

海 伦 | 著

一个人也能 很幸福

HAPPY
NESS



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

一个人也能很幸福 / 海伦著. -- 长沙: 湖南文艺出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5404-5412-8

I. ①—… II. ①海… III. ①女性—幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第256489号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 女性·励志

一个人也能很幸福



著 者: 海 伦

出 版 人: 刘清华

责任编辑: 丁丽丹 刘诗哲

监 制: 伍 志

策划编辑: 杨清钰

营销编辑: 刘菲菲

版式设计: 李 洁

封面设计: 蒋宏工作室

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京世纪雨田印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 211 千字

印 张: 8.5

版 次: 2013 年1月第1版

印 次: 2013 年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-5412-8

定 价: 29.80元

(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)

关于幸福，很多人期望的是从天而降的果实，
但我更愿意做的是送你一颗种子。





它需要好好播种，需要细心浇灌；晒到温暖的太阳，经历冰冻和风雨；最后，长成一棵茂盛的树，为你撑起绿荫，开出花朵，结出果实。

那时你会真正明白，此前的汗水和泪水、努力和忍耐，都是值得的。

那时你会真正明白，幸福虽得来不易，滋味却如此甜美。



写在前面

幸福之路，源于心灵，始于足下

从2005-2012年这几年中，各种针对单身的调查在成倍增加，社会对不断扩大的单身群体表示关注，同时也发出了疑问：为什么要选择单身呢？

几乎有一半以上的单身男女会回答说：“我不是自愿单身的呀，是我找不到合适的人。”

几乎在所有对分手原因的调查中，被选概率最高的一项都是“性格不合”。

在一个婚恋网站的调查中，有超过60%的单身者承认“没有为了恋爱做出努力”。

在一个门户网络的调查中，有将近30%的单身者同意“上网取代交际”。

与此同时，好不容易走进婚姻的伴侣们不断刷新我国的离婚率。在离婚原因中，除了“性格问题”以外，“家务问题”也是导致分手的重要原因。

.....

综合这一切调查结果，单身朋友们想说些什么呢？

是的，我很想恋爱，可是我不想去追求，我懒得行动，我还是上上网算了。

是的，我恋爱了，甚至结婚了，可是我不能做“家务奴隶”，我讨厌生活琐事，我跟他/她合不来。

是的，我单身，我也想找对象，我过得不好，每天下班后回到乱糟糟的出租屋，你说这怎么幸福啊？我幸福不起来！

.....

想要解决问题，面对现实是第一步。现实是什么呢？现实并非全世界都充斥着不理解我们、不爱我们的人，而是太多单身者把“自我”困在内心的孤岛上，等着“别人来爱我”，等着“别人给我幸福”。

请问问你自己，为了“幸福”这件事你做了多少努力呢？很多人会惊讶地说：“哦？幸福还需要努力吗？生活不是要顺其自然的吗？”要不然，又会说：“我不想把自己搞得那么累，好烦，生活简单点儿不好吗？”在端出“简单”和“自然”当借口时，实际上是在掩饰自己的消极、懒惰、任性。

如果“简单”和“自然”的生活就是你的人生目的，那么你就不会因为生活的单调而烦恼，也不会总是悲叹一个人没有朋友、没有爱人多么寂寞，你的生活已经足够“简单”，求仁得仁，你已经是个幸福的人了。

问题在于，在我们提出想法、要求付诸实践时会拿出很多很多借口来搪塞，而当我们不负责任地随口说出梦想，说出对生活的要求时，每个人都开始滔滔不绝：

我的要求很简单的，我就是想找一个人陪着我、理解我、宠爱我、保护我。

我的要求不高啊，无非是买套房、买辆车，每年去香港购购物。唉，工资这么低可怎么办啊？

我的要求才低呢，我就是想有几个朋友，在我无聊时陪我说说话。连朋友都没有，好惨！

我对生活都没有要求，只希望回家能有口热饭吃，房间干干净净就行了。

那么，为了这些目标，我们做出了多少努力呢？

我们是否去认真寻找适合自己的伴侣，是否真心付出？是否以宽容和信任的态度与对方好好相处呢？



我们是否专注于自己的工作，不断钻研，让自己成为行业中的中坚力量，薪水和职位都在不断提升？

我们是否对朋友付出了同样的热心和耐心，会鼓励、安慰朋友，让他们感受到友情的温暖？

我们是否有独立生活的基本技能，会洗衣、做饭、打扫房间，并以此为乐？

如果说这些努力你都没有做，只是每天牢骚满腹地上班下班、吃饭睡觉，其余时间用来上网聊天、玩游戏、看看电视剧和综艺节目，那你又有什么可抱怨的？

幸福从来就不会从天而降，不会因为你的等待有多么热切，因为你对生活多么不满，就会来敲你的门。幸福只会来自于自己的努力，脚踏实地，不取巧，不偷懒，不玩弄小花招，不自欺欺人。

