

修炼幸福智慧，享受丰盈人生

幸福人生 必备的 9项修炼

Xing Fu Ben Sheng
Bi Bei De
9 Xiang Xiu Lian

马银文◎编著

谁努力寻找幸福，幸福就会降临到谁的身边

幸福人生的智慧心法：走出喧嚣，避开炎凉，
脱离宠辱，培养乐观心态，享受智慧人生。

中国商业出版社

幸福人生 必备的 9项修炼

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福人生必备的 9 项修炼 / 马银文编著. —北京 :
中国商业出版社, 2013. 12
ISBN 978-7-5044-7751-4

I. ①幸… II. ①马… 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 (2013) 第 220823 号

责任编辑: 郭 强

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

三河市灵山装订厂

* * * * *

710×1000 毫米 16 开 17.5 印张 230 千字

2013 年 12 月第 1 版 2013 年 12 月第 1 次印刷

定价: 32.00 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

前 言



幸福是什么？有人说，幸福是一种选择，在我看来，幸福是一种修炼。

幸福是一种修炼，他与年长年幼无关。你是否见过几个顽皮的小孩围在一起玩沙泥、过家家，弄得浑身泥土，满脸污垢，可依然兴致勃勃、饶有趣味，快乐和幸福写在了他们的脸上；夕阳西下，林荫小路上，一对年过花甲的老夫妇相互搀扶着，悠闲的在小路上漫步，有说有笑，此时此刻幸福也流淌在他们的心中……

幸福是一种修炼，它与贫富无关。曾经有一位富人和穷人在一起谈论过什么是“幸福”。穷人说：“幸福就是现在。”富人望着穷人的茅舍，轻蔑地说，“这怎么能叫幸福呢？我的幸福可是住豪宅、吃美味！”世事难料，一把火一夜间把富人沦落为乞丐。三伏天，乞丐路过穷人家门口，想讨口水喝，穷人端来一碗凉水，问他，“你现在认为幸福是什么？”乞丐说：“幸福就是此时你手中的这碗水。”清人石成金曾在一首诗中写道：“有时候薄酒饮几杯，有时候好书读几篇，有时候散步明月下，有时候高歌好花前。随时皆故里，到处是桃源，无荣也无辱，快活似神仙，如此足矣，更何望焉？”是的，幸福与贫富无关。贫者家居小屋，闻窗外梅香而觉其乐融融。富者处高堂却怀寂寥和忧凄，幸福要靠感知，靠捕捉，要有一颗豁达的心去品味，去淘取。

幸福其实很简单，只是人们早已在忙忙碌碌中，在浮躁奢华社会中记忆了幸福的模样，在物质文明日新月异的变化中，人们面临着时尚、奢华的魅惑。不断的攀比和盲从中，心灵也开始变得疲惫和脆弱。

幸福，是一种心境，是一种体验，是一种态度，是一种感悟，更是一种沉思之持的超脱。修炼可以使人们开阔心胸，坚定毅力、开启智慧、调和精神，在这个过程中工作得舒心，生活得愉快。

修炼幸福，要从当下入手，从心开始，让潜意识中幸福慢慢“觉醒”，使其渗透人生的各个方面，让幸福的细胞膨胀在身体的第一寸肌肤里。这样的修炼刻不容缓。那么就从此刻开始，赶往一场与幸福有关的修炼吧。

翻看本书，就一定能让你找到幸福的答案。你是否丢了自己的幸福？丢到哪里去了？是谁绑架了你的幸福，他人，社会，还是你自己？本书告诉你，你的幸福失落在了哪里，去向何处寻，打开你的幸福之门……全书总结了幸福人生必备的9项修炼，谈及我们的工作、生活和家庭，以及与社会的关系等几大方面，通过对正反两方面生动案例的解析，来说明幸福在哪里，我们如何修炼到幸福的智慧，找到幸福生活的钥匙。从关注现实说起，归结到调整自己的心态，平衡好自己与他人以及社会的关系，处理好物质，物质和精神的关系，保持一颗积极的、向上的、充实而宁静的心，把握当下，珍惜所有，从而拥有属于自己的幸福生活。

