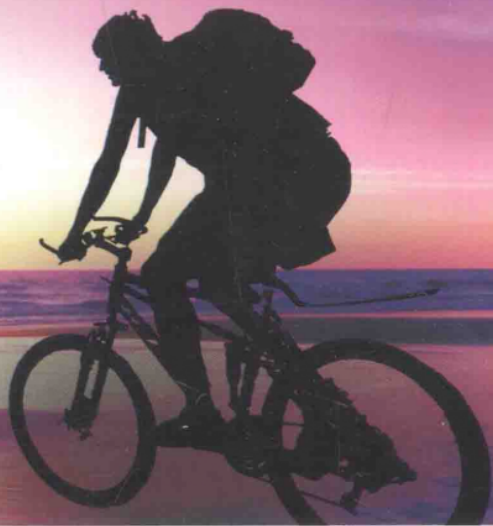


放下欲望 就能幸福

FANGXIA YUWANG
JIUNENG XINGFU

王晓静◎编著

活出全新自己的心灵修行课



一本让我们能够放下心里的欲望，追求内心幸福的书！

这个世界唯一不变的就是变化。当这个世界已经变得不是我们想象的样子，我们该如何变化？我们该如何适应这样的世界？

读一读，想一想，什么才是自己想要的：抓住幸福。

北京工业大学出版社

放下欲望 就能幸福

活出全新自己的心灵修行课

王晓静◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

放下欲望 就能幸福 / 王晓静编著. —北京:北京工业大学出版社, 2013. 2

ISBN 978-7-5639-3411-9

I. ①放… II. ①王… 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 005932 号

放下欲望 就能幸福

编 著: 王晓静

责任编辑: 刘学宽

封面设计: 尚世视觉

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) bgdobs@sina.com

出版人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京集惠印刷有限责任公司

开 本: 710mm×1010mm 1/16

印 张: 23.5

字 数: 369 千字

版 次: 2013 年 2 月第 1 版

印 次: 2013 年 2 第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3411-9

定 价: 38.00 元

版权所有 侵权必究

(如发现印装质量问题,请寄本社发行部调换 010-67391106)



幸福是什么？有人会说，拥有至高无上的权力，呼风唤雨便是幸福；也有人会说，拥有用之不尽的财富，每天过着挥金如土、纸醉金迷的生活就是幸福。诚然，权势和财富可以令人有满足感，所以从古至今，多少人为了追求这种“幸福”不惜放弃尊严，沦丧道德。有一个故事，说一个富人白天纵情享乐，想尽一切办法剥削穷人，然而，这个富人一到晚上却总是彻夜难眠，不停地做着噩梦；相反，穷人白天虽然十分辛苦，但到晚上却能甜甜地睡上一觉，好梦连连。一个拥有白天的“幸福”，一个拥有夜晚的幸福。你可以说白天“幸福”的人就一定幸福吗？或者白天受苦的人就一定不幸福吗？

对于幸福，一百个人或许有一百种答案。有人认为金钱和权势并非幸福的来源，家庭的和睦才是真正的幸福。所以，总是有着家和万事兴的说法。也有人认为努力拼搏获得事业的成功，生命才有意义，人生才充满幸福感。无论从哪种角度来看，归根结底，幸福只是人们内心深处的满足感。

幸福的含义并不深奥，可以很简单地归结为：想要——得到！当我们渴望住上新房，最后如愿以偿地乔迁新居时；当我们苦追的女孩终于和我们结婚时；当我们一直想当经理的梦想实现



时，我们无限满足、快乐，这便是幸福。越是坎坷，幸福感越是浓郁。于是，所谓幸福，也可以归纳为一个成语：梦想成真！

然而，幸福的含义却又不是那么简单。人们之所以会有幸福感，是因为首先有了欲望。人类的进步和欲望密不可分。自古以来就有“七情六欲”的说法。《吕氏春秋》里最早提到的“六欲”是指由“生、死、耳、目、口、鼻”所产生的欲望。现代人又将其归纳为“求生欲、求知欲、表达欲、表现欲、舒适欲、情欲”。尽管所指有所不同，但无疑欲望便是生理和心理的所求。因为想要生命更长的延续，所以才有了医学的进步；因为想要满足味觉、听觉、视觉等需求，所以才有了美食、电影、电视等诸多元素；因为想要生活得更为舒适，我们的衣、食、住、行才会不断地提升；因为想要更为彻底地了解世界，我们的知识才会越来越丰富，科技才会越来越进步。可见，欲望是人类进步的推动力。没有了欲望，世界也将变成一潭死水，停滞不前。

