

改 变 千 万 人 命 运 的 心 灵 圣 经

幸福就在当下

*Xing Fu
Jiuzai Dangxia*

吴伦 林青——主编

享受前所未有的心灵盛宴
获得终身受用的人生智慧

细细品读，回味人生冷暖，
思索生命终极意义；
闭上眼睛，
远离喧嚣世界，找寻心中的那片海。

滋养亿万心灵的畅销经典

心灵鸡汤
20年精华 ②



中国书画出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE



幸福就在当下

吴伦

林青

主

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福就在当下/吴伦, 林青主编. —北京:
中国画报出版社, 2013. 1
(心灵鸡汤 20 年精华; 2)
ISBN 978 - 7 - 5146 - 0689 - 8

I. ①幸… II. ①吴…②林… III. ①人生哲学 - 通俗读物 IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 297156 号

幸福就在当下

出 版 人: 田 辉
编 著 者: 吴 伦 林 青
责 任 编 辑: 张光红
出 版 发 行: 中国画报出版社
(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100048)
电 话: 010 - 88417359 (总编室兼传真) 010 - 88417409 (版权部)
010 - 68469781 (发行部) 010 - 88417417 (发行部传真)
网 址: <http://www.zghbcbs.com>
电 子 信 箱: cpbh1985@126.com
经 销: 新华书店
海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司
印 刷: 三河市骏杰印刷厂
监 刷: 傅崇桂
开 本: 16 开 (170mm × 240mm)
印 张: 16.5
版 次: 2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978 - 7 - 5146 - 0689 - 8
定 价: 28.00 元
(版权所有 违者必究)

前言 | Preface

相信大家都看过这样一则广告，大概内容是：人生就像一次旅行，重要的不是目的地，而是旅途中的风景和看风景的心情。

心灵是我们的另一双眼睛，它明亮的时候，比眼睛更加明亮、清澈，像水晶一样珍贵；可是它变黑的时候，是世界上最邪恶的东西，失去了原有的光彩，不再美丽。

心灵又是一间贮满杂物的货仓，需要不断清扫才能扫除生命中的羁绊和心灵上的负担。打扫心灵就是净化内心的环境：扫掉烦恼，才会留下沉静；扫掉虚荣，才会留下真实；扫掉悲伤，才会留下坚强。只有经常打扫心灵，才能拥有一份宁静超然的心境，才能发挥潜能。生命的难度也就在于此！

当你的心不堪重负的时候，何不暂把一切尘埃拒之门外，给自己寻找一个让灵魂喘息的机会，在冷静的反思中给心灵洗个澡？深夜的凉风可以清醒你的灵魂，而反思中的灵魂可以放松你负重的身心。活得很累的时候，不如找个空间，让心灵片刻地歇息，然后再意气风发地迎接新的挑战。这样，张开双臂拥抱多彩的人生，丰富你的经历，实际上就等于增加了你人生的亮度和厚度！

每一个人成长的历史，都是心灵跋涉的历史。时间久了，心灵难免蒙上些

灰尘。决定一个人命运的不是他所处的环境，而是他是否有一个良好的心态，是否懂得在任何情况下都不忘清洗自己的心灵，以便让自己活得更轻松，更自在，更洒脱。

本书以故事为底料，加以哲理的启示，每一篇短文带给你的是一次心灵的悸动，一道顿悟的光芒，一脉沁人心脾的溪水。让你在尘世的喧嚣中蓦然聆听到生命的真谛，得到心灵的净化和情感的释放，并获得难以言表的审美愉悦。朋友们，让我们一起走进这本书中，给心灵插上翅膀，放飞心灵，共享心灵丰美的盛宴，提升人生至高的境界吧！

目录 | Contents

Part 1 幸福温度

1.心灵絮语 02

- 积极的选项.....02
- 做好与做对.....03
- 拼地图.....04
- 正视付出和回报.....05
- 松鼠的优势.....07
- 两根蜡烛.....08
- 打破思维的局限.....09
- 知足者常乐.....11

