时代书局

艰难的生活，幸福的指数下降！
无奈的现实，幸福的感觉缺失！
困顿的心灵，幸福的智慧在哪里？

幸福的智慧

王辉●编著



全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com



幸福的智慧

王辉·编著

艰难的生活，幸福的指数下降！
无奈的现实，幸福的感觉缺失！
困顿的心灵，幸福的智慧在哪里？

全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社



前言

当生活艰难的时候，有谁还记得，当初我们灿烂的梦想？

曾经，骄傲的我们怀着理想，奔走在陌生的城市，只为寻找那个久已存在而难以实现的梦想；曾经，无论生活有多难，我们都心怀希望，鼓励自己：只要努力，就一定可以实现自己的理想。

然而，经过岁月的洗礼，经过生活的打磨，我们突然发现：历尽沧桑，梦想未圆，而自己已经老了。除了心中那个奄奄一息却不甘心破灭的梦想，眼前似乎只剩下了生活的压力、困难面前的却步、心灵的迷茫。每一个人的内心都在不停地呼唤：属于我自己的幸福在哪里？

房子难买，工作难找，老婆难娶，孩子难养，父母难孝……种种不如意，这是一个多么尴尬的时代。

心里有不满、不平？为什么有人吃肉，喝汤的却是自己？你为此牢骚抑郁，但却发现，越是这样越是烦恼痛苦。最终你才明白：除了自己，没有谁能给予你幸福；生活再怎么艰难，再怎么困惑，再怎么难以忍受，你的生活还得继续。如果你不想放弃，如果你

有心向上，那么，你必须学会正视现实，面对严酷的人生，一定要找到幸福的智慧，用这把幸福的钥匙，打开属于自己的幸福之门。也唯有如此，你才能感知到幸福的存在。

最终你才会明白：自己真正想要的幸福，不是外在的物质生活所能决定的，而是发自内心，出于个人情感和意愿的一种感受，一种对这个世界应当有的良好心态和正确认识。

现代人常常将幸福看做是自我物质的一种满足，主要表现为好吃、好玩、好穿等感官上的享受。这固然无可指责，但如果将其当做一种幸福来追求，就会出现问题。如果生活中重获得、轻付出，那么就会认定获得才有幸福，付出则是辛劳、吃亏、无奈。这样，当他为了获得而不得不付出时，他就会显得很不情愿、很不主动。类似这样的人，怎么会有幸福的感觉？幸福又怎么会垂青于他呢？重于外在的需求，轻视内在的需求，重物质、重利己、重获得，将幸福全然寄托在外部世界上，这就是现代人的幸福观。岂不知，外部的世界，不仅复杂多变，而且更是自己不能掌控的，把快乐与幸福的钥匙交给了别人，随环境而左右，随他人而波动，幸福没有，也无从找寻。

幸福不是你拥有多少，而是看你如何看待自己所拥有的。如果你刻意去追逐无法拥有的，就会忽视自己已经拥有的，忽略你身后留下的那些脚印，这样你就不会有幸福感。

幸福原本很简单，只因我们过于计较一时的得失，过于渴望得到不属于自己的东西，才让生活变得很累，才让幸福离我们越来越远。生活就是这样，当你站在烦恼中仰望，幸福已被你踩在脚下；你抱怨一分钟，就会丢失 60 秒的幸福。

其实，幸福很简单，只要你愿意去做，就能够感知到幸福。幸福就在身边，所以，全身心投入自己的生活中，认真体会感知，你才能体会到幸福。好好地去爱吧，就像不曾受过伤一样；好好地工作吧，

就像是不需要金钱一样；洒脱地跳舞吧，即使没有人欣赏……只要你乐意，只要你用心，幸福无时无刻不在。幸福就在过程中，它是一段旅程，而不是终点。

现代人的幸福，应该像小草，即使在生活重压之下，也应该让自己的幸福一点点地成长。

怀着愿每一位朋友都能尽快找到幸福的美好希望，笔者精心编写了此书。希望您在阅读之余，反思自己，找到属于自己的幸福。

阅读是一种享受，写作也是一种享受。在享受书中智慧的同时，笔者的心中也充满感恩。一本著作的完成，需要凝聚很多人的汗水，需要借鉴很多人的智慧，本书也是如此。在此向他们表示真诚的感谢！由于时间仓促，书中纰漏在所难免，欢迎读者批评指正。