在中国人的哲学里，中庸之道才是核心。因为我们知道，物极必反、水满则溢。凡事都应该掌握一定的度量。欲望虽然能够推动社会文明的进步，但也是一把双刃剑。过度地纵欲，只能将人类文明推向死亡的边缘。这绝非危言耸听。能源耗竭、环境污染、世风日下、人心不古等，无论是自然资源还是人类文明都在经受着前所未有的巨大考验。

同样，幸福感也是如此。当我们将欲望无限放大时，原本能够满足心理或生理需求的事物却不值一提。于是，我们不停地追求更高的欲望，永远也得不到满足。即使某一瞬间得到片刻安慰，却又发现此时的欲望却同时在延伸。那么，即便有了幸福感，也不会长久。

我们生活在一个物质充裕的世界，也是一个充满危机的世界。有时我们会疑惑，为什么我们的科技越来越发达，物质越来越丰富，却觉得越来越失落，越来越没有安全感，甚至感到一度

的绝望？因为我们渴望的东西越来越多，诱惑也越来越多。

但不是所有欲望都能成为现实，现实的无奈让人们严重地丧失了幸福感。欲望和幸福是一对极其矛盾的心理感受，更是人类缺一不可的心理需求。其实，欲望和幸福只是一个反比的公式。少一点欲望，幸福便唾手可得。关键是人们要时刻保持着一颗善于感受幸福的心。大热天能吹吹冷气，难道不幸福吗？和心爱的人执手相行难道不幸福吗？和好友们嬉笑打闹难道不幸福吗？真正的幸福总是在这一点一滴的小快乐中慢慢积累而成的。但许多人却是身在福中不知福，认为这一切都是那么的理所当然。

理所当然我们要有吃有喝，理所当然我们要有房有车，理所当然我们身边要围绕着朋友，于是，开始不满足。食物要升级、房子要升级、朋友也必须升级，那么，当醒悟时才发现，这一切并非理所当然。有多少人生活无比潦倒，有多少人每日为住房担忧，又有多少人孤独无助。不懂得遏制欲望，一味地放纵，永远都无法得到满足，幸福自然也是无稽之谈。

我们不可能像佛家那样“六根清净”、“无欲无求”，因为那样的世界只是一个虚幻的梦境。况且，虽然欲望和幸福是一组对立的公式，但却是相辅相依的。真正的幸福，是在达到一定的欲望目标时才会出现的快乐满足感。如果欲望为零，那幸福感还存在吗？幸福如同一缕无形的青烟，我们无法实实在在地抓住它，却能用心去感受；欲望就如同将青烟吹进我们身边的微风，没有它，我们无法感受到青烟的存在，但风力过大，却极易将其吹散。

欲望是人的本能，让我们用心来引导这种生命的本能，让合理的欲望成为我们成功的动力，幸福的基石；不现实的不合理的欲望，我们要学会节制，要用正确的人生观来引导自己，减少自己不合理的欲望。这样，我们才能真正地把握人生的幸福。托尔斯泰说过：“欲望越少，人生就越幸福。”欲望少一点，幸福多一



放下
欲望

就能
幸福

点。当欲望的砝码减少的时候，人生的天平开始向幸福的一端倾斜。

本书结合“欲望少一点，幸福就会多一点”这个主题展开。通过生活中心灵励志小故事，多层次、多角度地揭示了欲望与幸福的关系，并帮助我们克服各种不良的欲望，引导和保持合理的欲望，以开启幸福的生活。

本书打破以往此类图书的写作习惯，用一种轻松的口吻来谈论幸福的意义。读起来，就像多年未见的两个老友的隔空对话那般悠然自在。



第一章 单纯的幸福：寻找迷失的“伊甸园”

简单就是幸福	/3
儿时的幸福总是那么真实	/5
夏日的柠檬茶	/8
享受不需要拥有一切	/10
瑕疵也是一种美	/12
“傻”得幸福	/15
美梦未必要成真	/17

