

追寻幸福生活的手册 打造美好人生的宝典

一分钟^{蝴蝶}读懂 幸福书

杨洪涛◎编著

幸福是什么？幸福在哪里？
冥冥中我们都在追寻幸福，
然而幸福却在我们周围忽隐忽现。

幸福是白居易“最爱湖东行不足，绿杨阴里白沙堤”的**流连忘返**；幸福是陶渊明“采菊东篱下，悠然见南山”的**悠闲自得**；幸福是苏轼“但愿人长久，千里共婵娟”的**美好祝愿**。



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一分钟读懂幸福书 / 杨洪涛编著. — 北京: 北京工业大学出版社, 2011. 2

ISBN 978-7-5639-2604-6

I. ①一… 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 (2010) 第 257714 号

一分钟读懂幸福书

编 著: 杨洪涛

责任编辑: 郑 华

封面设计: 天之赋设计室

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本: 700 mm×1000 mm 1/16

印 张: 17

字 数: 280 千字

版 次: 2011 年 2 月第 1 版

印 次: 2011 年 2 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2604-6

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

幸福是人人都想要的，对幸福的追求是一个人从心灵深处发出的呼唤。在恩格斯的理论里，“每个人都追求幸福”是一种“无须加以证明的、颠扑不破的原则”。然而，在现实生活中，幸福是一个经常变幻的不等式：富裕不能带来幸福，贫穷不能夺走幸福；名利不能增加幸福，苦难不会减少幸福。

能够万事如意、一生无忧，大概是每个人都在追求的至高境界。然而，一帆风顺、一路平安只是一种良好的祝愿，世间万象矛盾丛生，现实生活奇异复杂，充满了纠葛和不如意，并且这种不如意似乎于每个人都是客观存在的。但在生活中，有些人总是能够笑口常开，感觉幸福，有些人却总是忧心忡忡，感觉痛苦。而造成这一切的根源都不在于财富的多少，也不在于时运的青睐，而在于每个人的心理不同。

人生的一切痛苦都源自束缚，让喜欢安详平淡的人去不断地追求名利，让爱好奋斗的人坐享其成，都是对人本性的束缚。只有顺应各自的本心，生活在自己的环境之内，才会感到身心舒畅，痛苦和烦恼也就不复存在了。

人生的经验同样告诉我们，幸福还是一个没有标准答案的矛盾选择：得到了，也许你并不幸福；失去了，也许你获得了更多的幸福；接受了，也许是你幸福的损失；给予了，也许给你换来了幸福的倍增。所以，今天的每一个人，即使衣食无忧，功成名就，仍会感到自己不幸福。生活中的很多人，即使实现了很多的梦想，获得了很大的成功，仍会常常产生这样



的困惑：我是幸福的人吗？我的幸福究竟在哪里？

幸福不是客观存在的，也不是镜中的虚像，而是一种感知，当你觉得幸福的时候，幸福就来了。幸福是一种心灵的触摸。如果你找不到幸福，那不是与幸福无缘，而是对幸福缺乏感知。找不到人生的意义，你就永远找不到幸福之门的钥匙。衷心地希望生活中的每一个人都能“工作着，幸福着”，在人生的道路上找到自己明确的、可以带来快乐和意义的目标，然后努力地去追求。

幸福不是孜孜以求得来的，不是费尽心机夺来的，不是出手阔绰换来的，它在内心平和的人生态度中，它在无欲无求的生活观念中。幸福是一种感觉，它不取决于人们的生活状态，而取决于人们的心态。

幸福在于心境。如果每天看到、想到的都是生活中的负面因素，又怎么能够快乐起来呢？只有事事都退一步想，才能为自己营造出宽松的心境，才能活得开心，活得潇洒，活得快乐。

如果每天你都可以带着快乐心情起床，带着快乐的心情出门；上班途中，不再关注拥堵的路况和熙熙攘攘的行人，而是将目光转向那些带着午餐盒蹦蹦跳跳上学的孩子、挽着爱人的手面带微笑的情侣；在你心情特别好的时候，向他人微笑，你会得到他们的回应，也会发现幸福其实很简单。

