

叩问人生，读懂幸福，让你转角遇见幸福！
生活不是缺少幸福，而是缺少发现。
用心去感受这个世界，幸福其实唾手可得！

幸福都去哪儿了

无需把世界问遍，
就能找到幸福

何亚歌 / 编著

经济发展了，幸福去哪儿了？
幸福悄然而至，教你如何且行且珍惜。

别站在烦恼里仰望幸福，寻找幸福，不如经营幸福。

幸福，就在你心灵触动的一瞬间。

幸福，就在你懂得区分追求与放手的一瞬间。

中国华侨出版社

幸福都去哪儿了

无需把世界问遍，
就能找到幸福

何亚歌／编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福都去哪儿了/何亚歌编著. —北京: 中国华侨出版社,
2014. 8

ISBN 978-7-5113-4642-1

I. ①幸… II. ①何… III. ①幸福—通俗读物 IV.
①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第109313号

幸福都去哪儿了

编 著 / 何亚歌

责任编辑 / 文 艾

责任校对 / 孙 丽

封面设计 / 田田Design

经 销 / 新华书店

开 本 / 710毫米×1000毫米 16开 印张 / 18 字数 / 267千

印 刷 / 深圳市希望印务有限公司

版 次 / 2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4642-1

定 价 / 32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

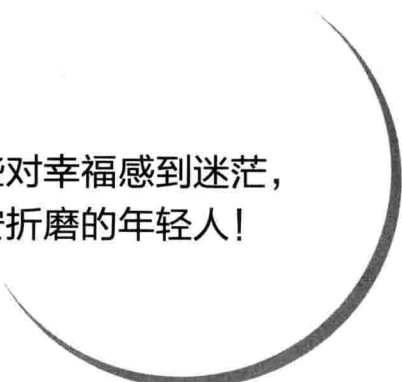
编辑部: (010) 64443056 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

献给那些对幸福感到迷茫，
被不安折磨的年轻人！



前言

一个人来到世间不是为了承受生命中的痛苦，而是为了追求人生的幸福。由于出身地位的不同，每个人都有自己的个性，都有自己对幸福的理解。

那么，幸福到底是什么呢？

幸福，就是有大把大把的时间可以和爱人一起去看夕阳；幸福，就是可以吃一顿温馨的晚餐；幸福，就是可以安安稳稳地做好手中的工作；幸福，就是可以坐在轮椅上欣赏路边的风景；幸福，就是黑夜里的一束阳光；幸福，就是因为爱放你离去的坦然与洒脱；幸福，就是躺在草地上静静地沉思；幸福，就是很爱很爱你的誓言；幸福，就是劫后余生的感激；幸福，就是一杯滚烫的白开水……

可是，不是所有人都理解幸福的真正内涵。现实生活中，有人历经艰辛，独自感叹世态炎凉；有人拥有了巨额财富、地位和荣誉，却仍烦恼不已；有人不倦地奔波着，把幸福的期望放在未来，因而很难感受到当下的幸福……

有时，人们不禁会问：大家都在追求快乐幸福，可为什么到处都是不幸？我们的幸福都到哪儿去了？

心态决定人生，其实幸福一直在我们身边，它就在生活

的角角落落里,就在你的一举一动中。可以说,幸福无处不在,无时不在,只要你拥有一双善良美丽的慧眼,你就会发现生活点点滴滴中隐匿着的幸福踪影。

亲爱的,相信你一定能幸福!

当你在繁忙的工作之余,不妨问问你身边的同事,也许不经意间你会收获到朋友的友情。当你回到家中时,不妨亲切地慰问一下辛苦一生的父母,也许不经意间你会看到他们感动的神态。当你牵着爱人的手行走在大街上时,不妨轻轻问一下身边的人儿,也许不经意间你会看到自己渴望已久的惊喜。

生活在这个充满矛盾的社会上,时时刻刻都会出现各种各样的纷争,但是,我们对“幸福”的态度永远都是一致的。基于这个原因,我们抱着最真诚的心编写了这本有关“幸福”的小书,希望你能够从中找到自己梦想中的“幸福”,希望你能够从中领悟到为人处事的真谛,希望你能够更加珍惜生命中的友情、爱情、亲情,更希望你能够活得一天比一天开心。

祝所有行走在幸福大道上的人们都能够如愿以偿!

