

在淡定中享受快乐，在静思里收获幸福



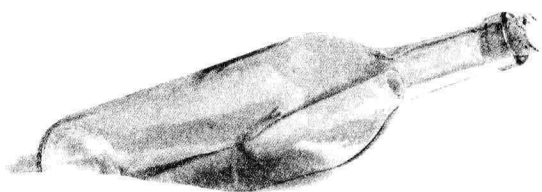
畅销品
暖心之作

幸福就是

让心态成为你的幸福之源，让品格充盈你的人生之路
拥有财富并不一定拥有幸福，幸福的人生只能用心态来赚取

心态影响能力，能力影响命运；心态阳光了，生活也会变得阳光；一个拥有阳光心态的人，就能拥有幸福的人生。

北京工业大学出版社



幸福就是 一种好心态

让心态成为你的幸福之源，让品格充盈你的人生之路
拥有财富并不一定拥有幸福，幸福的人生只能用心态来赚取

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福就是一种好心态 / 李晟编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5639-2845-3

I. ①幸… II. ①李… 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 189681 号

幸福就是一种好心态

编 著: 李 晟

责任编辑: 王 喆

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 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: 北京洛平龙业印刷有限责任公司

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16

印 张: 16.25

字 数: 248 千字

版 次: 2011 年 10 月第 1 版

印 次: 2011 年 10 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2845-3

定 价: 28.00 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

幸福是什么呢？也许大部分人会说幸福就是有钱，因为有钱就会生活不愁、衣食无忧。是这样吗？诚然，有钱会带来幸福，不过幸福却未必全与钱有关，幸福是一种感觉，与心态有关。

没错，幸福靠的是一种心态。好的心态会给我们带来快乐的感觉，让我们品尝到幸福的滋味。

幸福的概念因人而异，它没有形状，也没有绝对标准。人在饥渴时，有一碗粗茶淡饭或一杯清水，就是幸福；困乏时，有一张简陋的床能够躺下歇息，就是幸福；身处逆境时，友人开导关爱你，使你走出精神困惑，你会心存感激之余，体会幸福；当电话中传来亲朋深切的问候时，你会感受幸福。总之，幸福就在平常的生活中体验，它来自心灵深处的一种感觉，往往藏于诸多小事物中。在许多时候，那是一种甜美的感受，于是，幸福的滋味便充盈在你的内心之中了。

生活中，每个人或多或少都有过失意之时，又有谁人生路上总是一帆风顺的呢？其实，生活本身就是多味胡豆，酸甜苦辣应有尽有。与其伤感埋怨，倒不如正视它，勇敢地面对它，大可不必和自己过不去，即便生活中有些许不公与磨难，总不能以泪洗面，黯然神伤。心情不好时，

应为自己放一首柔曼的音乐，使疲惫的身心得以调整，从而挥散惆怅，振作起来。简言之，如果把人生的磨砺看做一种财富，它就能使你变得更坚强。

在日常生活中，我们应以积极乐观的态度面对人生，相信阳光总在风雨后，毕竟生活中苦少乐多，关键是怎样理解和感受幸福。幸福与否，是可以自己选择的，对于幸福，不同环境里的人感受会不一样，每个人对幸福的诠释也各有不同。其实幸福很简单，不用去刻意地找寻它，只要用良好的心态对待每一天，每一件事，每一个人，你会发现，幸福会随着阳光般的心境，光顾在你的身边，如源源不断的清泉浇灌你的心田。

常言道，“知足者长乐，能忍者自安”，只要用心去感受生活中的点点滴滴，幸福就会盈盈在握。

目 录

第一章 播种乐观的种子，收获快乐的果实

残缺也是一种美	003
美不在容貌，而在内心	005
自轻自卑，只会把自己拖垮	006
遇事往好处想	008
培养拼搏的精神	009
学会宽容待己	011

第二章 只要用心去发现，快乐就在你身边

用心对待生活中的一切	017
每天期盼好心情	018
在心中种上一棵“忘忧草”	020
只要用心去品味，生活同样有色香味	021
做自己喜欢做的事	023
消除心灵不快乐的阴影	024
每天抽点时间去散散心	027

心累了，就去玩个痛快	028
让大自然洗去心中的不快	030

第三章 享受人生百味，体会快乐生活

心灵的平静是智慧美丽的珍宝	035
在简单的生活中享受快乐	036
用平常心面对失败	038
固守一方清静，独享一份寂寞	039
一杯茶，洗去心中的烦恼与悲苦	040
养心莫善于寡欲	042
工作之余不忘品味人生的快乐与幸福	043
忍让能换来甜蜜的结果	045
无为才不会自寻烦恼	046

第四章 轻松生活，快乐人生不要“怕”

活出自我，生活才会更精彩	051
不要被虚荣心挡住前进的道路	052
把压力维持在最佳程度	053
不要让生活的琴弦绷得太紧	055

第五章 相信自己，心中点燃信念的“灯火”

