



有什么样的幸福观，就有什么样的人生追求

共产党人的12个幸福观

GONGCHANDANGREN
DE12GE
XINGFUGUAN

黄明哲◎著

- ◎幸福是知识渊博、情趣雅致的精神富足
- ◎幸福是秉公用权、心系百姓的责任情怀
- ◎幸福是坚定理想、与时俱进的崇高追求

国家行政学院出版社



图书在版编目（CIP）数据

共产党人的 12 个幸福观/黄明哲著.—北京：国家行政学院出版社，
2011.10

ISBN978-7-5150-0177-7

I .①共... II .①黄... III.①散文集-中国-当代②随笔-作品集-中国-
当代IV.①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 204953 号

书名 共产党人的 12 个幸福观

作者 黄明哲

责任编辑 任燕

出版发行 国家行政学院出版社

（北京市海淀区长春桥路 6 号 100089）

电话 （010）6892064068929037

编辑部 （010）68929095

经销 新华书店

印刷 北京市通州富达印刷厂

版次 2011 年 10 月北京第 1 版

印次 2011 年 10 月北京第 1 次印刷

开本 700 毫米×1000 毫米 1/16 开

印张 14.5

字数 250 千字

书号 ISBN978-7-5150-0177-7/I•008

定价 28.00 元

序 共产党人要树立正确的幸福观

幸福是人类追寻的终极目标。古人把“久旱逢甘雨”、“他乡遇故知”、“洞房花烛夜”、“金榜题名时”作为很幸福的事。新中国成立以来，涌现出的优秀共产党员，如雷锋、焦裕禄、杨善洲等，将“全心全意为人民服务”作为毕生的幸福追求，名垂青史，让人怀念。那么，新时期共产党人如何树立正确幸福观、实现自己的幸福人生呢？

共产党人树立正确的幸福观要深刻理解幸福。理解幸福是拥有幸福的基础和前提。对于共产党人来说，应该认识到：幸福是知识渊博、情趣雅致的精神富足；幸福是秉公用权、心系百姓的责任情怀；幸福是知足常乐、善于感恩的淡然心境。每一个共产党人都要善于学习，只有做到广纳博收，把坚持以人为本、以民为根理念时刻铭记在心里面、落实在行动上、转化在实效上，以平常心来淡看庭前花开花落，以求索心来追求知识能力的提升，以感恩心来对待组织、对待工作、对待生活，才能真正得到幸福。

共产党人树立正确的幸福观要合理地追求幸福。就是要把自己的幸福建立在为人民掌好权用好权上；就是要把自己的幸福建立在全心全意为人民谋利益上；就是要把自己的幸福建立在忘我的工作中；就是要把自己的幸福建立在服务群众中；就是要把自己的幸福建立在清廉自守中。

共产党人树立正确的幸福观要理智享受幸福。幸福是一种智慧，是一种心灵感悟。播种一颗平常心，用幸福眼光看世界，就会拥有幸福。为此，要常怀敬畏之心做一个谦逊的人；要常弃非分之想做一个自律的人；要常思索取之害做一个健康的人。

共产党人要在立党为公中感受幸福。一个心底无私、胸襟开阔的共产党人才能不被关系掣肘、不惧邪恶相逼，始终做到一心为公、一心为民，自觉淡化“官本位”和“潜规则”意识，公正无私地行使好党和人民赋予的公权力，把自身的幸福与人民的幸福紧密联系在一起，真正为人民鞠躬尽瘁、发奋工作，才能获得更大的造福群众的舞台。

共产党人要在干事创业中收获幸福。幸福并不遥远，就在干事创业中。要在工作实践中改造自己、提高本领，在奋斗中体验成就、获得幸福。既要有发现幸福的眼睛，又要有创造幸福的双手。勤劳、务实，方能察实情、重实际、出实招、办实事。弘扬助人为乐、奉献为荣的幸福观，自觉把奉献作为自身幸福的来源，通过扎实劳动和创造，在服务国家、服务社会中赢得幸福。