王辉

2012 年 5 月于北京

需要全本请访问 www.ertongbook.com



目录

第一章　幸福不再的生活

幸福是怎么丢失的？ / 003

为什么总是感觉痛苦？ / 010

回避缺点，永不如意的生活 / 017

你有提醒幸福的意识吗？ / 021

及时享受，还是永远保存？ / 028

第二章　你是否迷失了自己

找回失去的自我 / 037

金钱与幸福，关系有几分 / 042

爱与幸福的结合 / 048

让成功夺走的幸福 / 056

珍惜你当下的拥有 / 063

“磨”出来的成功与幸福 / 067

第三章　谁绑架了你的幸福

抑郁症并非名人“专利” / 077

抱怨，失去生活乐趣 / 080

小心：欲望是有毒的 / 087



完美是美的敌人 / 093
盲目攀比，心理失衡难幸福 / 099
站在烦恼里仰望幸福 / 104

第四章　幸福是自己找来的

幸福需要智慧 / 111
很多时候，是你在束缚自己 / 115
简单与自由，人生最大的幸福 / 121
静心冥想，感知幸福在流淌 / 128
“绚烂至极，归于平淡”的幸福 / 133
你能够把握的，唯有当下 / 142
心怀感恩，快乐永相伴 / 148

第五章　爱情与婚姻，人生重要的选择

选择最适合自己的 / 159
爱情红绿灯 / 165
双城生活，爱靠什么维系？ / 171
得到的，才是最好的 / 177
幸福的婚姻不是坟墓，不怕“小三” / 182

剩男剩女们的尴尬 / 189

第六章　生活艰难，家庭更要幸福

女人何苦为难女人 / 197

孩子的人生无需你“规划” / 201

孩子心理健康，全家快乐 / 206

“啃老族”，该断奶了 / 211

“421 家庭”的困境 / 218

第七章　笑傲职场，你准备好了吗

2012，“裸辞”在飞 / 227

让快乐工作成为一种习惯 / 232

“毕业”就是“失业”？ / 238

创业圆梦，致富靠自己 / 244

第八章　给你的生活加点“料”

健康，幸福生活的根基 / 253

休闲活动，生活需要调剂 / 258

孝亲要趁早，人生不留憾 / 263



贫穷难幸福，但幸福要超越财富 / 269
珍惜时间，才能走在前面 / 275

第九章　重建你与世界的关系

“80”后的尴尬与困惑 / 283
买房？租房？ / 288
星座学说在中国 / 292
实践雷锋精神，让老人跌倒有人扶 / 298

第一章

幸福不再的生活



幸福是怎么丢失的?

有一位先生，讲述了他生活中的一件烦恼事：

一天早上，儿子跟房东的小孙子宁宁吵架了。两个孩子越吵越激烈，最后，儿子嚷着非要宁宁走。宁宁也不甘示弱，叫得比我儿子还要厉害："有没有搞错？这里是我的家，该你走才对，你给我走！"他们的争论，我在被窝里听得一清二楚。我探出头来，干咳了两声，宁宁吓跑了，回了自己的房间。儿子进来就扑向我，委屈地说："爸爸，我们为什么要住在他们家的房子里，我们家没有房子吗？我们家为什么不买房子呢？"

面对儿子咄咄逼人的追问，看着他那无辜的眼神，我的心里很不是滋味，以往一家人围坐桌前吃早餐的幸福一扫而光。我无言以对，默默地起床上班去了……

本来衣食无忧，还算其乐融融的家庭生活，让这位奔四的父亲充满骄傲、幸福，不想小孩子因房子受委屈，对自己的父亲发出了不解的疑问，虽是极其简单的一句问话，却让这位父亲的内心翻江倒海，五味陈杂。

