



活， 该幸福

张丽婕 编著

睿智是一种姿态，幸福是一种心态。
在从容与淡然间，
感受的是生活原本的温度。



活，该幸福

HUO, GAI XINGFU

张丽婕 编著



 北方妇女儿童出版社

长春

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

活，该幸福/张丽婕编著. —长春：北方妇女儿童出版社，2014.6
(悦读时光)

ISBN 978-7-5385-8341-0

I. ①活… II. ①张… 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（2014）第079008号

出版人：刘 刚

策 划：师晓晖

责任编辑：刘 莉

制 作： (www.rzbook.com)

开 本：787mm×1092mm 1/32

印 张：8

字 数：160千字

印 刷：北京联兴盛业印刷股份有限公司

版 次：2014年6月第1版

印 次：2014年6月第1次印刷

出 版：北方妇女儿童出版社

发 行：北方妇女儿童出版社

地 址：长春市人民大街4646号

邮 编：130021

电 话：总编办：0431-86037970

发行科：0431-85640624

定 价：18.00元

幸福其实很简单



有人把人生当成一个个选择题，答对快乐，答错悲伤，从而错过了路途中很多美丽的风景；有人把人生当成一面镜子，固执地只看到了自己的不幸，而忽略了让别人羡慕的幸福；也有的人把人生当成了一件礼物，只忙着算计自己的得失，而失去了给快乐开门的时机；甚至还有人把人生当成一种竞赛，铆着劲追求“辉煌”，而拒绝了与幸福交流的机会……

其实，幸福没那么贵，真爱没那么累，人生也不是为了某种特定目的的历练，透过焦灼的心向外看一眼，就会发现，幸福一直都在我们身边，从未远离。





悦读时光

1. 羊皮卷：世界上最伟大的励志经典
2. 哈佛家训
3. 人性的弱点
4. 细节决定成败
5. 正能量
6. 习惯的力量
7. 做最好的自己
8. 活，该幸福
9. 放下，刹那花开
10. 再苦也要笑一笑
11. 别让抱怨毁了你
12. 秘密：破译成功密码
13. 每天读一点快乐心理学
14. 九型人格心灵密码
15. 说话办事的艺术
16. 你的礼仪价值百万
17. 一分钟口才训练
18. 一分钟有效沟通
19. FBI教你10秒钟打动人心
20. FBI教你10秒钟读懂面部微表情

Part01 幸福如淡茶，只在一空杯 / 7

- 幸福就是求仁得仁 / 8
给你的脑子洗洗澡 / 11
做一只“尽力”的兔子 / 14
向“老顽童”学习 / 17
谁给你白眼，你还他青眼 / 20
真正的幸福是触手可及的 / 23
放下即红莲 / 26
何必骑神马追浮云 / 29
我们再也回不去了 / 32
“猪是的念着倒” / 35
说出“从头再来” / 38
眉间放一字：宽 / 41
心中有“恕” / 43
打开双手，世界在你手中 / 45
感恩的心 / 49
那些年，我们一起追幸福 / 52
今天最好 / 55
人心足，处处福 / 57
人生是盘“咖喱餐” / 60

Part02 不做无益之事，何遣有涯之生 / 63

- 自信是幸福的源泉 / 64
没乐找乐，乐趣多 / 67
爱好，高兴就好 / 70
悦己，偏要悦己 / 73
养心秘诀在于“暇” / 76
人生只有三件事 / 79
享受孤独的滋味 / 82
走在乡间的小路上 / 85
幸福就是好滋味 / 88
奏响幸福小曲调 / 91
涂一笔幸福的颜色 / 94
走进神奇“梦工厂” / 97
“微博控”的幸福 / 100
美好生活DIY出来 / 103
爬山看海去 / 107
慷慨地奖励自己 / 110
享受“慢生活” / 113