幸福，源自内心的简约，简单使人宁静，宁静使人幸福。

修炼之一：锤炼心智

古人说：“哀莫大于心死。”又说：“兵强于心而不强于力。”这就强调了心智的重要性；高士伟人“泰山崩于前而色不变，猛虎趋于后而心不惊。”这也是心智的作用。

成功者善于锤炼心智，无论是顺境，还是逆境，他们都能胜不骄、败不馁。人生是一场艰辛之旅，心智成熟的旅程相当漫长。未来只属于那些心智成熟的人，幸福需要成熟的心智去承受。人是否成熟不取决于年龄，而是遇事的决断能力和面对困难与解决困难的能力。

1. 锤炼心智，是成功者的基本功 / 3
2. 有所得必有所失 / 5
3. 打造意志力，构建成功平台 / 9
4. 认清自我，设定目标 / 12
5. 坚持到底，重新塑造自我 / 16
6. 标新立异，寻找心灵智慧 / 19
7. 另辟蹊径，从思路创新突破 / 22
8. 换位思考，难题就会迎刃而解 / 25
9. 心思敏捷，把弱点变成优点 / 27

修炼之二：绝妙口才

戴尔·卡耐基说：“良好的口才，可以让人倾心于你，交结更多的朋友，替你开辟人生之路，让你获得幸福美满。”的确如此，想要从平庸中迅速脱颖而出，想要收获成功与幸福就一定要拥有优秀的口才。好口才才是人生最丰厚的交际礼物，是一个随身携带永不过时的基本能力。

1. 良好的口才在于机智热情 / 33
2. 语言精炼，事半功倍 / 36
3. 言语缜密，无懈可击 / 39
4. 博闻强学，锻造能言善辩的本事 / 42
5. 运用反唇相讥的语言智慧 / 44
6. 说话要抓住关键，直奔主题 / 47
7. 用曲折委婉的语言化解争论 / 50
8. 机敏健谈，对症下药 / 53
9. 用巧妙的语言激励他人的斗志 / 56

修炼之三：完美交际

卡耐基说：“一个人获得成功，15%靠自己的能力，85%靠人际关系。”可见良好的人际关系是事业有成的重要条件之一。积极的人际交往，良好的人际关系，有助于培养良好的个性。长期生活在友好和睦的人际关系中，人的个性就会变得乐观、开朗、积极和主动。人际交往的时间和空间越大，人的精神生活就越丰富，得到支持与帮助的机会就越多，就越能保持心理平衡。通过交往，能获得友谊、支持、理解，得到内心的慰藉，提高自信和自尊，增强信心；有助于降低挫折感，缓解内心的冲突与苦闷，宣泄愤怒、压抑与痛苦，减少孤独感和失落感，增强安全感、成就感和幸福感。

1. 沟通时把握好尺度 / 63
2. 多用赞美语言 / 65
3. 良好的交往从记住别人的名字开始 / 69
4. 善用委婉的批评 / 72
5. 和谐是人际交往的基础 / 74
6. 用友善的方式开始交际 / 77
7. 交好朋友，成大事业 / 79
8. 沟通增进友谊，交流利于发展 / 82

修炼之四：锻造才智

一个才智出众的人，一定是一个事业有成的人，因为才智是一个人体能力的表现。

但才智平庸也并非注定一事无成，大诗人李白高唱“天生我材必有用，千金散尽还复来”，不愧是诗仙，一语中的。

一个人的才智不是天生的，是后天努力学习的结果。一个人纵使才华横溢，如果不经社会实践的检验，恐怕也一事无成。三国名将吕蒙“三日不见，非吴下阿蒙矣”就是最好的例证。

1. 改变自己能力上的弱点 / 89
2. 锻造发现人才的能力 / 91
3. 激发潜能，全面提升自己 / 95
4. 先扫小屋，再扫天下 / 98
5. 策划能力是成功的基础 / 102
6. 锻造因事而变的能力 / 107
7. 发挥想象力，造就大事业 / 111
8. 既能统观全局，又要明察秋毫 / 114

修炼之五：良好习惯

习惯能成就未来，也能摧毁未来。每个人都有各种各样的习惯，在我们众多的习惯当中，能够成就未来，给我们带来好运的自然是那些好习惯。人类几千年的文明史也告诉我们：良好的习惯能帮助我们获取健康、幸福和财富，而坏习惯则反之。