如果你觉得幸福的全部价值就在于“心地善良、性格迷糊的草根女遇到了帅气多金的痴情男”，如果你认为幸福的意义就是“从此公主和王子过上了幸福的生活”，如果你觉得幸福就是“大侠横行江湖惩恶扬善、挥金如土”，那么你适合且只适合看偶像剧、童话、武侠小说。

我们的一生并不很长，东看看西看看，再胡思乱想一会儿，人生最重要的几年就过去了。

那么，做着一份收入尚可的工作的你，仍然保持着单身没什么朋友的你，经常跟家人发脾气闹冷战的你，不想做饭洗衣、收拾房间的你，幸福吗？你真的觉得这样的生活就是你想要的“顺其自然”吗？

幸福来自于努力，不但在于结果，也在于过程，因为你在为了幸福而努力的路上，心中会充满喜悦和希望。

幸福来自于我们的内心，不在于外在的物质多么丰富、奢侈，而在于我们拥有多少亲情、友情、爱情，这些温暖的生命体验是我们人生真正的价值所在。

幸福来自于我们积极乐观的态度，走出空中楼阁，去脚踏实地地奋斗，无论处于低谷还是高峰，始终面带微笑地应对。

幸福来自于我们充沛的爱，爱自己，给予自己更多的鼓励和关怀，承担起对生活、对社会的责任；也爱这个世界，在生活中不断地发掘美好的事情，让自己的心灵内外都充满美好和喜悦。

幸福不是虚幻的流行歌曲、热播电视剧、爱情小说、网络游戏，幸福是你实实在在能感受到的东西，而不是空洞的风花雪月、画饼充饥。

幸福不是毫无挫折地活在温室里，幸福是坦然地面对自己，面对不够完美的人生，接受自己的不完美，欣赏生活的不完美，努力去做到更好。

我们想要的幸福不在未来，更不在过去，而在于现在的每时每刻。

我们想要的幸福在于每天清理好的房间、洗干净的衣服，在于每天看的一本书，在于出门看到的一花一草，在于每天脸上露出的真诚的微笑。

我们想要的幸福要从吃得健康、睡得香甜、起居舒适开始，朋友事业、兴趣爱好，都会为我们带来真实的幸福。

单身时打理好自己的生活，结婚后为人妻子或丈夫，将来还要为人父母，一个能够创造幸福、享受幸福的人也能带给自己的家人幸福，也能把自己幸福的理念教给下一代，让孩子从小就知道努力付出，积极乐观地生活，做事井井有条，把独立和自爱作为人生信条，做一个人格健康的人，得到自己应得的幸福。

单身时过得一团糟，结婚后要付出更多的时间去适应两个人的生活，有了孩子后手忙脚乱，一个满腹牢骚、不懂得生活也不会发掘美好的人，自己过得不幸福，也让家人和孩子生活在纠结、紧张的环境中。孩子从小学到的就是情绪化、任性自私、推卸责任、心胸狭窄，对生活总是挑剔和嫌弃，却完全不知该如何动手改变现状。

幸福的能力可以培养，可以传承。做一个幸福的人，每个人都有机会，因为生命本身就是一个最大的机会，好好把握，好好努力，我们就能够创造属于我们自己的幸福。

海伦





CONTENTS

目录

一个人生活，可以这样有趣和丰富

001 | 享受生活的趣味，关注幸福的细节

在平凡的生活中淘出幸福的金沙，掌握快乐的诀窍，其实幸福如此简单。

- 1_抓住小事中的幸福感 / 002
- 2_不要做“不幸福先生”的奴隶 / 008
- 3_你是你的唯一 / 013
- 4_每天微笑的秘密 / 018
- 5_和自己约会 / 024
- 6_城市所能给你的东西 / 028
- 7_不要假装幸福 / 034
- 8_从“偏见学校”毕业 / 039
- 9_对自己的情绪负责 / 049
- 10_把“狗窝”变成“金屋” / 058
- 11_跟“拖延”作战 / 067
- 12_讨好自己的胃 / 074
- 13_“睡”出个未来 / 081
- 14_工作并幸福着 / 087
- 15_不要忽视金钱的小溪流 / 093