今天，高速发展的物质文明，给人类带来物质生活的不断提高和完善。然而，发展似乎是一个充满悖论的进程——与客观福祉的提高

需要全本请访问 www.ertongbook.com

形成对比的是，人们的主观幸福并没有相应地提升，这无疑构成了现代人的一种困境。一位 70 后网友在自己的博客中写道：

我们读书的年代，课室没有空调，伙食也没有现在好，更没有什么像样的玩具，但相比之下，我们却比今天的孩子幸福。现在的小孩生活条件好，嫌学校伙食不好去饭店吃，电子玩具换了一代又一代，但沉重的学业重压，令很少孩子有强烈的幸福感。

再看当下社会：车辆越来越多，道路越来越宽，天桥越来越多，但似乎交通越来越堵，人们的距离变得越来越远。

树木越来越少，公园在节假日几乎要挤爆，市中心的公寓、建筑反倒成了风景；吃得越来越好，营养越来越少；睡得不管再晚，也必须起早；网上的“朋友”越来越多，现实的熟人越来越少；短信可以代替问候，电话只在有事时打。某些人说出这样的话：“我不能考虑穷人的问题。如果考虑穷人，我作为一个企业的管理者就是错误的。因为投资者是让我拿这些钱去赚钱，而不是去救济穷人。”

小的时候，你我都能给幸福下一个定义，说出自己的幸福是什么。比如：一个崭新的文具盒，一双送给母亲的旅游鞋，期末考试优异的成绩，等等，这些都让我们欣喜不已。那时的幸福从来不需要考虑，那时的我们不懂得什么叫“艰难”。

近些年，“幸福感”、“幸福感指数”越来越受到重视，成为越来越多的人讨论的一个热门话题，同时也成为一些政府部门工作的课题。那么，到底什么是幸福感呢？

从广义上来讲，幸福感包括：经济因素，如收入水平、就业状况等；社会因素，如受教育程度、婚姻质量等；人口因素，如年龄、性别、人种等；心理因素，如民族性格、个性特征、生活态度、成就动机等；

文化因素，如价值观念、传统习惯等；政治因素，如民主权利、参与机会等；地域因素，如南北方之间、中西方之间、气候条件、地理环境等。另外，由于幸福感具有较多的主观因素，因此，个体与群体、横向与纵向、时间与地点等方面的比较都是十分重要的。所以，从一般意义上来说，幸福感是互相比较而得来。

由此来看，幸福感表现出与经济发展进程的非同步性。近年来，社会经济加速发展，贫富差距逐渐加剧，资源相对短缺，人们的生活需求在逐渐提升，社会竞争激烈，生活节奏加快，这些导致人们的生活压力不断加大，如此种种，都导致了人们幸福感的降低。

根据相关调查显示，在经济最发达的北京、上海、深圳、浙江等省市，人们的幸福感指数是最低的，过高的房价令生活在这些地区的人们感觉不到生活的乐趣。而江苏、四川、福建和重庆等省市居民的幸福感指数则相对较高，这可能与这些地方的人文秉性有关。

另外，很多人认为只有赚到钱才能获得幸福感，因此职业排名中公务员和房地产从业者的幸福感最高。在地域上，北方人比南方人幸福。北方人天性豪爽乐观，南方人相对心思细腻、多愁善感，所以北方人给人的感觉比较阳光，好像他们没有什么生活的烦恼一样。从性别来看，男人比女人幸福。有意思的是，70 后、80 后的“房奴”们，其幸福感并不少。

有房贷的“房奴”不以为苦，反而感觉幸福，这似乎有些令人不解了。究其原因，是因为房奴多为 70 后、80 后，他们的幸福感来自于有较稳定的收入来源，有期望实现的目标，对未来充满希望和憧憬。的确，当人们感到未来值得期待，有目标值得奋斗时，就会产生持久的、稳定的安宁和动力，而当前的种种不足、烦恼以及纷扰在心中就显得很是微不足道了。

