

获得幸福感的积极心理学

有人把“幸福”当成问句：幸福在哪里？或者当成未来式：我们什么时候才能幸福？

当你这样问的时候，多半说明你是不幸福的。

幸福

不是得到就是学到



雅 雯◎编著

积极心理学会告诉你，
幸福是需要学习的一门课程，
不要问自己何时才能幸福，
而要问“现在开始如何才能幸福”。



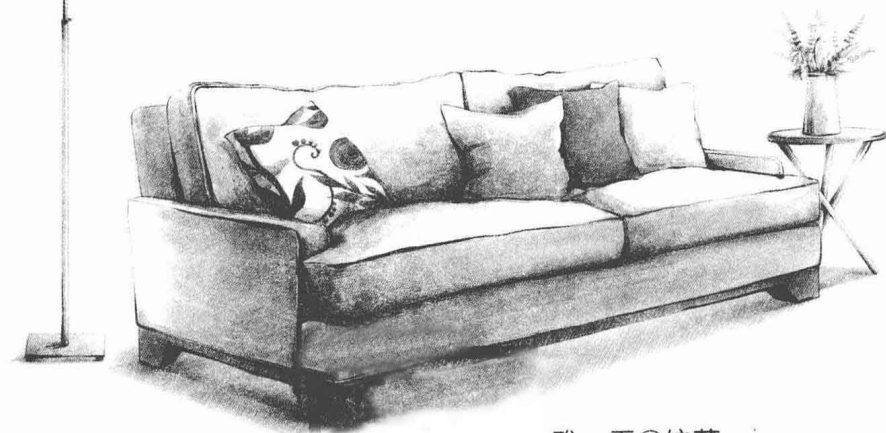
中国华侨出版社



幸福



不是得到就是学到



雅 雯◎编著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福, 不是得到就是学到 / 雅雯编著. —北京:
中国华侨出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5113-1769-8

I. ①幸… II. ①雅… 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(2011)第 194623 号

幸福, 不是得到就是学到

编 著 / 雅 雯

责任编辑 / 梁 谋

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/17 字数/304 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-1769-8

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言



QIANYAN

如果问一个人：你最想得到的是什么？也许他会说事业，也许他会说爱情，也许他会说健康……然而，无论他想要的是什么，最终的目的都是希望自己变得更快乐、更幸福。可以说，幸福是每一个人一生的追求。那么，幸福到底是什么呢？

我们不妨先来品读一则有关幸福的寓言故事：

一个生前十分善良且热心的人，死后升入了天堂，成为天使。他做了天使之后，经常到凡间帮助有需要的人，希望他们感受到幸福。

一日，他遇见一个农夫，农夫看样子很苦恼，他对天使说：我家的水牛病死了，没有它帮忙我怎能下田作业呢？于是，天使赐给了他一头健壮的水牛，农夫很高兴，也觉得很幸福。

又一日，天使遇见一个男人，男人沮丧地向天使诉说：我的钱被骗光了，没有钱回家。于是，天使给了他银两做路费，男人很开心，天使在他身上感受到了幸福的味道。

又一日，天使遇见一个诗人，诗人英俊有才华，十分富有，家中还有位美丽贤惠的妻子，可他不快乐。诗人告诉天使：我拥有很多，唯独少一样东西，你

能够给我吗？天使答应了他。诗人望着天使说：我要幸福。天使犹豫了一会儿，说：我明白了。然后，天使拿走了诗人的才华，毁去他的容貌，夺去他的财产和他妻子的性命。做完这些事后，天使便离去了。

一个月之后，天使来看望诗人。诗人饿得奄奄一息，衣衫褴褛地在躺在地上挣扎。这时候，天使把诗人的一切还给了他，又离开了。半个月后，天使再次遇见诗人，诗人搂着妻子，不停地向天使道谢。因为，他得到幸福了！

幸福没有绝对的定义，也许只是拥有一件失而复得的物品，也许只是获得了最需要的东西，抑或就是珍惜自己所拥有的，仅此而已。此刻，你不禁会问：一个人的幸福从哪儿来？有没有一位天使愿意帮助每个人实现他的美丽梦想呢？很可惜，生活不是童话，世界上也没有天使。不过，每个人出生的时候，命运都赐予了一个终身陪伴着他的救世主，那个人就是他未知的自己！

《幸福，不是得到就是学到》，这是一本教会人们如何摆脱心灵枷锁的书，教会人们如何通过学习得到幸福，如何拥有幸福，享受生活。让人们在忙碌中得到休息；在茫茫大海中，找到自己的航行方向；在人生的十字路口上选择好自己的路。它还教会人们如何忘记烦恼，如何在失意中振翅高飞，教会人们如何为焦躁的心灵找到一片净土。