一个人也能很幸福



让心灵得到成长，学会做个成年人

105 你还是那个不愿意长大的小孩子吗？

独立，对自己的人生负责：自爱，爱与安全感来自你的内心。

1_自爱，寻找幸福的原动力 / 106

2_让挫折做我们的老师 / 115

3_拥抱成长后的自己 / 124

4_去恋爱，而不是自恋 / 131

5_做父母的“父母” / 146

6_“益友”还是“损友” / 166

7_消极不会使你更特别 / 174



多出去交往，扩大你的小世界

179 | 与别人分享一份幸福，就变成了好几份幸福

拥抱外面的世界，找到属于你的友情和爱情。

- 1_关于外貌：说说镜子里的那个人吧 / 180
- 2_关于打扮：找到你缺少的那件衣服 / 186
- 3_关于说话：要说出来才行 / 194
- 4_关于行动：组织一次聚会怎么样 / 201
- 5_关于兴趣：你喜欢的，会带来喜欢你的 / 208
- 6_关于礼物：关注别人的最好证明 / 216
- 7_关于态度：会说“你好”，也要会说“再见” / 224

为梦想而奋斗，过程即是幸福

233 | 人生的提升和转变，需要付出实在的努力

有梦想是幸运的，而让梦想沦为空想则是不幸的。

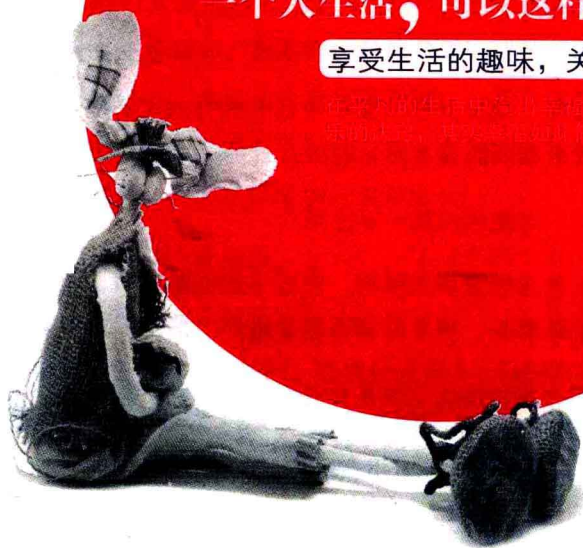
- 1_不要让梦想成为遗憾 / 234
- 2_开始现实中的梦想之旅 / 240
- 3_追求梦想，改变生活 / 245
- 4_为梦想埋单，不做受害者 / 250
- 5_关于梦想的课程表 / 254

① 抓住小事中的幸福感
 ② 不要做「不幸福先生」的奴隶
 ③ 你是你的唯一
 ④ 每天微笑的秘密
 ⑤ 和自己约会
 ⑥ 城市所能给你的东西
 ⑦ 不要假装幸福

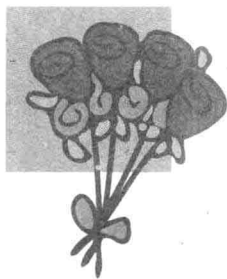
一个人生活，可以这样有趣和丰富

享受生活的趣味，关注幸福的细节

在2014年4月，作者以幸福为主题，以幽默、轻松的笔调，讲述生活中的点点滴滴。



⑧ 从「偏见学校」毕业
 ⑨ 对自己的情绪负责
 ⑩ 把「狗窝」变成「金屋」
 ⑪ 跟「拖延」作战
 ⑫ 讨好自己的胃
 ⑬ 「睡」出个未来
 ⑭ 工作并幸福着
 ⑮ 不要忽视金钱的小溪流



1_抓住小事中的幸福感

有位单身女郎，她是自己的圈子中最有魅力的人。不为别的，她经常会在一个人做事的时候突然笑起来。

好奇怪啊……这是你的第一反应吗？

但如果有一天当你做事入迷时，发现有趣的事物时，忽然想到让自己愉快的人或者事时，你不会独自微笑吗？

不会——那你真的错过了很多美好时光，是的，属于一个人的美好时光。

“Sue，你在笑什么呀？”

“你看那棵树上的鸟窝，鸟窝上的叶子，还有那根树枝，哈哈哈！”

