

XINGFU XINTAI

— 心态决定命运 —



幸福 心态

幸福是一种来自心灵深处愉悦的感觉，
并不与财富、地位、声望同步。

长征◎编著

 中国纺织出版社

幸福心态

XINGFU XINTAI

长征◎编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

什么是幸福?有人说,有很多钱就是幸福,事业有成、工作顺心就是一种幸福,家庭和睦就是一种幸福,得到朋友的安慰和鼓励就是幸福,身体健康就是幸福,助人为乐后的快乐就是一种幸福,和心爱的人在一起就是幸福……其实,幸福与否,并不能用一个标准去衡量,人们对幸福的理解与追求也各有不同。幸福其实就是一种心态。

本书从幸福是坦然平常的境界、善待自己、走出低谷、乐善好施、包容自在、乐观欢快、睿智取舍、管住欲望、品味快乐、关爱爱人、心怀感恩十一个方面阐述了“幸福是一种心态”这个主题,着重讲解了“如何获得幸福”的方法,并全面阐释了拥有良好心态对改变人生和命运的意义。帮助读者修炼良好的心态,应对人生中可能遇到的险阻,赢得幸福,创造崭新的生活,真正成为主宰自己命运的人。

图书在版编目(CIP)数据

幸福心态/长征编著.—北京:中国纺织出版社,2011.9

ISBN 978-7-5064-7472-6

I. ①幸… II. ①长… III. ①幸福—通俗读物

IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第077766号

编委会成员: 刘逸新 宋晓冬 胡庆 董立新 王迪 刘改红
王四海 韩冰 阎大海 李波 曹军 李国宇
郭维维 梁芳菲

策划编辑: 曹炳楠 责任编辑: 阮慧宁
特约编辑: 吴中和 责任印制: 陈涛



中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing @ c-textilep.com

三河市华丰印刷厂印刷 各地新华书店经销

2011年9月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 15.5

字数: 205千字 定价: 26.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

当今社会，竞争异常激烈，生活节奏越来越快，各种压力也越来越大，“幸福”成了我们的“奢侈品”。

每个人都想要过幸福的生活，每个人都想拥有幸福。然而，幸福到底是什么？幸福的界定显得愈加迫切和重要了。幸福似乎就在我们身边，简单到触手可及，平凡到招之即来。然而，当问起现实生活中的我们，有多少人会承认自己领悟了幸福的真谛，得到了真正的幸福？

幸福是一种心态。幸福是一种来自心灵深处愉悦的感觉，是一种积极乐观的心态。只要心态是幸福的，那么幸福就会成为“一种状态的持续”，不断地充盈着我们的人生。

幸福是无形的，也没有绝对的标准。饥渴时，一碗粗茶淡饭或一杯清水，就是幸福；捡破烂时，拾到一个塑料瓶子，就是幸福；困乏时，一张简陋的床能够躺下歇息，就是莫大的幸福；远在千里之外，心有思念也很幸福……幸福在生活的点点滴滴中，它是来自心灵深处的一种感觉，常常藏在许多小事物中，多半时候，那是一种触及心灵深处的悸动，小小的悸动，却泛出甜美的感受，于是，幸福的滋味便溢了出来。



如果你拥有良好的心态，也许从此能改变自己的人生。消沉时学会乐观、受挫时学会坚强、生气时学会容忍、受人恩惠时学会感恩……你的心情、你的气度都能让你保持平和的心态。

而且幸福并不与财富、地位、声望、婚姻同步，幸福只是你心灵的感觉。

所以，当我们一无所有的时候，我们也能够说：我很幸福，因为我还有健康的身体。当我们不再享有健康的时候，那些最勇敢的人依然可以微笑着说：我很幸福，因为我还有一颗健康的心。

