

真正恰到好处的幸福不是惊天动地的事，
而是懂得发现生命中的小美好。



安子◎著

看得见的幸福 未必恰到好处

用所有的时间和金钱去换取什么，奢侈地消耗生活，
那就不要抱怨生命给你的不够多。

保持一种淡然、乐观的心态，过自己想要的生活，
你一定能享受到快乐和幸福。



中国致公出版社
— China Zhigong Press —

真正恰到好处的幸福不是惊天动地的事，
而是懂得发现生活中的小美好。



安子◎著

看得见的幸福 未必恰到好处



中国致公出版社
— China Zhigong Press —

图书在版编目(CIP)数据

看得见的幸福,未必恰到好处 / 安子著.

—北京:中国致公出版社,2017

ISBN 978-7-5145-1035-5

I. ①看… II. ①安… III. ①随笔—作品集—中国—当代

IV. ①I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 101956 号

看得见的幸福,未必恰到好处

安子 著

责任编辑:何江鸿

责任印制:岳 珍

出版发行:



中国致公出版社
—China Zhigong Press—

地 址:北京市海淀区翠微路2号院科贸楼

邮 编:100036

电 话:010-66168543(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京温林源印刷有限公司

开 本:880毫米×1230毫米 1/32

印 张:7.5

字 数:192千字

版 次:2017年7月第1版 2017年7月第1次印刷

定 价:36.00元

版权所有,未经书面许可,不得转载、复制、翻印,违者必究。

序言

很长一段时间，我在微信上的签名是：咖啡/凉白开/诗和远方。

以前，我喜欢喝碳酸饮料，特别喜欢冷饮。冰雪碧倒进玻璃杯里，杯壁的小气泡引人入胜。橙汁也是这样，黄澄澄的颜色明亮、清爽，尽显纯色的魅力。现在，对于追求极简生活的我来说，气泡和黄色还是多了点什么，甚至口感甜润也是多余的。

在咖啡馆，点了咖啡，我会再要杯凉白开。喝几口凉白开，唇洁齿净，更便于品尝咖啡。咖啡无论如何都不能被当作一种单纯的饮料，否则太浪费了。咖啡具有“带入感”，是进入精神生活的媒介。品尝一杯咖啡，就像是看一场演出，听一首歌曲，享受一趟旅行，或者做一次催眠治疗。我对喜欢的事情如此投入，乃至对咖啡有一种虔诚的情怀。当服务员将咖啡端过来的时候，我必端坐、含笑，谦卑相迎。当咖啡轻轻放到桌子上的时候，我会用我的右手的中指在桌子上轻磕几下，以示感谢。然后呢，将咖啡杯、碟调整到桌面上合适的地方，通常是书的左边，带笔记本电脑的时候会放在笔记本的右上方。万物各归其位，便更加赏心悦目了。

我最喜欢喝的莫过于拿铁及其变种，一杯摩卡或将我带往也门红海边，或带回十五世纪垄断了咖啡贸易的摩卡小镇。岂止于此，一杯摩卡细腻的奶沫，浓醇的咖啡汁，使我仿如置身于洒满霞光的沙滩。一杯咖啡，也就由几十颗豆子演绎而成，却给人宽阔如海、辽远如漠的感觉。每一颗咖啡豆，都是旅人的绿洲，或是受困灵魂的诺亚方舟么？我喜欢

的思想家，塞涅卡、爱默生、卢梭、罗素、梭罗、蒙田、叔本华、尼采、阿兰，他们经常在哪些咖啡馆喝咖啡，用哪种咖啡杯，常喝哪些咖啡呢？他们喝咖啡时争论了什么，达成了什么共识，是否也有过不欢而散、孤独和沮丧的时候？他们的某些忧伤的文字，浸润过咖啡的苦味么？