第1章 幸福是每个人都追求的

亲爱的，你幸福吗	_002
让人幸福的到底是什么	_005
成功的人就真的感到幸福吗	_007
你总觉得自己不如别人幸福吗	_010
其实，人生没有永久的幸福感	_013

第2章 幸福很简单又很不简单

幸福是一种美好的心理体验	_018
幸福并非名利的天然伴侣	_021
忙碌奔波也不能代表幸福	_024
幸福在于平凡中的不凡	_026

第3章 幸福的人总有一颗平常心

过好生命中一个又一个当下	_030
执着于完美是一种伤痛	_033
放下，即快乐	_035
忘记是最大的幸福	_038
鼓起勇气战胜恐惧	_041

第4章 物质不是幸福的唯一源头

富有和开心是两个概念	_046
爱才是人生的主旋律	_049
只要始终坚守梦想	_051
智慧比外貌更能赢得幸福	_055

第5章 幸福喜欢藏匿在生活的细节之中

放慢生活的脚步	_060
淡定心安中寻找幸福	_062
让自己拥有一颗永远长不大的童心	_065
找个可以让自己安心的好友	_068

第6章 好心态是开启幸福的金钥匙

勇气让你能抵御一切	_072
善用他人的力量	_075
感谢你的敌人	_078
让自己变得更加自信	_081
每天都要乐观向上一点点	_084

第7章 欲望愈少，幸福愈多

爱你所依赖的生活	_090
孤独是一种别样的幸福	_093
放弃虚荣，饶恕自己	_096
活着，才有幸福的可能	_098

第8章 人人都能成为幸福载体

修炼忍耐力，你会更快乐	_104
少安毋躁，以静制动	_107
忍耐是一种沉淀	_109
放弃抱怨，用实力证明自己	_112

第9章 莫让精明偷走你的幸福感

太过聪明，你只会沦为孤家寡人	_118
糊涂，帮你打造简单生活	_120
小事糊涂，大事清楚	_123
适时糊涂，方能赢取快乐	_127

第10章 尊重自己内心的热情

认真倾听别人的心声	_132
保持心中的热忱	_135
让你的内心充满热情	_138
带着热忱去面对生活	_141

第11章 有信仰的人生最幸福

信仰是幸福的一个支点	_146
为自己树立一个信仰	_150
信仰，让自卑者更自信	_152
只要有信仰在，便会有从头再来的机会	_155

第12章 幸福是对自己的“经营”