幸福是白居易“最爱湖东行不足，绿杨阴里白沙堤”的流连忘返；幸福是陶渊明“采菊东篱下，悠然见南山”的悠闲自得；幸福是苏轼“但愿人长久，千里共婵娟”的美好祝愿。

目 录

第一章 认识幸福，体味幸福



幸福是什么？是物质财富还是心理感受？幸福是已获得的结果还是追求幸福的过程？幸福有什么特点？判断幸福的标准是什么？其实人类社会的发展就是追寻幸福的过程，古往今来，有多少学者曾经探讨并论述过幸福问题，他们从不同的视角提出了丰富多彩的幸福理论。

- ❀ 幸福是有标准的 / 2
- ❀ 幸福源自幸福感 / 4
- ❀ 从了解幸福的特点开始认识幸福 / 8
- ❀ 如何衡量你是否幸福 / 10
- ❀ 先天因素影响幸福 / 12
- ❀ 幸福喜欢眷顾懂得感恩的心 / 15
- ❀ 幸福就是身在福中要知福 / 17



第二章 正视逆境，追求幸福



在危机和困境里想想你还拥有的东西，你就会明白自己并不是那个最惨的人，利用你剩下的东西在困境中崛起，你就是强者。黎明之前必先经历黑暗，经历黑暗之后才能更显阳光的灿烂。往往，人越是身处逆境、遭受痛苦和不幸，越能激发激情与斗志，成就一番事业，铸就人生辉煌。

- ❁ 磨难是人生最好的老师 / 20
- ❁ 选定目标决不回头 / 21
- ❁ 在困境中崛起，你就是强者 / 24
- ❁ 面对失败，鼓足勇气从头再来 / 26
- ❁ 风雨过后是彩虹 / 29
- ❁ 失之东隅，收之桑榆 / 31
- ❁ 不幸和不公不是你止步的理由 / 34
- ❁ 让失败来得更猛烈些吧 / 36
- ❁ 转祸为福，从逆境中崛起 / 38

第三章 控制情绪，把握幸福



发脾气就等于在人类进步的阶梯上倒退了一步。是人就有情绪，每个人都有情绪不好和低落的时候，但不能迁怒于你周遭的人、事、物，让无辜的人为你的情绪“埋单”。要学会控制情绪，做到处乱不惊。

- ❁ 强者让理智控制情绪 / 42
- ❁ 不要拿别人当“出气筒” / 45
- ❁ 酸葡萄与甜柠檬 / 47
- ❁ 不为过去的事情烦恼 / 49

- ❁ 抱怨只会阻挡幸福的到来 / 52
- ❁ 焦躁，失败就会乘隙而入 / 54
- ❁ 千万别为小事生气 / 56
- ❁ 进取心是完成使命的动力 / 57
- ❁ 心态决定人生的高度 / 60

第四章 甩掉压力，寻找幸福



为什么你白天要面对强大的外界压力，夜晚还要备受失眠的折磨？为什么同样是生活动荡，别人处之泰然，而你却整天长吁短叹，抱怨命运的不公？是你天生就个性忧郁，还是后天的经历把你折磨成这副模样？

- ❁ 倾诉能打开你的孤独之门 / 64
- ❁ 勿苛求，一切顺其自然 / 66
- ❁ 一杯水足以压垮强壮的手臂 / 69
- ❁ 忙中偷闲，放飞紧张感受 / 72
- ❁ 热爱自己是终生浪漫的开端 / 74
- ❁ 笑对人生，泰然处事 / 76
- ❁ 学会放松，生活才有乐趣 / 79
- ❁ 释放心灵深处飞翔的欲望 / 81
- ❁ 让压力成为一味调味品 / 83



