

Xingfu
Manman Tiwei Xuyao

张晓华◎编著

幸福需要慢慢体味



幸福，需要慢慢体味，
属于知道自己想要什么的人！

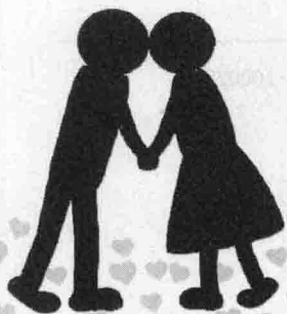
幸福总会真实地在我们身边出现，我们能否让自己感受到这些幸福，关键在于我们是否真正地把握过、珍惜过。

中国华侨出版社

Xingfu
Manman Tiwei Xuyao

张晓华◎编著

幸福需要慢慢体味



幸福，需要慢慢体味，
属于知道自己想要什么的人！

幸福总会真实地在我们身边出现，我们能否让自己感受到这些幸福，关键在于我们是否真正地把握过、珍惜过。

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福需要慢慢体味 / 张晓华编著. —北京: 中国
华侨出版社, 2013. 4

ISBN 978-7-5113-3529-6

I. ①幸… II. ①张… III. ①幸福—通俗读物 IV.

① B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 081426 号

●幸福需要慢慢体味

著 者 / 张晓华

责任编辑 / 严晓慧

装帧设计 / 添翼图文设计室

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张 / 17.5 字数 190 千字

印 刷 / 北京九天志诚印刷有限公司

版 次 / 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

印 数 / 4000 册

书 号 / ISBN 978-7-5113-3529-6

定 价 / 32.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

FOREWORD

什么是幸福？不同的人会有不同的答案。

当你饥肠辘辘的时候，一桌丰盛的大餐就是幸福；当你饱受疾病折磨的时候，拥有一个健康的身体就是幸福；当你伤心流泪的时候，一声安慰的话语就是幸福；当你长时间奔波于喧嚣的人流中时，拥有一份自我的宁静就是幸福；当你吃腻了油腻的饭菜时，你会觉得偶尔的粗茶淡饭也是一种幸福……

关于幸福的定位没有固定的标准，它就好像一道门槛，其高低与否完全取决于自己。当你对自己所拥有的一切感觉不到幸福的时候，或许在他人眼里这些就是一种幸福。在不同环境里的人，对幸福的感受也不一样，但有一点是共同的，那就是心灵快乐才会产生幸福。所以，在日常生活中，我们不妨多听听自己内心深处发出来的声音。只要心是满满的，生活处处有幸福。

幸福就是一种感觉，看不见，也摸不着，它沉淀在每个人的内心深处。生活中，你或许没有骄人的物质与名利，但只要你拥有一

份好的心情，那么你就是幸福的。当你用乐观的心态对待生活的时候，幸福就会像你的影子一样出现在你的身旁。

拥有一个温馨美满的家庭，是一种幸福；拥有一份稳定的工作，是一种幸福；拥有一位知心的朋友，是一种幸福；拥有一份健康的心态，也是一种幸福。所有的这些幸福总会真实地在我们身边出现，我们能否让自己感受到这些幸福，在于自己是否真正地把握过、珍惜过。

幸福是一顿可口的佳肴，只要用心品尝，每个人都能品尝到适合自己的口味；幸福是一杯美酒，用心细品，总能品出那缕浓浓的甘醇；幸福是一杯香茶，当你喝下去的时候，溢出的却是淡淡的清香，沁人心脾。

现实生活中，如果你感觉自己不幸福，那么请你对着镜子微笑一下，你会发现幸福就在你的脸上；当你试着打开尘封已久的心窗，你就会发现有一缕阳光，正悄悄地停留在你脸上，留下一抹淡淡的温暖。

幸福是什么？幸福是一种感觉，幸福只存在于你心里，幸福的定位与标准也掌握在你自己的手中。理解幸福，才能享受人生。

目 录

CONTENTS

第一篇

修养身心，享受生活

健康的身体和良好的性情是幸福的源泉。只有具备了健康的身体，生活和工作才会更顺利；具备良好的性情，才可以进一步提升自己的人生高度。

1. 养成良好的生活习惯，健康是最大的幸福 3
2. 控制自己的情绪，大悲大喜伤身体····· 8
3. 享受生命中的每一秒钟····· 12
4. 经常反省自己····· 15
5. 保持宁静、淡泊的心境····· 18
6. 平凡也是一种境界····· 21
7. 退让也是一种智慧····· 24
8. 不要为打翻的牛奶而哭泣····· 27

9. 心宽似海，幸福无限 30
10. 不要让忧愁破坏你的好心情 33

第二篇

寻找属于自己的幸福

每个人的性格和爱好不同，对幸福的追求也就不一样。有的人认为财富是幸福，有的人认为健康是幸福，有的人认为名利双收才是幸福。在人生的道路上，每个人都应该追求属于自己的幸福。