总之，幸福离我们并不远，幸福存在于我们生活的每一个角落、每一个瞬间，它需要我们用心去发现、用心去感觉。只要你愿意去开启它，愿意相信自己，那么幸福就会常伴。

让我们创造更多的幸福吧！好好把握我们的幸福吧！

本书从幸福是坦然平常的境界、善待自己、走出低谷、乐善好施、包容自在、乐观欢快、睿智取舍、管住欲望、品味快乐、关爱爱人、心怀感恩十一个方面阐述了“幸福是一种心态”这个主题，着重讲解了“如何获得幸福”的方法，并全面阐释了拥有良好心态对改变人生和命运的意义。帮助读者修炼良好的心态，应对人生中可能遇到的险阻，赢得幸福，创造崭新的生活，真正成为主宰自己命运的人。

它是一本帮助你获得幸福的枕边书。

对于渴望得到幸福和正在追求幸福的你，仔细阅读，悉心品味，相信你会体悟到幸福的真谛，有助于你找到属于自己的幸福。

目录

第一章

心态决定幸福

——幸福是坦然平常的境界

幸福是一种心灵感觉	2
心态好，一切都好	3
金钱只是你的工具	7
生命因磨炼而美丽	9
心安是最大的幸福	12
净化心灵，寻找幸福	14
幸福要用心来读	16
保持内心的清明与平静	19
好身体是幸福的本钱	22
享受生活是一种智慧	25

第二章

试着对自己好点

——幸福是善待自己的明智

幸福不是绝对的	28
原谅自己的缺陷	29

有勇气做你自己	32
面向阳光，摆脱阴影	33
活得快乐才会健康	35
珍惜来到你眼前的幸福	37
让心灵静谧一会儿	39
不要抱怨人生的不如意	41
给自己放个假	43

第三章

每个人都是自己的拉拉队

——幸福是走出低谷的曙光

不要畏惧人生低谷	46
苦难是成长必经的过程	47
人生有险途，但没有绝路	50
击败逆境，笑傲人生	52
你被打败但不能被打倒	54
每个患难都是一粒宝贵的珍珠	56
接纳一切不幸，期盼人生的彩虹	57
面对挫折要有良好的心态	59
厄运终有一天会逆转	60

第四章

赠人玫瑰，手有余香

——幸福是乐善好施的快乐

给予就是一种幸福	64
----------------	----

撒下爱心就等于播种了希望	66
乐于做善事，获得精神的财富	68
有德不求言谢，施恩勿念回报	70
分享财富是心灵最大的幸福	72
财聚人散，财散人聚	74
“友善”就是幸福的源泉	77
真诚付出，敛聚人气	78
持续奉献你将获得永恒的快乐	80
与人分享幸福，会得到更多的幸福	83

第五章

得饶人处且饶人

——幸福是包容自在的豁达

学会包容，摒弃怨恨	86
比天空更广阔的是人的胸怀	89
得饶人处且饶人	91
宽容别人，就是在解脱自己	93
做人要有容人的胸怀	95
用理解和原谅熬一服包容的汤药	98
多一点包容就多一分快乐	100
吃亏是一种福气	102
宽恕曾经伤害过你的人	104



第六章

再苦也要笑一笑

——幸福是乐观欢快的洒脱

培养乐观的心态	108
乐观地面对困难和挫折	110
内心坦然，人才能活得快乐	112
心存希望，才能创造美好人生	113
乐观是人生的本钱	115
人生没有过不了的坎	117
乐观还你一片心灵的晴空	119
让乐观成为一种习惯	121
巧妙地化解压力	124
用微笑将痛苦埋葬	127

第七章

拿得起，放得下

——幸福是睿智取舍的智慧

要拿得起放得下	130
有所舍，才有所得	132
放弃也是一种大气	133
成功属于被困难打不倒的人	134
量力而行，进退自如终获胜	137
长久的安逸未必是福气	139
适时放弃才会有收获	140
后退是为了人生更好地前进	142