第五章 放下过去，获得幸福



正是过去，才铸造了我们今天的性格、容颜和所有……过去的都已经过去了，我们不应该往后看，除非能从过去的错误中获取有用的教训。过去无法改变，我们只能活在现在。面对变幻莫测的人生和世界，能够适当地丢掉过去，翻开新的篇章，不仅是一种理智，一种重生，更是一种至上的幸福。

- ❁ 过去的你铸就了今天的你 / 88
- ❁ 过去的就让它过去 / 90
- ❁ 世界上没有后悔药 / 92
- ❁ 过分留恋昨天只会错失今天 / 94
- ❁ 学会忘却，生活才有阳光 / 96
- ❁ 三思方举步，百折不回头 / 98
- ❁ 创新起始于舍弃 / 100

第六章 珍惜现在，拥抱幸福



在现实中，我们很少去想自己已有的东西，而是往往竭尽全力去寻求得不到的东西，把眼睛望向彼岸，好像那里才有幸福和快乐。但却恰恰在我们力不从心的追求过程中丢失了眼前的幸福。如果在即将失去时有所觉悟还好，也许并不算晚，我们的人生还很长，还有很多幸福等待我们去经历，能从中有所领悟就很好。

- ❁ 幸福就如当下能吃到的大饼 / 104
- ❁ 珍惜拥有就是幸福 / 106
- ❁ 青春易逝，拼搏要趁现在 / 108
- ❁ 我生待明日，万事成蹉跎 / 110
- ❁ 吐故纳新，让生命之树常青 / 112
- ❁ 人生没有草稿，把握好现在 / 115

❁ 逝者如斯夫，不舍昼夜 / 117

❁ 盛年不重来，一日难再晨 / 119

第七章 简单生活，享受幸福



无论在在工作中，还是在生活中，保持简单都是做人最好的法则之一。电影《夜宴》里有句台词：“百般算计敌不过一颗简单的心。”从过去到现在，无论是书本上还是生活中，那些单纯、直率的人，比复杂、城府深的人更容易获得幸福。

❁ 简单点儿，再简单点儿 / 124

❁ 让心灵永远轻盈翱翔 / 126

❁ 随心所欲享受过程 / 128

❁ 简单生活，幸福安宁 / 130

❁ 随缘自适，烦恼即去 / 132

❁ 活着就是最大的幸福 / 135

❁ 化繁为简，还原生活本真 / 136

第八章 远离贪念，自会幸福



贪婪是一种会给人带来无限痛苦的地狱，它耗尽了人力图满足其需求的精力，可并没有给人带来满足。贪婪的人属于既不利己又不利人的人。只想着贪欲而意识不到高尚力量的人，即使腰缠万贯，也始终只是一个非常可怜的生物，因为这样的人和幸福永远走不到一起。

❁ 欲望无止境，满足在将来 / 140

❁ 聪明反被聪明误 / 142

❁ 适当的留白也是一种美 / 144

❁ 知足就能够快乐 / 147

- ❁ 贪心没有好下场 / 149
- ❁ 诱惑就是地狱门前的广告 / 151
- ❁ 人心不足蛇吞象 / 154
- ❁ 清心寡欲，索取有度 / 156

第九章 心宽气和，永伴幸福



生活中，我们放下了忧愁，也就可以舒展紧皱的眉头。平日里所有的不公平、所有的不快乐都随舍弃而远去，人就会变得开朗了，好像被乌云遮盖的天空突然间云开雾散，晴空万里。我们放下了憎恶，就远离了仇恨。当心灵不再因为憎恶而被蒙蔽，当所有的一切变成过眼云烟，人就会轻松起来，宽恕了别人也解救了自己。

- ❁ 最美的心境 / 160
- ❁ 等世事化云烟，待沧海变桑田 / 162
- ❁ 学会享受生活给予我们的一切 / 164
- ❁ 苦难躲不掉，但忘得掉 / 166
- ❁ 心底无私天地宽 / 169
- ❁ 心宽福自来 / 170
- ❁ 包容他人，幸福自己 / 173
- ❁ 心有多大，世界就有多大 / 175