走自己的路，不要屈从于别人的意志	_160
保持自我，做最与众不同的自己	_163
全身心地投入到目标中	_166
成为自己想成为的人	_169

第13章 放宽心胸，看开世界

在困境中，依然怀抱希望	_174
己所不欲，千万勿施于人	_176
世界上没有绝对的公平	_178
得到与付出是成正比的	_181

第14章 感恩之心是福善之源

信守你许下的承诺	_186
学会激励自己，多坚持一下	_189
放下苛求，人生才会更幸福	_191
培养自己的感恩之心	_193

第15章 释放内心深处的正能量

上帝关上一扇门，却会打开一扇窗	_200
没有退路的时候，你才知道自己有多强大	_203
培养自制力，遇事不冲动	_206
释放情绪，让心底亮堂起来	_209

第16章 拥有一颗温暖的心，能量自然无穷

想开了，才能活得潇洒坦然	_214
饶人多条路，凡事留余地	_216
没有挫折，就没有快乐	_220
你平和，万物都给予你支持	_222

第17章 驾驭情绪，让幸福感回归

愚蠢的人生气，聪明的人争气	_226
别让忌妒之心折磨自己	_229
放下怨恨，学会原谅别人的过失	_232
宽容他人，把伤害留给自己	_235

第18章 接纳自己是一种幸福的能力

制定一个切实可行的规划	_240
正人先正己，打铁还需自身硬	_242
人皆平等，用尊重赢得他人	_245
放下犹豫，学会果断决策	_248

第19章 运用感性能力，品味幸福人生

幸福是由很多细节组成的	_252
痛苦是人生的另一种快乐	_255
品味酸甜苦辣，活得痛快淋漓	_257
让欣赏成为做人的美德	_260

第20章 简单生活，幸福无限

活得简单，才能活得自由	_264
释放内心的重负，给心灵放个假	_266
做个单纯的人，走一段幸福的路	_269
学会放弃，方能带来内心的幸福感	_273

... 第1章

幸福是每个人都追求的

亲爱的，你幸福吗

不管我们是否忙碌，也不管我们身在何方，更不管是男是女，我们总会在某个时刻静下心来，扪心自问：“我幸福吗？”不同的人有不同的回答。有人说幸福，有人说不幸福，也有人说不知道。“怎样才能过得幸福呢？”有人说有钱是幸福，有房有车是幸福；有人说心里快乐是幸福，健康平安是幸福；有人说抱得美人归是幸福，有人疼有人爱是幸福。那么幸福到底是什么呢？亲爱的，你幸福吗？

旧时人们常认为，“洞房花烛夜，金榜题名时”是一种幸福，也觉得“福禄满堂，寿比南山”是一种幸福。其实，不同年代，不同阶层的人对幸福的追求和感悟是不一样的。在今天，对农民工而言，生命有保障，能按时拿到工资是一种幸福；对城市里的工薪族来说，能用微薄的收入买起遮风避雨的房子也是一种幸福。幸福是种感受，这种感受因人而异，永远没有统一的标准。

有一个叫李辉的村民，今年40多岁。他说，现在看病有医疗保险，将来老了，有养老保险；生活困难的可以领到低保，五保户能够得到政府的供养；种田不仅不用缴农业税，而且国家还给补助；今年他儿子上大学，政府还资助了学费。而20世纪六七十年代，生活只能维持温饱，那时想都不敢想的事情，现在终于实现了。李辉感觉生活在这个时代很幸福。

类似李辉这样有着强烈幸福感的人数不胜数。不论是在乡村，还是在城市，他们由衷地感到生活在这个时代是很幸福的事。但是，还有不少人觉得自己并不幸福。他们感到迷茫，觉得生活压力大，没有精神寄托，到处寻求刺激。

一个渔夫闭着眼睛，躺在柔软的沙滩上，享受着灿烂的阳光和美丽



的海景。一个在沙滩上散步的富翁在渔父身旁停了下来：“这么好的天气，为什么不出海多打点鱼？”渔父睁开眼睛，看了一眼站在旁边的富翁，反问道：“打那么多鱼干吗？”富翁说：“当然是拿到市场上卖啊！”渔夫又反问道：“卖那么多钱干吗？”富翁说：“你真是个愚蠢的渔父，钱当然是越多越好！有了钱，你就可以拥有更多的快乐与自由，就能像我这样，悠然地在沙滩上散步。渔夫笑笑说：“我看愚蠢的是你吧，我现在不正自由地在沙滩上躺着吗？”

幸福与否，并不取决于拥有多少财富，而取决于一个人的生活态度。生活态度是个人修为的最佳体现。

因而，亚里士多德说：“幸福就是自足，幸福的自足就是无求于外物，而自满自足。”

很久以前，有两只老虎，一只被关在马戏团的一个大笼子里，一只在山林里。笼子里的老虎每天都吃得饱饱的，山林里的老虎自由自在。时间久了之后，笼子里的老虎开始厌倦它每天单调的生活，想象着能在山林里自由驰骋；山林里的老虎觉得每天为食物奔波搏斗，实在太辛苦，羡慕每天都能有人喂养。于是，这两只老虎商量了一下，互换了位置。笼子里的老虎走了出来，跑到了山林里，自由奔跑，欢呼雀跃；而山林里的老虎住进了笼子里，心安理得，每天三餐无忧。但是，过了不久，两只老虎都死了——一只忧郁而死，一只饥饿而死。