自己主宰自己的生活	061
每天都给自己一个信念	062



“我”是自己最大的敌人	063
把梦想提升起来	065
每天给自己一个希望	066
让乐观主宰自己	067
只有自己的赞美才是最美最真实的	069
学会自我暗示，增强自信心	070
可以输给别人，但不能输给自己	072

第六章 人生充满未知数，要从逆境中寻发展

走一步，看十步	077
失败后请对自己说：“也许下一次就行”	079
坚信冬天之后定会有春天	081
绕不过的石头就踩着它走	083
没有绝望的处境，只有对处境绝望的人	085
逆境给人宝贵的磨炼机会	087

第七章 笑对人生，人生才会绚丽精彩

简单做人，洒脱自在	093
笑对生活，生活也会对着你笑	094
主次分明，做好人生规划	095
给自己准确定位	097
活出自己的风格	099
以人为镜，可以明得失	100
用笑来调剂生活	102

第八章 平平淡淡看人生，从从容容选人生

钟情于正在经历的生活	107
不断地刷新自己	108
远离浮躁，从容选择	109
追求卓越，选择一流	111
做好眼前的工作	112

第九章 快乐每一天，不要让时光在悲伤中飞逝

学会顺其自然	117
学会沟通，学会宽容	119
不可放纵心头无名之火	122
在低谷中铸就生命的辉煌	125
昨日的阳光再美，也移不到今日之中	126

第十章 改善自我，将心灵的视窗调整到快乐频道

心中有魔，难成正果	131
不要让自负充满你的内心	132
不要让嫉妒之火成为绳索	134
用爱拆除人与人之间厚厚的心墙	135
不要成为懦弱的人	136
平凡的即是伟大的	138
掌握好自己的心舵	140



通过自嘲放松一下紧绷的神经	142
---------------------	-----

第十一章 凡事不必太较真，眼里要揉得进沙子

很多事没有标准答案	147
不要过分追求完美	148
凡事不必太较真	151
保持一种随遇而安的平常心态	152
凡事不可太过，过犹不及	154

第十二章 自私是一把双刃剑，伤了别人也伤了自己

用爱温暖整个世界	159
给予是快乐的源泉	161
活着对别人有用才快乐	163
帮助别人就是帮助自己	165
用宽容化解仇恨	167
唯有感恩，人生才更加博大	169

第十三章 丢掉固执，学会变通

只有不断创新，才能持续成功	175
门拉不开不妨试着推一下	176
学会逆向思考	178
弯曲，并不是屈服	179
适当的时候改变一下自己	181

理性地面对人生百态	182
-----------------	-----

第十四章 彼此交往，应该学会谅解与宽容

多一份谅解，便会多一份快乐	187
为烦恼的心情辟出一份安详	190
每天反省三分钟	192
学会尊重别人的意见	194
团结合作，互惠共赢	197

第十五章 远离浮躁心自安，清心寡欲脱凡尘

淡泊以明志，宁静而致远	203
退一步海阔天空	205
输得起才能赢得起	207
以平常心对待“天上掉下”的“馅饼”	208
给自己留点时间进行思考	210

第十六章 不做欲望的奴隶，要做梦想的主人

欲望的沟壑永远填不满	215
贪婪的人生不会幸福	216
学会适可而止	218
别让心灵的家园荒芜	220
“利”字旁边一把刀	221



第十七章 有一种爱叫放手，有一种快乐叫放弃

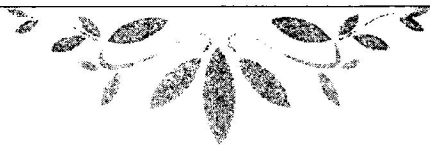
放弃生活中不必要的“包袱”	225
放弃是一种觉悟，更是一种自由	226
懂得放弃，不跟对方硬拼	228
不要在小事上纠缠不休	229

第十八章 谈笑看虚名，不为名利牵累

不要被金钱蒙住双眼	235
功名利禄不过是花环编织的罗网	237
金钱是买不来一切幸福的	239
做好自己最重要	240
“里子”比面子更重要	242
生命是最主要的	243

第一章

播种乐观的种子，收获快乐的果实





残缺也是一种美

著名的“米洛的维纳斯”雕像，就是因为“断臂”才魅力无穷的。曾有好心人将她的手臂根据自己的想象作了修补，可看见的人却都说这不是维纳斯了，因为失去了她那种“残缺的美”。

人们常常追求完美的生活，完美的人格，完美的生命。其实缺陷也是一种美，但往往被人们忽视了。在人们心中无缺口的富士山是完美的，假如你绕富士山一圈，认识它的全貌以后，你就会发现有缺口的富士山更美丽些。