良好的习惯是成功的保证，良好的习惯是成功的源泉。可以说，成功者之所以成功，不是因为他们有着多么高的天赋和超常的才能，而是因为他们养成了良好的习惯。所以，每一个渴望成功者都应积极培养各种良好的习惯，为自己的成功增添动力。

1. 养成统筹的习惯 / 123
2. 去除依赖的习惯 / 127

3. 养成创造的习惯 / 130
4. 养成良好的时间习惯 / 132
5. 凡事都向自己问几个“为什么” / 137
6. 独立的习惯是走向成功的第一步 / 140
7. 勤于思考胜过盲目蛮干 / 143
8. 十个想法不如一个行动 / 148

修炼之六：雕琢性格

性格决定幸福，而选择决定命运。与生俱来的性格，无时无刻不在影响和左右着我们。擅用性格能使人一帆风顺，左右逢源，不擅用性格则会引发诸多矛盾和冲突。

性格本是天生，但环境却能改变性格，改变了性格，也就改变了命运。现实中，人生是否幸福与性格有关，还是重新审视一下自己的性格吧。

1. 性格坚强，才能事业有成 / 153
2. 成功者要有决断的性格 / 156
3. 宽容的性格可以征服一切 / 159
4. 拒绝抑郁，尝试开朗 / 168
5. 自信成就人生，自卑毁掉一切 / 171
6. 不让坏情绪左右你 / 174
7. 性格好，则生活畅、事业旺 / 176

修炼之七：修身养心

一个人活得幸福并不取决于命运，而是取决于我们的健康。健康与金钱、权力、地位、事业相比，是最重要的东西，是我们生存最可靠的资本。

有人说生命如同一朵花，花开总有花落时，人的生命本如花开花落。又有人说：“珍惜生命吧，人生只在呼吸间。”既然人世间最宝贵的是生命，那么，我们应该如何地去呵护它呢？保持健康！健康是人生幸福中最重要的成分，只有养成保持健康的习惯，生命才会光彩夺目。

只有那些生理健康、心理健康和拥有较高道德水平的人，才是身心健

康的人，也是最幸福的人。

1. 健康是获取成功的重要筹码 / 183
2. 进行有益于健康的运动 / 186
3. 打造健康体魄离不开体力劳动 / 188
4. 常思髀肉复生，戒除饱暖无求 / 194
5. 身心健康才能家庭幸福，事业兴旺 / 197
6. 生于忧患，死于安乐 / 201
7. 身心健康是成功者的第一资本 / 203
8. 保持健康心态 / 207

修炼之八：丰富学养

古代哲人荀子曾说过：“学不可以已。”也就是说，人一旦停止了学习，就会退步。从人的自我发展和自我实现来说，一旦停止学习，也就到头了。一个人要想有所作为，就要学习知识。现在已经是知识经济的时代，掌握了现代知识也就掌握了自己的命运。时代还在不断地前进，知识也在不断地更替，人也就要不断地学习，才能跟上时代发展的脚步。必须用一生的时间去学习、去努力，我们就会智慧一生，幸福一世。

1. 用知识铸造成成功的基石 / 213
2. 用知识武装头脑，用行动成就事业 / 216
3. 好学幸福一生，怠学一生平庸 / 220
4. 读万卷书，行万里路 / 223
5. 学以致用可助事业长足发展 / 227
6. 创新的捷径来自于学习 / 229
7. 终生学习，一生受用 / 231
8. 知识是一切力量中最强大的 / 234

修炼之九：敢想敢为

“事业诚可贵，智慧价更高，若是没勇气，二者皆可抛。”勇气是和自信相伴的积极品质。它产生于人的意识深处，是对自我力量的肯定，是这样的信念：“我的能力能够压倒一切，我能坦然面对一切紧急情况、清除一切障碍、控制任何局面。”一个永不丧失勇气的人是永远不会被打败的。

1. 勇气决定事业的成败 / 241
2. 敢于正视失败 / 244
3. 勇气催人奋进，懦弱使人停滞 / 248
4. 有冒险精神，才有成功的机会 / 252
5. 事业的梦想需要勇气去实现 / 255
6. 要培养决断大事的能力 / 258
7. 敢于发扬优点，决不回避缺点 / 261
8. 成功始于胆量 / 264



