

逃离别人眼中的幸福

武庆新◎编著
TAOLI BIEREN YANZHONG
DE XINGFU

翻开本书，每一页都会带给你不一样的幸福思考和人生体味。

真正认清幸福的内涵，倾力打造幸福的人生

幸福不是按照别人的思路来规划自己的人生，也不是做样子给别人看，幸福是自身的真实体验和感受，是自己特有的。

经典
励志读本

北京工业大学出版社

逃离别人眼中的 的 幸福

武庆新◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

逃离别人眼中的幸福 / 武庆新编著. — 北京: 北京工业大学出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5639-3142-2

I. ①逃… II. ①武… III. ①幸福—通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 113916 号

逃离别人眼中的幸福

编 著: 武庆新

责任编辑: 杨 青

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: 北京洛平龙业印刷有限责任公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 15

字 数: 244 千字

版 次: 2012 年 7 月第 1 版

印 次: 2012 年 7 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3142-2

定 价: 26.00 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

有人说幸福就是有吃有穿；有人说幸福就是想要什么就有什么；有人说幸福就是整天想玩就玩，自由自在；有人说幸福就是坐享其成；有人说幸福就是事业成功……

其实，这些都不是真正的幸福。那么什么才是真正的幸福呢？

幸福有时是一种拥有，有时是一种等待，有时是一种感动。收获是一种幸福，付出也是一种幸福；功成名就是幸福，淡泊宁静也是幸福……其实，幸福就在我们身边。

幸福不是从他人之处得到的，不是建立在比较的基础上的，别人认为你幸福，你自己未必真的觉得幸福。幸福需要自己寻找，只有自己觉得幸福才是真的幸福。幸福是一种心态，一种感受。活着本身就是一种幸福，快乐地活着，更是幸福。知足常乐，则是幸福中的幸福。

本书能够帮助读者摆脱心灵的枷锁，通过阅读感知幸福，拥抱幸福，享受生活。本书能够帮助人们在忙碌中得到休息；在茫茫大海中找到自己的航行方向；在人生的十字路口上选择好自己的路。它还教会人们如何忘记烦恼，如何在失意中振翅高飞，如何为焦躁的心灵找到一片净土。

但愿本书能够为还在奔波忙碌的你，找到休息的港湾，能够帮助在迷失当中的你，找到自我，获得幸福。

目 录

第一章 幸福不是等来的，而是要带着激情去创造

- 只有心里有阳光，生活里才会有阳光 / 3
- 人生就是一座座高峰，只有带着热情向上攀登才会体验到幸福 / 5
- 热爱生活就马上行动，绝不拖延 / 7
- 时刻激发热情，再困难的事也能变容易 / 9
- 只要有梦想，人生就不会有困境 / 11
- 激情是照亮幸福的一盏明灯，有了激情就有了创造幸福的源泉 / 14
- 信念是勇攀高峰的力量源泉，只有它才能改写我们的人生 / 16
- 始终抱着坚持的信念走下去，前方一定有一片属于自己的世界 / 18
- 想象永远不可能成为现实，只有带着激情去尝试才有可能成功 / 20
- 人生有顺有逆，逆境时不要沉沦下去 / 23
- 既然选择了一件事，就要心无杂念地做 / 24

第二章 幸福不是做样子给别人看，而是要活出真正的自我

- 人生旅途中只有自己的风采才是最绚丽的 / 29

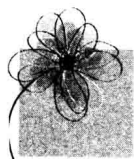


逃离别人眼中的幸福

- 人生最大的快乐不是战胜别人，而是超越自我 / 31
- 自己才是自己的主人，太在乎别人的看法只会迷失自己 / 33
- 人活着不是为了别人，而是做好独一无二的自己 / 36
- 坦然面对人生，你会发现缺陷也是一种美 / 38
- 活出自我，不要因为别人而改变 / 40
- 走自己的路，别管别人怎么看 / 42
- 自己的路要靠自己走，只要是对的就要坚持 / 44
- 不必让每个人都满意 / 45
- 埋怨生活只会徒增烦恼，演好自己的角色生活才会更加精彩 / 47