Part03 爱恋如花，开至荼蘼 / 117

- 因为爱，相信爱 / 118



不做“情剩”做“情胜” / 121
青鸟在盲区 / 125
放手，出手 / 129
爱一个人，不必等到功成名就 / 132
要honey，还是要money / 135
谁的脚踝比较粗 / 139
树洞情话 / 143
人生几何，恋爱三角 / 146
爱情无屏蔽 / 150
无价宝，有情郎 / 153
把你放心上 / 157
匿名满天星 / 160

Part04 协调物与欲，平衡便是福 / 163

财富与幸福的不等比关系 / 164
上班族的幸福在哪里 / 167
幸福的“三有法则” / 170
挣钱这事，急不来 / 172
研习幸福相对论 / 175
安全感的价格 / 178
人生迂回是主线 / 181
精神富裕的快乐 / 184
要相信，贫穷只是暂时的 / 188

虚荣是幸福的杀手 / 191
薪水，还是“辛”水 / 195
刀尖上的蜜糖并不甜 / 198
提高驾驭财富的能力 / 201
钱是挣出来的还是攒出来的 / 204
用脑子挣钱，让钱“生”钱 / 208
那首“购物狂想曲” / 211
穷也要穷得有品质 / 214

Part05 嘤其鸣矣，求其友声 / 217

莫愁前路无知己 / 218
朋友只有“一个半” / 221
午夜电话，铃响谁家 / 224
伤感情，还是伤钱 / 227
交友勿忘“加减法” / 230
“够朋友”者“有朋友” / 233
不功利，才有功利 / 236
零存整取的人情 / 239
友情堡垒需要呵护 / 242
关心，就是心心相关 / 244
存善念，结善缘 / 247
交友生态圈 / 250
修建友情梯队 / 253



活，该幸福

HUO, GAI XINGFU

张丽婕 编著



 北方妇女儿童出版社

长春

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

活，该幸福/张丽婕编著. —长春：北方妇女儿童出版社，2014.6
（悦读时光）

ISBN 978-7-5385-8341-0

I. ①活… II. ①张… 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（2014）第079008号

出 版 人：刘 刚

策 划：师晓晖

责任编辑：刘 莉

制 作： (www.rzbook.com)

开 本：787mm×1092mm 1/32

印 张：8

字 数：160千字

印 刷：北京联兴盛业印刷股份有限公司

版 次：2014年6月第1版

印 次：2014年6月第1次印刷

出 版：北方妇女儿童出版社

发 行：北方妇女儿童出版社

地 址：长春市人民大街4646号

邮 编：130021

电 话：总编办：0431-86037970

发行科：0431-85640624

定 价：18.00元

幸福是什么？很小很小的时候，有亲人娇宠溺爱，有伙伴陪伴玩耍，自己如同歌唱的鸟儿每天活跃在家庭和学校的每一个角落。那个时候，幸福就在身边。

时间逝去，我们都在成长，在一次次考试结束的狂欢或失落中成长，在一次次得到肯定或否定中成长，在一次次马到成功或铩羽而归中成长……我们面临着各种欢喜、痛苦、纠缠，总会有些意外的打击和悲伤跳跃在眼前，终究发现，幸福来得很快，走得也快。

于是，多了些壮志未酬的感慨，多了些身不由己的无奈，多了些世态炎凉的灰心，多了些此情可待的怅惘……好像幸福遥不可及。日常中，我们已经习惯了对他人冷漠，对世事旁观，对生活迷惘，对前途无望，就连家中父母那暖心的问候都变成了不耐烦的应付。究竟是生活让我们冷却了热情，失去了纯真，还是工作让我们疲惫了心灵，抛弃了理想？抑或是我们自己，被世俗中

的议论和目光束缚了一切，在挣扎后的麻木中慢慢沉沦？在人生的大舞台上，我们负重着期望、责任、欲望、爱恨，演得久了就遗忘了自我的真实，听不懂内心的旁白，拼了命地去追赶前方的风，却对身边的美景视而不见。