修炼之一

锤炼心智

古人说：“哀莫大于心死。”又说：“兵强于心而不强于力。”这就强调了心智的重要性；高士伟人“泰山崩于前而色不变，猛虎趋于后而心不惊。”这也是心智的作用。

成功者善于锤炼心智，无论是顺境，还是逆境，他们都能胜不骄、败不馁。人生是一场艰辛之旅，心智成熟的旅程相当漫长。未来只属于那些心智成熟的人，幸福需要成熟的心智去承受。人是否成熟不取决于年龄，而是遇事的决断能力和面对困难与解决困难的能力。

1. 锤炼心智，是成功者的基本功

每个人都想拥有成功快乐的人生，但成功并不是一帆风顺的，要经过一番磨练，才可能有豁然开朗的境界，功成名就的业绩。

成功者不会在任何困难面前屈服，他们的生活理念是永远热情地工作。在每天的工作中锤炼心智。

小时候，阿莲就非常羡慕画家，渴望有朝一日也能像他们一样，拿起手中的画笔画出生活，画出情感，同时还能收获荣誉。这个美好的愿望支撑着她，让她拥有一股强大的动力，一直激励着她坚持不懈地追求着这个目标。

阿莲把自己的作品邮寄给画界的老师。但是，所投的作品都如石沉大海，杳无音信。

每幅画都认真地画出来，却一次次地被否定，那种感觉是相当痛苦的，就如同把自信一点点地击碎。

梦想是美好而又美妙的，而一旦将它付诸于行动，则是相当艰辛和苦涩的。

为了自己的梦想，阿莲告诉自己必须坚强。阿莲说：“我知道，成功的过程是相当漫长的。但我怎能沮丧不前？我要把失败当做垫脚石，走到成功的高境界去！”

阿莲相信只要自己踏实认真地去走，心地坦然，就会慢慢地走向成功，定会有一番作为。

阿莲在追求的过程中找到了一种享受，面对困难没有气馁，坚信自己能成功。就这样她仿佛获得了一种领悟，冷静地面对成败得失，使意志更加坚定。

经营好过程，必然有一个好结果。阿莲就是在这个过程中逐步走向成功的。

司马迁也是经过心智锤炼，才成就一番事业的。他生活在西汉王朝的鼎盛时期，伺候的是雄才大略的汉武帝刘彻。司马迁的父亲是一名记载文史的史官。

在司马迁小的时候，父亲就给他灌输成大事的思想，说：“每五百年就会出现一部伟大的作品，现在距离孔子作《春秋》已经有五百年了，又该出现伟大的人物和作品了。”司马迁牢记着父亲的话，因为父亲希望他就是那位伟大的人物。

汉武帝大力兴修水利，发展农业，养兵征战开拓疆域，使华夏版图空前辽阔。这些都成了司马迁成就《史记》的历史背景。

为了写这部鸿篇巨制的史书，司马迁实地巡访祖国的名山大川，考察古代流传下来的趣闻轶事，了解和搜集各种散失的历史资料，历经数年，行程几万里，为写作《史记》搜集了大量的材料。公元前108年，司马迁被正式任命为太史令，开始了《史记》的编撰工作。

公元前98年，名将李广的后人李陵率兵攻打匈奴，陷入重围，兵败投降。朝臣们讳言主将李广利的无能（李广利是皇亲国戚，他妹妹是汉武帝的美人），将败北责任都推到李陵身上，而司马迁这时候却为李陵辩护。他认为李陵是名将李广之后，绝对不会无缘无故投降的，就是因为这件事，没想到落了个“诬罔主上”的死罪。按汉律规定，交50万钱或受宫刑可以免除死罪，司马迁家贫，交不出钱赎罪，但为了完成编写《史记》的大任，只好蒙受宫刑的奇耻大辱。

两年后，司马迁遇大赦出狱。他被汉武帝任命为“中书令”（在皇帝身边掌管文书机要的宦官），继续《史记》的撰写工作。

受刑后的司马迁，遭受着世人百般诽谤和耻笑，终日冷汗渗背，神情恍惚，苦不堪言。纵然如此，他仍是笔耕不辍，历经十几个春秋，大约在公元前93年，完成了这部史学巨著：中国第一部融史学、文学于一体的纪传体通史——《史记》，理清了中国从远古到汉武帝的历史，实现了自己的鸿鹄大志。