从笼子里走出来的老虎，因为没有掌握在野外捕食的技能，所以最后饿死；在笼子里的老虎，放弃了它本来可以自由奔跑的山林，却无法放弃它内心广阔无边的孤傲，最后忧郁而死。

原来，别人的幸福未必适合自己，甚至可能是自己的坟墓。

从前，有一位年轻英俊的画家，他不但生活富裕，还有位温柔美丽的妻子。可他觉得自己过得并不幸福，为此苦闷了很长一段时间。

为了寻找幸福，他只好找天使指点迷津：“我拥有别人艳美的生活，但却依然觉得不幸福，你能给我幸福吗？”

天使想了想，说：“我明白了。”



画家回到家，发现漂亮的房子不见了，温柔美丽的妻子也不知去向，镜子前自己的容貌丑陋无比。他无比悲伤，于是拿起画笔来想画一幅画聊表心情，却无论如何也画不出来。原来天使带走了他所拥有的这一切。

一个月后，画家睡在街头，衣衫褴褛、骨瘦如柴。天使看到画家如此境遇，没说一句话，只是把画家失去的一切还给了他，然后悄然离去。

又过了半个月，天使再去看那位画家。在画室里，几缕阳光从窗户照射进来，画家微笑着挥动画笔，画布上是他温柔美丽的妻子……

画家在失而复得后才明白，幸福原来就在我们身边，就是我们现在所拥有的一切。其实，在失去之后才懂得珍惜，是人类的普遍心理。然而，在现实生活中，一旦失去了，就很难再次拥有。错过一时，也就可能错过一生。

很多时候，我们往往对自己的幸福熟视无睹，总是认为自己不幸福、不快乐，总是艳羡别人的幸福，没有发现自己也拥有着幸福，从而给自己心灵的天空涂上了一层阴影，失去了本来拥有的阳光与快乐。



幸福寄语

在这个物欲横流的社会上，每个人都渴望得到幸福。由于身份地位、成长经历的不同，每个人对幸福的认识也会有所不同。有的人认为一杯白开水就是幸福，有的人认为在黑暗里得到帮助就是幸福，有的人认为平平淡淡就是幸福……那么，幸福到底是什么呢？你幸福吗？当夜深人静的时候，你不妨静静地思索一下，也许你会对幸福有一个更深刻的认识。



让人幸福的到底是什么

幸福是什么呢？幸福是一种美好的感觉。

许多人误以为金钱是幸福的象征。也许你正羡慕着别人的洋房、高档车以及手里大把大把的钞票。但很多事例证明，钱并不能使人感到最大限度的幸福。你可以用钱买来舒适的床铺，但买不来良好的睡眠；你可以用钱买来高档的化妆品，但买不来美丽；你可以用钱买来漂亮的房子，但买不来幸福的家；你可以用钱买来昂贵的保健品，但买不来健康。因此，你无法用金钱买来幸福，幸福不是写在你脸上的，而是自己从内心里感觉到的。

“人之所以幸福，是他的心灵感觉幸福。”这是智者给我们的箴言。幸福其实很简单：它是家庭餐桌上的欢歌笑语，是你生病时亲友一句亲切的问候和祝福，是花前月下情人的牵手漫步，是和心爱的人白头到老。

幸福是藏匿在我们生活细节中的一种感觉，是生活点点滴滴的会聚。因此，每个人如果都知道乐观积极的心态可以使我们拥有幸福的话，就应该努力获取自己想得到的东西。

人生如烟花般转瞬即逝，快快乐乐是一辈子，愁眉苦脸地生活也要你慢慢走过。如果我们可以选择，当然要选择快乐地过一辈子。

有一对姐妹，妹妹嫁给了一个有钱的商人，姐姐嫁给了一个平凡而普通的工人。姐姐总喜欢拿自己跟妹妹比较，总觉得嫁给一个要财没财要貌没貌的老公太不值得了。因为看丈夫哪里也不顺眼，婚后两年的清贫生活，总是过得很别扭。面对妻子的冷淡，丈夫总是默默地忍受着，一边努力拼搏，一边一如既往地给予妻子他最朴素的爱，努力维持好这个来之不易的家。



