

80HOU DE XINGFU
SHENGFU

陈建军◎编著

80后的幸福生活



一本写给80后的幸福指南手册
点亮心灯，寻找专属于80后的幸福生活。
幸福就在生活中的每一分、每一秒，细心体会，
就会发现幸福、找到幸福。

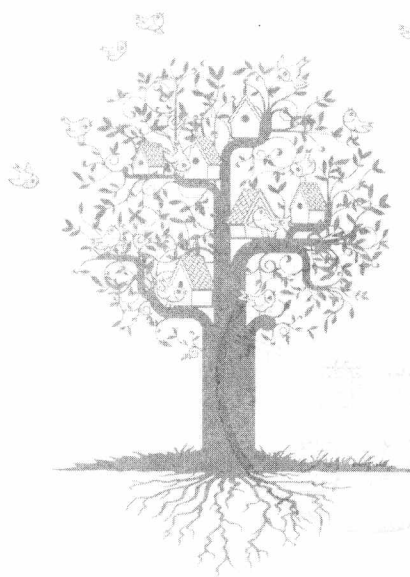
北京工业大学出版社

014038418

B82-49
91

80后的 幸福生活

陈建军◎编著



北航

C1723909

北京工业大学出版社

B82-49
91

图书在版编目(CIP)数据

80 后的幸福生活 / 陈建军编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5639-3823-0

I. ①8… II. ①陈… III. ①幸福—青年读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 039654 号

80 后的幸福生活

编 著: 陈建军

责任编辑: 王 喆

封面设计: 翼之扬设计

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: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 17.5

字 数: 260 千字

版 次: 2014 年 4 月第 1 版

印 次: 2014 年 4 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3823-0

定 价: 30.00 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

幸福在哪里？
不知道从哪天开始，
世界变得华丽。
地位的高低、输赢的意义，
我怎能停在原地？
不知道从何时开始，
我常觉得压抑。
得到与失去、争取和放弃，
幸福还遥遥无期。

——筷子兄弟《微幸福》

幸福，有时看上去是那样清晰、真实，当你努力想捕捉它时却又那样捉摸不定。

幸福，有时看起来是那样近，当你想要追逐它时却又是那样遥远。

幸福，有时看上去是那样简单，当你想要弄明白它时却又变得很复杂……

每当一个人的时候，常常会情不自禁地问自己：“我的幸福在哪里？”

时间踏入 21 世纪的第二个十年，许多 80 后已经步入了而立之年，就连 89 年出生的“80 后的尾巴”也即将踏进“奔三”征程。成为社会中坚力量的代价，就是挑起越来越多的重担。身前，是必须要超越的前辈们；身后，犀利的 90 后已经跃跃欲试。家里，上有老下有小需要照顾；家外，事业、人脉需要经营……

由于压力越来越大，为了过上幸福的生活，人们不得不一而再、再而三地提高自己的奋斗目标。以前家里能买得起“老三样”就算幸福了，“楼上楼下，电灯电话”的生活更是像童话一样的存在。而现在，高楼大厦鳞次栉比，家用电器已经成为日用品，有车有房还没有外债才算是过得去。面对着越来越高的奋斗目标，80 后们是不是觉得有些绝望？

80 后是充满矛盾的一代，他们生在一个循规蹈矩的年代，接受的是按部就班的教育，长大以后却不得不面对一个竞争激烈、越来越市场化的社会环境。他们被誉为早上 8、9 点钟的太阳，信心满满要为了实现四个现代化而奋斗，长大以后却不得不为了自己的梦想而汗流浹背。他们内心充满了社会主义接班人的骄傲和自信，却在残酷的市场经济体制竞争中迷失了自我……