事实上，幸福很简单。它就在我们身边，就是那生病时的一声着急询问，郁闷时那一个关切的眼神，落魄时的那一个真诚的笑脸，跌倒时那伸出的一双手，暴雨时的那一把雨伞……幸福是自己内心的感受，而不是别人的评论，更不是物质的标签。真正的幸福是最私密的感悟，只有自己才懂。每个人的幸福含义都不尽相同，宝马香车、富贵荣华就一定幸福吗？竹篱茅舍，小几清茶，短笛长箫，和你的最爱相视一笑，谁又能说这不是人生的幸福和快乐呢？

所以，幸福其实就是一种感觉，你感觉到了，便是拥有。珍惜拥有，便是幸福。难怪有人说，小时候，幸福是一件很简单的事；长大后，简单就是一件幸福的事。



Part01 幸福如淡茶，只在一空杯 / 7

- 幸福就是求仁得仁 / 8
给你的脑子洗洗澡 / 11
做一只“尽力”的兔子 / 14
向“老顽童”学习 / 17
谁给你白眼，你还他青眼 / 20
真正的幸福是触手可及的 / 23
放下即红莲 / 26
何必骑神马追浮云 / 29
我们再也回不去了 / 32
“猪是的念着倒” / 35
说出“从头再来” / 38
眉间放一字：宽 / 41
心中有“恕” / 43
打开双手，世界在你手中 / 45
感恩的心 / 49
那些年，我们一起追幸福 / 52
今天最好 / 55
人心足，处处福 / 57
人生是盘“咖喱餐” / 60

Part02 不做无益之事，何遣有涯之生 / 63

- 自信是幸福的源泉 / 64
没乐找乐，乐趣多 / 67
爱好，高兴就好 / 70
悦己，偏要悦己 / 73
养心秘诀在于“暇” / 76
人生只有三件事 / 79
享受孤独的滋味 / 82
走在乡间的小路上 / 85
幸福就是好滋味 / 88
奏响幸福小曲调 / 91
涂一笔幸福的颜色 / 94
走进神奇“梦工厂” / 97
“微博控”的幸福 / 100
美好生活DIY出来 / 103
爬山看海去 / 107
慷慨地奖励自己 / 110
享受“慢生活” / 113

Part03 爱恋如花，开至荼蘼 / 117

- 因为爱，相信爱 / 118

不做“情剩”做“情胜” / 121
青鸟在盲区 / 125
放手，出手 / 129
爱一个人，不必等到功成名就 / 132
要honey，还是要money / 135
谁的脚踝比较粗 / 139
树洞情话 / 143
人生几何，恋爱三角 / 146
爱情无屏蔽 / 150
无价宝，有情郎 / 153
把你放心上 / 157
匿名满天星 / 160

Part04 协调物与欲，平衡便是福 / 163

财富与幸福的不等比关系 / 164
上班族的幸福在哪里 / 167
幸福的“三有法则” / 170
挣钱这事，急不来 / 172
研习幸福相对论 / 175
安全感的价格 / 178
人生迂回是主线 / 181
精神富裕的快乐 / 184
要相信，贫穷只是暂时的 / 188

虚荣是幸福的杀手 / 191
薪水，还是“辛”水 / 195
刀尖上的蜜糖并不甜 / 198
提高驾驭财富的能力 / 201
钱是挣出来的还是攒出来的 / 204
用脑子挣钱，让钱“生”钱 / 208
那首“购物狂想曲” / 211
穷也要穷得有品质 / 214

Part05 嘤其鸣矣，求其友声 / 217

莫愁前路无知己 / 218
朋友只有“一个半” / 221
午夜电话，铃响谁家 / 224
伤感情，还是伤钱 / 227
交友勿忘“加减法” / 230
“够朋友”者“有朋友” / 233
不功利，才有功利 / 236
零存整取的人情 / 239
友情堡垒需要呵护 / 242
关心，就是心心相关 / 244
存善念，结善缘 / 247
交友生态圈 / 250
修建友情梯队 / 253

