

有一种幸福叫 微幸福

谢东 著

用心、真心、开心，所以生命盛开。
只要不辜负这最美的时光，我们终会站在幸福的枝头微笑。



中国言实出版社

有一种幸福叫
微幸福

谢东著



中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

有一种幸福叫微幸福 / 谢东著. —北京:
中国言实出版社, 2014. 3
ISBN 978-7-5171-0421-6

I. ①有… II. ①谢… III. ①散文集—中
国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 037613 号

责任编辑: 郭江妮

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市西城区百万庄大街甲 16 号五层

邮 编: 100037

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyschs.cn

E-mail: zgyschs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京京海印刷厂

版 次 2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

规 格 787 毫米 × 1092 毫米 1/32 8.25 印张

字 数 156 千字

定 价 29.80 元 ISBN 978-7-5171-0421-6

序 用细微的心去看世界

曾以微电影《老男孩》创造点播率奇迹的草根组合“筷子兄弟”，在 2011 年又推出了短片《赢家》，再次获得广泛好评。由导演肖央亲自创作并演唱的主题曲《微幸福》，精准地唱出了这个匆忙、竞争、甚至有点浮躁的时代里，我们内心的纠结与留恋。肖央说：“以前年轻人的榜样多是张海迪这样的励志人物，而现在主要是马云、李开复这样的财富榜样，我是否否认财富榜样的作用，而是说大家应该多思考挣钱以外的东西。《老男孩》注重的是追求梦想的心永不灭，而《赢家》关注的是眼前的幸福。”

的确，我们都渴望幸福，希冀快乐和满足，可有多少人因为“出发太久，而忘了当初为何出发”，渐渐迷失在这条追求幸福的道路上呢？就像《微幸福》的歌词里写的那样：“那些简单平凡的欢喜，一幕幕泛黄在那片笑声、那些照片的夕阳里。那个成长中改变的自己，那些无奈悲伤的问题，还在一个个忙碌的日子，醒来的深夜继续……”

抑或你曾有过这种感觉：每天自己都在不停地接受信息，但一

年下来发现其实没有真正读过几本书，我们似乎一直在“阅”，而“读”的过程渐渐变少。不仅书籍，对生活的方方面面，我们都是如此“走马观花”地匆匆浏览，却不曾想到，自己错过的，正是一直以来最渴求的东西——幸福。

幸福不是荣华富贵，不是锦衣玉食，不是前呼后拥，不是平步青云，不是我们常常挂在嘴边的那些宏大的词汇。真正的幸福，往往是那些触手可及的、细微的事物：一次放肆的大笑，一首动听的歌曲，一片落叶飞舞的轨迹，一条小鱼跃出水面的时机，或者仅仅是静静待在母亲身旁的短暂时光……这些才是这个大时代里，专属于我们的：微幸福。

无所不在的微幸福根植于我们生活的每个细微角落，需要我们用一颗细微的、敏感的心，去将它们一一拾取，细细品尝。就像那只可爱的漫画小狗“刀刀”的作者、漫画家慕容引刀所说的：“有一天下午的四五点钟，我正在曹杨路的某一条小马路上，抬头，看到梧桐叶，在金色的阳光中，大片大片地飘落下来，这一刹那，我感觉自己好幸福！想到很多人就要开始赶着下班高峰，或是拥堵在马路上，或是拥挤在公交地铁里，而不用上下班的我，竟然能在这个时刻看着飘飞的梧桐叶，不是已经很幸福了吗？”

其实，即使是要挤地铁上下班的我们，也可以拥有这样的惬意

和幸福。

当你发现工作太忙碌、生活太严肃时，不妨缓缓脚步，去做一件简单的、快乐的事，让自己摘下虚伪的面具，对那些琐事做个鬼脸，把单纯的笑意留给自己。不用在意那些潜在的危机，有时，你对这个世界简单，这个世界也会对你简单。

当你发现生活节奏太快，小脑袋里不知装载了多少个不必要的程序，不妨翻翻心灵低碳手册，学学灵魂瘦身术，删除纠结，清空烦恼，以最闲适的心境，迈出最优雅的步伐。或者跟乐活一族学学绿化生活的小窍门，让自己的生活和美丽的山水一样，青翠欲滴。

当你发现不知不觉间，已经和家人、朋友有些疏远，对同事也常常冷言冷语，不妨修炼一下“感恩力”，感谢这个世界给你的温暖，然后打开心扉，让那些温暖再次进入你的生命，再以满满的爱心，去善待别人。学会在雨天为人撑伞，学会为了“丑小鸭”的微笑，稍稍侧身让路……总之，学会善待众生和自己。

当你发现成功遥不可及，工作了无益趣，不妨尝试一下“微励志”，每天进步一点点，每天快乐一点点，不把工作当成糊口的差事，也不把白天的时光统统当成工作的牢笼，你随时都可以选择放松和修炼，也随时都可以收获快乐和进步。