共产党人要在努力学习中追求幸福。“非学无以广才，非学无以明识，非学无以立德。”共产党人的学习不仅仅是个人行为，而且是一种社会行为，更是一种历史的和社会的责任；不仅仅关系个人的成长进步，而且关系党的事业的兴衰成败。只有努力学习，才能具备较高的工作能力和过硬的政治素养，做到视野“宽”，视角“新”，不断适应新形势、新发展、新需要。唯有认真学习，不断丰富自己的知识结构，增长见识，把读书学习当成一种生活态度、一种精神追求，靠读书涵养正气，用学习增强底气，以思考培养才气，在静心学习思考中追求幸福。

共产党人要在强化道德修养中提升幸福。做人要讲道德，做官更要讲官德。道德力量是国家发展、社会和谐、人民幸福的重要因素。共产党人必须始终铭记“德乃官之本”，带头弘扬社会主义核心价值观体系。在任何时候、任何情况下，都必须遵守并维护党的纪律和国家法律，经常用“X光”、“B超”透视自身肌体，对“小毛病”、“小差错”早治疗、早修复，去除“不良肿瘤”，只有既注意生命安全，又注重从政安全，才会健康快乐、幸福长久。

共产党人要在善于为人处世中感悟幸福。要常怀知足之心，不断降低欲望，努力提高境界，在名利面前更淡定、在得失面前更坦然；要低调。低调做人是一种人生态度和处世智慧；要多一些宽容。宽容是福，也是一种美德。把身心安在体谅上，世界会更宽广；把身心安在宽容中，精神会更升华。共产党人以宽宏的气度来对人、待事，以责人之心责己、恕己之心恕人，才能显现自己的胸怀、保持快乐的心境。

幸福如海，学习为舟，泛舟于海，方知海之辽阔；幸福如山，事业为径，循径登山，方知山之高大；幸福如歌，家庭为曲，和曲而歌，方知歌之动听；幸福如花，精心滋养，方能长久地拥有。

渴望并追求幸福是人的天性，但往往忽略了点点滴滴的心理感受，不经意间幸福擦肩而过。

你不能决定生命的长度，但可以扩展它的宽度；你不能要求事事顺利，但可以做到事事尽心。

其实，幸福是一种感觉，内容千差万别，感受却大致相同。

目 录

第一讲 奉献是最大的幸福	1
什么叫幸福	1
爱是幸福的光辉	4
奋斗是幸福的体验	5
感恩是幸福的源泉	8
奉献就是最大的幸福	10
把握幸福未来	11
第二讲 让人民幸福是高质量的幸福	13
理性解读幸福观	13
温总理的“幸福观”之启示	16
品味优秀共产党员的幸福观	19
共产党人“幸福”在哪里	21
让人民幸福是高质量的幸福	25
掌握人生幸福的钥匙	27
做一名幸福的共产党人	29
第三讲 信仰是幸福之魂	34
信仰是幸福的源泉	34
信仰定力	35
信念塑造未来	38
信仰成就幸福	40
别忘了为什么而出发	43
人无信仰不立	44
追求精神富有	48
坚守信仰高地	49
第四讲 心底无“我”幸福多	52
幸福源自好心态	53
心安是福	55
把心框住	57

心底无“我”幸福多	60
善于低头也是一种幸福	62
塑造自我	65
唱好“一二三四”歌	68
自静长精神	72
做自己心态的主人	74
第五讲 廉洁是幸福之基	76
廉洁的境界	76
廉洁三福	78
廉可养生	79
廉洁是一种人生智慧	82
祸起贪婪	84
不要等失去了才觉其珍贵	86
谨防“自己绊倒自己”	88
托起幸福人生的基石	90
监督是关怀，也是一种幸福	93
第六讲 道德是幸福之根	95
有德便有福	98
修德享福	99
缺什么别缺“德”	101
做一个有尊严的共产党人	104
炼就“以事识德”之慧眼	106
守住道德的底线	108
第七讲 家是幸福的港湾	110
幸福家庭的构成要素	111
好家风是共产党人之福	112
“全家福”莫成“全家腐”	114
“情”有公私之别	116
管好家事方能理好国事	118