第三章 幸福不是一件快乐的事，而是一种快乐的心境

- 快乐与否全在于你的内心，你想要快乐就一定能快乐 / 53
- 人生就像一次旅行，要擦亮眼睛去欣赏旅途中的每一处风景 / 55
- 把所有的事情都看开，你就会留住快乐 / 57
- 适时放下一些东西，内心才会轻松快乐 / 60
- 生气是自讨苦吃，要想快快乐乐地生活，千万别动怒 / 62
- 生活并不缺少幸福，别让抱怨蒙蔽了眼睛而无法发现幸福 / 64
- 人生不如意事十之八九，不要都浪费时间都浪费在抱怨与消沉中 / 65
- 抛却烦恼，学会感恩，生活中就会充满阳光 / 67
- 忌妒是最大的痛苦，千万别让忌妒偷走你的快乐 / 69
- 把情绪释放出来，才能赶走压力轻松生活 / 71
- 心情抑郁时大声地哭出来，你会获得一份好心情 / 73
- 走出了烦恼，迎来的就是幸福与微笑 / 75



第四章 幸福不是一种结果，而是努力奋斗的过程

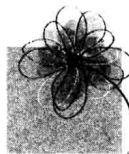
- 生活的本质就是苦，只有经过苦难的历练才会大放异彩 / 81
- 付出十分耕耘得到十分积累，才会有百倍回报 / 83
- 行动才有成功的希望，不行动永远只能维持现状 / 85
- 在挫折中站起来的人往往能成就自己 / 87
- 每天多做一点点，日久天长就会比别人多很多 / 90
- 成功的人永远在找方法，而不是抱怨找借口 / 93
- 每天给工作一张笑脸，工作才会给你一份惊喜与精彩 / 95

第五章 幸福不是去做别人喜欢的事，而是在自己喜欢做的事情中体验快乐

- 朝着自己的优势方面努力，就会找到成功的捷径 / 101
- 做自己擅长的事，在工作中获得快乐和成就感 / 104
- 选择适合自己的，才有机会成功 / 105
- 让自己的闪光点发扬光大，你便会很快脱颖而出 / 107
- 超越自我，就是要自己看得起自己 / 109
- 不要因自卑而丧失追求成功的勇气 / 111

第六章 幸福不取决于是否成功，而是要有一颗平和的心

- 让内心平静下来，你可以得到想要的一切 / 117
- 看淡不平事，不平事往往就会变成公平事 / 119





逃离别人眼中的幸福

- 放下过多的贪欲，生活才能轻松一些 / 121
- 学会冷静克制冲动，就会避免很多麻烦 / 124
- 向往本身不是坏事，但太多就会构成长久的失望与不满 / 126
- 善于接受别人的批评，才会不断地进步 / 129
- 人生看不破“名利”二字，就会受其羁绊 / 130

第七章 幸福不是奢望得不到的，而是珍惜自己所拥有的

- 幸福没有昨天和明天，只有现在所拥有的才是最现实的 / 137
- 活着就是一种幸福，要好好珍惜生命中的每一天 / 139
- 以感恩的心对待生活，生活也会回报你灿烂的阳光 / 142
- 感恩你所拥有的，幸福就会不期而至 / 144
- 人生没有完美，苛求完美只会让你更累 / 146
- 最可怕的是内心的贫穷，懂得知足内心就会变得富足 / 148
- 攀比让你失去自我，要活出自己的精彩 / 151

第八章 幸福不是什么都怀念，而是要忘记该忘记的

- 值得我们去做的，不是沉浸在过去，而是创造美好的未来 / 157
- 眼睛长在前面就要往前看，追悔过去只会让你失去现在和未来 / 159
- 生活永远没有第二次机会，我们可以转身但不可回头 / 161
- 失去其实是另一种拥有，我们不但要拿得起还要放得下 / 163
- 了无挂碍才能活得潇洒，该忘记的都应该忘记 / 165
- 及时清理生活的包袱，才会更加轻松 / 167
- 世上没有卖“后悔药”的，为过去而自责只会更痛苦 / 170

