

人性最可怜的就是：我们总是梦想着天边的一朵奇妙的玫瑰，而不去欣赏今天就开在我们窗口的玫瑰。

——于时星

活在当下

黄志坚◎著

HUOZAI DANGXIA XINGFU BUZAI YUANCHU



幸福不在远处

每个人的一生其实都是一次远行，重要的不是目的地，而是沿途的风景，以及看风景的心情。幸福是一段旅程，不是终点。因此用心去工作吧，就像你不需要钱；大胆去爱吧，就像你从未被伤害过；尽情舞蹈吧，就像没有人观望……

活在当下,幸福不在远处

黄志坚 著

北京航空航天大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

活在当下,幸福不在远处 / 黄志坚著. --北京 :
北京航空航天大学出版社, 2010.8
ISBN 978-7-5124-0128-0

I. ①活… II. ①黄… 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(2010)第118235号

版权所有,侵权必究。

活在当下,幸福不在远处

黄志坚 著

责任编辑 王 实

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号(邮编 100191) <http://www.buaapress.com.cn>

发行部电话: (010)82317024 传真: (010)82328026

读者信箱: bhpres@263.net 邮购电话: (010)82316936

——有限公司印装 各地书店经销

*

开本: 700×960 1/16 印张: 15.25 字数: 250 千字

2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5124-0128-0 定价: 29.80 元

人性最可怜的就是：我们总是梦想着天边的一座奇妙的玫瑰园，而不去欣赏今天就开在我们窗口的玫瑰。

——卡耐基

幸福这么近那么远

著名作家韩少功对当下某些人的幸福状态作出如下精辟的阐释：“做声不幸福，不做声也不幸福；成家不幸福，不成家也不幸福。这种瀑布现象使人类成了所有动物中最不快活的，是最进步，也是最惨兮兮的。”

这话听起来似乎有些危言耸听，但的确是当下某些人的写照。对于他们而言，幸福似乎是与自己无关的事情，他们要么只能看到和羡慕别人的幸福，要么觉得自己的幸福是实现某个目标之后的。总而言之，幸福总是在远处，在别处。

当很多人被问到真正向往的生活时，常听到这样的回答：在山林里有一所房子，一个院子，种点菜，养条狗，优哉游哉，乐不思蜀；或者远离城市，有爱人和孩子，过平静富足的生活。或者直接回答，面朝大海，春暖花开……

更多的人虽然内心不一定有明确的渴望，但可能也会以为通过自己的努力，更美好更富足的生活是在以后的某一个时候、某一个阶段。譬如，等结婚之后，等拥有一辆好的汽车之后，等去度一次愉快的假期之后，等退休以后，他们的生活就会更加完美。这样想的确使我们在工作中更有动力，我们会十几个小时拼命工作。但事实上，等到所有目标和愿望达成之后，幸福并未如期而至。

正是因为认为幸福在远处，我们凡事总希望放一放，搁一搁，等一等，总是说等有钱了、不忙了、有房了、升职了……然后再怎么样怎么样。总之，觉得幸福的时机，是在等待之后的下一次。也正因为认为幸福在远处，于是我们步履匆匆，像流水线上的机器一样处于快和忙的节奏之中。

古人云：“天下熙熙皆为利来，天下攘攘皆为利往。”牵引我们步履匆匆

的就是名和利，以为得到名和利之后，就接近了幸福。殊不知只有名利的生活只是幸福表面的一层亮丽的釉，美丽却并非幸福的实质。但太多的人为了追求这种“伪幸福”而使自己疲于奔命，让自己处于忙、盲、茫的状态，从而失去了自我。

作家蒋勋这样解释“忙”字的意义：“忙”是“心”加“死亡”的“亡”，如果太忙，心灵一定会死亡。

这样解释，虽然另类，却很有道理。忙碌让我们在日复一日、年复一年周而复始的日子中失却了生活的激情和斗志，很多曾经久违的东西已经在不知不觉中沉睡，而这些沉睡的东西恰恰是灵感、力量、幸福的源泉。不知道谁说过，当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已经离我们而去。每个人的一生其实都是一次远行，重要的不是目的地，而是沿途的风景，以及看风景的心情。