但愿本书能够为还在奔波忙碌的你，在浩瀚的海洋中航行的你，找到休息的港湾，使你能够在迷失当中找到自我，能够在失去当中得到幸福。因为幸福，不是得到就是学到。

目录



第 1 堂课 走出过去的伤痛,才能重新开始 ——善忘是获得幸福的法宝

记忆就像是漂泊在汪洋中的一叶扁舟,当我们航行的时候总是有很多的旅客上船,当我们记忆中的旅客只上不下时的时候,记忆之舟就会不堪重负。只有我们适时地忘记一些记忆中的人和事,才会为记忆之舟减轻负担,腾出一些空间来容纳更多的幸福。

1. 不要为打翻的牛奶哭泣 2
2. 勇敢地与过去告别 4
3. 该放手的时候不要犹豫 6
4. 失去了也是另一种收获 8
5. 别让过去的错误成为明天的包袱 10
6. 人生苦短,忘记该忘记的 12
7. 生活需要时时清理包袱 13
8. 可以转身,但不必回头 16
9. 忘记失败才能迈向成功 19



第2堂课

选择做自己，追求想要的生活

——勇敢是开启幸福的钥匙

世界上本没有路，我们的人生也是一样，我们的路要靠我们自己勇敢地开拓，当你走出属于自己的路时，你会发现只有自己开拓的路才是最好的，只有属于自己的生活才是最幸福的。

走自己的路，让别人说去吧，只有选择自己喜欢的生活才会过得幸福，不要让别人的想法来左右你追求幸福的决心。毕竟幸福不是别人给的，而是靠自己努力创造出来的。

1. 世上没有完美，坦然面对你的缺陷 22
2. 张扬出你的个性，幸福就是做自己 25
3. 不要因为流言而改变自己 27
4. 记住，你才是自己的主人 29
5. 不必让每个人都满意 31
6. 试着向“不可能”挑战 34
7. 别人怎么看你，真的不重要 36
8. 面对质疑，坚定自己的方向 38
9. 活出独一无二的风采 39

第3堂课

带着激情上路,有梦想才有希望

——激情是照亮幸福的明灯

激情是我们人生的明灯,它指引我们前进的方向,引导我们通向幸福的道路。

心有多大,舞台就会有多大,有梦想才能够创造奇迹。只有怀揣着梦想与激情,在面对困难的时候,我们才会无所畏惧;只有怀揣着梦想和激情,我们才能看到前方的道路是多么光明;只有怀揣着梦想和激情且付出实际行动,才有可能把我们的梦想变成现实。

1. 激情可以创造奇迹	44
2. 做个有梦想的人	46
3. 用信念之笔改写人生	49
4. 有热情才会过得更好	50
5. 永远不要让自己沉沦	53
6. 有一种激情叫做敢于尝试	55
7. 热爱生活的人从不拖延	57
8. 幸福就是攀登人生的高峰	



第 4 堂课

不奢望得不到的，只看自己拥有的

——感恩知足才会被幸福垂青

幸福是什么？它不是拥有富可敌国的财产，也不是成为九五之尊，而是一种感恩知足的心态。

在生活中，并不是我们拥有得越多就越幸福，有些人富可敌国，但是他仍然不满足，那么幸福就会与他擦肩而过。相反，虽然有些人，身无一物但他却非常感激上天赐给他的每一份礼物，幸福反而经常降临到他的身上。

1. 幸福就是珍惜目前所拥有的 64
2. 用一颗感恩的心看世界 66
3. 不攀不比，生活更精彩 68
4. 养成感恩的习惯 71
5. 懂得知足，内心才会富足 73
6. 活着，本身就是一种幸福 75
7. 生活之美等待你的发现 78
8. 放弃苛求完美的冲动 80

第 5 堂课

没有不快乐的事,只有不快乐的心

——积极乐观就能发现幸福

有人说:“幸福不是靠我们等来的,而是需要我们用积极乐观的心态去发现。”只有摒弃那些让我们烦心的事情,用积极乐观的心态擦亮我们的眼睛,你才会发现幸福就围绕在我们的身边。

1. 抱怨的人往往会忽略幸福	84
2. 看开一点,你会活得更快乐	85
3. 别让嫉妒偷走了快乐	87
4. 不必让自己活得太累	90
5. 忧虑只会使生活变得糟糕	92
6. 越放下,越快乐	94
7. 把挫折当成幸福的前奏	96
8. 快乐和幸福都可以假设	98
9. 只要你想快乐,你就能快乐	101



第6堂课

“慢”步人生路,享受简单的幸福

——简单生活是幸福的开始

只有保持着一颗简单的心,才能体会出幸福的真谛,其实幸福并不是要有多少财富,幸福也不像我们想象的那么复杂,幸福就隐藏在简单的生活之中,只要放慢脚步,用简单的心去观察,幸福就在你的身边。