1. 走自己的路，让别人去说吧 39
2. 放下完美，幸福常伴左右 42
3. 适合自己的，就是幸福 45
4. 放下面子，你会更轻松 48
5. 做自己喜欢的事，就是找到了幸福 51
6. 保持本色，做独一无二的你 54
7. 发现自己的优点，发挥自己的长处 57
8. 选择自己的幸福 60
9. 人无完人，学会接纳自己 63
10. 不要活在别人的世界里 66
11. 每个人的幸福都是不同的 68
12. 善于挖掘自己 71

第三篇

知足常乐，生活更舒心

面对生活中种种欲望，要学会知足，学会克制。因为人的欲望是没有尽头的。当你满足眼前的欲望以后，你还会有更多的欲望。当你整天为实现自己的欲望而忙碌的时候，你会发现自己活得很累，知足才能常乐。

1. 不要有非分之想..... 75
2. 比较出来的幸福..... 78
3. 用平常心对待发生的一切..... 81
4. 幸福的秘诀..... 83
5. 幸福就在今天..... 86
6. 身在福中要知福..... 88
7. 对自己满意就是幸福..... 91
8. 不要活得太累..... 94
9. 平衡心中的天平..... 97
10. 克服欲望，提升幸福感 99
11. 放弃也是一种幸福 103

第四篇

经营好感情，享受幸福生活

在人生的道路上，友情、爱情和亲情是每个人都要面对的。在处理人际关系的时候，需要认真对待这三者的关系。友情需要珍惜，爱情需要呵护，亲情需要珍重，只有做到这些，生活才会幸福。

1. 诚恳地对待朋友 109
2. 怀有感恩之心 111
3. 亲情是幸福的源泉 113
4. 播种感情，收获幸福 116
5. 亲情无价 119
6. 用真心换友谊 122
7. 生活因爱而美好 125
8. 平平淡淡才是真 128
9. 珍惜婚姻 131
10. 宽容是婚姻幸福的源泉 134

第五篇

客观地面对生活，幸福常相伴

生活中也许有很多曲折和坎坷，面对这些曲折和坎坷，我们要用一颗平常心去看待，踏实地面对生活，才会更轻松，更幸福。忘记过去，珍惜现在，积极探索幸福之路。

1. 生命有限，不可过于贪婪..... 139
2. 少抱怨，多接受，生活才幸福..... 142
3. 不要过于苛求自己..... 145
4. 把幸福当成一种习惯..... 147
5. 寻找幸福的钥匙..... 149
6. 忘记痛苦，感受幸福..... 151
7. 财富不等于幸福..... 153
8. 拿得起，放得下，幸福就在身边..... 156
9. 别让压力夺走幸福..... 158
10. 不要沉湎于过去的幸..... 161
11. 不要为小事烦恼..... 164

第六篇

抓住眼前的幸福

幸福在哪里？幸福在当下。过去的幸福已经成为历史，我们能把握住的只有现在的幸福。在学习和工作中寻找乐趣，抛开烦恼，开创属于自己的幸福。

1. 不要把烦恼带回家 169
2. 有勇气面对无法改变的事实 172
3. 在工作中寻找乐趣 175
4. 自己创造幸福 177
5. 梦想有多远，幸福就有多长 180
6. 把生活当成一种艺术 183
7. 幸福的起点无处不在 185
8. 融入生活，远离苦闷 187
9. 不要自寻烦恼 190
10. 把快乐进行到底，幸福就在身边 ... 193
11. 在快乐中忘却烦恼 196

第七篇

用心去感受幸福

什么是幸福？幸福在哪里？幸福离你有多远？这些都需要我们用心去感受。当幸福在你面前的时候，你是否真的用心去感受过？当幸福即将离开你的时候，你是否用心去痛苦过？当你得到属于自己的幸福时，拿出你的真心，用心去感受这一点一滴的幸福。

1. 平安就是幸福..... 201
2. 态度决定幸福..... 203
3. 幸福就在你身边..... 206
4. 历经坎坷，苦尽甘来..... 208
5. 吃亏是福..... 210
6. 用感恩的心面对生活..... 212
7. 拥有就是幸福..... 215
8. 攀比不会得到幸福..... 218
9. 走出失去的阴影..... 219
10. 苦难之后是幸福 222

第八篇

健康的心态给生活带来幸福

心态就好似心中的一个天平，如果调整不好，就会偏向消极、悲观的方向，这样人们的心灵将会被黑暗所笼罩；如果偏向积极乐观的方向，人们的心灵自然会开满鲜艳美丽的花朵。所以，不管你是痛苦还是欢乐，都不能忘记心中的那架天平，适时地调整它，保持一个良好的心态，这样才能让快乐、积极的情绪充满你的心房。