也许每个人都和我一样一直思考这样一个问题：一个人忙忙碌碌穷极毕生，到底是为了什么？这是一个太深刻的命题，让下面这个寓言故事给我们答案吧。

一只小老鼠拼命奔跑。乌鸦问它：“小老鼠，你为啥跑得那么急？歇歇脚吧。”

“我不能停，我要看看这条道的尽头是个啥模样。”小老鼠回答，继续奔跑着。

一会儿，乌龟问它：“你为啥跑得这么急？晒晒太阳吧。”

小老鼠依旧回答：“不行，我急着去路的尽头，看看那里是啥模样。”

一路上，问答反复。小老鼠从来没有停歇过，一心想到达终点。直到有一天，它猛然撞到了路尽头的一棵大树桩上，才停下来。

“原来路的尽头就是这棵树桩！”小老鼠喟叹道。更令它懊丧的是，它发现此时的自己已经老迈：“早知这样，好好享受那沿途的风景，该多美啊……”

生活在快节奏中的我们，正像小老鼠奔跑一样：为了不迟到，我们步履匆匆；为了赶时间，我们在快餐店里狼吞虎咽；为了不错过客户和老板的召唤，我们让手机 24 小时开着；为了工作，我们把儿女情怀抛在一边；我们忘

了给自己放个假，重新找回那个快乐与充满活力的自己；忘了自己来时的路；忘了自己究竟为什么而活……

我们每天都在跟时间赛跑，脑海里只有“快一点，再快一点”的概念。所谓的幸福和快乐就这样被忙碌的生活吞噬了。就像卡耐基说的一样：“人性最可怜的就是：我们总是梦想着天边的一座奇妙的玫瑰园，而不去欣赏今天就开在我们窗口的玫瑰。”

人生就是一次无法回头的旅行，我们一路走来，从蹒跚学步到老态龙钟，匆匆的出门，匆匆的乘车，匆匆的走路，匆匆的回归……这样的旅行是不是太过乏味、太过辛苦？我们只是把目光投向远方，把天边虚无缥缈的白云当作向往，却忽略了身边的小草、溪流和大好山川。我们常以为幸福在远处，其实它近在咫尺，只是我们缺乏发现的眼睛。

传说有一种象征幸福的青鸟，据说每一个见过这种鸟儿的人都会得到幸福。

有一个小男孩，当他听到这个传说时，心中充满了向往。小男孩一天天长大了，寻找青鸟的念头也愈来愈强烈。

终于有一天，他离开家乡，为梦中的幸福出发了。他历尽千辛万苦，终于来到了能见到青鸟的地方。

当一位老人指着一只极不起眼的小鸟对他说“这就是你要找的鸟儿”时，这个年轻人几乎不敢相信自己的眼睛，因为自己的家乡就有这种鸟，他每天都能看到它！

原来幸福就在我们身边，而很多人却兀自睁着一刻都无法闲瑕的双眼，对此视而不见。看看下面这个故事，它道出了当下人们活得患得患失的根本原因。

有一天，城郊的寺庙里来了一位很富态的中年妇人。她说自己最近老是失眠，无论面对多么鲜美的饭菜都没胃口，浑身乏力，懒得动，做什么事都没有激情，很想了却尘缘，遁入佛门……

方丈是个懂得医术之人，他听那位妇人描述完后，便说：“不忙，待老衲先给施主把把脉如何？”妇人点头应允。

切完脉，观完舌苔，方丈微微一笑：“施主只是心中有太多的苦恼事，

体有虚火，并无大碍。”顿了一下，方丈又接着说：“只是施主心中藏着太多烦恼而已。”

中年妇女被说中了心事，不禁暗叹神奇，便把心中所有事情逐一向方丈说明。

方丈很随意地跟她聊着：“你家相公与施主感情如何？”

妇人脸上有了笑容，说：“感情很好，耳鬓厮磨十几年从未红过脸。”

方丈又问：“施主膝下有无子女？”

妇人眼里闪出光彩，说：“一个儿子，很聪明，也很懂事。”

方丈又问：“家里的生意不好吗？”

妇人赶忙摇头说：“很好，家里的生活算得上是镇上的富人家了……”说完后，中年妇人忽然醒悟，连连拜谢，高兴地回家去了。因为她发现，她还拥有这么多的幸福，和这些比起来，她的那点烦恼简直不算什么！