当你努力奋斗了好几年，却发现工资涨得没有房价快，你是否觉得幸福是那么可望而不可及？

当你好不容易买了辆车，却发现油价撒着欢儿地往上涨，开车比打车还贵，你是否觉得幸福是那么可望而不可及？

当你辛辛苦苦攒了几块钱，正打算做点什么，却突然因为父母或家人的一场大病而负债累累，你是否觉得幸福是那么可望而不可及？

当你在单位任劳任怨、踏踏实实给老板卖了好多年命，可是到头来升职、加薪这些好事一件也轮不到你，你是否觉得幸福是那么可望而不可及？

……

幸福，其实并不一定是物质上的满足，不一定是事业上的成功，也



不一定是爱情上的丰收。幸福，是那一瞬间心灵的感动：下班回到家，妻子端上来的饭菜；危难中，朋友们伸出的援助之手；病榻上，亲友们送来的温暖关怀……

其实幸福就在你身边。不要抱怨幸福女神没有眷顾你，只有真正懂得体会生活的人，才懂得怎样去体会幸福。

目 录

第一章 未曾幸福就要老去吗？我有我的梦想

第一节	幸福，在梦想中绽放	003
第二节	敢于梦想，找寻真正的幸福	007
第三节	追逐梦想，幸福因追求而美丽	011
第四节	百折不挠，愈挫折愈幸福	015
第五节	坚持不懈，实现梦想收获幸福	020
第六节	小梦想，大幸福	024

第二章 内心的强大，是幸福的原动力

第一节	强大的内心是幸福的源泉	031
第二节	自信才能迎难而上，为幸福拼尽全力	034
第三节	自信是一种信仰，让其他人共同奔向幸福	038

第四节	缺点不是死穴，不要因自卑而与幸福擦肩	041
第五节	过犹不及，盲目自信会与幸福失之交臂	045

第三章 乐观才能得到更多幸福

第一节	生活本就充满不幸，你要乐观去面对	053
第二节	放松心态，你会发现幸福无处不在	057
第三节	轻松一笑，种种不幸其实都是幸福的点缀	062
第四节	宠辱不惊，幸福总在狂风暴雨后	064
第五节	怨天尤人，不如努力去寻找幸福	068

第四章 宽容的人心中才能容下更多幸福

第一节	对自己宽容些，负担太重会让幸福打折	073
第二节	斤斤计较就是用别人的错误来摧残自己	077
第三节	多鼓励、少挖苦，你会更幸福	080
第四节	有理解，有幸福	085
第五节	一笑而过，有些事情忘了也许会更幸福	089

第五章 让世界充满爱，让身边常伴幸福

第一节	有爱，有幸福	095
-----	--------------	-----



目 录

第二节	互相关爱，收获幸福	099
第三节	有福同享，让幸福加倍	105
第四节	有难同当，以幸福之名战胜磨难	110
第五节	爱心太过泛滥，会让你陷入困境	112

第六章 幸福的人都善于规划自己的职业人生

第一节	吃得苦中苦，方得福中福	117
第二节	每天进步一点点，幸福就多一点点	121
第三节	执行力决定你的幸福程度	126
第四节	和同事们搞好关系	130
第五节	搞定老板，你会更容易接近幸福	136

第七章 学会为人处世，点亮幸福人生

第一节	外圆内方才是求福之道	143
第二节	福从口出，说话是一门艺术活	145
第三节	赞美送给别人，幸福留给自己	150
第四节	难得糊涂不糊涂，吃亏不亏却是福	153
第五节	善意的谎言给你的幸福添彩	157

第八章 张扬跋扈没前途，低调内敛有幸福

- 第一节 低调者更容易得到幸福 163
- 第二节 小不忍则丢大幸福 167
- 第三节 话说绝、事做绝，幸福与君绝 171
- 第四节 张扬跋扈只能让通往幸福的道路更崎岖 176

第九章 一个篱笆三个桩，幸福的生活要有人帮

- 第一节 人脉就是幸福的命脉 183
- 第二节 多个朋友多条幸福大路 186
- 第三节 小圈子，大幸福 190
- 第四节 幸福需要互相成就 192
- 第五节 人脉长维护，幸福永相伴 196

第十章 没钱不要紧，幸福的生活可以“理”出来

- 第一节 你不理财，幸福不理你 203
- 第二节 让保险为你保驾护航 208
- 第三节 储蓄是你的定海神针 212
- 第四节 适当做些投资，争取更幸福的未来 215



第五节 从消费中赚钱	219
------------------	-----

第十一章 因为爱情，所以幸福

第一节 爱与不爱都有自己的幸福	225
第二节 真正的幸福，与物质无关	229
第三节 你挑水来我浇田，幸福的日子比蜜甜	233
第四节 坐在宝马里哭，才是真正的不幸	237
第五节 幸福就是柴米油盐酱醋茶	240

