幸福！”

在这些人的眼里，幸福从来都是别人的事，跟自己一点儿关系都没有。其实，幸福就在我们每个人的身边，关键是你有没有发现它。那么，幸福到底在哪里？告诉你，幸福就在你拥有的积极心态中。积极的心态会让你笑对一切困难；积极的心态会让你满怀信心地去追寻属于自己的幸福人生，并且在任何时候都

我是个快乐的女孩，
即使我的头上长了棵树，
我也一样快乐。
因为，有谁能像我这样，
天天都能听到鸟儿叫、闻到花儿香？