守护幸福家庭	120
把家庭美德当作一门必修课	122
第八讲 “自我折旧”是一种幸福	124
幸福需要智慧	124
学习，幸福人生的支撑	126
细品读书学习之益	128
读书要读出高境界	131
学习是一种责任	133
“自我折旧”方能自觉给力	135
让读书学习成为一种时尚	137
静下心来读好书	140
幸福人生当善读	142
第九讲 让友谊与幸福共舞	145
友情是幸福感的一个重要来源	145
戏说“人情”	148
君子交谊淡如水	149
营造和谐的人际关系	152
谨防近墨者黑	154
“人在江湖，身不由己”乎	155
良朋益友是福缘	156
让友谊与幸福地久天长	158
第十讲 知足是一把幸福的锁	163
名和利能与幸福划等号吗	164
“名利”与“民利”	165
辩证看待淡泊	168
知足是一把幸福的锁	169
驾驭好“欲”这匹马	170
莫把面子当幸福	172
坚守淡泊才能幸福	174

第十一讲 财富不是幸福的唯一	177
财富与幸福：一个古老而崭新的话题	177
财富不是幸福的目的	178
“民富”与“国富”	180
金钱之中见品格	181
“金钱观”与“金钱关”	184
垒高的财富山与下滑的幸福感	186
别让钱财断了幸福路	189
让财富给你带来幸福	190
第十二讲 干事创业是幸福之源	192
幸福总在干事创业中	192
把事业看作生命	194
燃烧干事创业激情	196
收获幸福与成功	199
要 GDP，更要幸福感	202
辛苦指数与幸福指数	205
肩负起造福于民的责任	207
做一个幸福的奉献者	210

第一讲 奉献是最大的幸福

什么叫幸福

“幸福”一词，是我们每个人再熟悉不过的。但是，究竟什么是幸福呢？恐怕一千个人有一千个理解。

记得著名演员范伟曾有这么一段经典台词：幸福就是，我饿了，看见别人手里拿个肉包子，他就比我幸福；我冷了，看见别人穿了件厚棉袄，他就比我幸福；我想上茅房，就一个坑，你蹲那儿了，你就比我幸福。这是对幸福的调侃。

也曾听过有一对夫妻的故事：深夜，妻子腹痛不止，丈夫打电话要车不成，只好亲自背着妻子上医院。这时，狂风暴雨加电闪雷鸣，妻子痛苦不已，丈夫背着妻子在风雨里深一脚、浅一脚地艰难行走。丈夫说：“我现在才明白，什么是相依为命。”妻子伏在丈夫背上，微弱地说：“我现在才感觉到，什么叫幸福。”这是对幸福的感动。

英国哲学家休谟说过：“一切人类努力的伟大目标在于获得幸福。”但什么是幸福？不同的人有不同的理解。有人说升官发财才是幸福；有人说吃喝玩乐就是幸福；也有说衣食无忧是幸福；还有说平安开心是幸福。

同一个人幸福的标准也未必相同。当其生病时，以健康为幸福；当其穷困时，又以财富为幸福；当其自觉无知时，又以知识为幸福；当其光棍一人时，又以有老婆为幸福。正因为对幸福的理解因人而异，各取所需，幸福就成为人们永恒的追求。

从字面上来说，幸福的“幸”，古字为“夭”下“𠂔”。夭，即人死，𠂔夭。《说文解字》：“幸，吉而免凶也。”故“死，谓之不幸”。即：活着，是以为幸。幸福的“福”，在甲骨文中一边是示字，表示神坛；一边是酉字，表示美酒。以美酒敬神，是向神祈福，神饮了美酒，也就会向人降福。所以“福”表示吉祥如意，万事顺达。