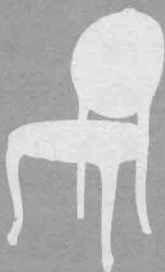




Part 01

幸福如淡茶，只在一空杯

林语堂说过：幸与不幸之间，只隔了一层薄纸，而你本身就是那层薄纸，你认为那是幸福便是幸福，你认为那是不幸便是不幸。的确，我们无法改变命运交到我们手中的牌的好坏，却可以努力把它打得精彩。在我们无法控制事态的进展时，不妨调整自己的心态。在渴望幸福之前，先清空心中的“杯子”，为快乐留出位置。





幸福就是求仁得仁

于纹经常梦见自己在飘——就像她的生存状态，为了追求所谓的“职业梦想”，她从南方到北方，从一个陌生城市到另一个陌生城市，在梦里，她总是渺小至极，毫无重量，有时是羽毛，有时是纸屑，有时甚至是尘埃。城市那样大，她是那样小，如此微不足道。

醒来之后，刷牙、洗脸、穿衣、挤地铁，又开始新的一天。

妈妈问她：“丫头，你这么折腾不累吗？”

“不累！”她清脆地答。

“回家来多好啊，衣来伸手，饭来张口，让你爸帮你找份清闲的工作，不比在外面住筒子楼，吃快餐、盒饭强？”

于纹在电话里对老妈大声喊：“行了老妈，我挺幸福的，您就别唠叨啦！不跟您说了，我去忙了！”于纹把电话挂断，拿起记事本去老板办公室，准备挨骂。

妈妈实在不明白，女儿的幸福感从何而来呢？

原来，于纹自己有一套“非常规”的幸福法则：求仁得仁。



这个法则是于纹从一位畅销书作家那里看来的，简单地讲，你想要什么，就得到了什么，这就是幸福。那是一种非常私人化的体验，旁人很难理解。

考大学那年，于纹与心仪的那所北京高校失之交臂，去了另外一座城市的重点大学。她四年里只琢磨一件事，那就是到北京找工作。

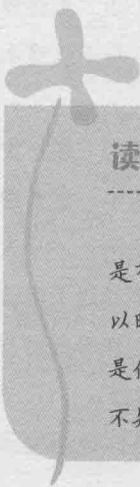
近几年就业形势越来越紧张，毕业生的身价越来越低，别说外地生源了，就是北京的应届毕业生想找份好工作都很难。于纹硬是不信邪，要拿青春赌明天。

于纹拎着简单的行李，凭着满腔热血，真的到了北京。为了节省房租，她和另外三个女孩合住一间9平方米大小的屋子，每天吃馒头、咸菜。她从最简单最琐碎的行政专员做起，每天跟在前辈的后面诚惶诚恐地打杂跑龙套。但是她从来不跟爸妈喊“累”，因为这条路是她自己选的。她渴望到北京工作，虽然暂时没有太大成就，但她的自信心告诉她，自己不会一辈子过这么清苦的生活，她的日子定会越来越好。

像于纹这样的年轻人，在“北上广”这样的大城市一抓一大把。老到世故的人会咂着嘴说他们“简单天真，努力不一定有回报”，却不懂得学习他们那种“求仁得仁”的幸福法则。一个人尽心尽力地追求着自己想要的东西，一点一滴地积累着属于自己的财富，何尝不是一种幸福？开着名贵跑车玩漂移固然很兴奋，但是，你也无法否定“地铁通勤族”心中的那份小满足。

所以，当你觉着不幸福，当你觉着太辛苦，当你抱怨生活

太枯燥或是人生无希望的时候，不妨想一想，你最初想要的是什么，现在是否得着了。对了，那位作家的原话是：“幸福就是求仁得仁，那是最私密的东西，只属于自己，不需要谁的打扰。”



读心箴言

动手做一个幸福记账簿，记下你得到的，无论是有形的钱财、物件，还是无形的经验、教训。你可以时常把这个账簿同你最初的梦想作参照，看看哪些是你计划得到的，哪些是意外的惊喜。幸福，就这样不知不觉翻了倍。