日子在磕磕碰碰中又过去了两年。忽然有一天，妹妹哭着来找她，说自己的丈夫在外面有了外遇，要与她离婚。这时，她才忽然明白：原来，幸福与不幸福并不取决于财富的多少，并非有钱的男人就可以给你带来幸福，清贫的男人就不值得爱。原来她一直忽略了身边的幸福，一直以为只有当男人拥有了财富，才能给女人带来光鲜靓丽的生活，才能带来美满的婚姻。

此后的日子里，姐姐努力地改变自己，尝试着用爱与温情来接纳自己身边这个一直让她看不上眼的男人。她不再抱怨丈夫的低微出身，也不再抱怨依然清贫的生活，自己倾尽所有开了一间洗衣店，与丈夫携手创造美好的未来。

有了这些改变后，姐姐发现自己的心里充盈了许多。妻子的改变丈夫看在眼里，他也因此更加努力地学习，更加努力地工作。虽然他们的物质生活并没有发生太大改善，但找到了幸福的地，觉得自己不再是以前那个生活在怨恨中的自己了，而是个有人疼有人爱的幸福的小妇人。

是的，家还是原来的那个家，丈夫还是原来的那个丈夫，一切都没有变，但姐姐的心态变了，一念之间使她变成了另外一个人，完成了从痛苦到幸福的蜕变。生活往往就是这样，面对同一种境遇，不同的人会有不同的心态。就像那位姐姐一样，影响她幸福的因素并不是贫乏的物质生活，而是自己的心态。

一个人如果总是把自己的心浸泡在困难、挫折、偏见、误解、后悔、遗憾等负面情绪里而无法自拔，痛苦必然会如影随形地伴随其一生，最终只能在怨天尤人中郁郁终生。要知道，当我们处在人生的低谷，对自己的生活现状不满意的时候，怨恨、逃避是没有用的，唯一可行的办法就是改变心态，最后拯救自己。我们虽然没有能力改变这个不太理想的世界，但我们却有改变自己，通过自己的努力来改变自己的生活，让我们尽可能地生活得好一些，生活得幸福一些。

总而言之，有什么样的心态就会有怎样的人生。一个人心里如果充满了阳光，那么他的人生也一定会幸福美满；一个人心里如果只有阴暗与



悲伤，那么他的人生注定充满坎坷与不幸。



幸福寄语

幸福到底是什么呢？幸福是一种非常美好的感觉。幸福不是金钱能够换来的，幸福不是写在脸上的，幸福是自己从内心感觉到的。当一个人心里充满了阳光时，那么他的人生也一定会幸福美满。当一个人心里只有阴暗与悲伤时，那么他的人生注定了失败与不幸。

成功的人就真的感到幸福吗

我们来到这个世界上，是想追求并得到一些东西，例如成功、金钱、名利和地位。其实，归根到底，我们只追求一样东西，那就是幸福。所以，追求幸福是人生的终极目标。

为什么追求幸福是人生的终极目标呢？注意，这里是“追求幸福”而不单纯是“幸福”。人生中大部分时间是处于幸福和不幸福之间的，也就是说，人生的常态应该是不喜不悲。这种“不喜不悲”的状态可以用“无聊”来概括。因为无聊，人们便思考人生的意义，最后得知，要“追求幸福”。追求幸福是一个过程。

我们追求成功，追求金钱，追求名利和地位，不过是表面功夫，深层次看来，我们是想通过得到这些东西来获得社会的认可、人们的尊重，以及更舒适的生活。这些体验，在本质上来讲，就是一种幸福感。

只有去追求，才有源源不断的幸福感，所以，一个幸福的人，必须有一个明确的，可以带来快乐和意义的目标，然后努力去实现这个目标。真正快乐的人，会在自己觉得有意义的生活方式里，享受其中的点点滴滴。