1. “幸”与“福”的故事 106
2. 简单生活的模样 108
3. 幸福之道就是简约 110
4. 放慢生活的脚步 112
5. 学会以等待为乐 114
6. 莫要错过人生沿途的风景 116
7. 休息不会浪费多少时间 118
8. 上天从不为难简单的人 120
9. 保持一颗简单的童心 122

第 7 堂课

要让自己幸福,先让别人幸福

——无私付出也是一种幸福

付出也是一种幸福,当我们给予别人我们拥有的,当我们和别人分享我们拥有的同时,我们也获得了一种感激和快乐,那也是一种幸福。我们总认为只有不断地拥有才是一种幸福,然而幸福不仅仅只有得到这一种,有些时候,还有另一种幸福那就是付出。

1. 给予是一种幸福	126
2. 宽恕他人就是善待自己	128
3. 助人的同时,也成全了自己	130
4. 用宽容的心化解仇恨	132
5. 主动吃亏也是福	135
6. 包容自己不喜欢的人	137
7. 少计较别人的缺点	139
8. 多给别人一点真诚的赞美	140
9. 分享不代表失去	142



第8堂课

幸福不在未来，就在每一个瞬间

——细微之处蕴藏最大的幸福

人生的幸福，其实就隐藏在生活的角落里，只有我们摒除杂念，用一颗平静的心去生活细微的角落里去观察，你会发现，虽然只是生活中的一些很细微的事情，却能将你的幸福最大化。

1. 心无杂念才能收放自如 146
2. 别把事情想得太复杂 147
3. 别把小事放在心上 150
4. 在工作中找寻快乐 152
5. 驱散压力，迎来轻松 155
6. 想哭就哭，别委屈自己 157
7. 把烦恼统统都甩掉 159
8. 不生气就是幸福 162

第9堂课

亲情友情爱情,有爱的地方就是天堂

——情感是通往幸福的必经之路

情感是上天赐给人的礼物,人因有了情感而有心,而幸福就要是用心去感知。有情感的地方就有了家,家不仅是我们遮风避雨的港湾,更是我们心灵的依靠,当我们用心去体会的时候会感觉到,原来通往幸福的桥梁是情感。

1. 亲人是我们永远的精神支柱 166
2. 家庭幸福需要爱的养护 169
3. 每个母亲都是天使 171
4. 常回家陪陪父母 173
5. 沟通是连接亲情的桥梁 177
6. 不要让家里充满指责 179
7. 难以割舍的手足情 182
8. 有朋友的人生更幸福 183
9. 长久的爱需要彼此尊重 186



第 10 堂课

默默耕耘无怨悔，付出自会有回报

——努力的过程就是幸福的过程

幸福不是一种结果，不是靠我们整天坐着等，就能得到的；幸福是一种过程，靠我们去努力拼搏才能得到。其实，在我们努力的过程中就享受着幸福，努力的过程就是幸福的过程。

1. 再差的牌也有可能赢 190
2. 每天多做一点点 192
3. “吃苦”可以改变“苦难” 195
4. 没有人能随随便便成功 198
5. 不行动永远不会有结果 201
6. 莫为失败找理由 204
7. 没有不用心就能做成的事 207
8. 付出多少，收获多少 209

第 11 堂课

人生可以不成功,但不可以不平衡

——和谐平衡方能感知幸福

一个人幸福与否不是看他成不成功,关键是看他有没有平衡的心,只有拥有平衡的心才能让我们拥有和谐的人际关系,只有拥有和谐的人际关系和平衡的心,才能感知到幸福的所在。

1. 一时的冲动可能会毁掉你的一生 214
2. 向批评你的人说声谢谢 216
3. 看淡生活中的不平事 218
4. 永远不做欲望的傀儡 221
5. 贪婪是吞噬幸福的魔鬼 224
6. 金钱不是生活中最重要的 227
7. 淡泊名利的平常心 229
8. 平复内心,宁静以致远 232



第 12 堂课

善用自己的天资，感受“涨潮”的快乐 ——成就感是人生最幸福的体验

得到幸福的关键，是要看自己是否有一颗幸福的心，而幸福是在我们的成就中体验到的。只有我们不断地获得成就，让成就感来丰富我们的内心，与此同时，我们才能体验到幸福。

1. 做自己最喜欢的事，才能有所成就 236
2. 朝着正确的方向前行 239
3. 认识自己优势的人都是“幸运儿” 242
4. 不要让自卑影响你的生活 245
5. 不要给自己设定局限 248
6. 展示出你最闪亮的一面 250