第十章 热爱工作，打造幸福



良好的工作状态能给我们带来幸福感。充实快乐的工作有益身体和心理的健康，可以驱赶人们的空虚，能够让暗淡无光的生活熠熠生辉，让人活出快乐。工作能够改造世界，给人尊严和成就感，让人体现自我价值。

- ❁ 培养自己和工作之间的感情 / 180

- ❁工作着就是幸福的 / 183
- ❁工作本身就是一种享受 / 186
- ❁珍惜你的工作 / 188
- ❁快乐源于一颗感恩的心 / 190
- ❁快乐情绪能够带来好的业绩 / 191
- ❁工作中快乐着，快乐中工作着 / 194
- ❁工作就像谈恋爱 / 195
- ❁成功让人在工作中享受到快乐 / 198

第十一章 珍视友爱，分享幸福



善待朋友，体现一个人的美德；宽容朋友，则更见一个人的胸襟。在我们的漫漫人生旅程中，一定不能没有朋友的陪伴。能拥有几个真诚的朋友，彼此用一份真情来守望，体会到那份永恒的快乐，这是人生的一大幸福啊！

- ❁惜缘而行，同缘而乐 / 202
- ❁患难与共的朋友是一生的财富 / 205
- ❁独乐乐，不如众乐乐 / 208
- ❁友谊是保障健康的重要因素 / 210
- ❁近朱者赤，近墨者黑 / 212
- ❁把幸福“传染”给其他人 / 214
- ❁分享是勇于付出、甘于奉献 / 217



第十二章 夫唱妇和，长久幸福



婚姻不是爱情的坟墓，往往婚姻里真爱发生更为真挚和感人。只不过，它掩藏得比较深，需要我们多一倍的用心才能看到。努力做一个懂得相爱艺术的人吧，让你的爱与婚姻同行，自始至终，直到生命的尽头。

- ❁ 不要因为琐事影响爱情 / 220
- ❁ 婚姻就像是过独木桥 / 223
- ❁ 共同爱好是婚姻保鲜的秘诀 / 226
- ❁ 感人的爱情故事 / 229
- ❁ 婚姻就像各式各样的鞋 / 232
- ❁ 每一天都有别样的风采 / 234
- ❁ 爱包含在平淡的每一瞬中 / 236
- ❁ 追求完美的婚姻不会幸福 / 238

第十三章 家庭和谐，无比幸福



如果每天你都可以带着快乐的心情起床，带着快乐的心情出门；上班途中，不再关注拥堵的路况和熙熙攘攘的行人，而是将目光转向那些带着午餐盒蹦蹦跳跳上学的孩子、挽着爱人的手面带微笑的情侣；在你心情特别好的时候，向他人微笑，你会得到他们的回应，你就会发现快乐其实很简单。

- ❁ 珍惜身边爱 / 242
- ❁ 家庭中装糊涂的智慧 / 244
- ❁ 有家就有温暖 / 246
- ❁ 水至清则无鱼，不必事事较真 / 248
- ❁ 仁者见仁，智者见智 / 251
- ❁ 用心体会身边的幸福 / 254



第一章

认识幸福，体味幸福



幸福是什么？是物质财富还是心理感受？幸福是已获得的结果还是追求幸福的过程？幸福有什么特点？判断幸福的标准是什么？其实人类社会的发展就是追寻幸福的过程，古往今来，有多少学者曾经探讨并论述过幸福问题，他们从不同的视角提出了丰富多彩的幸福理论。





幸福是有标准的

幸福是什么？什么决定一个人的幸福？一个人幸福不幸福，在本质上和财富、地位、权力没有关系。幸福由思想、心态决定，心态可以造就天堂，也可以造就地狱。

有一个收废品的男人骑着一辆三轮车，车上装满了破烂，今天他的收获颇多。车上坐着一个女人，面向这个男人。两个人谈笑风生，脸上洋溢着喜悦，幸福之情溢于言表。那种幸福的感觉如同一个男人开着奔驰，旁边坐着自己的女友。比较一下，三轮车上的两个人幸福还是奔驰车里面的人幸福呢？