据理论界研究，构成幸福十大基本要素是：平和的心态、渊博的知识、高尚的品格、健壮的体魄、成功的事业、纯洁的爱情、真挚的友谊、自由的思想、适量的金钱、质朴的真理。

其实，幸福没有绝对的答案，关键在于你的生活态度。只要心灵有所满足、有所慰藉就是幸福。

既然幸福主要来自我们每个人的自身感受，那么我们应该通过控制自己的内心感受，掌握良好的心态，去追寻属于我们的幸福。

要有一颗道德心。道德观与幸福观是紧密联系在一起的。共产党人要过上幸福的生活，就应该努力锻炼并提高自己的道德素质，学习道德，践行道德。不管在什么时候，什么场合，都应该毫不动摇地践行道德，用自己的行为去影响他人遵守道德，大力弘扬道德，净化社会风尚。

要有一颗事业心。事业能够给人带来幸福感和满足感。当有的人因为工作的忙碌而感到辛苦，产生这样或那样抱怨的时候，无数人正在为找不到工作而苦恼。其实真正到了工作不再需要你的时候，那种失落感和孤独感，可能会远远大于工作给你带来的烦恼。因此，在现在可以工作的时候，就要抓紧时间好好工作。不仅如此，还要以一种对工作、对事业高度负责的精神，尽心尽力，高标准地做好每一项工作。

要有一颗平常心。内心平和才能体会幸福。要学会辩证地认识自己，把心态放平，把位置摆正，善于发现自己的优势和长处，树立自信乐观的工作生活态度。要清醒地发现自己的不足，敢于自我剖析，善于自我反思，多一点谦虚，少一点盛气；多一点自励，少一点自负；多一点奉献，少一点抱怨。只有这样，才能使自己的心态更加健康，使自己的工作更有质量，使自己的生活更有品位。切忌盲目攀比，心理失衡。

要有一颗宽容心。人的情感是具有互动性的。我们宽容大度，与人为善，那么别人才会对我们更加宽容，更加友善，我们才会体会到幸福。因此，应该培养和锻炼自己，使自己拥有善待他人的品格。

要有一颗感恩心。感恩是中华民族的传统美德。从“滴水之恩，涌泉相报”，到“衔环结草，以谢恩泽”，再到“乌鸦反哺，羔羊跪乳”，我们有着深厚的感恩文化传统，也深深地滋养着每一代人。要以感恩

之心对待组织，爱岗敬业，顾全大局，坚决服从组织需要，自觉维护组织的利益和形象；以感恩之心对待工作，竭尽全力做好、做实、做细每一件该做的事，创造更好的工作业绩；以感恩之心对待别人，关心、体谅他人，随时伸出自己的热情之手，力所能及地帮助他人。常怀感恩之心，才能换来心灵的健康，才会感到幸福的降临。

要有一颗知足心。要想获得幸福，就必须要有知足之心。正如拉罗什福科在《道德箴言录》中所言：“世界上最幸福的人，看来是那种从很少的东西即可得到满足的人。”人只有内心平和，才能感受到幸福。否则，即使你得到再多，你根本不会看到已经得到了什么，偏偏看见你还缺少什么，那你就永远也不可能觉得幸福。

要有一颗诚信心。“以诚待人”不仅是人际交往的基础，也是追求幸福生活的基本要素。古人云：“不诚无以为善，不诚无以为君子，修学不以诚则学杂，为事不以诚则事败，自谋不以诚则是欺其心而自弃其忠，与人不诚，则是丧其德而增人之恶”。所以说，诚信是一个人际交往的原则，也是一个人事业成功的基础。待人失去了诚信，别人就会认为你不可理喻，难以理解，就会失去别人对你的信任和支持，更不会有良好的人际关系，幸福又从何谈起呢？因此，要与别人真诚交流，实事求是，力戒当面一套，背后一套；要信守承诺，言必信，行必果；要真诚合作，出现失误不诿过，取得成绩不揽功，荣誉面前要谦让，从而赢得别人的尊重和信赖。