同事还是迷惑不解，她就用手机拍下来给大家看。果然，镜头里的鸟、树叶和树枝组成了一个笑脸。

这么别致的笑脸每天都挂在办公楼窗外的树上，能看到的只有她

一个人。

能够自得其乐的人是幸福的，她的身上似乎有一种光芒，让身边的人觉得放松、亲切。

有些人会很不服气，为什么帅哥美女选择的对象外貌平平，但稍有常识的人都知道，个性乐观开朗、思维方式有趣的人往往更受异性的关注。

“幸福”是个很大、很远的名词吗？不是的，幸福存在于小事当中。往往是对“小事”的忽视，阻挡了我们成就“大事”的脚步。连做好“小事”的信心都没有，又拿什么来支撑自己做“大事”呢？

幸福不是一天就能获得的，正如不幸福的困境也不是一天形成的。无论建立还是毁坏，都是经过日积月累形成的。所以，培养自己对“小事”的耐心；愿意从饮食起居做起，一点一滴地积累自己的小幸福，那么你就会渐渐拥有平和的心境、务实的态度和良好的习惯，而好的做事习惯和心态正是成功的要素之一。

庄子讲过这样一个故事：

车辙中有条奄奄一息的鲋鱼向庄子求救：“给我斗升之水，我可以活命。”庄子说：“好的，等我去南方，跟国君汇报，借来西江水，把你送回海里就好了。”鲋鱼气愤地说：“我要的只是斗升之水来救命，你却要跑到南方再跑回来，那么干脆到干鱼铺去找我吧。”

这是一个古老的故事，但这样的故事在现实生活中随时都在发生。那条困在车辙里的鱼叫作“理想”“希望”“爱情”以及“幸福”，明明是斗升之水就可以决定生死，你却总想着去借西江水一次性解决问题。

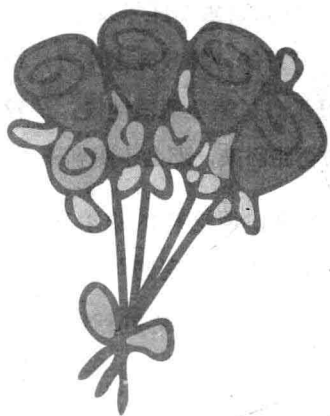
如果没有身体力行，一点点地去解决那些琐碎的事情，你的希望

和幸福如何变成现实呢？如果不是一步步脚踏实地地努力，再美好的词汇也只是词汇而已，空中楼阁始终不能落地生根。

在我们成长的过程中会觉得幸福很具体。“过年时我穿了一件漂亮的新衣服。”“今天我一连吃了好几大块巧克力。”“我们一家人要去北京旅游。”“妈妈把鸡汤炖得香喷喷的。”长大之后，很多人都在疑惑：明明我们的生活比以前好多了，想要什么都很容易得到，为什么幸福的感觉却没有有了？

很简单，我们的要求变高了，为房子、车子、奢侈品做奴隶，还怎么做自己的主人？

我们总是强调某件事要达到目标，我们才能高兴，总是要求别人顺从我们的意愿，我们才能满意，那么，所谓的“自得其乐”又从何谈起呢？



我们把“依赖”当成“爱”，把“占有”当成“爱”，把“顺从”当成“爱”，却不知道真正的爱需要彼此的独立来成全心灵的成长和生命的成熟。

爱自己，爱自己的生活，享受自己人生的乐趣，做一个“自得其乐”的人并不困难，关键就在于精神世界的“独立”“不依赖”。

能“自得其乐”的人，生活质量是很高的，因为他们总能在生活中找到一些闪光点，享受这些乐趣，那么在别人的眼中，他们也是有趣、有魅力的人。

“自得其乐”不是自我封闭，把自己关起来打一周游戏，荒废学业、事业，那不叫自得其乐，那是玩物丧志。“自得其乐”不是自恋，刻意地显示自己与众不同，内心其实充满了嫉妒与纠结。用平和的心态面对你的人生，积极乐观地去生活，走好自己的路，多欣赏路边的风景，这才是自得其乐。

去积攒你身边的每件小事带来的幸福感，一点点地积累起来，你会发现自己正渐渐变成一个幸福的人，因为你已经体会到了幸福的滋味，你也可以主动去寻找这种幸福的感觉，让自己的生活发生奇妙的变化。

列出能让你切实感到幸福的小事吧：

朋友们愉快的聚会。

一条关心的短信。

收拾得干干净净的书桌。

丢失的文件又被恢复了。

晚上回家，喝到了家人提前煲好的热汤。