第二章 设定欲望的底线：保护我们的幸福

幸福快乐的秘密	/23
欲望是动力之源	/26
切实的欲望	/28
欲望无止境，幸福源于感悟	/32
设定欲望的底线	/34
幸福感指数	/36

第三章 无欲无求：幸福不要奢望别人给

表达幸福的方程式	/41
----------	-----



幸福七色花	/44
远方的幸福有多远	/46
一分钱的快乐	/48

第四章 少一点浮躁：让狂躁的心平静下来

平静才会幸福	/53
心如止水	/56
单恋柠檬汁	/58
倾听风的声音	/61
汪洋中的一条船	/63
远离浮躁才能幸福	/66
做好小事照样幸福	/70

第五章 走出抱怨：幸福是一种心态

不抱怨的人最幸福	/77
叩开幸福的大门	/79
收获幸福的进取心	/82
积极乐观就会拥有幸福	/85
远离抱怨	/87
让感恩回归心灵	/90

第六章 控制欲望：不可成为贪婪的奴隶

人心不足蛇吞象	/95
不节制的欲望很可怕	/97
君子爱财，取之有道	/100
知足才会幸福	/102
珍惜拥有，勒住贪婪的野马	/103
简化生活，幸福在不远处	/105

第七章 宠辱不惊：闲看庭前花开花落

名利得失，不过是过眼云烟	/111
--------------	------

平常心态，享受幸福	/112
懂得珍惜，才能收获幸福	/115
有意义的生活才幸福	/117
心灵的超脱，就是幸福	/119
做点分外之事	/121

第八章 放弃是一种解脱：勇于放弃才能有所收获

固执像欲望的鼠标	/127
享受一下生活	/130
学会选择，懂得放弃	/131
不计一时得失	/133
输得起才能赢得起	/136
以正确的心态对待问题	/137

第九章 懂得宽容：学会宽容，幸福才会多一点

人生难得糊涂	/141
退一步是福	/144
真诚做人，收获幸福	/147
中庸多一点，幸福多一分	/149
有容人乃大	/151
计较不一定就能占便宜	/155
幸福人生不计较	/158
宽容是给幸福上的一堂课	/161
让宽容滋润我们幸福的心灵	/164

第十章 与人为善：分享他人快乐是最大的幸福

送人玫瑰，手有余香	/169
善有善报	/170
与人为善，幸福自己	/173
学会付出	/175



分享给我们带来融洽 /177

第十一章 学会豁达：豁达是远离烦恼走向幸福的捷径

- 远离烦恼 /183
- 用微笑去面对生活 /185
- 乐观让生活充满幸福 /187
- 做自己喜欢的事情 /190
- 倒掉鞋里的那粒沙 /192
- 豁达造就幸福 /195
- 学会豁达，让心灵更自由 /197
- 把自己的苦日子过甜 /199

第十二章 把握当下：幸福需要勇气和果断

- 果断，幸福就来得快 /203
- 幸福可能会逃跑 /206
- 勇敢地去追求幸福 /208

第十三章 多一点热情：热情是快乐的秘方

- 爱上冷漠，远离幸福 /213
- 用热情的火种融化冷漠 /214
- 幸福在热情中 /217
- 让别人看到我们的热情 /219
- 点燃火焰、点燃幸福 /222
- 灌溉幸福的种子 /226
- 热情是对幸福的追求 /229

第十四章 多一点善良：善良的心是世间最美的花朵

- 勿以善小而不为 /235

放下欲望

就能幸福

送我们一双天使翅膀	/237
幸福之帆，扬帆远航	/240
善良总会有不同的结果	/242
下一站幸福	/245
爱与善良无处不在	/248
善良的行为是为自己留下的路标	/251
爱可以战胜困难、创造奇迹	/253
良知是一味最好的药	/257
尊重善意也是一种美德	/260
善良是一种安然	/262
善意如灯，照亮我们	/263
每一次善行上帝都看得到	/265
心灵的美好可以成全生命的美好	/267
善良之心让世界充满爱	/269

第十五章 把握舍与得：取是一种本事，舍是一门哲学

在取舍中寻求幸福	/277
有所失才能有所得	/279
人生是不断得失的过程	/281
超然一些，看淡得失	/283
打开心结，才能收获幸福	/286

第十六章 换一种活法，卸下精神的枷锁

给心灵松松绑	/291
把压力变成动力	/293
换一种活法	/296
给心情“充充电”	/299

第十七章 享受现在的拥有：有一种生活叫快乐

生活原本很完美	/305
---------	------



放下
欲望

就能
幸福

不要太苛求完美	/307
享受此刻就是幸福	/309
正视缺陷，没有完美的人	/311
享受现在的拥有	/313
自然地面对生活	/315
拥有阳光心态	/317
永不绝望	/319
厄运中蕴含着机遇	/322
心存希望，幸福就在我们手中	/324
挖掘自身宝藏，带来幸福生活	/326
尊重生命，生活才幸福	/328
多一点微笑，生活会更加绚丽多彩	/330
珍爱生命，好好活着	/332

