

我要 稳稳的幸福

这是一本阅读之后会感到温暖的书。你会发现，其实获得幸福并不如想象中的那样难。

魏庆岷◎编著

WO YAO WENWEN
DE XINGFU

心灵的
休憩港湾



北京工业大学出版社

我要稳稳的幸福

魏庆岷◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

我要稳稳的幸福 / 魏庆岷编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5639-4005-9

I. ①我… II. ①魏… III. ①幸福—通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 162369 号

我要稳稳的幸福

编 著: 魏庆岷

责任编辑: 戴奇钰

封面设计: 翼之扬设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 19.75

字 数: 230 千字

版 次: 2014 年 9 月第 1 版

印 次: 2014 年 9 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4005-9

定 价: 33.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

一座森林被砍伐，动物们在兽王狮子的带领下寻找新的家园，它们走过沙漠、走过草原、走过高山，新的家园却还没有寻到。每一只动物都疲惫不堪，只有猴子每天蹦蹦跳跳，经常对大家做鬼脸，讲笑话。一只麻雀问猴子：“你难道不累吗？为什么你还笑得出来？”

猴子回答：“我当然觉得累，不过，想到我们即将住在新的家园，我就觉得幸福，我已经把这种幸福当作一种习惯。”

把幸福当作一种习惯，你就会得到稳稳的幸福。那么幸福是什么呢？

幸福有时是一种拥有，有时是一种等待，有时是一种感动。收获是一种幸福，付出也是一种幸福；功成名就是幸福，淡泊宁静也是幸福，拥有财富也是……幸福就在我们身边。

幸福不是从他人处得，不是建立在比较基础上，别人认为幸福你自己未必真幸福，你的幸福需要自己寻找，只有自己觉得的才是幸福，幸福是一种心态，一种心境。活着本身就是一种幸



我要稳稳的幸福

福，快乐地活着，更是幸福。知足常乐，更是幸福中的幸福。

本书是一本写给现代人的幸福读本，它精心选择了众多关于幸福的箴言，包括了事业、生活、情感、理财、心态等各方面的内容，通过一个个耐人寻味的故事，告诉人们幸福的秘诀、快乐的窍门。

但愿本书能够为还在奔波忙碌的你，在浩瀚的海洋中航行的你，找到休息的港湾，使你能够得到稳稳的幸福。

目 录

第一章 幸福，就在你身边

- 把心放入泉水中才会变得清甜 / 003
- 人的一切幸福来源于对现状的满足 / 006
- 打开大门只需要一把小小的钥匙 / 010
- 恰到好处是最完美的状态 / 012
- 追求完美等于给自己上紧箍咒 / 015
- 换个角度，就会出现别样的风景 / 018
- 互相尊重，人与人交往的前提 / 021
- 心怀善意，收获善意 / 023
- 赞美，让生活和交际走向乐观 / 26
- 帮助他人，幸福自己 / 029
- 爱护一直在你身边的人 / 032



第二章 幸福，在于用心发现

- 微笑是浇灌心灵的泉水 / 037
- 幸福不是等来的 / 040
- 简单的心境孕育伟大的心灵 / 043
- 谨言慎行，莫论他人是非 / 045
- 返璞归真，重新感觉生命 / 049
- 信任他人，为自己提供机会 / 052
- 谅人就是谅己 / 055
- 吃得小亏，才能活得豁达 / 058
- 绽放自我，以真实的姿态享受生活 / 060
- “听话”比“说话”更重要 / 063

第三章 放慢脚步，等等自己的灵魂

- 让思想停下来反省一下自己 / 069
- 守株待兔需要智慧 / 072
- 别让困顿的灵魂拖垮身体 / 074
- 心灵的方向正确，行动才不会出现偏差 / 077
- 懂得惜福，才能收获幸福 / 080
- 让浮躁的心静下来 / 082

- 旅途上，播撒爱的种子 / 085
- 内心的满足就是幸福 / 088
- 牢牢把握方向，做人生的主人 / 090
- 一念放下，万般自在 / 093
- 别错过路边的美景 / 096

第四章 给心灵放个假，品尝生活的美好

- 风景就在你的后花园 / 101
- 适时给自己心灵放个假 / 104
- 给自己留个转身的空间 / 107
- 适当的时间做适当的事 / 109
- 把时间交给自己想做的事 / 112
- 工作繁忙，生活就要简单 / 115
- 温情往往体现在一份微小的心意中 / 118
- 软弱有时也是一种快乐 / 121
- 把时间奉献给自己的需求 / 124