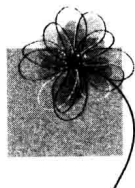


第九章 幸福不是拥有多少财富，而是享受简单的生活

- 生命不能承载太重，把负担都放下心灵才能轻松 / 175
- 把烦恼琐碎的累赘全部砍掉，事情就会变简单 / 177
- 放慢生活的脚步，就能体会到人生的每一个精彩瞬间 / 179
- 把事情看得平淡一些，心里就快乐了 / 182
- 保持一颗简单的童心，会让你觉得世界更美好 / 184
- 人生并不是赛跑，当你太累的时候不妨停下来休息一下 / 185

第十章 幸福不是让自己得到什么，而是在为别人付出中得到快乐

- 给予既让接受的人得到幸福，也让自己获得幸福 / 189
- 宽容是一种福气 / 191
- 付出总会有回报，在帮助别人的同时，自己也会快乐 / 193
- 宽容能化解仇恨，让自己的周围充满爱 / 194
- 吃亏不仅仅便宜了他人，同时也帮助了自己 / 196
- 包容自己不喜欢的人，你的空间才会更广阔 / 198
- 世上没有完美的人，不要过于计较别人的缺点 / 200
- 发自内心地赞美别人的同时，自己也会获得尊重 / 202
- 与别人分享并不意味着失去，而是一种收获 / 204





第十一章 幸福不是外界赐予的，而是内心感知到的那份爱

生活中爱多一点，会使人幸福、健康、年轻，充满活力 / 209

亲人那份无言的爱，是人间最美的声音 / 210

常回家陪陪父母，让你的爱给父母带来快乐 / 213

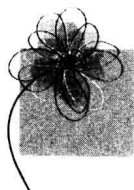
夫妻间相互尊重，彼此间的爱才会永久不褪 / 217

兄弟姐妹若能和睦相处，整个家庭也会其乐融融 / 218

与家人常沟通，让彼此多些了解少些误会 / 220

家人间多些宽容少些指责，家庭就会和谐美满 / 222

沐浴在友爱的海洋中，就不会孤独 / 224



第一章

幸福不是等来的，而是要带着激情去创造

心有多大，舞台就有多大，有梦想才能够创造奇迹。
只有拥有梦想与激情，在面对困难的时候，我们才会无所畏惧；只有拥有梦想和激情，我们才能看到前方的道路是多么的光明；只有拥有梦想和激情，我们才会付出实际行动，才有可能把梦想变成现实，并最终获得幸福。



只有心里有阳光，生活里才会有阳光

世上没有绝境，只有绝望的人。在绝境中仍能追寻希望之花的人，在任何情况下都会成功。

有一个男孩，他心里异常痛苦，于是找到了心理医生，想要他帮助自己摆脱困境。

男孩对心理医生说：“在我的世界里最大的不幸终于发生了，我的女朋友结婚了，新郎不是我！最后我还参加了她的婚礼。她那天非常美丽，美丽得让我的心都疼，她的眼睛亮晶晶的，像是有眼泪。自从她结完婚以后，我再也没见过她，也没有收到她的任何消息。我想她现在一定很不幸福，她现在一定会为她自己当时的选择而后悔，因为她最终没有嫁给最爱她的人。”

心理医生听他说完所有的故事，问他：“你爱她吗？”

男孩点点头说：“嗯，我非常爱她。”

心理医生说：“你会因为她的痛苦而痛苦，因为她的幸福而幸福吗？”

男孩回答说：“是的。只要她能幸福快乐，让我做任何事情都是值得的。”

心理医生很奇怪，于是就问道：“那么我问你，你说她现在不幸福，是她告诉你的，还是她父母说的？”

男孩说：“都不是，是我猜的。”