2.和谐共赢 13

- “谢谢，这也是周济”13
- 低调做人，高调做事14
- 成群的羊和单独的狗15
- 三个和尚.....16
- 小镇居民.....17

· 不要散布谣言.....	18
· 沟通其实很简单.....	19
· 贪心的军官.....	21
· 捕鼠器.....	22

3.简单的快乐..... 24

· 人生三随.....	24
· 快乐其实很简单.....	25
· 微笑.....	26
· 智商高不如心态好	27
· 挖走心中的“石头”	29
· 昂首走出失败的阴霾	30
· 上帝的代理人.....	31
· 你其实没病.....	33
· 埋葬“不可能”	34

4.选择与放弃..... 36

· 马大姐的婚姻.....	36
· 隔行如隔山.....	39
· 丢掉多余的东西.....	41
· 不要贪多.....	42
· 不贪财，祸不来.....	43
· 聪明的放弃.....	44
· 要命的珠宝.....	46
· 青鱼.....	47
· 只要活着，就是幸福	48

Part 2 与成功相约

1.活得有意义..... 52

- 用发展的眼光看问题52
- 周处的觉悟.....53
- 贪财的流浪汉.....54
- 享受堂堂正正做人的幸福55
- 失去生命的农民.....57
- 莲花池神.....58
- 活在当下.....59
- 生气毫无意义.....61

2.奋斗，再奋斗..... 62

- 跌倒了，就爬起来62
- 人生不留遗憾.....63
- 鼓励创造奇迹.....65
- 遇到麻烦时请不要怕66
- 小鸚鵡救大火.....68
- 不要轻言放弃.....69
- 成功与失败仅一步之差70
- 距离金子三英寸.....71
- 男子汉的气概.....73

3.自己的路自己走 74

- 学会变通，不要墨守成规74
- 穷人与神像.....75
- 观音避雨76
- 一念天堂，一念地狱77
- 苹果的味道.....78
- 别走，约瑟.....79
- “好心”的水手.....80
- 鸟儿的忠告.....82

4.好习惯，天天见 83

- 做好每一件小事.....83
- 爱因斯坦照镜子.....85
- 立即行动.....86
- 骄傲源于无知.....87
- 国王的问题.....89
- 弯腰拾起你的尊严90
- 一粒糖果的诱惑.....91
- 贫富的细小差别.....92
- 人生的试金石.....94

Part 3 生命礼赞

1.不服输不认输..... 98

- 不认输就不会输.....98
- 厄运打不垮信念.....99
- 担心不若宽心.....100
- 心理医生与喜剧演员101
- 三字箴言.....102
- 坚持到底.....104
- 原来一切都还在.....105
- 放大自己的优点.....106
- 不要放弃最后的希望107

2.机遇与智谋..... 109

- 低等船票.....109
- 只限买一件.....110
- 机遇只给准备好的人111
- 学会让别人快乐.....112
- 当遭遇拒绝时.....113
- 白色金盏花.....115
- 飞过村落的乌龟.....116
- 及时把握.....117
- 神奇苹果.....118

3.相信自己是一座宝藏..... 120

- 洛克菲勒的支票.....120
- 鸡鸣狗盗之士.....121
- 你就是自己的主人122
- 充满信心的冒险.....123
- 提炼机遇.....125
- 心灵是自己做主的地方126
- 百合花开.....127
- 蓝蝴蝶.....129
- 火把.....130

4.走出命运的低谷 131

- 乐观的樵夫.....131
- 笨鸟先飞.....132
- 自救的智慧.....134
- 不懈追求才能羽化成蝶135
- 两种人生.....136
- 每个生命都从不卑微138
- 苦难与天才.....139
- 在逆境中开拓人生140
- 生命在，希望就在142

Part 4 世间百态

1.名人轶事..... 146

- 没有“不可能”三个字.....146
- 敲进军鼓.....147
- 牛顿入学记.....149
- 孔子认错.....151
- 板桥教子.....152
- 包公断案.....154
- 一生只为出一次彩.....156
- 罗斯福不庇护孩子.....157
- 注定当总理.....158

2.世间感动..... 160

- 没有上锁的门.....160
- 真正的帮助.....161
- 只有爱才能创造奇迹.....163
- 两兄弟.....164
- 购买上帝的小男孩.....165
- 僧人与盲人.....166
- 凭良心做事.....168
- 有一种爱让我们心痛.....169
- 看不见的爱.....170