当你陷入低谷，对一切丧失希望和动力，不妨就地落座，看看低处的风景，或者顺手抓一把沙子，别让跌倒毫无意义。等你起身时，相信你会感激黑暗和泥泞，因为它们帮你坚定了要去的方向，更积蓄了继续行路的经验。

当你发现时光匆匆，有些幸福错过了就一去不回，不妨提醒自己：不管昨天的夕阳带走了哪些美丽的晚霞，今天的太阳，依然会为你带来最美的云彩。最遗憾的人生，不是错过，而是一错再错。其实，今天，就是你所拥有的、最温柔的礼物。安心地打开它，你会发现满满的幸福。

当你……

不管你遭遇怎样的风景和境遇，都可以用一颗细微的心，去发现和拥抱你手头、身边，甚至心底的温暖和美丽。就像那句简单却动人的箴言所说：“用心、真心、开心，所以生命之花盛开。”

就让我们一起走进这本书，走进那些或熟悉或陌生的幸福故事，看看那些人的生活，交错着怎样的烦恼和纠结，流淌着怎样的快乐和幸福。只要不辜负这最美的时光，我们终会站在幸福的枝头，微笑。

谢 东

目 录

你对世界简单，世界就对你简单 / 001

生活并不严肃，细尝瘦瘦的幸福 / 002

幸福就是找个温暖的人过一辈子 / 006

你的第一个恋爱对象应该是自己 / 011

人生不设限，做个“随性素食者” / 016

幸福不必“零存整取”，要“随挣随花” / 019

快乐很简单，是我们想得太复杂 / 024

让心低碳，慢活即乐活 / 029

占有的越少，就越少被占有 / 030

心灵低碳手册：别让幸福成烦恼 / 035

人在灯光下数钱，灯光数着人的流年 / 039

人生暖规则：快时代，慢活才有味 / 043

喜新恋旧，做个心有所依的旅人 / 048

乐活族：三个窍门绿化你的生活 / 054

用细微的心去看世界 / 059

自心晴朗，则世间妩媚 / 060

你，永远比自己想象的更美丽 / 065

小确幸：触手可及的微幸福 / 070

爱就在眼前，不错过一次擦肩 / 075

女神速成秘笈：宽心与自爱 / 079

生病，恰是通往幸福的捷径 / 083

善用感恩力，谢忱世间的温暖 / 089

雨天为人撑伞，自心也会放晴 / 090

为一只“丑小鸭”的微笑让路 / 095

兹心为“慈”，美口即“善” / 099

世间美丽，是你内心清澈时的倒影 / 103

先迈出你的脚，我才能给你我的手 / 108

别说真情难觅，活着已是满满的爱 / 112

再美的旅途，都不如回家那段路 / 117

一人一家，最温暖的人间道场 / 118

无上的幸运和荣光：待在妈妈身旁 / 122

建立情感账户，避免情绪冲突 / 127

你会变成你所爱或所恨的人 / 132

最初的陪伴，就是最后的需要 / 137

爱是花在彼此身上的心思 / 143

卡农的由来：如果爱，请深爱 / 144

充实还是空虚？慎抛爱的硬币 / 148

爱情保鲜术：多点心思，少点心眼 / 153

做攀援的凌霄花，还是他近旁的木棉？ / 158

当断则断，莫把过客作归人 / 161

每天一杯正能量咖啡 / 167

梦里有春天，生命的寒冬就永不会来 / 168

一心一意是这世上最温柔的力量 / 173

再精密的地图，也代替不了第一步 / 177

自我投资，每天充实你的藏宝库 / 181

工作累了，就做点与工作无关的事 / 185

善待失意，才活得诗意 / 191

不如意的生活，才是正常生活 / 192

不与世界争执，少和自己较量 / 197

大海放低了自己，河流才向它汇聚 / 202

生活是情人，允许她对你发个小脾气 / 206

孤独不可耻，学会和自己娓娓而谈 / 210

最幸福的，是追求幸福的过程 / 214

接受雕琢会痛，否则会碎 / 219

今天，是最温柔的礼物 / 225

就地驻足，和此刻的自己跳支舞 / 226

告别拖延症，不错过生命最美的花期 / 230

随波逐流的终点不是大海，而是干涸 / 234

流连未选择的路，只能迷路 / 238

幸福不瞌睡，每天重启你自己 / 244

旅行与自由：真雅士的随性人生 / 248

你对世界简单，
世界就对你简单



生活并不严肃，细尝瘦瘦的幸福

不管到了哪里，我都一直留恋那令人愉快的悠闲生活，对唾手可得的荣华富贵毫无兴趣，甚至厌恶。

——（法国）卢梭

有位网友在博客里提到了一件温暖的小事：在肯德基门口，一位年老的乞丐进去买了一支甜筒给自己的乞丐老伴，然后，自己坐在旁边默默地看着她吃。作为消费者，他们自然是有权利在里面坐着吃的，但他们没有。当他们悄悄地坐在门外品尝这“卑微”的幸福时，我想，在他们的爱面前，在那个动人的瞬