整理这本书稿时，去得最多的是盐田区香径南街一号的读海书吧。有一天我去得早了点，读海书吧还未开门，便去街对面的一家原味米粉店吃早点。这家店是几个年轻人开的，非常干净，食材有保障。香菇的香味确是香菇的香味，那里的炒饭和猪肝粥特别好吃。但我今早想换个口味，吃了碗猪肝汤米粉，八块钱一碗。他家炸油条的是位胖小伙子，特别憨厚老实可爱的那种，炸的油条两块钱一根，味道是少见的好。这么美味的早餐加起来只需十块钱，在物价领跑全国的深圳，真是有一种“赚到了”的感觉。

当我心情欢畅的时候，我就想，幸好这个世界上还有咖啡。其实，当我心情沉郁的时候，我也是这样想，幸好这个世界上还有咖啡。我喜欢默默地端详一杯咖啡，感觉到咖啡里总有一片辽阔的海陪伴着我，带给我安稳和舒爽。

喜欢咖啡带给人的缓慢、从容、沉静、温暖，喜欢凉白开的透明、纯澈、清爽、洁净、淡然。年轻的时候，我们爱热闹，爱色彩，爱千姿百态，爱千滋百味。当我将咖啡喝得只青睐摩卡，将饮料精挑到只剩下凉白开的时候，我忽然觉得自己好厉害。这世界上的所谓“绝配”，需要时光来帮助筛选和沉淀，就像肯德基和麦当劳，就像油条和豆浆，就像热干面和面窝，就像咖啡和凉白开，就像缘分到来时的你和我。

你以为我喝的是咖啡吗？不是，是自己的人生。咖啡只是触媒而已。我品尝的咖啡不是咖啡，而是骨子里的淳朴依然与初心未改。生活再不堪，再凌乱，再堕落，我仍然有自己所信仰、所坚持、所看重的东西，这就够了。一杯咖啡和一杯凉白开就可以是我的诗意阑珊，就可以是我的史记和江山，有谁比我更富足？

大部分人都是“燕雀”，无须立下“鸿鹄之志”。大部分人要的只是安稳的“小生活”，不愿意拿尊严和健康去换钱。每个人都有自己的日

常，在每天的单调与重复中能打理好自己的日常，并从中享受到助人自助的快乐、爱人自爱的愉悦、推己及人的心安，便无所求了。大部分人对现实生活不满，觉得社会不公平，是因为他们的眼光还不够开阔，也不够慈悲。高估了别人家的生活，轻贱了自个儿的日常，这是人的通病。没有自己的生活主张，寻不见自己的心路，这样的灵魂是不能得救的。心安才是喜乐。只有将心大大方方、洒洒脱脱地安放在你的日常中，生活中的喜乐才随处可见、俯仰皆是。

有点小钱，没有大病，只要时间自由，我就感觉到生活对于我而言，真是美得不成样子。在我的眼里什么都是金子，因为万事、万物、万众都闪耀着迷人的光辉。实话说，我自恋！我常常想：我是曾经有多少外在的丰富才能回归到我内在的单纯？心情好的时候，我都能感觉到自己不大好意思，因为看到的所有东西全都那么赏心悦目，多盯几秒钟都会觉得自己怎么能这么“色”！

“活着的目的是什么？我们需要什么样的生活？”

在一次生活质量分析课上，一位学员这样回答我：“生活的目的是幸福，我们需要幸福的生活，特别是主观幸福感、内心的丰盈感和现世的安全感。”

这样的答案我不能全然赞成。

第一，关于所谓的“主观幸福感”。将幸福当作人生唯一目标来追求，有失偏颇。人生的内容实在太丰富，有关幸福的体验只是其中一种，生活质量取决于各种因素的平衡与取舍。人生如果没有悲喜，爱情如果没有离合，生活如果没有顺逆，生命的体验是不完整的。

年轻人将对幸福的追求看得重一点是个必不可少的过程，但切记：自感舒适的生活最幸福，而别人的幸福未必适合你，表面上光鲜未必真幸福，看得见的幸福未必恰到好处。亦且，随着年龄的增长，终有一天他们会发现，平和比幸福重要，安详比欢乐重要，从容比激情重要。