第十八章 让生活充满阳光：好心情塑造幸福的人生

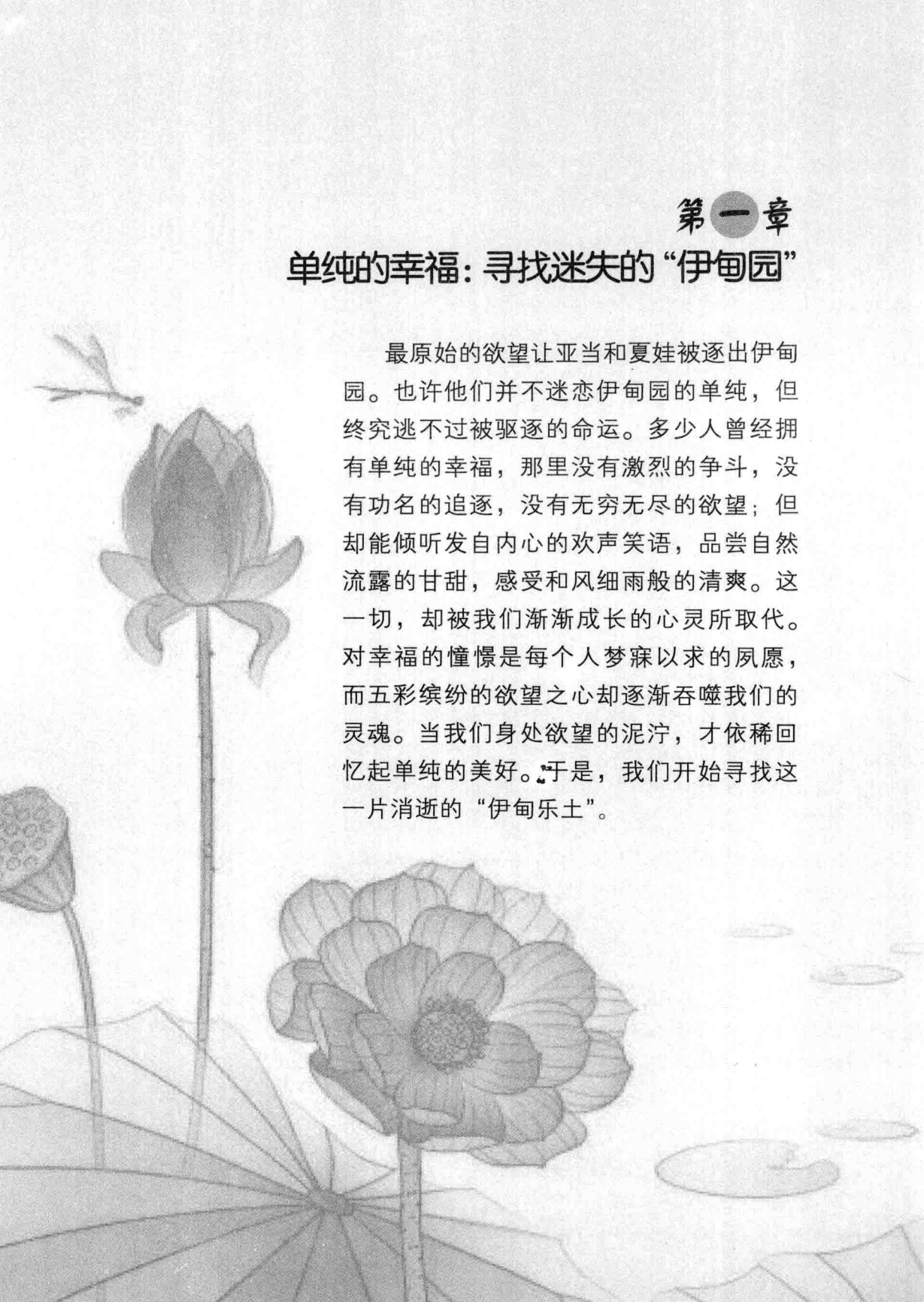
给自己一份好心情	/337
每天给自己一个希望	/339
多一点童心，多一点好心情	/340
做自己喜欢的事	/341
把快乐种在心里	/344
快乐的钥匙在谁手里	/346

第十九章 卸下欲望的枷锁：感悟幸福的真谛


活出真我，幸福自然生	/351
平平淡淡才是真	/354
幸福，源于我们的感觉	/356
善待今天就是幸福	/358
多一点逍遥，少一份束缚	/360
珍惜自己，活在当下	/362

第一章

单纯的幸福：寻找迷失的“伊甸园”