懂得及时抽身	144
--------------	-----

第八章

克制贪婪，知足常乐

——幸福是管住欲望的轻松

知足是打开幸福之门的钥匙	148
做人不要患得患失	149
学会体味生活的美好	152
快乐是内心的富足	154
别让贪婪之心毁了你	156
简单的生活就是快乐	157
苛求完美是对自己的一种伤害	160
为利欲膨胀的心减减“肥”	162
名利之心不能太盛	164

第九章

人生已经不易，何必再去忧虑

——幸福是品味快乐的愉悦

掌管好那把叫快乐的钥匙	168
把悲伤藏在微笑后面是智慧	169
每天都微笑的人最聪明、最快乐	171
远离焦虑，斩断心中烦恼	172
换个活法，品味快乐	175
学会发现和欣赏生活的美	178
与快乐的人在一起	181

摒弃压抑，让快乐相随	182
每天都拥有愉快的心情	184
尽享人生的三种快乐	186
学会苦中求乐	188
直面孤独，从一个人的世界走出来	189
向忧郁挥手说再见	192

第十章

呵护你的另一半

——幸福是爱人之间的关爱

没有好心态就没有幸福婚姻	196
让对方感受到你的关爱	199
用心倾听你的另一半	204
用谈恋爱的心态经营婚姻	206
放大你的包容心	207
抱怨是婚姻的一剂慢性毒药	208
放飞你无法挽回的爱	210
让真爱与婚姻同行	212

第十一章

滴水之恩，涌泉相报

——幸福是感恩之心的钥匙

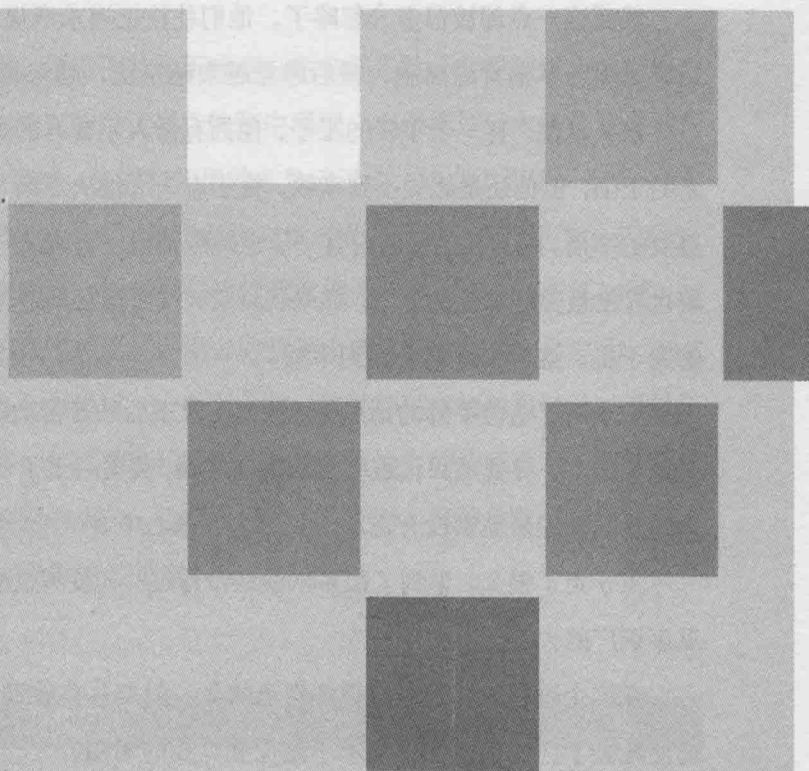
幸福是有一颗感恩的心	218
做人要懂得感恩	219
用感恩的心面对生活	221

拥有一份工作，就要懂得感恩	223
多为他人着想	225
对朋友要心怀感激	227
受人滴水恩当以涌泉报	229
去拜访一次你的恩师	230
孝顺我们的父母	233
 参考文献	 236