第五章 注满正能量，摆脱负能量

- 快乐的回忆给人无尽的力量 / 131
- 只有灵魂的美永远存在 / 134



- 有理想才能过上好日子 / 136
- 笑口常开，长命百岁 / 139
- 健康是人生最大的财富 / 142
- 坚守信念，才能“心想事成” / 145
- 让勤奋为理想添砖加瓦 / 149
- 烦恼是自己给自己找事 / 152
- 带着爱和希望向梦想前行 / 154
- 钻牛角尖，世界比针眼还小 / 157
- 相信自己是最好的 / 160
- 以诚换诚，将心比心 / 163
- 人生没有彩排，每一次都是直播 / 165

第六章 今天，奠定未来幸福的基石

- 未来属于那些今日渴望成功的人 / 171
- 你所拥有的正是最适合你的 / 174
- 行动者的快乐总比抱怨者更多 / 177
- 改变今天的人必然能改变明天 / 180
- 做好每件事，积累明日的资本 / 183
- 再长的路，也能一步步走完 / 186
- 宽容比责备更快乐 / 189
- 优柔寡断就是谋杀幸福 / 192
- 别人的成功不能复制 / 195
- 不要像时钟一样生活 / 198

第七章 物质，幸福的基础

- 做财富的主人 / 205
- 不要在今天花光明天的钱 / 208
- 按需消费是一种智慧 / 211
- 不放过任何一个省钱的机会 / 214
- 满足是最真实的财富 / 216
- 借钱时先确认自己的偿还能力 / 219
- 把钱花在最该花的地方 / 222
- 储蓄，是对未来幸福的投资 / 225
- 别为了虚荣失去自我 / 228

第八章 让工作成为一件趣事

- 把工作当乐趣 / 233
- 诚信，做人做事的根本 / 236
- 工作不仅仅是为了薪水 / 239
- 时刻准备迎接机遇 / 242
- 提前为自己的工作做好准备 / 245
- 积极主动，抢占先机 / 248
- 做个“多管闲事”的员工 / 250



- 在工作时间一心一意地工作 / 253
- 总是抱怨就听不到机会的声音 / 256
- 别把私事带入工作中 / 259

第九章 痛苦之后，才真正理解幸福

- 挫折是成功的良伴 / 265
- 失败不过是前进路上的一项考验 / 268
- 你的价值由你决定 / 270
- 相信自己是一颗无价的钻石 / 273
- 为自己营造合适的环境 / 276
- 自由是风筝有线马有缰 / 280
- 迎合别人不如坚持自己 / 283
- 别让过去毁了今天的幸福 / 286
- 专心走自己的路，耕自己的田 / 289
- 让快乐占据心灵 / 292
- 没有方向永远走不出迷宫 / 295
- 狐假虎威会招来灭顶之灾 / 299

第一章 幸福，就在你身边

经常听到有人抱怨：抱怨事业，抱怨家庭，抱怨感情……过多的抱怨占据了他们的心灵，也遮住了他们的眼睛，使他们看不到幸福的机会。抱怨的人总认为幸福很遥远，其实幸福就在身边，只要静下心感受，就会发现幸福来自心灵，来自对生活的感恩，对未来的期待。



把心放入泉水中才会变得清甜

梦想与现实、想要的结果和此刻的现状之间，总有着看似不可逾越的距离，这个时候，如果不能端正心态，直面困难，反而退缩，满腹牢骚抱怨，距离就会变成鸿沟。

一年前，洪军来到一家汽车修理厂工作，与他同时进入修理厂的还有其他几个老乡。洪军高中时成绩不错，但因为家境不好没读大学，他一直想在大城市里做出一番成绩。但是，从进入汽车修理厂的第一天开始，他每天都在抱怨：“这个活真是脏，每天都弄一身油。”“这根本就不是人干的活……”洪军说自己仿佛回到了奴隶社会，每天靠出卖劳力维持生活。

洪军越认为这样的生活是一种煎熬，对工作就越提不起劲来，他时刻都注意上司的一举一动，稍有机会就会偷懒。而他的老乡们整天跟在师傅的屁股后学东西，在洪军看来，这些人不会有什么出息。

一年的时间很快过去，与洪军一同进厂的几个老乡手艺都有所长进，涨了工资。还有一个老乡被送进夜大进行深造。只有洪军还整天沉溺在怨声载道中，没有任何长进。年终的时候，老板