要有一颗奉献心。人的价值的实质在于其对社会的贡献。比如雷锋，他在奉献自己的时候是非常幸福的，也是心甘情愿的，有一种崇高感。奉献不仅体现在对社会、对他人的无私给予，更重要的是体现在我们的工作中。敬业是奉献的基础，乐业是奉献的前提，勤业是奉献的根本。

总之，人类在对幸福的永恒追求中进步，人类的发展史就是对幸福的追求史。人们追求幸福的道路不会平坦，只有树立正确的幸福观，把握追求幸福的手段，才能获得真正的幸福。

爱是幸福的光辉

身家 530 亿美元的美国首富盖茨，和手握 460 亿美元的“股神”巴菲特，联手发起“一半身家给你”的慈善宣言。这两个地球上最富有的人积极献出爱心，一个承诺把大多数财富用于自己和妻子梅琳达创办的慈善基金会；一个承诺捐出 99% 的个人财富，忙活大半辈子，只为自己留 1%。

不仅如此，他们还一个个给福布斯榜单上的人打电话，劝他们加入自己的行列。据说，战果不菲，美国已有 40 位资产超过 10 亿的富翁或家庭承诺捐献过半财产。

慈善需要财富，但不意味着只是那些福布斯榜上的顶尖富豪才可以搞慈善。慈善活动可以分大小，但爱心本身不分大小。

在美国，只有 10% 的捐款来自公司企业，5% 的捐款来自于大型基金会，而 85% 的捐款来自百姓，这些捐款占了老百姓平均收入的 2%。付出爱心早就成为一种社会习惯。

人们付出爱心的动机并不相同。一种是纯粹的利他主义。进行慈善捐款，是因为关心他人的福祉。另一种被称为“温暖的光辉”。“温暖的光辉”型捐助者之所以向慈善机构捐款，是因为这样做能让他们感觉自我良好。不同的动机，会导致不同的行为模式。不过无论动机如何，慈善遵循着双赢的规律。表面看来，它是一方施与一方接受的零局面，实际上，却是你获得物质帮助我获得精神丰收的双赢。

爱心包括理解、善良和对别人的神圣个体的尊重。每个人都需要爱和得到认可，感受到他存在的重要性；每个人都清楚地知道自己的价值所在，如同你的感受一样，认为自己是整个人类社会中的一员。当你能够清楚地明白这一点时，你心中就会尊重他人，别人也会以同样的方式回报你。尊重他人并不是牵就他人，不要去满足别人的自私、过失或占有欲。记住，要走正路。你来到世界上有你的理想，忠实于生命中永恒的精神价值和真理。不要让任何人来影响你，让你偏离正道，失去你生活中的目标。你的目标就是要实现自我价值，为全人类服务。通过你来向人们显明智慧、真正和完美。

爱心温暖他人、快乐自己、幸福大家。现实中，不少人也曾希望以自己的爱心去帮助他人、提升境界，但却因为得不到对方的回报，甚至因误解而遭人白眼，从而放弃爱的奉献，怀疑爱的力量。其实，人心都是肉长的，心灵可以在相互感应中融合。《幸福来敲门》中的女主角刚入宋家时，自己的一番苦心、一片真情，得到的却是老太太为了保护原有家庭关系的私心抵触，她一度陷入了迷茫。但在心灵的彼此温暖中，她坚信爱心的阳光可以驱散自私的阴霾，融化误解的冰霜，战胜可怕的灾难，创造生命的奇迹。正是在她相濡以沫的爱心感化中，一家人的心融为一体，幸福的大门向有爱的人敞开。