第二，关于所谓的“内心的丰盈感”。作为一名心理咨询师，我时常以“自由书写”或“悠闲独处”的方式作自我心理剖析，或者深入过各色人等的内心世界，包括在校生活和毕业多年的大学生。对内心世界作较

为深入的探索是必要的，但凡事需适可而止。如果不是为了做专业研究，就未必要掉进“心理黑洞”里。沉湎于内心世界自恋自嗨，与自怨自艾一样有害无益。大彻大悟之人世上少有，身心灵的探索是一条不归路，拿毕生的精力豪赌内心的成长，而竟然忘记享受生活，近乎本末倒置。

人就是活到死都会有心理问题，在内心世界里再怎么挖也挖不出完美的金娃娃。哪有什么“内心的小孩”，每个人都是“巨婴”。特别是年轻人，上帝以给你“出难题”的形式促进你思考和成长，多数所谓“心理问题”是青春期成长的自然反应，有的只不过是荷尔蒙在闹情绪，绝大多数会不治自愈。

第三，关于所谓的“现世的安全感”。任何人对自己的出生都没办法发表意见，父母没征求过我们的意见，我们也不会征求孩子的意见。现世安全也好，不安全也好，你总归还是来了。人是以水为主的蛋白体，钱赚得再多，官当得再大，都不会加增生命的长度，死后同样是十来斤重的骸骨一堆。亿万蝌蚪中游得较快的一只而已，一个基因就决定了人生走势的大概。安全几十年，不安全也几十年，谁也没必要将自己太当回事。将自己太当回事的人，活在世间注定只是个笑话。

现世的安全感，在以竞争为常态的经济社会中，无非是一定的物质保障和人脉关系，年轻人毫无疑问要奋起去追。最能给人带来安全感的，其一，勇毅与本领，要坚信“学好数理化，走遍天下都不怕”。其二，大度与洒脱，要自信“此处不留爷，自有留爷处”。什么事都没必要“紧”着，关系也是这样。你习惯了要，就怕别人不给。你把别人看得太重，别人的“势”就会压着你。所谓“不安全感”，不少是自己惯出来的。大度的意思是不要计较，洒脱的意思是要看淡。

大度与洒脱，源自乐观的心态和积极的生活态度，源自对不如意的体谅和不完美的接纳，源自对既有之物的感恩和对社会进步的耐心。进到同一个餐馆吃饭的人，搭乘同一辆公汽的人，只要年龄、职业、见识、学历、经历不同，就不可能指望大家都有整齐划一的操行和与你一模一样的想法。

每个人的修养都有一个过程，群体、民族、阶层、国家、社会都

是这个道理。进步是有阶梯、分阶段的，没有什么时候是最好的，也没有什么时候你可以武断地说“进化已完成”。成长也是这样，是毕生的事业。你看这个世界若是不舒服了，那是你的心还不够宽，还不够慈。

是为序。

安子

目录

序言 / 001

1 生活

有没有自己的生活

有生活没质量	/ 002
允许反悔	/ 003
小纠结，小成长	/ 004
真正好的生活	/ 005
“无视”是一种态度	/ 006
发现日常生活中轻巧而俏皮的细节	/ 007
品质生活离不开什么	/ 008
生活未必需要有逻辑	/ 009
诗意生活需要“留白”	/ 010
注重培养发现美与感受生活的能力	/ 011
生活的脾性	/ 012
不妨每天无聊一下	/ 013
生活中不乏鸡肋之物	/ 014
最大程度遵从自己的意愿与偏好	/ 015
人生画卷尚未真正打开过	/ 016
对生活求全责备的人	/ 017
精神生活的富足	/ 018
过“不挑剔的生活”	/ 019
激情是个宝物	/ 020