仔细想想，很多时候，我们是不是像故事中的妇人一样，身在福中不知福，而常常自寻烦恼，凄声追问：“幸福在哪里？”殊不知幸福从来都不是可遇而不可求的奢侈品，也并非高深莫测的东西，它就在我们每一天的生活中。它可以是一个微笑，也可以是一顿丰盛的晚餐，还可以是每个夜晚香甜的睡眠……一切幸福都握在你手中。

很多人常常抱怨生活对其不公平，常常置自己的心情于烦躁懊恼之中，总是想着有一天会怎么样怎么样，但这一天却永远可望而不可即。我们应当把每天都当做美景，用欣赏的眼光去生活。在人生的每一个阶段都不失美好的景致，即使是在最困难的时候，如果换一个角度、换一种心境，则一切都成了被自己观赏的风景。我们要学会做一个喜欢欣赏、会欣赏风景的人。

幸福是一段旅程，不是终点；因此用心去工作吧，就像你不需要钱；大胆去爱吧，就像你从未被伤害过；纵情舞蹈吧，就像没有人观望……

黄志坚

2010年5月

目 录

第1章 幸福是自找的 /1

“我只是一个戏子，在别人的故事里流着自己的泪。”看席慕容的诗《戏子》，有很悲凉的感觉——戏子演绎的是别人的故事，就算流泪也是为别人的故事而哭泣，这样好累。然而，现实中有很多人就是这样的戏子，以为生活的幸福和快乐都是别人的，与己无关。正是这样对幸福的误解以及自我设限，让近在咫尺的幸福却远在天涯。殊不知，幸福是可以自找的，只需要你有一双善于发现的眼睛，用渴望幸福的心灵去体会，去感知，你就会发现，幸福近在身边。

从必定幸福的三个公式说起 /2

识破幸福的假象 /5

需求得到满足就是幸福 /8

幸福不是赚到100万 /11

别把希望寄托在别人身上 /14

幸福不是成功以后 /17

幸福不会嫌贫爱富 /20

幸福是可以自己选择的 /23

不用盲从别人，做自己才幸福 /26

别把幸福寄托在明天 /28

幸福是自己的事情 /31

幸福无处不在 /33

第2章 适当放低幸福的底线 /37

权威调查显示：中国农村居民比城市居民更容易感到幸福。为什么会出现这种怪现象呢？答案是：农村居民的幸福底线比城市居民低。

英国作家奥斯卡·王尔德揭示了现象的本质：“世界上只有两种悲剧，一是求之不得，二是得偿所愿。”人性的通病往往是求之不得，却苦苦追寻；而得偿所愿后，又有了更高更大的欲望驱使人们拼命往前赶，于是活得苦不堪言。只有当身体亮了红灯，不得不暂停匆忙的脚步时，似乎才感悟到健康原来就是一种最大的幸福。

因此，我们没有必要等到身体与生活处于异化状态时，才想到要挣脱物欲的枷锁。及时给自己画一条最低的幸福底线，你就会发现此时幸福就像海潮退后海滩上的贝壳，俯首即拾。

人活得自由自在是第一位的 /38

幸福的三个条件 /41

不要给自己的幸福设限 /43

没有人可以拥有一切 /46

少一分欲望，多一分安宁 /48

知足是一种智慧，常乐是一种境界 /50

不做金钱的奴隶，要做金钱的主人 /53

没钱，也有享受幸福的权利 /55

不要让攀比毁掉你的幸福 /58

学会分享，付出才有快乐 /60

你不需要“变形计” /63

生命需要删繁就简 /65

做一棵安于平凡的安心草 /67

第3章 别做麻烦的受害者 //71

古人有云：“天下本无事，庸人自扰之。”大意是说很多的担心、顾虑、麻烦都是自找的。人的一生确有着太多的琐事和难题，人们为它们而抓狂，但任何事情都没有想象的那么糟糕。

有位名人说过：“令人筋疲力尽的往往不是要做的事情的本身，而是事前事后患得患失的心态。”遭遇麻烦是现代人的生活常态，当你遇到麻烦时，应该以积极的眼光和坦然的心态去看待它——“彼之熊掌，此之砒霜”，如果把麻烦看做是麻烦，它当然就是麻烦；反之，如果换个角度来看麻烦，它有可能就是机遇。所以，麻烦来时，别做麻烦的受害者，要做麻烦的解决者。