3.人间百态 172

- 良心的惩罚 172
- 神奇的狗 173
- 最后一剑 175
- 心灵的眼睛 176
- 勇敢地承认错误 177
- 充满希望地生活 178
- 亲情铸成的大义 180
- 退一步海阔天空 181

4.另类思考 183

- 无比较则安乐 183
- 智通悟道 184
- 接受既定现实 185
- 善的配对 186
- 爱杀 187
- 真理在少数人手里 188
- 无为而治 189
- 表演是一种艺术 190
- 做广告 191

Part 5 新知博览

1.幸福讲义 194

- 天上人间.....194
- 赠人玫瑰，手有余香197
- 幸福其实很简单.....199
- 幸福要用心来感受200
- 有阳光就有幸福.....201
- 活着就是幸福.....202
- 心存希望就会幸福203
- 心怀感恩，拥抱幸福204
- 画家贝罗尼.....205

2.往事留声 206

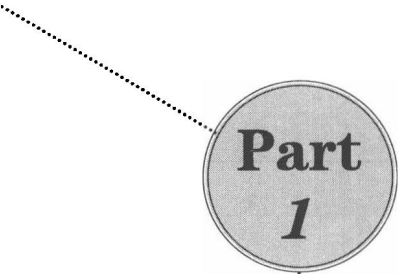
- 老师，我站着呢.....206
- 最绚丽的火花.....208
- 生存游戏.....209
- 给孩子分苹果.....210
- 老船长的故事.....212
- 什么事情都有可能发生213
- 做事情要果断.....214
- 做别人不能做的事216
- 半个西瓜.....217

3. 冷暖人生 219

- 亲情如水 219
- 沙漠之路 221
- 人生最大的资本是品行 222
- 有一种愚蠢叫诚信 224
- 学会与人分享 225
- 风筝人生 226
- 人生如城 228
- 不怕麻烦，面对人生 229

4. 九州纪事 231

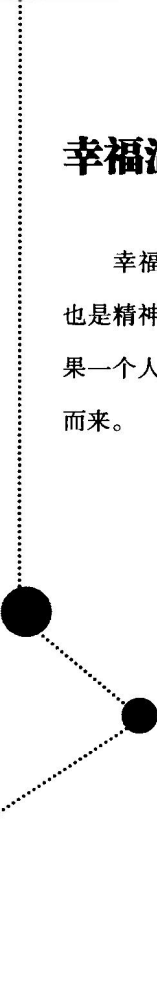
- 良知的砝码 231
- 欲望之钵 234
- 坚持就是胜利 236
- 用乐观的情绪自救 238
- 心灵坦荡者无敌 239
- 珍惜拥有 242
- 用心规划 244



Part 1

幸福温度

幸福是人们的渴求在得到满足或者部分得到满足时的一种感觉，也是精神上的一种愉悦。幸福感的多少会影响人生中的许多环节，如果一个人有了足够的幸福感，那么，他的事业、爱情、友谊就会随之而来。



1. 心灵絮语

► 积极的选项

动物王国即将面临一场战争。狮王颁布法令：凡年轻力壮者，一律准备开赴前线。猴子天天和猩猩乐乐也在应征之列。

这天，猴子天天对猩猩乐乐说：“唉，我害怕战争。我怕到了前线会负伤，甚至会丢了性命。”

“天天，我与你的想法刚好相反。虽然我也讨厌战争，但是，万一真的到了部队，我想也没什么好担心的。”猩猩乐乐说。

“你竟然认为没什么好担心的？”猴子天天对猩猩乐乐的话既吃惊又反感。

“是的。如果到了部队，我被分配到内勤单位，也就没什么好担心的了。”乐乐说。

“那如果被分配到外勤单位呢？”猴子天天问。

“那还有两个机会，一个是留在本山头，另一个是分配到外地。如果是留在本山头，我也不用担心呀。”猩猩乐乐说。

“那如果分到外地呢？”

“分到外地也有两个机会，一个是后方，一个是前线。如果在后方，也是很安全的。”

“那如果是分到前线呢？”

“分到前线同样有两个机会，一个是给狮王当卫兵，另一个是遇上意外事故。如果是给狮王当卫兵，我想我还是能平安退伍的。”