司马迁生活在封建社会，受宫刑足以使一个意志薄弱的人想到自杀。

因为受过宫刑，就是一个不完整的人了，要备受世人的嘲笑与欺凌，就连自己的亲人也避而远之。司马迁精神几乎崩溃，但是《史记》刚刚开始撰写，他必须活下去，去完成这部睥睨古今、彪炳千古的鸿篇巨制。这需要有非凡的毅力才能完成，司马迁历经身心煎熬终于造就出了前无古人的事业。

司马迁是百年不遇的伟大人物，但在我们现实生活中，能经受住像司马迁一样苦难的人并不多，而随便的小小打击就使人一蹶不振的事例却屡见不鲜，这的确该使人觉醒。

看到许多成功者和失败者的故事，你应该明白一个道理：你不是干不好这个，干不好那个，而应该对自己充满信心，锤炼心智。

没有困难，不必制造困难；遇到困难，不要回避困难，去积极面对，你才有机会成功，才能得到幸福和快乐。

2. 有所得必有所失

幸福人生不是一味地要得到所有东西，而是要善于放弃一些自己本来就力所不及的东西。因此，懂得放弃也是一种智慧。

记得一位外国学者这样说：会快乐生活的人，并不一味地争强好胜，在必要的时候，宁肯后退一步，做出必要的自我牺牲。

在人的一生中，会遇到许许多多的选择，无奈的是往往鱼和熊掌不能兼得，在把握命运的十字路口，我们应学会放弃，当有所为，有所不为。我们失去的，会有回报，不要悲观地感慨“不可兼得”的失去，要乐观地看到“失之东隅，收之桑榆”。

仔细观察你会不难发现：成功者往往有着很强烈的紧迫感，他们一旦认识到所面临的事情有价值，就会全身心地去奋斗，巧妙策划，不怕挫折，直至达到目的。

鲁光，这个名字大部分读者是从《中国姑娘》这篇轰动全国的报告文

学中知道的，也正是这篇报告文学的发表，使鲁光的人生发生了重大转折。

故事发生在1981年春节前后的那段时间。当时的中国正处于一个百废待兴的年代，特别需要鼓舞人心的作品产生。这一年年末将有世界杯足球预选赛和世界杯女排赛，这两项大赛要是取胜，无疑是一件振奋人心的大事，将对体育战线产生重大影响。当时，鲁光是体育记者，因此了解中国女排和足球队的任务就幸运地落在他头上。

鲁光深知这一任务的重大价值，他决心努力把它完成好。然而，就在鲁光即将动身前往女排训练基地时，父亲去世的噩耗传来。对父亲一直有着深厚感情的鲁光陷入了矛盾和痛苦之中。

奔丧回家就意味着要失去采访女排这一特殊机遇，而不回家又要担上“不孝”的骂名，何去何从？经过权衡，鲁光还是以事业为重，只寄回一笔钱，便忍着悲痛，踏上了采访之路。

鲁光终于掌握了大量的第一手材料，写出了成名作《中国姑娘》。他的成功经历告诉我们，把握现实给予我们的机遇，一定要做到“有所为，有所不为。”

老子曾说：“无为而无不为。”意思是说：只有不做，才能无所不做，惟有不为，才能无所不为。就是说无为比有为更有意思。不仅客观世界的情况如此，人的行为也如此。人的“无为”比“有为”更能给人带来益处，让人更快乐。一味地争强好胜，刀兵相见，横征暴敛，“有为”过盛，最终只能落得个身败名裂的下场。这样，还怎会有快乐的人生呢？

然而，在人生的旅途中，我们是否能够判断应该在什么时候有为，在什么时候无为呢？无为和有为的选择取决于双方力量的对比。当主体力量明显占优势，居高临下，以一当十，采取行动后，可以取得显著的效果，应该有为。而当主体处在劣势的位置上，稍一动作，就可能被对方“吃掉”，或者陷于更加被动的境地，那么便应该以退为进，坚守“无为”方式。

无为只是一种权宜之计和求生手段，待时机成熟，成功条件已具备，