麻烦并不是某些人的专利 //72

生活就是一个麻烦接着一个麻烦 //74

大多数麻烦是自找的 //76

生活永远没有绝境 //79

有些麻烦，是上帝的馈赠 //81

人生的逆境是盛开胜利之花的沃土 //84

莫让烦恼牵着鼻子走 //86

少份计较，就少份麻烦 //88

凡事多往宽处想 //90

别为琐事而抓狂 //93

学会把苦日子过甜 //95

学会独立，自己的麻烦自己解决 //97

别跟自己过不去 //99

第4章 幸福就是活好当下 //103

“做人只能过一天算一天，只有当天才算数。只要当天天还没黑，就算今天，到了明天，就是又一个今天了。”这是海明威的短篇《最后一方清

净地中》逃亡中的尼克明白的一个道理。

事实上，人生就是如此——过去的已经过去，将来的还没来到，我们唯一能把握的就是现在；如果无视现在，那么即使你对过去和未来都了如指掌，又有什么意义呢？因此，我们需要潇洒地活在今天，不要去庸人自扰地耿耿于怀昨天的遗憾和预支明天的烦恼。活好了每个今天，也就保证了一生的幸福，因为人的一生是由无数个今天组成的。

《今日歌》与《明日歌》带来的启示 /104

关紧昨天的后门和明天的前门 /106

懂得珍惜现在拥有的一切 /108

不要为打翻的牛奶哭泣 /110

用昨天的失败成就今天 /113

让明天的期待成为今天的安慰 /115

善待每一天，才会幸福一生 /118

懂得遗忘的人，是有福的 /120

放下牵绊，心无旁骛享受此时 /123

第5章 愈放下，愈快乐 /127

人活在世，整天名利缠身，追逐虚名，谈何幸福？整天心事重重，疑心重重，幸福又怎么会出现？整天小肚鸡肠，心胸狭窄，幸福又何处寻找？

“放下就是快乐”是一个开心果，是一道欢喜禅。只要你看开，放得下，何愁没有幸福的春莺啼鸣，何愁没有幸福无比的泉溪歌唱，何愁没有幸福无比的白云飘荡，何愁没有幸福无比的鲜花绽放。

拿得起是勇气，放得下是肚量 /128

放逐你的爱，才会得到幸福 /130

放下仇恨，解脱的是自己 /133

放下无谓的坚持，选择适时的放弃 /136

放下贪念，不做欲望的奴隶 /138

放下固执，变通的人生天地宽 /141
放下烦恼，赢得快乐好时节 /143
放下生活的包袱，悠闲过一生 /145
放下苛求，赢得美满的人生 /147
生气不如争气，有些事不必计较 /149
有理也需让三分：适度的容忍是美德 /152
心底无私天地宽，有些事需要看开点 /154
假如生活欺骗了你，请放下抱怨 /157
该放下的就放下是智者的潇洒 /159

第6章 且停且走，才不会错过幸福 /163

人生就是一次旅行，区区百年不过是从上帝那里借来的一小段光阴而已。我们一路走来，从蹒跚学步到老态龙钟，匆匆的出门，匆匆的乘车，匆匆的走路，匆匆的回归……这样的旅行是不是太过乏味？因此，完美的人生旅程应该是且停且走。不要只是把目光投向远方，把天边虚无缥缈的白云当做向往，却不懂得停下来欣赏身边的小草、溪流和大好山川。

人生就像一次旅行，不必在乎目的地，在乎的应是沿途的风景，以及看风景的心情。因此，幸福莫过于百忙之中，停下匆匆的脚步，驻足片刻，欣赏路边绽放的玫瑰，爬爬山、玩玩水，听听音乐、看场电影，和朋友、家人聊聊天、散散步……从生活的种种细节中，感知幸福的滋味。

欲停不能，你错过了什么 /164
幸福生活，从慢生活开始 /167
及时刹车，规避生活的失控 /169
再忙，也要留出时间享受天伦之乐 /172
挤出柔情蜜意的专属时光 /175
暂停下来，好好休整，以便更好地前行 /177
驻足欣赏，别错过人生美景 /179
为人处世，三思为妙 /181
情绪激动时，请按下“暂停键” /184