最原始的欲望让亚当和夏娃被逐出伊甸园。也许他们并不迷恋伊甸园的单纯，但终究逃不过被驱逐的命运。多少人曾经拥有单纯的幸福，那里没有激烈的争斗，没有功名的追逐，没有无穷无尽的欲望；但却能倾听发自内心的欢声笑语，品尝自然流露的甘甜，感受和风细雨般的清爽。这一切，却被我们渐渐成长的心灵所取代。对幸福的憧憬是每个人梦寐以求的夙愿，而五彩缤纷的欲望之心却逐渐吞噬我们的灵魂。当我们身处欲望的泥泞，才依稀回忆起单纯的美好。于是，我们开始寻找这一片消逝的“伊甸乐土”。



简单就是幸福

幸福，为什么要苦苦追寻呢？这种虚无缥缈的东西，不似手中的玻璃杯那般唾手可得，亦不像贴心的宠物能招之即来呼之则去；当我们历经千辛万苦时却发现，捧在手中的珍贵的所谓幸福，原来根本不是我们想要的幸福。

幸福，为什么要苦苦追寻呢？这种简单而又近在咫尺的感觉，不必翻山越岭、刨根问底般地探索，也不必呕心沥血般地经营，其实幸福一直在我们身边从未离去。

这是两种截然不同的境界，更是两种对于幸福渴望的探究。选择第一种便意味着我们需要满足一切可望而不可即的心愿才会感到幸福。这好比在漫漫旅途中一次神遇；当我们捡到一盏神灯，而神灯只能满足我们三个愿望，但我们发现三个愿望还不够，于是在祈求最后一个愿望时又需要再满足三个愿望，周而复始，一切仿佛进入了无尽的轮回。我们不停地追逐愿望，因为我们总是觉得下个愿望才是最美好的，才能得到真正的幸福。

这极像“迷途的羔羊”，永远都在追逐、探索，却忘记了幸福的本质。永远地活在追求幸福的路途中，而留给自己的仅仅是辛劳和苦楚。

选择第二种的人或许能够领悟出人生幸福的真谛。那些最平凡却又最令人回味的感觉总是能为生活带来快乐。也许只是欣赏喜剧时的嫣然一笑，也许只是品味亲手为家人烹饪美食的一丝成就感，也许只是辛勤劳动换来的一句赞美，也许……

这一切，来得那么真实，虽然可能会很短暂。但真正的幸福，不就是这一点一滴的欣慰、快乐堆积而成的吗？难道只有功成名就才能带来欢声笑语？世间的一切我们可以努力追求，但将心彻底地掏空，用我们的健康



来换取的金钱就能让我们幸福吗？当我们事业有成时却发现自己的孩子变得桀骜不驯、胡作非为时，还能感受到家庭的温暖，幸福的甜蜜吗？

不要成为欲望的奴隶。有这样一个故事：

一个神情沮丧的小伙子在公园里的靠椅上目光呆滞地看着一群老年人在慢悠悠地打太极拳。小伙子感叹道：“唉，现在的老人多幸福啊！”

坐在他旁边的，正是一个头发雪白的老者。老者听到年轻人的感慨便问道：“年轻人，你难道不幸福吗？”

小伙子愁眉苦脸地说：“别提了，我的生活简直一团糟。今天在公司竞争一个经理的职位，我落败了；家里的房子还是10年前的老窝，原本想这次竞选成功便可以去购置一套大房子，现在只能望楼兴叹。最糟糕的是，我每天都为了这个家在努力拼搏，但我的妻子却一点都不理解我的苦心，老是因为我不能回家吃饭而和我吵架。我简直烦透了！”

老者微笑着问道：“那么你认为怎么样你才能幸福快乐呢？”

小伙子眼神里充满了憧憬，他指着远处一座高楼说：“要是能够搬进那栋大厦我就心满意足了。”

老者摇摇头，很淡然地说道：“这个愿望我没有能力帮你实现，但我现在有一种办法让你感到快乐幸福，你愿意尝试吗？”

小伙子用十分质疑的目光打量着老者说：“你，真的有办法吗？”

老者说：“你现在去花店买一束鲜花，然后回家吃饭。”

小伙子说：“就这样吗？”

老者轻轻地点点头，起身说道：“就看你愿不愿意尝试了。”说完便转身离去。

小伙子目送着老者远去的身影，心想着：这叫什么办法，我还以为他会教我一套赚大钱的秘籍呢。于是他闷闷不乐地离开了公园。天色渐渐暗淡，小伙子在回家的路上经过一家花店。他虽然不太相信老者的话，却鬼使神差地走了进去。他随便选了一束雪白的百合便回家了。

回到家里，妻子看见他捧着一束百合便很兴奋地说：“这是送给