每一个人都有爱人爱己之心，平凡的生命因为爱心而伟大。用爱己之心去爱他人，生命会变得丰富而伟大，世界也会在爱心中充满和谐。阿里木·哈力克看上去只是一位平凡的卖烤羊肉串的汉子，但却因为他以自己的劳动资助贫困学生而赢得了人们的尊重和热爱，成为民间慈善家的杰出代表，他的爱心犹如一缕阳光给人温暖和光明。近日重读季羡林先生的美文《自己的花是给别人看的》感触颇多。在德国，人们总是把自己种养的花卉放在阳台和窗台的显眼处，让路人尽情地欣赏。漫步这里的街道，仿佛徜徉在鲜花的海洋，给人无限的美感和喜悦。它告诉人们这样一个道理：当“我为人人”的爱心汇聚成爱的春天时，人们就可以在“人人为我”的春天里自由地飞翔、快乐地创造，拥抱幸福的生活。

奋斗是幸福的体验

与朋友探讨“幸福指数”，朋友说，幸福指数高应该是一种这样的生存状态：不愁吃不愁穿不怕就学不怕病，失业了也很快乐，老了也生活体面，简单地说，就是国家为人民制定了从摇篮到坟墓的福利保障。

我说，这样的生活真是够让人向往的，不是神仙赛似神仙。这样的生活有没有？有！瑞典人民过的就是这样的生活，从生到死，国家都负担着。病了，享受病假补助；失业了，领救济金；不想工作，就去念大学吧，反正也是免费……然而，就是在这样一个幸福的天堂，

每年却有 2000 人自杀，是世界上自杀率最高的国家之一。据有关专家分析，自杀的原因之一，就是生活太好。他们没有压力，无需奋斗，失去了上进的动力，一些人找不到生活的意义，于是选择了自杀。

朋友感慨：没有奋斗，何尝不是生命的悲哀！

自古以来，就有许多通过奋斗成就幸福人生的典故。

陆羽弃佛从文。唐朝著名学者陆羽，从小是个孤儿，被智积禅师抚养长大。陆羽虽身在庙中，却不愿终日诵经念佛，而是喜欢吟读诗书。陆羽执意下山求学，遭到了禅师的反对。禅师为了给陆羽出难题，同时也是为了更好地教育他，便叫他学习冲茶。在钻研茶艺的过程中，陆羽碰到了一位好心的老婆婆，不仅学会了复杂的冲茶的技巧，更学会了不少读书和做人的道理。当陆羽最终将一杯热气腾腾的苦丁茶端到禅师面前时，禅师终于答应了他下山读书的要求。后来，陆羽撰写了广为流传的《茶经》，把祖国的茶艺文化发扬光大。

少年包拯学断案。包拯自幼聪颖，勤学好问，尤喜推理断案，其父与知县交往密切，他从小耳濡目染，学会了不少的断案知识，尤其在焚庙杀僧一案中，他根据现场的蛛丝马迹，剥茧抽丝，排查出犯罪嫌疑人后，又假扮阎王，审清事实真相，协助知县缉拿凶手，为民除害。他努力学习律法刑理知识，为长大以后断案如神、为民伸冤，打下了深厚的知识基础。

万斯同闭门苦读。清朝初期的著名学者、史学家万斯同参与编撰了我国重要史书《二十四史》。但万斯同小的时候也是一个顽皮的孩子。万斯同由于贪玩，在宾客们面前丢了面子，从而遭到了宾客们的批评。万斯同恼怒之下，掀翻了宾客们的桌子，被父亲关到了书屋里。万斯同从生气、厌恶读书，到闭门思过，并从《茶经》中受到启发，开始用心读书。转眼一年多过去了，万斯同在书屋中读了很多书，父亲原谅了儿子，而万斯同也明白了父亲的良苦用心。万斯同经过长期的勤学苦读，终于成为一位通晓历史遍览群书的著名学者，并参与了《二十四史》之《明史》的编修工作。

幸福永远是一个点，而奋斗和痛苦是一条线，只有走完那一条线才能到达那个点。

大家都知道，一个人走可以走得很快，但是不一定走得很远，因为一个人太孤单。走到一定程度的时候不愿意再往前走，也不一定有人看得到你，所以就容易停止进步。如果是一帮人一起走，有两个好处，第一会愿意走下去，因为别人都往前走，你不走，就掉队了。掉队以后会很孤单，人是社会群体动物，愿意待在一群人中间，这群人都往远方走，你一个人不走就很难受。第二会受到鼓励，因为团队的作用是当发现有一个人落下来的时候，大家可以帮助你一起往前走。