心理医生语重心长地说：“年轻人，你所有的烦恼都是因假设她不幸福引发的。所有的一切都是你假设出来的，既然仅仅是假设，那么，你为什么不用另外一种假设呢？假设她是幸福的。”

年轻人听后想了想，微笑着起身向心理医生道谢。





逃离别人眼中的幸福

心理医生的做法确实很高明，男孩终日沉迷在自己的假设里，假设自己心爱的人不幸福，然后自己也跟着痛苦。既然痛苦可以假设，那么，为什么不假设自己心爱的人现在很快乐、很幸福呢？让男孩假设他心爱的前女友很幸福，男孩自然也跟着幸福。这是帮助男孩消除痛苦回忆最好的方法。

在我们现实生活中，也有很多让人烦心的事，也会有很多让人痛苦的回忆，其实这些大多都是从假设中蔓延出来的。如果我们改变一下心态，换一种假设，也许那些让人心烦的事情全部都会变成让人快乐的事情，而那些让人痛苦的回忆，也会随之变成幸福的瞬间。

有这样一句话：“当正面情绪超过负面情绪的时候，我们就是幸福的。”我们只要保证快乐永远大于痛苦就可以了，因为这样，我们永远都是幸福的。

与其我们每天都给自己假设一个囚笼，然后把自己关起来，还不如每天假设自己所在的是一座富丽堂皇的宫殿，围绕在身边的都是幸福和快乐。这样，无论我们生活在怎样的环境之中，我们都是幸福的。虽然我们只是活在自己假设的幸福里，但是最起码，我们的心是快乐的。

第二次世界大战后，美国社会学家多普诺带着几名随从人员到德国实地察看。

多普诺说：“依你们看，这个民族还能够振兴起来吗？”

一个随从说：“肯定不行了，都已经这样了。怎么可能东山再起呢？”

多普诺坚定地说：“肯定可以。”

大家问：“为什么呢？”

“你们看，每家每户门前都摆着一盆鲜花，说明他们还有爱美之心。虽然对于他们来说他们已经国破家亡了，可是他们一点都没有对生活失去希望，他们洋溢着快乐和幸福，虽然那是他们自己假设的，但是他们有信心他们的生活一定会好起来的。如果任何一个民族，无论身处多么困苦的环境，只要他们还爱美，还能假设自己很幸福，那么他们一定会重建他们的家园，也一定会重振他们的民族。”

在人生中，总是有顺境也有逆境，在逆境之中，懂得假设自己仍然



身处顺境之中，那么即使所处的环境再恶劣，也无所畏惧，因为我们的心里仍然保留着那份快乐和幸福，也没有放弃追求幸福的希望。

世上没有绝境，只有绝望的人，在绝境中仍能追寻希望之花的人，在任何情况下，他们都会成功。同样无论身处何种环境，他们都可以假设自己很幸福快乐。这样，世上也就没有什么事情能够让他们绝望。

假设你是快乐的，假设你是幸福的，学会运用积极的心态去面对现实，用一种好心情去分析问题和解决问题，这样你的生活里就会有阳光，这样我们即使身处生命的寒冬也会觉得温暖，因为我们心里有阳光。用心里的阳光照亮生活，给自己开启一扇希望之窗。

人生就是一座座高峰，只有带着热情向上攀登才会体验到幸福

人生就是在克服一个又一个困难，攀登一个又一个高峰。当我们爬到顶峰时，我们会发现，我们取得的不仅是成功，还有幸福。

乔布斯是苹果计算机公司的创始人之一，他开发计算机是基于想要把计算机的力量放到普通市民的手中的想法。后来由于苹果公司内部的变故，他被迫离开了苹果公司。那时他已经很富有，并且已经成为一个传奇式的人物，可以说他当时是名利双收。就凭乔布斯这个名号也完全可以让他颐养天年。