可以说，至少他们的幸福感是一样的，甚至收废品的人有可能满足感更高，因为他们的要求不高。

有人说，越单纯的人越容易接近天堂，如果不相信世上有天堂，你就会错过天堂。天堂就在我们心里，这就是“境由心生”的道理。

有一个人，生前善良且热心助人，所以在他死后上了天堂，做了天使。他当了天使后，时常到凡间帮助别人，希望感受到幸福的味道。

有一日，天使遇见一个农夫，农夫的样子非常苦恼，他向天使诉说：“我家的水牛刚死了，没有它帮忙犁田，我怎么能下田作业呢？”于是天使赐给他一头健壮的水牛，农夫很高兴，天使在他身上感受到了幸福的味道。

有一日，天使遇见一个男人，男人非常沮丧，他向天使说：“我的钱被骗光了，没盘缠回乡。”于是天使给他银两作为路费，男人很高兴，天使在他身上感受到幸福的味道。

有一日，天使遇见一个诗人，诗人年轻、英俊、有才华且富有，妻子貌美而温柔，但诗人却过得不快活。

天使问他：“不快乐吗？我能帮你吗？”

诗人对天使说：“我什么都有，只欠一样东西，能给我吗？”



天使回答说：“可以，你要什么我都可以给你。”

诗人直直地望着天使：“我要幸福。”

这下把天使难倒了，天使想了想说：“明白了。”然后把诗人所拥有的一切都拿走了。天使拿走诗人的才华，毁坏他的容貌，夺去他的财产和他妻子的性命，然后在做完这些事后离去了。

一个月后，天使再回到诗人的身边，诗人那时十分饥饿，衣衫褴褛地躺在地上挣扎。

于是，天使把他原来所拥有的一切还给了他，然后又离去了。

半个月后，天使又去看望诗人。

这次诗人搂着妻子，不住地向天使道谢，因为他得到了幸福。

幸福就这么简单，它是一种感觉，一种心态，一种体验。当我们觉得幸福的时候，幸福就来了。

曾经有个员工讲述他一天不幸的遭遇：早晨起晚了，匆匆忙忙洗漱，洗漱完，一手拎包，一手拿衣服飞快下楼，结果跑得太匆忙，不小心把脚扭了。他当时就想，每天下楼从来没有扭过脚，今天一定不是什么好日子，于是一肚子怨气地走出家门。看到一辆公共汽车已经缓缓进站了，赶紧跑了过去，结果司机没有看到他，把车门关了，汽车开走了。“看见有人还关门，太欺负人了！你说这不是倒霉吗？”他越想越生气，气得立刻想回家不上班了，就在这时，又来了一辆公共汽车。这辆车很空，上车就有座位，但是他全然没有感到幸运。“倒霉”的事情还没有结束，就在他要下车的时候，司机踩了一脚刹车，前面一位女士没扶住，女士的鞋跟一下子就踩到了他的脚上。他忍无可忍，一阵疼痛点燃了满腔的怒火，他狠狠地瞪着那位女士，毫不留情地大声斥责她，全然不管那位女士已经在不停地道歉。他带着一肚子的怨气到了单位，完全没了心情，见谁都烦。一天下来什么事情都做不下去，结果临下班又被主管训斥了一顿。

这位员工的一天没有快乐，只有郁闷和愤怒。他的生活真的是如此不幸吗？其实，都是因为这位员工心态不平和，放大了他所遭遇的问题和困难。在他看来，扭脚是天意，没赶上车和被踩了脚是别人故意与他作对，而被批评更是雪上加霜的“倒霉”。凡事都往坏处想，这样怎能



不把自己的心情搞坏？如果他在扭脚的时候给自己一个积极的心理暗示；如果在乘上有座位的空车时享受一下自己的幸运；如果不介意那些鸡毛蒜皮的小事，专心去工作……一切都会改变，所以不是生活苦不堪言，而是你那不肯快乐的心在作怪。