有一位青年，在南方某城市奋斗多年而毫无建树，一直职位平平，可怜的存款也不足以支付房子昂贵的首付。终于，女友在一天夜里如狂风暴雨一般将他奚落了一顿后，彻底离开了他。从此，这位青年变得非常忧郁、消沉。他的一位朋友是心理医生，得知后，便约这位青年一起去湖边散步。

走在湖边，青年向这位医生朋友喋喋不休地诉说他在生活、社会以及爱情中所遭受的种种烦恼，希望朋友能够帮助他解脱痛苦，斩断所有的烦恼。

医生一直安静沉默，似乎没听这位青年的诉说，因为他的眼睛总是眺望着湖中的游客：一些游客坐在小船上交谈着什么，小船缓缓地前进着；还有一些在相互比赛，小船在游客的奋力划动下快速前进着。看上去，医生显然也想乘船到湖中畅游一番，青年只好暂时中断了诉说，跟在医生朋友后面。最后，青年和医生一人上了一艘小船。

上船后，青年漫无目的地跟在医生的小船后，并向他的医生朋友不耐烦地抱怨道："我来找你，是想让你帮我解决问题，你怎么带我划船游玩呢？"

医生没有回答青年的问题，而是望着一些正在比赛的游客，似乎自言自语地说："那些游客划得真卖力啊，看他们快活的样子！"

青年转过头看那些游客，他们正朝湖那头的一处小亭子使劲地划动着，小亭子上有工作人员挥舞着旗帜，用急速而快乐的语调喊着："6号游客处于领先，9号游客紧随其后，究竟谁能最先到达，获得本次比赛的奖品呢？要知道，此次比赛的奖品可谓十分丰厚，家电、手机、自行车……"

医生看得似乎津津有味，而青年毫无兴趣。他以为医生没有听懂他的意思，于是就加重语气，继续诉说着自己的种种痛苦，眼中的风景，对他似乎没一点吸引力。工作中的烦恼、爱情的坎坷、自己的前

途等等问题，已经让他纠结得快要发狂了。

医生好像在听，又好像不在听，他依然望着那些比赛的游客，自言自语地说："没有参加比赛的游客或者是家人同乘一艘，其乐融融，或者从湖这头划向那边，边划边玩。当然，也有我们这样漫无目的、毫无乐趣的。再看那些参加比赛的游客，各个力争前进，想要赢取奖品呢！"说完，医生也加入了比赛的行列。青年似乎还是很茫然，望着医生的背影发呆……

十多分钟后，医生兴高采烈地划过来了。他划到青年那儿，从身后拿起一款漂亮的手机，向青年展示着——这是他赢取的奖品。看到朋友头上渗出的密密汗珠，看到朋友眉飞色舞的样子，青年似乎被感染了，他似乎终于领悟到医生所说的话的深意。

青年冲医生会心地笑了一下，神采奕奕地朝湖的那边划去，一下子充满了活力，完全不见刚才的消沉、颓废。

外在的纠葛太多，加之心无目标，这个青年就没有办法安宁。而他的医生朋友的话，让他明白了，解决生活乃至生命的苦恼，并不在于苦恼本身，而是要有一个开阔、清净的心灵世界，有着自己愿意为之奋斗的目标。所以，应该抬起头来，看看屋外的松林，听听松涛的呼唤，欣赏周围的美丽风景，还内心一片幸福蓝天。

现实生活中，我们每个人都有可能像那个青年一样，每天被情感、工作、社会所缠绕，找不到内心的安宁，百无聊赖，无所适从，丢失了生命本有的快乐和幸福。

幸福这个概念也许见仁见智，但放到我们生活中炒得最热的房子这个特定的因素上来讲，就显得有点特别。一个有关幸福感的调查显示：有房贷者与无房贷者相比，前者更幸福！其实没有绝对的幸福与不幸，也许，他们要背负每个月的债务，要为此拼命地加班，但是通