认为洪军不适合在修理厂工作，通知他不必再来上班了。

洪军的故事似乎每天都在上演，生活中有很多洪军这样的人，他们志大才疏，眼高手低，每天都在发泄自己的怨气。有些人只是嘴上说说，有些人则会像洪军这样，把“理论”上升到行动。洪军最初只是抱怨修理厂的工作太累，后来由抱怨演变成偷懒，最后因为工作态度不好被老板解聘了。洪军的老乡们和他完全相反，他们每天卖力工作，同时也学到了更多的技能，不到一年，就得到了加薪和进修的机会。

洪军和他的老乡都希望靠自己的能力得到更好的生活，结果截然相反，由此可见，幸福的关键在于心态。如果一个人总是抱怨外界环境，不检讨自己身上的不足，只看到外界的不好和自己的好，就很容易变成一个无能的“唠叨鬼”，永远在原地踏步。反之，如果一个人勇于承认自己的不足，努力适应环境，缩短自身与他人的差距，他就能很快取得进步。梦想与现实，想要的结果和此刻的现状之间，总有着看似不可逾越的距离，这个时候，如果不能端正心态，直面困难，反而退缩不前，满腹牢骚抱怨，这个距离就会变成鸿沟。

有时候，人与人并不站在同一条起跑线，有些人天生聪明，有些人长得漂亮，有些人家庭条件好，他们得到的机会就可能比其他人更多，对普通人而言，这是个让人沮丧的事实。有人把这些差距归结为“命运”，更有甚者，有人把自己的失意也推给“我不如别人命好”。事实上，成功的路是靠自己走出来的，和别人无关，眼睛盯着别的人，忽略了自己的方向，耽误了自己的时间，这就是心态不端带来的损失。

有一个天使问上帝：“人间每天有那么多人对您诉说心中的抱怨和仇恨，您却总能心平气和，请问您是如何做到这一点的？”

上帝说：“你去取一滴水来，尝尝它的味道。”

天使奇怪地想：“水有什么味道？”但他还是照办了。

“现在你把一滴水放进沼泽，再尝尝味道。”

天使发现，放进沼泽的水变苦了。然后，上帝又命令天使将水放进臭水沟，水变臭了；放进沙漠，水被蒸发了……最后上帝说：“现在，你把它放进流动的泉水里。”

当天使取出那滴水，发现它已经变成了泉水的甜味。

上帝说：“灵魂是水，把它放在什么样的环境，就有什么样的味道。”

灵魂是水，把它放入沼泽，它会因泥沼的污染而变苦；放进臭水沟，它会被污染得失去本来味道；放入沙漠，它会消失；只有放在泉水中，才能变得清甜。一个人幸福与否，取决于他的心境，取决于他如何放置自己的灵魂。

托尔斯泰说：“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭却各有各的不幸。”我们也可以说，幸福的人都有相似的心境，不幸的人各有各的心病。同样是面对贫穷，有人甘于清贫，过着安乐的生活；有人投机倒把成了富翁，每天却开始为得到更多的财产忧愁。到底他们谁更快乐一些？答案很清楚，因为金钱买不来快乐，快乐来自心灵，一个穷人知足常乐的生活好过一个富人整日的愁眉苦脸，何况，穷人也能够靠自己的双手成为富人，过上更好的生活。

面对生活，有人把对他人、对自己的不满堆积在心里，这些不良情绪酿出了苦水，有人藏不住发泄出来，就成了吐苦水。苦



水只会越吐越多，越吐越苦。而有人有平和理性的心，遇到争执时，他们能体谅别人的心情；遇到困难时，他们首先想到自己的不足；遇到痛苦时，他们想的是自己拥有的幸福。于是他们的心就像不断喷涌的泉水，永远散发着活力。

人心如水，当心灵清亮的时候，生活就温润甜美，当心灵浑浊时，生活就变得苦涩难当。人生一世，是生活在甜蜜的泉水中，还是生活在抱怨不止的苦水中，这是一道再简单不过的单选题。选错的人，实在没有资格埋怨自己不够幸福。

人的一切幸福来源于对现状的满足

当一个人为自己拥有的东西感到满足，自己有得不到的东西却并不气恼时，他的幸福感自然会持续升高。

一位国王正在御花园散步，他看到千姿百态的花朵，高大笔直的树木，还有来自异国的奇异植物，不由怜悯地看着脚下的小草说：“被种在这样一个花园，你一定很难受吧？”

“我为什么要难受呢？”小草问。

“其他植物都有人欣赏，没有人理会你，你不难受吗？”

“完全不会。我只是一棵小草，长在这个花园，我每天能得到充足的阳光和水分，还有这么多各有特色的朋友，我觉得自己是世界上最幸福的小草。”