可是乔布斯并没有因此而放弃继续努力，他组建了内克斯特公司，并且把公司做强做大，成为计算机领域内最为强大的竞争者之一，并且以自己独特的方式发展着。

然而，这样也并没有让乔布斯感到满足而停止前进的脚步，他接着又组建了皮克斯动画制作公司，制作了《玩具总动员》。他的公司也在逐步发展壮大。





逃离别人眼中的幸福

乔布斯就像一个攀登者一样，从来都没有停止自己前进的脚步，攀登着他人生中的一个又一个高峰。他从不就此而满足，因为在他的眼里没有最好，只有更好。所以他不断地努力，勇攀他人生的高峰，乔布斯不仅是成功的，更是幸福的。

一切的艰难困苦，在攀登者看来都显得那么的微不足道，他们不在乎山顶上是否有好的风景，他们攀登也不仅仅只是为了爬上一个顶峰，他们的动力是体会攀登过程中的快乐。他们把攀登看做是上天赐予他们的礼物，他们享受礼物带给他们的快乐。

世人皆知，攀登是非常辛苦的，在攀登的路上，不仅有无数的坎坷，还要对抗恶劣的自然环境。当他们在遭遇逆境的时候，他们从不气馁，而是在困难中奋勇前进，永不言败。

人生就是一座座的高峰，我们只有不断地向上攀登，才会成功，虽然我们在攀登过程中可能会付出惨痛的代价，但我们也是幸福的。

劳·荷尔兹是美国诺特拉·丹蒙足球队的教练，他从来都不能容忍借口和不行动。他小时候家境贫寒，并且他还患有很严重的口吃，因此他不敢在公共场所讲话，甚至连口语课都不敢上。

一天，他给自己确定了107个目标：与美国总统进餐、跳伞中尽量延长张伞的时间、做诺特拉·丹蒙队的教练、取得年度冠军和锦标赛冠军……

后来，他的107个目标绝大多数都已经实现。在这个过程中，他不仅获得声誉，还拥有了自己用语言表达一切的能力。他不断地争取胜利。最后，他不仅战胜了困难，还拥有了许多宝贵的东西。

没有哪个人的人生是完美的，但是我们可以努力使我们的人生变得幸福。这就要求我们不断地攀登人生中的高峰，在攀登高峰的过程中，体会人生的酸甜苦辣，就像劳·荷尔兹一样，为自己设定一个又一个目标，到最后获得的不仅是荣誉，还有一些宝贵的人生财富。

人生其实就是这样，总是在克服一个又一个困难，攀登一个又一个高峰。当我们爬到山顶的时候，我们会发现，我们取得的不仅仅只有成功，还有幸福。



热爱生活就马上行动，绝不拖延

如果你热爱你的生活，那就不要拖延，给你的心灵之舟减少一些负担，让它轻松地航行。你会发现在没有被时间追着的情况下，你的生活也会很轻松。

售房高手霍普金斯平均每天销售一幢房子。不但如此，他也是推销训练大师。他桃李满天下，他的学生有上百万人。

当他的事业迎来顶峰的时候，很多人都想知道他的成功秘诀。

一次，有一个人问霍普金斯：“请问您成功的秘诀到底是什么？”

他说：“马上行动！”

那个人又问：“当您遇到困难的时候，请问您都是如何处理的？”

他说：“马上行动！”

其他人也问道：“当您遇到挫折的时候，您要如何克服？”

他说：“马上行动！”

有一次，记者问他：“在未来当您遇到瓶颈的时候，您要如何突破？”

他说：“马上行动！”

然后记者又问道：“假如您要分享您的成功秘诀给全世界每一个人，那您要告诉他们什么？”

他说：“马上行动！”

就像霍普金斯说的那样，成功的秘诀其实很简单，那就是：马上行动。但是有些人虽然心中想着无数次的成功，脚步却始终停留在最初的起点上。他们总是用各种各样的理由牵绊着自己前进的脚步，给自己制造各种问题：我要是失败了怎么办？我准备得是不是还不够充分？也许现在时机还不到，这样就开始是不是太仓促？