给生活一个思考的逗号 /186
生活的暂停，是为了给养和休整 /188
暂停下来，重整人生行囊 /191
没空休息时，就是该休息的时候 /193
掌控生活节奏，张弛有度 /195

第7章 幸福永远不能等 /199

曾经有一段美好的爱情摆在我的面前，我没有珍惜，等到失去以后，我才后悔莫及，人世间最大的痛苦莫过于此……人类的通病莫过于《大话西游》中所说：拥有时不懂得珍惜，失去了才觉得可贵。

这种遗憾产生的根源是，人们凡事总喜欢等待，总以为幸福就在等待之后某个时候……殊不知，这世间唯一等不起的就是时间，很多美好的东西都是短暂易逝的，时间过了，你所向往的生活也会变得面目全非，不复你想象的模样。所以，永远不要做那些无谓的等待——不要待到许多事已成为旧事、许多人已沦为旧人时才懂得珍惜。

不要成为“如果”先生 /200
走过，路过，不要错过 /202
示爱不能等，宁可错爱，不可空留遗憾 /204
尽孝不能等，子欲养，而亲不待 /207
解决问题不能等 /209
别让今天的误会“过夜” /211
改变自己不能等，早蜕变早“化蝶” /214
“脱贫”不能等：毕生贫穷是可耻的 /216
休息不能等，适时地给身心放个假 /219
旅游不能等，人生难得几回闲 /221
抉择不能等，有舍才有得 /224
健身不能等，身体是一切的本钱 /227
不做寒号鸟，凡事从容以对 /229

第1章

幸福是自找的

“我只是一个戏子，在别人的故事里流着自己的泪。”看席慕容的诗《戏子》，有很悲凉的感觉——戏子演绎的是别人的故事，就算流泪也是为别人的故事而哭泣，这样好累。然而，现实中有很多人就是这样的戏子，以为生活的幸福和快乐都是别人的，与己无关。正是这样对幸福的误解以及自我设限，让近在咫尺的幸福却远在天涯。殊不知，幸福是可以自找的，只需要你有一双善于发现的眼睛，用渴望幸福的心灵去体会，去感知，你就会发现，幸福近在身边。



从决定幸福的三个公式说起

幸福是什么？

这个命题也许会给你久违的感觉，似乎只与遥远的童年有关，只是在小时候经常出现的命题作文。其实不然，当生活压力屡屡向我们袭来时，在夜深人静、心情低落的时候，我们就会出现类似的心灵叩问——人活着到底是为了什么？幸福到底是什么？

成年人内心其实更渴望幸福的感觉，这是因为幸福的感觉离我们的确是渐行渐远了，我们几乎都忘记了人活着的目的所在。

小时候听过一首歌叫《幸福在哪里》，歌词还记得：“幸福在哪里？朋友啊告诉你。她不在柳荫下，也不在温室里……”

幸福到底是什么，它在哪里呢？对于幸福，正如一位作家所说：幸福是一个谜，你让一千个人来回答，就会有一千种答案。

对于灰姑娘而言，幸福就是每天夜里和心爱的王子一起跳舞；

对于睡美人而言，幸福就是在黑暗中沉睡时得到甜蜜的一吻；

对于海的女儿而言，幸福就是要让自己爱的人幸福，即使自己失去生命；

对于民工而言，久拖不给的血汗钱最终拿到手就是幸福；

对于病人而言，健康的时候就是幸福……

幸福原来是如此的简单，正如电影《求求你表扬我》中范伟所说：“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，看见别人穿了一件厚棉袄，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！”

还有人说，幸福就是“吃得下，睡得着，想得开”，仔细分析也是颇有一番道理的——吃得下意味着身体好，睡得着意味着精神没有压力。不生病、精神好，才吃得下；没病痛、没心事，才睡得着。这两点的前提都是要想得开。

有关幸福的谜底可以无限地说下去，三天三夜也说不完。但是，现实生



活中大多数人却越来越感受不到幸福。这是因为不少人对幸福存在着误解，他们以为只要有钱，有好车，有大房子，就是幸福；但是有了钱，有了好车，有了大房子的人，却并不比其他人幸福。