第十二章 开阔眼界，发现不一样的幸福

第一节 多姿的世界，多彩的幸福	247
第二节 适当降低标准，会更容易得到幸福	251
第三节 幸福需要用心品味	255
第四节 历经苦难，幸福才弥足珍贵	258
第五节 博览群书，体会异样的幸福	261

第一章

未曾幸福就要老去吗？我有我的梦想

面对着越来越多的压力，看着自己逐渐逝去的青春，再想想那遥遥无期的所谓幸福，很多80后除了感到悲哀和无奈之外，没有任何办法。未曾幸福就要老去吗？不甘心啊！

其实幸福很简单，因为它就在你的身边。

还记得年少时的梦吗？像朵永远不凋零的花……

有梦想的人是幸福的，无论你是否聪明，无论你是否漂亮，无论你的能力是否出众，也无论你是不是各种“二代”，只要你拥有梦想，你就会发现生活中的幸福。



第一节 幸福，在梦想中绽放

人生境遇不同，每个人都有自己认为不幸的遭遇。有人功成名就，但是并不觉得幸福，因为他认为压力太大了。有的人生活安逸，但是并不觉得幸福，因为他觉得自己在爱情上是失败的。有的人拥有羡煞旁人的爱情，但是并不觉得幸福，因为他觉得自己一事无成……

有的人就说了，这些人其实都是无病呻吟，没事找事，典型的身在福中不知福。你压力大？人家还有承受不了压力而自杀的呢。你爱情失败？人家还有被棒打鸳鸯的呢。你一事无成，人家还有破产的呢……

好吧，这些都不是影响幸福的决定性因素，或者说这些因素都是可以克服的。那么，如果医生告诉你，这几个月想吃点什么就吃点什么吧，这算不算是真正的不幸呢？

当一个人被告知还有几个月生命的情况下，他还能感觉到幸福吗？他会作出怎样的反应？是见一次亲戚朋友就哭个痛快？是找个没人的地方静静等待死亡的降临？还是充满希望地利用最后的时间为自己创造小小的幸福？

有一个老人，在他离死亡仅仅只有六个月的时候，仍有一个梦想：他想写一本书，关于他和老伴一起度过的五十年时光的书。

老人身患绝症，被医生确定了死亡的期限：六个月。一般人知道这个消息早就崩溃了，还有半年的生命，什么梦想啊、希望啊统统是扯淡，你就是让我搬到德云社去住，天天听郭德纲说相声，我也高兴不起来了。

但是老人没有崩溃，因为他还有梦想。在这最后的六个月里，他每天都在同死神争夺时间。不顾医生和亲友的劝阻，他拖着病入膏肓的身体拼命写作。身体的痛苦仿佛已经感知不到了，他所能感受到的就只有幸福。

其实老人一辈子并没有搞过写作，他没有出众的文采，也写不出那么多深刻的大道理。他只不过是用最最朴实的语言，写着他和老伴磕磕绊绊的一生。那些生活中的细枝末节，被他用尽力气细细描绘着。

当那一个个温情的瞬间、一片片感动的琐事通过字里行间的描写而萦绕在脑海中，他的脸上挂着幸福的笑容。他那饱满的精神状态，丝毫不像一个大限将至的人。他仿佛回到了过去的记忆中，重新回到那些或温馨，或普通抑或悲伤的生活场景中。

老人一生中有过无数的梦想，年幼时对长大以后生活的梦想，青年时对爱情对事业的梦想，步入中年后在孩子身上倾注的梦想……这些梦想或大或小，或高尚或卑微，有的已经实现，有的却永远都无法实现了。

老人总说自己很幸福，即使是身患绝症，被医生判了死刑的时候也是如此。现在，在生命的最后时光里，他正在为他最后的一个梦想努力着。这个梦想依旧让他感到幸福。

老人每天都顽强地挺直身子，坐在桌子上艰难地写作。他的老伴一刻不离地守护在他的身边，一会儿给他捶背，一会儿给他喂药，目光始终没有离开过他。老两口偶尔的一个眼神交汇，里面是浓浓的情意和甜甜的幸福。老伴用自己所有的热情温暖老人最后的时光。