1. 做一个快乐的“愚人” 227
2. 改变自己的心态，就能改变自己的世界 229
3. 凡事多往好处想 232
4. 有一丝希望，就不要绝望 235
5. 只有看得开，才能活得好 238
6. 用笑容去化解心中的阴云 242
7. 学会忘记 245
8. 给自己减压 248
9. 克服消极，笑对一切 250
10. 心态好，生活才幸福 253
11. 让自己向好心情看齐 255
12. 拥有乐观向上的心态 258



第一篇

修养身心，享受生活

健康的身体和良好的性情是幸福的源泉。
只有具备了健康的身体，生活和工作才会更顺利；具备良好的性情，才可以进一步提升自己的人生高度。



养成良好的生活习惯，健康
是最大的幸福

享受生命中的每一秒钟

经常反省自己

保持宁静、淡泊的心境

平凡也是一种境界

退让也是一种智慧

不要为打翻的牛奶而哭泣

心宽似海，幸福无限

不要让忧愁破坏你的好心情

1. 养成良好的生活习惯， 健康是最大的幸福

有人说，拥有财富的人更幸福，这话有一定的道理，但财富绝不是幸福的全部。幸福不仅取决于一个人的财力，还取决于一个人的精力和身体素质。如果一个人把一生有限的精力行之有效地运用到工作上，一定能取得意想不到的成功。

一个疾病缠身而且烟酒无度的人，他成功的可能性是很渺茫的。他和生龙活虎的人竞争时，从精力上已经明显地处于劣势，最终只能是一无所获。

健康，一般年轻力壮的人并不太注意，只有当害了一场严重疾病或人到中年后，才觉得健康重要。此时，往往健康已受到损害或潜在的威胁。虽“亡羊补牢犹未晚”，总不如未雨绸缪。

首先，要对健康有清醒的认识。“健康是人生的第一财富”，是爱默生的感悟。我国著名教育家陶行知也说过：“健康是人生的一个重要目的，也是学问的一个重要目的。学生是学习人生之道的人，学习厚生则可，学习伤生是断断乎不可的。”“我深信健康是生活的出发点，也是教育的出发点。”

著名作家梁实秋先生认为：“健康的身体是做人做事的真正的本钱。”这些观点是深刻的，也是很现实的。纵然你有经天纬地的超世之才或气吞山河的宏图大志，如没有一个健康的身体，一切都将枉然。我们强调为国家、为民族创业绩、作贡献，并不是提倡人

们不要健康，甚至去做无谓的牺牲。一个人一旦为国家、为民族作出了贡献，他的生命就不再完全属于个人，而是同国家、民族休戚相关的。英年早逝的著名作家路遥的几位朋友在痛惜之余，说了这样一段话：即使是一项伟大而紧迫的事业，在完成它的时候也要量力而行，不可太急太紧，在太甚太重的繁忙中马虎了自己。因为过分负荷的劳伤，过量超常规的消耗，丢失了自己，也断了千百万人的期盼。

健康养生是中华民族文化瑰宝的重要组成部分。大思想家、教育家孔子不仅在这方面多有论述，而且身体力行，在当时物质、医疗条件都十分落后的条件下，他能活到73岁，可算得上是“古来稀”了。他的养生之道主要是动静结合，生活有节。具体表现为：保持精神乐观、重视体育锻炼、讲究饮食卫生、坚持生活有节。

随着时间的推移，现代文明使人们的物质生活大为改善，但是，物质生活的优裕，医疗条件逐步好转，并不等于健康。人类正经受着由环境问题引发的各种疾病和死亡的考验。我们必须足够重视自身的健康问题，然而，生活广阔无边，人生多姿多彩，健康受多种因素的制约。世间没有一把万能的健康钥匙，也没有一张放之四海而皆准的长寿秘方。人生要求我们：热爱生命，积极生活，勇敢地去寻找自己健康的生活方式，探索自己的健康之路。

生活习惯是影响人们健康的重要因素。世界卫生组织前不久公布的一份研究报告表明，工业化国家将有75%的人死于与生活方式有关的疾病，如癌症、心血管病、呼吸系统疾病等。在发展中国家，导致死亡的原因不仅仅是传染病和遗传病，而且还有与生活不良习惯有关的疾病，如吸烟、过于肥胖、缺乏锻炼、精神紧张和吃不卫生的食品。不良生活习惯导致疾病已经成为影响世界人民健康的第一大问题。

养成一个好的生活习惯是健康的前提条件之一。这需要人用坚强的意志和毅力，去掉陋习，培养起符合科学规律和自身情况的生