日常生活中，心境对于人的影响尤为突出。

那心境究竟是什么呢？据心理学研究，事物作用于人脑所留下的痕迹性刺激不会马上消失，而是会持续一段时间。针对该事物发生的情绪也不会马上消除，而是会延续一段时间，只是强度有所减弱而已。这种具有持续性且强度有所弱化的情绪状态，就是心境。心境除了具有持续性特征外，还有弥漫性特征。心境由某一事物引起后，具有扩散作用，它会影响一个人的全部行为和生活。愉快的心境会使人表现得无往而不乐，成为“事事如意”的宠儿；悲伤的心境则会使人表现得无往而不悲，似乎一切事物都染上了“忧伤的色彩”。心境好的时候，人会变得愉快、振作、乐观，从而有助于增强人的活动能力，提高工作效率，维护身心健康；反之，心境不好，则使人郁闷、消沉、悲观，人的活动能力与工作效率明显降低，甚至有可能引发种种身心疾病。

幸福在于心境。如果每天看到、想到的都是生活中的负面因素，又怎么能够快乐起来呢？只有事事都退一步想，才能为自己营造出宽松的心境，才能活得开心，活得潇洒，活得快乐。

正所谓：

日出东海落西山，愁也一天，喜也一天；
遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦。



幸福源自幸福感

自古以来，幸福就是哲学家、思想家关注的重要话题。然而，由于社会发展的程度、地域、文化、认识等方面的差异，导致人们对于幸福的理解也存在很大的差异。因此，迄今为止还没有任何一位哲学家能够给出一个一劳永逸的关于幸福是什么的答案。幸福很诱人，但她却披着



一层薄薄的面纱。

近年来的研究显示，相貌、财富不是可以量化的幸福指标，人们已经越来越看重心灵层次的满足。在西方现代心理学研究中，well-being、subjective well-being、happiness 等词汇，都被译为“主观幸福感”。学者们认为，主观幸福感就是指个体依据自己设定的标准对其生活质量所做的积极、乐观、美好的整体评价，并在此基础上形成的主观心理感受和稳定的心理体验。这一概念具有以下三个主要特点。

1. 幸福感是对物质生活的主观心理感受

这一说法反映了幸福的主观形式，表明幸福感具有主观的、内在的、精神的内涵，而不是客观的、外在的、物质的东西。这使我们更容易理解幸福的个体差异性。由于每个人的经历、个性不同，他们对幸福的体验也可能有所不同。每个人都有各自的幸福定义，每个人都为寻找自己的那份幸福而努力，每个人对幸福的追求也指引着自己人生的努力方向。

2. 幸福感是一种积极的情感体验

就幸福感的本质内涵而言，幸福是一种情感活动过程，是在客观生活状态满足了个体主观需要的情况下而产生的美好、向上、积极的情感体验。这种情感活动既可能随生活状态和主观状态不断变化，也具有相对的稳定性。

3. 主观评价是幸福感的内在标准

这是主观与客观联系的关键环节：一方面，幸福的标准不能仅仅用物质、金钱、地位等因素来衡量，而要以心理感受的指标来衡量；另一方面，幸福的内在标准并非完全来自于主观，而是在主观地对客观生活进行评价的基础上确立的。实际上，幸福的标准是每个人根据自己的主观需要，并对满足需要的可能性进行评价之后所设定的。因此，幸福的标准具有明显的个体差异性。幸福可能是茫茫沙漠中的一汪泉水，也可能是饥肠辘辘时的一个馒头；幸福也许是月光下彼此手牵手的浪漫，也可能是风雨中同撑一把伞的相依；幸福可能是寒冷中相偎体贴的温暖，也可能是无怨无悔、永不言弃的真挚。

幸福感以个人设定的评价体系为标准，这一标准构成了人们幸福感的内在尺度。个体是否幸福不以外在物质生活是否充裕为标准，而取决于外在物质生活是否适合内在的评价标准。只有当外在物质生活状况超出内在评价标准时，个体才会感到幸福。