过努力赢得的归属感和自我满足感却是实实在在的。就是因为这个原因吧，他们感到幸福。

现在，很多70后、80后的“房奴”对于自己贷款买房的举动是引以为荣的。他们中的很大一部分人认为，无论自己工作多忙，或在外面遇到什么不顺心的事，但只要一踏进自己艰苦奋斗、精心营造的“家”，就什么烦恼都没有了，自己的劳累也都烟消云散了！原来没有房贷负担的人，因为没有这个温暖的家，也就没有那种特有的归属感和幸福感。

有人这样说：“惊闻有的银行取消了房贷七折，现在贷款很难办下来了，想要成为房奴都不是那么容易的了！所以说，有房贷其实也是一种幸福！生活在大都市，本来就很奔波忙碌，加上背负的房贷，负担确实比较重。但每当累了一天后，想到有一个温暖安定的家在等着自己，就会很庆幸自己是‘房奴’。”

还有人这样戏谑：“有能力的人才能当‘房奴’，负得起债才最牛！为什么这样说呢？刚参加工作那会儿，我就给自己订了个目标——将来一定要买一间属于自己的房子。后来，经过努力工作，跳槽，还有平时的省吃俭用，我终于筹到了房子的首付。作为一个80后，我工作没几年，但通过努力，已经成功地当上了房奴。与其他同龄人相比，我觉得自己买房是一种对自我能力的肯定。比起‘啃老’，我更希望通过艰苦努力，证明自己的实力。所以说，有能力的人才能当‘房奴’，负得起债才最牛！”

“房奴”们居然拥有了九十分的幸福！

再看看物价，菜在涨价，房租在涨价，爱情的门槛在提高，尤其是年轻人，明显感觉到压力，几乎快喘不过气来。很多年轻人都在抱怨自己生错了时代，80后说自己是最“悲摧”的一代，这样说也许有其道理，一些数据的确不能令人乐观：

民政部中国社会工作协会婚介行业委员会与某网站联合发布《2011 中国人婚恋状况调查报告》，在本次调查收集的 50384 份有效问卷中，有 92% 的女性选择对方“有稳定收入”为结婚的必要条件，而近七成女性选择“男性要有房才能结婚”。调查显示，累计近 80% 的受访单身女性认为男性月收入 4000 元以上才配谈恋爱，相比 2010 年的调查结果提高了 10 多个百分点。其中，有 27.1% 的人认为，男性月收入 10000 元以上才适合谈恋爱。

本次调查显示，与 2010 年相比，2011 年的“闪婚”、“闪离”现象愈发普遍：近 50% 的受访单身人士身边存在“闪婚”现象，比上年大幅提高；有 21.7% 的受访者身边“有一对半年内就离婚”的人，累计共有 32.8% 的受访者身边有“闪离”的人。根据民政部统计数据，2011 年前三季度全国办理离婚登记 146.6 万对，同比增长 11.9%，相当于平均每天就有 5300 多对夫妻“好聚好散”。从近 5 年情况看，离婚人数更是逐年上升，年平均增幅为 7%。

这就是我们生活的现实，国人的幸福感在通货膨胀的压力和攀比之风的带动下，越来越少。那么，我们该如何找到幸福，幸福的钥匙在哪里呢？

巴尔扎克说过：“真正的苦恼在心灵深处刻了一道很深的沟槽，它似乎毫无动静地睡熟了，实际上却继续在腐蚀灵魂。”人生的境界不过有三种：第一种是四大皆空、六根清净，这是圣人的境界；第二种是清心寡欲、知足常乐，这是智者的境界；第三种则是欲壑难填、自心不平，这是俗人的境界。

我们中的大多数人，都处于这最后的境界中。所以，导致我们痛苦的根源，就是这最后一个境界。而找到幸福，恰恰就在于我们如何调整自己的心态，让自己变得更加平静和谐。不管社会怎么样，不管环境怎么样，生命的钟摆始终很沉重地在那里摆动着。

需要全本请访问 www.ertongbook.com