老人在走之前的那个晚上，终于写完了他的书。在书的最后一页他写着：“握着爱人的手离去，在天堂的花园里约会。”他那天咯了好多好多的血，医生说那是劳累的结果。可是直到他走的时候，他的脸上也没有丝毫的痛苦，依旧安详，依旧洋溢着幸福。他的老伴握着他的手，久久不愿放开。这个幸福的老人，最后的梦想终于实现了。

不管你是风华正茂还是风烛残年，不管你的梦想是大还是小，只要



怀揣美好梦想，你就会感到幸福。

一个身材矮小的男孩，背着和他身材并不相称的大大的塑料袋子，他的手上捧着一本或薄或厚的书，奔波在城市的大街小巷。这是这个城市一道特殊的风景，这个小男孩叫魏泽阳。

8岁之前，魏泽阳除了个子比同龄人稍显矮小外，与其他孩子并无不同。可是上学以后，从小学到中学直至后来的大学，他一直坐在教室的最前排，因为他的个子一直都是班里边最矮的，只有一米二。

20岁的时候，已经是成年人的魏泽阳依然是一张胖乎乎的娃娃脸，声音细脆稚嫩。魏泽阳患有一种奇怪的病，医学上称是内分泌失常导致的。这就意味着，他在整个人生里，都只会是一米二的“袖珍男孩”。

魏泽阳的家境并不富裕，父母都是老实纯朴的农民，他还有一个哥哥，一个妹妹。他们的收入不高，却供三个孩子上学读书。当魏泽阳上中学之后，三个孩子越来越多的学杂费终于让父母支撑不住了，他们决定让三个孩子中的一个退学，自然而然地，他们把目光投向了矮小的魏泽阳。用周围乡亲们的话说，他这么矮，上了大学又有什么用？

可魏泽阳倔强地回绝了父亲：“我要上学，学费我自己想办法！”从此，他拎着一个大大的塑料袋开始了自己的拾荒生涯。即使命运这样捉弄他，他还是依然觉得自己很幸福，因为，他有自己的梦想，他要读书。

好景不长，在一次事故中，父亲不幸丧失了劳动能力，小小的魏泽阳不得不连兄妹的担子也替父母扛起来。在家乡一带转，那点卖破烂的钱已远远不够了。当他听人说烟台一带拾荒的人少后，就恋恋不舍地离开了自己读书的学校，和父亲去了烟台。

拾荒乞讨的间隙，魏泽阳会坐在人来车往的大街边捧着书本认真仔细地看。父亲说讨饭的看书没有用，让他别看了。他振振有词地反驳父亲说：乞丐也有两种，一种是形式上的，一种是精神上的，而他是第一种。他还到处留意招工信息，希望找到一份适合自己做的工作。阅报栏

前，他垫起三块砖头，昂头才能看清楚上面的信息。

为了自己的梦想，魏泽阳更加用功地学习，在拾荒与乞讨的间隙，他以超乎常人的毅力与决心，学完了高中的所有课程；他珍惜身边的每一个机会，收购来的破旧书刊也成了他绝好的教材；他到烟台各大高校门前转，不仅仅为了拾荒，他要自己去感受那份神圣殿堂的气氛……

2003年6月的一天，魏泽阳的故事被《烟台晨报》的记者报道了出来，很快感动了整座城市。市民们纷纷打电话到报社，要求资助这个袖珍男孩。魏泽阳不负众望，那一年，他参加高考并以超出本科线30分的成绩被重庆工商大学录取。

有人问魏泽阳：“为什么能在如此恶劣的生活环境中还能感受到幸福，还能变平庸为伟大？”他用稚嫩的童音从容地说：“我有梦想，所以我感到幸福！”

魏泽阳深知梦想对于每个平凡人的意义：梦想就是有一种魔力，让你在苦难中更加坚强，让你在绝望中更加积极上进，让你在平凡中不甘于平庸，让幸福最终在梦想中绽放。

80后正是风华正茂的年纪，有大把的时光、大把的力气、大把的激情去做梦、去圆梦。所以，不要只是浑浑噩噩地混日子了，不要再为谁的工资高、谁开的车档次高、谁家的背景好而烦恼了。你有那么多的时间、那么多的精力去想这些，为什么不去考虑考虑自己的梦想、规划规划自己的未来呢？

有梦想的人是幸福的，趁着自己还年轻，赶快向着梦想出发吧，幸福会为你打气加油的！

诚然，人生处处有失望，但是不要忘了，幸福会在梦想中绽放。