那么，幸福的秘诀在哪里？它到底有什么标准？虽说有关幸福的理解众说纷纭，莫衷一是，但是幸福还是有一定的标准的，我就从心理学家总结的三个必定幸福的幸福公式说起吧。

(1) $H = S + C + V$ (总幸福指数=先天的遗传素质+后天的环境+能主动控制的心理力量)

这个幸福公式是由美国心理学家赛利格曼提出来的。他告诉我们，幸福也是有指数的——总幸福指数是指你的较为稳定的幸福感，而不是暂时的快乐和幸福。看了一个喜剧电影，或者吃了一顿美食，这是暂时的快感，而幸福感是指令你感到持续幸福的、稳定的幸福感觉，它包括你对现实生活的总体满意度和你对自己生命质量的评价，是指你对自己生存状态的全面肯定。这个总体幸福取决于三个因素：一是个人先天的遗传素质，二是环境条件，三是你能控制的心理力量。

幸福怎么能与先天的东西有联系呢？赛利格曼调查了22个平时具有抑郁心情但曾经中过彩票大奖的人。当中奖事件过去以后，他们很快又回到了从前的抑郁状态，又觉得不幸福了。但令人欣慰的是，如果一个天性乐观的人，所遇到的暂时性创伤事件对他的消极影响也是短暂的，不幸事件的几个月后，他又会回到从前的正常状态。可见，财富和成功不能永保幸福，乐天派的情绪才是稳定的。

有关后天的环境方面，赛利格曼研究发现：社交生活方面，最幸福的人有一个共同特点，就是具有丰富的社交生活。他们区别于一般人和不幸福的人的一个标志是，愿意与他人分享生活，而不是一个人独处；受教育程度、气候、种族和性别不影响幸福；财富，尤其是财富的增加，与幸福只有低相关；外表的吸引力也不会影响人的幸福感。

综上所述，如果希望自己幸福，不妨选择如下环境：生活富有一些；拥有美满婚姻；丰富你的社交生活，多与朋友在一起；具有信仰。



关于幸福公式中的最后一个部分，也是最为重要的，是你能掌握的力量，即如何控制自己的心理力量。

$$(2) \text{ Felicidad (幸福指数)} = P + (5 \times E) + (3 \times N)$$

在这个公式中：P 代表人的性格、人生观以及适应能力和耐力；E 则指人的健康、财富和友谊的稳定程度；N 的含义就是人的自我评价，对生活抱有的期望值及其性情和欲望。

这个公式是英国几位心理学家走访了一千多人后得出的结论。参与这项研究的科恩说：“多数人不知道幸福是什么。他们认为，只要有钱，有好车，有大房子，就是幸福。当这一切都变成现实后，人们却发现原来自己并不比其他人更开心。”他指出：“人应该学会积极享受生命，同时要弄清楚自己到底想要什么，以及用什么手段能达到这一目的，等等。”

$$(3) \text{ 幸福} = \text{效用} / \text{欲望}$$

这个幸福公式是由美国经济学家保罗·萨缪尔森提出来的。从这个公式来看，获得幸福取决于两个因素的比例关系：效用与欲望。当欲望（分母）既定时，效用（分子）越大，越幸福；当效用（分子）既定时，欲望（分母）越小越幸福。

这个公式告诉我们，幸福感类似于满足感，它实际上是现实的生活状态与心理期望状态的一种比较，两者的落差越大，则幸福感越差。

第一个公式，侧重说明幸福掌握在我们手中，主动控制我们的心理力量；第二个公式，说明幸福的秘诀在于我们的精神世界，而不是物质生活；第三个公式，说明幸福的感觉来自于欲望的降低。

以上三个公式看似简单，如果用数学的方式去分析，会发现很多有趣的现象，并可以解释很多主观幸福感的问题。三个公式又看似有些复杂，实际是告诉我们幸福很简单，不在于金钱和物质，不在于教育程度、性别、环境等因素，而在于心灵的自由与轻松。

难怪有人说过：“真正的幸福是不能描写的，它只能体会，体会越深就越难以描写，因为真正的幸福不是一些事实的汇集，而是一种状态的持续。”

原来幸福只是一种让自己心情愉悦的感觉，一种简单而唾手可得的東西，