往前走会有痛苦，没有人不说高考是痛苦的，但痛苦为什么还要选择往前走？因为人为了未来某一个点，这个点可能是幸福点，也可能是成就点，愿意在现在付出。这就是人区别于动物的地方，人愿意为了未来在今天更加地努力。为什么我们愿意忍受今天的痛苦？就是因为我们知道如果不付出的话，人生的未来会更加痛苦。

比如爬山，从山脚往山顶攀登的过程其实是个痛苦的过程，因为会累，爬到山顶看山下的风景时就会感觉到幸福。站在山顶，看到远处有更高的山，你是飞不过去的，一定要再下山再上山又经历一个痛苦的过程。中国两个喜欢登山的企业家都登上了珠穆朗玛峰，一个是王石，一个是黄怒波。他们每次下山回来，都暗下决心这辈子再也不爬山了。但休息一段时间后，他们一定会再爬，他们征服的不是山头。人来或者不来，山依然是一座山，山有自己的尊严，不需要人去征服。人为什么要征服山呢？其实征服的不是山，人是在征服自己，只有征服自己才会产生一种生而为人、生而为赢的自信和骄傲感。

的确，作为普通百姓的我们，都背负着太多太多的责任：父母含辛茹苦养育我们，从没过上一天好日子；妻子跟着自己，经历贫穷，经历磨难，从没有失去过希望；儿女怯怯地看着身边的同龄人，眼神里满含羡慕。然而，生命总是不尽如人意，甚至承受着更多的不幸，如疾病的困扰，天灾的降临，亲人的亡故，等等。

正是这种种责任压在肩头，让我们时时提醒自己得勇敢地活着，健康地活着，生命不属于自己，属于那么多需要我们的人们，我们有那么多诺言需要去兑现，有那么多梦想需要去实现。于是我们不停歇地奋斗，哪怕奋斗得遍体鳞伤。

在这个过程里，我们蓦然回首，终于发现，奋斗让我们的生活充满生机，责任让我们的生命充满意义，压力让我们变得更加坚强，梦想让我们变得魅力无限。

原来，奋斗也是一种幸福！

感恩是幸福的源泉

懂得感恩的人是幸福的人。

感恩是人类心灵深处的一种思维活动，是人们感激社会、感激生活、感激他人的一种情感，是平抑欲望、净化心灵、热爱生活、乐观向上的美好情操。

在现实生活中，我们常常看到这样一些人，他们的物质生活“比上不足，比下有余”，可他们总是怨天尤人，愁眉不展，郁郁寡欢。

为什么对生活抱怨的人快乐不起来？因为情感的通道被怨气堵塞了，心灵封闭，思想狭隘，生命的能量在抱怨中慢慢地消耗枯竭。

感恩是对他人、对万物的一种尊重，是常说的“永远忘掉自己对别人的好处，永远记住别人对自己的帮助”。“滴水之恩当涌泉相报”是中华民族的传统美德。因此，感恩让人学会储存快乐和积极的信息，记住一切美好的感受。比如，在男女之爱中，因为有对方的欣赏与爱慕，让你感受到生活的美好，情绪也积极向上起来，爱给生命注入巨大的能量；因为感受到对方的爱，进而学会发现自己、珍视自己，由此产生的感激之情延伸和扩展到自己的全部生活，这种感激的力量自然注入生命之中，无比的永恒的快乐和幸福感就会油然而生！

感恩是情感的保鲜剂、防腐剂。怀着感恩之心与亲人、友人相处，误解和不满随时可化解。因为感恩之心会让你处处为别人着想，更多地理解、同情他人的难处，自觉地“换位思考”对方的问题，在多角度