第一章

心态决定幸福

——幸福是坦然平常的境界



幸福是一种心灵感觉

记得英国诗人华兹华斯有这样一句名言：“一个人要对于昨天的日子感到快乐，对于明天感到有信心。”其实，你如果做到这样就是幸福了。幸福根本不需要外求，幸福是什么，幸福只是一种内在心灵感觉，如果在某一刹那，心中的某一根隐秘的弦忽然被牵动，泛出圈圈甜美而又满足的阵阵涟漪，那就是幸福。

然而这一点却被很多人忽略了，他们往往把追求幸福当成了一项事业，结果反而与幸福背道而驰，最后感觉越来越空虚，越来越忧郁。

很久以前，有一个年轻的王子，他拥有常人不曾有的财富，甚至拥有未来的王国，但他还是感受不到幸福，终于有一天他决定离开王宫，去寻找他想要的幸福。因为在他们国内有一位巫师跟他说：“幸福是一只青色的鸟，有着世界上最美妙清脆的歌喉。如果找到它，就要把它马上关进一个黄金做成的笼子里，这样，你就会感到幸福。”

王子听了这位巫师的话后，不顾国王及王后的苦苦劝阻，就带了一个黄金笼子踏上了寻找那只代表幸福的青鸟之路。英勇的王子一路上遇到了许多艰难险阻，但是他都没有退却，只因为在他心中有一个一定要幸福的梦想。

王子走了很久，学到了很多以前从没看过、从没听过的知识，成了一个见多识广的人。

在这个过程中，他抓过很多青色的鸟，但是总在放进黄金鸟笼后不久，鸟便死去了。他知道，那根本不是他要寻找的幸福。

直到有一天，黄金鸟笼变得不再金光灿烂，王子也不再英姿焕发。他突然强烈地想起远方的父母。于是他回到了自己的家乡，才发现已经物是人非。国王和王后早在他离去没多长时间，就因为过度悲伤和思念而离开了人世。由于没有继承人，而这个王国的人民又需要享有庇护，所以他们渐渐地

离开了这里，搬去了邻国，这个王国最后只剩下一些老人和孩子。

王子很伤心，在荒凉的街头落寞地走着，这时有一个鬓发斑白的老人拉住了他的衣角，他盯着他怀里的黄金鸟笼子。

“你是，你是…大巫师！”王子认出了他，失声叫道。

“尊敬的王子，是我对不起你，我真不应该叫你去寻找青鸟。”老人难过地说道，他从破旧的口袋里掏出了一件物品，“这是国王和王后在去世前要我交给你的一样东西，他们要你好好珍藏。”说完，老巫师便摇着头慢慢地离去了。

王子打开一看，便忍不住泣不成声，原来那是他小时候国王为他雕的一只黄莺。刹那间，所有的回忆都在他脑中涌现，王子把这只木鸟紧紧地抱在怀中，十分懊悔。突然，他感到怀里的木鸟动了动，叫出了声音，王子一惊，那就是幸福的青鸟，但他还没来得及将它放进黄金鸟笼，青鸟便飞向了天边。

或许你已经发现了，许多时候我们就像这个王子，身在福中不知福，对身边美好的生活不知道珍惜，还要去寻找那个叫幸福的幻想。总以为，追求幸福是件大事、一个大目标、一个大收获，结果却离幸福越来越远。等经历了很多，你才知道，幸福原来不是生长在深山峻岭上的仙草奇花，而是就在你身边的那些不起眼的小花、小草，只要你弯下身，只要你张开手臂，只要你敞开心扉，就可以尽情地把它收入怀中。

心态好，一切都好

记得一位哲人说过：“能够影响我们人生的绝不是环境，也不是遭遇，而是我们持什么样的心态。”在现实生活中，有些人就是比其他的人更成功，赚更多的钱，整天快快乐乐地过着高品质的生活。而有些人忙忙碌碌地劳作却只能维持生计。其实，人与人之间并没有多大的区别，只是每个人的心态不