法国著名雕塑家罗丹在完成巴尔扎克的雕像后，一群学生看到那极富魅力的双手称赞道：“这双手太美了！”罗丹听罢，沉思许久，最后拿起斧子，砍掉了那双“太美的手”。他解释说，有了这双完美但又显得“过于突出”的手，有损人物全貌，从而失去了人物的本质。可见，残缺而真实的神韵，可胜过完整华美的外表；为求全而补上残缺，有时反而弄巧成拙，破坏了真实的美感。

在生活中，很多人对一些缺陷不能正确地认识和理解，反而给予轻视甚至嘲讽。但缺陷也是一种美。2005年央视春节联欢晚会上，21个聋哑演员将舞蹈《千手观音》演绎得出神入化，震撼了所有观众。在随后的元宵晚会上，《千手观音》被评为“我最喜爱的春节晚会节目歌舞类一等奖”。由无声世界里的人们带来的舞蹈《千手观音》，引发了长久的赞誉和惊叹。他们用自己的行动证明，缺陷也是一种美。

曾长期担任菲律宾外长的罗慕洛身高只有 163cm，他曾经为自己个子低矮而自惭形秽。他甚至穿过高跟鞋，但这种方式只能令他心里不舒服。他感到那是在自欺欺人，于是便把高跟鞋彻底扔掉。然而，也正是身材矮小促使他走向了成功。因而他说：“我愿下辈子还做矮人。”

1935 年，罗慕洛应邀到圣母大学接受荣誉学位，并且发表演讲。同一天，高大的罗斯福也是演讲人之一。事后，罗斯福含笑对罗慕洛说：“你抢了美国总统的风头。”

1945 年，联合国创立会议在旧金山举行。罗慕洛以菲律宾代表团团长的身份应邀发表演说，讲台几乎和他同样高。等大家都安静下来，罗慕洛庄严地说：“我们就把这个会场当做最后的战场吧。”这时，全场陷入了静默，接着爆发出一阵热烈的掌声。最后，他以“维护尊严、言辞和思想比枪炮更有力量，唯一牢不可破的防线是互助互谅的防线”结束了这次演讲。全场掌声久久不息。

事后，他分析：“如果是高个子讲这些话，听众可能礼貌地鼓一下掌，但菲律宾那时离独立还有一年，由我这个矮个子来说，会收到意想不到的效果。”

就从那时起，小小的菲律宾就开始在联合国中被各国当做很有资格的国家了。也正是从那时起，罗慕洛认识到了矮个子比高个子更有着某些方面的天赋。矮个子起初总被人轻视，但一旦爆发，就会一鸣惊人。

无论你存在哪种缺陷，无论你是否完美，当你处在人生的低谷，因自己某方面的缺陷而自卑时，不妨对自己说：“相信自己明天就会有所作为！”这样你就会突破缺陷的障碍，让生命迸发出更强烈的声响。

如果你能够认识到自己生活在一个有缺陷的世界中，并不断地克服缺陷，不断地超越缺陷，不断地追求进步，那才是真正认识自己的生命价值。



美不在容貌，而在内心

一个人的美与丑，不在于他本来容貌如何，而在于内心。如果一个人自以为是美的，他真的就会很美；如果他觉得自己是个丑八怪，那么他就会像自己想象的那样丑陋。

相貌是先天的，我们无法为自己选择，但我们不能因为相貌微瑕就为此失去自信。世上的事都不是绝对的，有些外表不美但聪慧、心灵美的人同样可以以其精神面貌成为强者。

战国时期的钟离春，是我国历史上有名的丑女。她额头向前突、双眼向下凹、鼻孔向上翻翘、头颅大、发稀少、皮肤黑红。她虽然模样难看，但志向远大，知识渊博。当时执政的齐宣王政治腐败，统治昏暗，“朝政大厦，顷刻将倾”。钟离春为了拯救国家，冒着杀头的危险当面向齐宣王陈述国之劣政，并指出若再不悬崖勒马就会城破国亡。齐宣王听后大为震惊，把钟离春看成是自己的一面玉镜，并认为如果有她辅佐，自己的事业就会蒸蒸日上，于是把钟离春封为王后。

貌丑惊人的钟离春不以自己的容貌而自卑，用才智、品德美取代了相貌丑。她之所以那么大胆进谏，因为她自信。自信能给强者勇气、力量和智慧，使他敢于做别人不敢做甚至不敢想的事；自信可以使一个坐在轮椅上的残疾人与健康的同龄人并驾齐驱并超越健康人；自信可以使一个打工仔成为富甲天下的老板。自信可以使人有骨气、挺起腰杆做人。拥有自信，是成大事的人必备素质，也是人一生中最宝贵的财富。

一个人如果自惭形秽，那他就不会认为自己很美；同样，如果他觉得自己不聪明，他就成不了聪明人；他不觉得自己心地善良，那他也成不了善良的人。

有这么一个例子说明了同样的道理。心理学家从某班大学生中挑出