2 自爱

除非自毁，任何人毁不了你

- 爱是自足，不是施予 / 022
- 不自信的人总感觉别人在关注自己 / 023
- “自恋”的完整含义 / 024
- 别人的世界看看就好 / 025
- 失意的人从过去找辉煌 / 026
- 自信的人不需要宣传自己 / 027
- 缺乏自信且自命轻贱的人 / 028
- 有些麻烦事就让它一直存在 / 029
- 争索难得安宁 / 030
- 自信之人最傲娇 / 031
- 最有资本“高调”的人一般不“高调” / 032
- 道德洁癖 / 033
- 将别人当“物件” / 034
- 就像蜗牛背的壳 / 035
- “心理包袱”很难下架 / 036
- 事事主动的人 / 037
- 受辱感 / 038
- 所谓“变态” / 039
- 偶尔给魔鬼“吃块肉” / 040
- “使命” / 041
- “拥有”是件很累的活儿 / 042

3 友谊

是良师益友，更是严师诤友

- 好的友谊不与物质利益相勾连 / 044
- 将粗糙面呈现出来相互砥砺 / 045
- 朋友就是拿来解渴的 / 046

不可以有恭维	/ 047
友谊洁癖	/ 048
朋友圈里的“僵尸君”	/ 049
悄无声息的陪伴	/ 050
即使沉默，仍是熨帖与安暖	/ 051

4 欲望

只要你要，就有机会受辱

“飞速上升”的错觉	/ 054
不能节制欲望的人，内心是喧闹的	/ 055
能够“延迟满足”才足够强大	/ 056
欲望没有“天花板”	/ 057
“欲望山”	/ 058
别让欲望控制你的“命门”	/ 059
知足是个宝	/ 060
欲望与猥琐	/ 061
每个人心中的“欲望之兽”	/ 062
“私欲”不是坏东西	/ 063
“私欲”的无序、无德扩张	/ 064
暴力剿灭“人欲”将付出代价	/ 065
尽早放弃不可控制的人和事	/ 066
欲望会自动“升舱”	/ 067
欲念加身	/ 068
黄金大饼	/ 069
走向“现世安稳”的路途	/ 070
提防激活你欲望的人	/ 071
欲望即风险	/ 072

5 强大

真正强大的人经得起各种失去

- “不要帮”或许是最好的“帮” / 074
- “上瘾”与“自控力” / 075
- “安全感”与“自控力” / 076
- “自由”与“自控力” / 077
- 承受得起，担当得了 / 078
- 没什么不可以 / 079
- 永不满足，永远寻求 / 080

6 恐惧

越是恐惧，越要温柔待己

- “恐惧清单” / 082
- 恐惧多源于“相见欢” / 083
- 对恐惧本身的恐惧 / 084
- 向着恐惧之域奔跑 / 085
- 越是害怕越要尝试 / 086
- 恐惧的“酵母” / 087
- 拿过去的恐惧吓唬现在 / 088
- 最小的勇气也会有亮光 / 089

7 怨恨

用爱与谦卑浇灭怒火

- 人性需要修补 / 092
- 转瞬之间你变成魔兽 / 093
- 心怀叵测者窃喜 / 094
- 给自己的灵魂施暴 / 095
- 愠而不怒 / 096
- 怀抱仇恨如同怀抱炸弹 / 097
- 做一个不轻易动怒的人 / 098

仇恨的毒性	/ 099
恨是一种煎熬	/ 0100

8 孤独

穿透这堵墙就是光明

唯孤独真实无欺	/ 102
喊出你的孤独	/ 103
孤独是棵菩提树	/ 104
思想升华的过程	/ 105
写作者的孤独	/ 106
生命的休整与补给	/ 107
锻炼隐忍与坚强的好时机	/ 108
孤独者才会与自己交谈	/ 109
孤独是思想者的天梯	/ 110
孤独——灵魂的高地	/ 111

9 伤痛

疼过了才叫青春

“内归因综合症”	/ 114
总不能“内疚”一辈子	/ 115
与过去的“歉疚”做个了断	/ 116
过于敏感会加重伤害	/ 117
不妨钝感一些	/ 118
伤害清单	/ 119
品味伤痛的滋养	/ 120
悟道的蒲团	/ 121