同而已。

有一位年近七旬的老太太认为到了这个年纪可算是人生的尽头，于是便开始料理后事；而另一位年龄与之相仿的老太太却认为一个人能做什么事不在于年龄的大小，而在于有什么想法。于是，后者在70岁那年开始学习登山。随后的25年里她一直冒险攀登高山，其中几座还是世界上著名的。就在她95岁时还登上了日本的富士山，打破了攀登此山的年龄最高纪录。她就是著名的胡达·克鲁斯。

看来，一个人有了积极坚定的心态，就能够创造出非凡的人生。当然，心态也可能是破坏力，这就看你从哪个角度去认识。人类对于生活中的遭遇会很主观地赋予某种意义。积极的心态可使人重拾破碎的心，继续往前迈进，而消极的心态很可能毁掉人的一生。

一个人的心态决定其能否成功。成功者与失败者之间的差别是：成功人士始终用最积极的心态、最乐观的精神和成功的经验支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反，他们的人生是受过去的种种失败与疑虑所引导支配的。

个别人会说，他们现在的境况是别人造成的，是环境决定了他们的人生位置，并常说他们的想法无法改变。但是，我们的境况往往不是周围环境造成的，说到底，如何看待人生、把握人生完全由我们自己决定。

第二次世界大战期间，有一个名叫维克托的人什么罪也没有犯，只因为他是犹太人，就被投入了纳粹德国某集中营。每天他都在积极思考用什么样的办法能逃出去。他请教同室的伙伴，伙伴嘲笑他：来到这个地方，从来就没人想过能活着出去，还是老老实实干活吧，也许能多活几天。可维克托不这样想，他想到的是家有老母妻儿，自己一定要活着出去。积极的思考终于给他带来了机会。一次，在野外干活，趁着黄昏收工时刻，他钻进了大卡车底下，把衣服脱光，乘人不注意悄悄地爬到了附近不远处的一堆赤裸的死尸上。刺鼻难闻的气味、蚊虫的叮咬，他全然不顾，一动不动地装死。直到深

夜，他确信无人，才爬起来光着身子一口气跑了70公里。

可见，世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。

这位幸存者后来对人们说：“在任何特定的环境中，人们还有一种最后的自由，就是选择自己的心态。”

事实上，在许多时候，我们的心态是由经验和环境形成的。小时候，父母为了保护我们，不准我们到马路上跑，不准离开父母的视野范围，不准这个不准那个。到学校，老师也整天说“不，不，不”。总之，在我们成长的过程中，养成了一种不冒险的心理。

参加工作以后，又不断地碰钉子，再次印证了父母师长的“不”字诀之后，便明白了“多一事不如少一事”。于是，一种自我限制的心态便孕育出来。遇到一个新观念，我们的反应往往是：这是行不通的，从前没有这么干过，没有这主意不也过得很好吗？这风险冒不得，现在条件还不成熟……人们不相信自己能达到的成就，便不会去努力争取。当一个消极心态者对自己不抱很大希望时，他就会给自己取得成功的能力“嘭”的一声封了顶。他成了自己潜能的最大敌人。

当今社会，竞争异常激烈，每个人都要在激烈的市场竞争中求生存、求发展。为了达到这一目的，最重要的是人们要及时调整自己的心态，适应时代的变革，让自己拥有健全的人格、良好的社会适应能力，面对困难挫折坦然处之。不管发生什么事情，这事对我都是有益的，这样的人生态度才是积极的。我们不能左右风的方向，但我们能够调整风帆。

成功是由那些抱有积极心态的人所取得的，并由那些以积极的心态努力不懈的人所得到。

那么，怎样才能减少情绪化，减少消极心境，保持稳定良好的心态呢？

1. 要学会自信

自信是成功的前提，也是快乐的秘诀。唯有自信，才能在困难与挫折面