间，我们才是卑微的。

当我们穿行在陌生城市里的熟悉街道，当我们出入于高楼大厦里的小小格子间，当我们在每个清晨的车水马龙里昏昏沉沉，当我们在每个夜晚的灯火辉煌里疲惫不堪……也许，我们早在匆忙中遗失了这种“爱”和“被爱”的能力了吧，更不必说用细微的心去观察这个世界，发现她的温柔和美丽了。这就难怪在中国的《幸福白皮书》里，四川、福建等地的幸福指数最高，而经济最发达的北京、上海、深圳等地的指数反而最低。这样的“不够幸福”，或说富庶表面之下的“伪幸福”，虽是人们心照不宣的共识，却不是我们最初追寻的真实。我们渴望的是像“小王子”一样，守护着一个小小的星球和星球上唯一的玫瑰。每天的工作则是：坐在自己的星球上，看日出和日落……

真正的幸福可能并没有我们想象的那么难，它甚至和梦想、圆满、成功这些宏大的词汇无关。林语堂先生说他的幸福就是：“一是睡在自家的床上，二是吃父母做的饭菜，三是听爱人给你说情话，四是跟孩子做游戏。”仔细想来，有哪一条很困难呢？我们也许只是还没来得及发现这些茶米油盐的滋味而已。其实，不管是大明星，还是小老百姓，只有安心品尝自己的生活，不管咸淡，不论苦甜，始终甘之如饴，才能从任何一种境

遇里都尝出幸福的味道。

海明威在海边欣赏波浪，看海鸥飞翔，能从中找到生活的情趣；史怀哲非洲行医，虽然生活条件艰苦，但丰富的精神生活带给他无比充实的人生。有的人天天吃喝应酬，却兴味索然。这些人活得很累，也缺乏适当的轻松感和幽默感，他们像在身上穿着一件厚重的铠甲，既不能活动自如，又不能果断摆脱，只好于重负之下步履蹒跚。

其实，生活没有那么严肃，我们的心灵也具备幸福所需的一切要素。唯一的问题是：你打算何时停下脚步，回头细尝这份专属于你的幸福温度呢？

彼得拿着刚买的牛奶冰激凌，边走边吃，感到十分快乐。忽然一不小心，整支冰激凌掉在了地上，和泥沙混在一起。

彼得愣愣地站在那里，一句话也说不出，只是睁大了眼睛看着地上的冰激凌。

这时，一个老太太走过来，对彼得说：“好吧，既然你碰到这样坏的遭遇，脱下鞋子，我给你看一件有意思的事情！”

老太太说：“用脚踩冰激凌，重重地踩，看冰激凌从你脚趾缝隙中冒出来。”彼得照着她的话去做了。

老太太笑着说：“我敢打赌，这里没有一个孩子尝过脚踩冰激凌的滋味！现在跑回家去，把这有趣的经验告诉你妈妈。”

彼得微笑了起来，老太太补充说：“要记住！不管遭遇到什么，你总可以在其中找到乐趣！”

这件事使彼得很受启发，让他很快学会了这种处世方法。

不久后的一天午后，一场大雨在地面上形成一个个小水坑。彼得的妈妈带着他，小心翼翼地避开人行道上的积水。不料，一辆计程车从身边疾驶而过，将两人的身上溅满了水。

彼得的妈妈很生气，旁边的彼得却兴奋地对妈妈说：“遇水则发，我们要发了。”

正在生气的妈妈听到这样可爱的童言稚语，不禁莞尔一笑，两人快快乐乐地踩着积水回家了。

我们常常喜欢用一成不变的方式来处理问题，当心爱的冰激凌

掉地上的时候，第一个反应就是生气；当一大早穿上漂亮的衣服准备上班的时候，却莫名其妙地被污水弄脏，第一个反应就是抱怨，总觉得生活对我们不公平，总是有一些令人气愤的事情来搅乱我们的安排。其实，这些事只是偶然，关键在于我们如何看待。

以智慧著称的犹太人说：“这个世界上卖豆子的人应该是最快乐的！因为他们永远不必担心豆子卖不出去。”假如他们的豆子卖不出去，可以拿回家磨成豆浆，然后拿出来卖给行人；如果豆浆卖不完，可以制成豆腐；如果豆腐卖不成，变硬了，就当作豆腐干来卖；如果豆腐干卖不出去，就把这些豆腐干腌制起来变成腐乳。

是的，智者从来不把生活严肃化，他们总是感谢上苍给予他们的现有的一切，将手头的每一份瘦瘦的幸福，都仔细品尝一番，久而久之，他们自然也拥有了尝遍人间百味的能力和机会。

幸福就是找个温暖的人过一辈子

如果我们没有这样深情地爱过，盲目地爱过，我们应该就不会伤心了。可这样的人生，还有什么意义？

——（英国）彭斯