10 苦难

上苍承受着比我们多得多的苦难

灵魂的浸膏	/ 124
苦难是灵魂的属性	/ 125

不是所有的苦难都需要搭救	/ 126
苦难使人成为最优质的合金	/ 127
就像蚌不受伤不会长出珍珠	/ 128
所谓“幸运”	/ 129
苦难影响思想气质	/ 130

11 哀伤

请大声喊出你的痛！

总有些事使你莫名哀伤	/ 132
俯下身子亲吻它	/ 133
让忧郁成诗章	/ 134
当下有害却长久有益	/ 135
病痛不是惩罚	/ 136
静静地看着伤口，等着愈合	/ 137
现在的局面不算太糟	/ 138

12 情绪

任由云卷云舒，相信总有云淡风轻

对坏情绪的关注	/ 140
多给点耐心，静候其消散	/ 141
终将散去，也会再来	/ 142
情绪稳，自辱少	/ 143
勿使情绪污染人	/ 144
越想挣脱越挣不脱	/ 145
不如将自己置之脑后	/ 146
发泄需要掌握分寸	/ 147
得体、优雅与涵养	/ 148

13 生命

以最好的姿态盛放

认可世事无常，才能变从容	/ 150
--------------	-------

生命的最高境界	/ 151
生命要放声歌唱	/ 152
完善生命的路途	/ 153
结论癖	/ 154
所谓“生命的意义”	/ 155

14 内在

刻骨铭心又如何，不如忘却

别人给的伤害有限	/ 158
记忆是磨刀石	/ 159
回忆与铭记带来的伤害	/ 160
内在世界的瑰丽	/ 161
内心的脏乱	/ 162
要点耐心，要点安缓	/ 163
真正迷人的气质	/ 164
回到“在滋养”、“在生长”的状态	/ 165
荒了自家的田	/ 166
不再仰仗于外在的喂养	/ 167
无忧是清福	/ 168
情感上的微暴力	/ 169
没有人推我们下地狱	/ 170
喜欢逃避现实的人	/ 171

15 幸福

远在天边，近在眼前

幸福是安逸，不是追逐	/ 174
过于在意时间的恶果	/ 175
时间的魔咒	/ 176
淘世界不如淘身边	/ 177
心眼大了，幸福就少了	/ 178

在熟悉中寻找幸福	/ 179
幸福主张	/ 180
幸福的“慢性”	/ 181
幸福没有完型	/ 182
生活中的“小确幸”	/ 183
幸福亦有花期	/ 184
幸福不是拼好的魔方	/ 185
幸福是秘而不宣的花园	/ 186
幸福的逻辑	/ 187
幸福感需要被尊重	/ 188
感知能力强的人	/ 189
幸福的层次	/ 190
感官是快乐的吸盘	/ 191
什么是“幸福生活”	/ 192
“知足常乐”的“无量慧”	/ 193
享受平淡	/ 194
没有期待，遇见就是惊喜	/ 195

16 美好

所有的美好都饱藏泪水

心眼	/ 198
没有发泄就没有宁静	/ 199
幸福从不言语	/ 200
欣赏是一种德行	/ 201
美好是对欣赏者的回馈	/ 202
“美丽新世界”	/ 203
总有一种美能直达你的心底	/ 204
内在的美才一直低调生辉	/ 205
美好之毒性不易察觉	/ 206

人们总是期待未知的美好	/ 207
保持事物的“未完成态”	/ 208
越刻意，越不完美	/ 209
完美并没有为幸福生活加分	/ 210
低调之美	/ 211
不要拿过去的美好来自虐	/ 212
莫若从未拥有	/ 213
极致的美叫人心痛	/ 214
美好的“因果律”	/ 215
对美好的痴迷有风险	/ 216
美是一切，一切是美	/ 217
别顶着，别拧着	/ 218
所有的存在都是“幸存”	/ 219