

从今天起， 做个幸福的人

卜伟欣◎编著

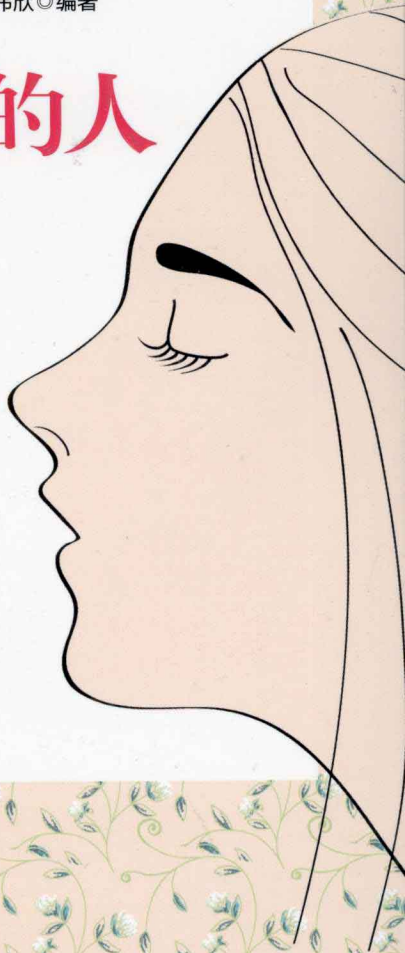
拥有未来幸福的最好办法，
就是尽可能地享受今天的幸福。



每天给自己一个幸福的理由

心是力量的源泉，只有自己心里充满幸福的愿望，
才会有追求幸福的力量。

从今天起，迈开你的脚步，做个幸福的人。



古吴轩出版社

从今天起， 做个幸福的人

卜伟欣◎编著



每天给自己一个幸福的理由

心是力量的源泉，只有自己心里充满幸福的愿望，
才会有追求幸福的力量。

从今天起，迈开你的脚步，做个幸福的人。

古吴新出版社

图书在版编目(CIP)数据

从今天起,做个幸福的人 / 卜伟欣编著. —苏州 :
古吴轩出版社, 2011.8

ISBN 978-7-80733-687-7

I. ①从… II. ①卜… III. ①幸福—通俗读物 IV.
① B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 165073 号

责任编辑: 张 颖

见习编辑: 赵 妮

策划编辑: 张 扬 许 希

营销编辑: 李珊慧 白 雪

装帧设计: 颜森设计

书 名: 从今天起, 做个幸福的人

编 著: 卜伟欣

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http://www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

经 销: 新华书店

印 刷: 北京正合鼎业印刷技术有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 14

版 次: 2011年10月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80733-687-7

定 价: 28.00元

Preface

前言

如果你正处于追逐梦想的年龄，你不知道梦想在何方，更不用说怎样去实现梦想；如果你对自己的现状感到迷茫，找不到人生下一站的站牌在哪里；如果你明明拥有了很多人都羡慕的各种所谓“幸福”，但内心却丝毫没有愉悦的感觉；如果你在自己的职位上感到力不从心，无法从工作中找到乐趣……或许捧着这本书的你，正面临许多诸如此类的“如果”，归根结底，你不知道怎么让自己短暂的人生活出幸福的感觉。幸福是什么？幸福就是每天都有愉悦的心情，幸福就是有很多可爱的朋友，幸福就是心中有个目标，并为它努力前行，幸福就是可以跟挚爱的人一起享受所有的时光，幸福就如空气，无色无形，却能时时感受得到，幸福，就在你身边。

《从今天起，做个幸福的人》，我们不会成为你人生的老师，在校园里，在社会上，你已经学到了足够多的生存常识、做人道理、人生法则，我们不会再用说教的语气来教导你去做什么，因为你可能早已厌烦了那种被人“牵着鼻子走”的感觉。《从今天起，做个幸福的

人》，它就像是那个住在你灵魂里的天使，深入浅出、循循善诱，或者是一则让你身临其境的小故事，要么就是一些简单质朴又不失幽默的句子，足以能让聪明的你清楚地知道幸福在哪里。

书中的文章用一种简朴到极致，却又清新逼人的风格告诉你：幸福就在你身边，它正在眼巴巴地等着你发现。

Contents

目 录

前 言

Chapter 1 遇见幸福的自己 \ 2

每个人都喜欢幸福，没有人会拒绝幸福，也没有人会放弃幸福。幸福的理解有千万种，因每个人的诠释而不同。人间的幸福总是布满在你意想不到的角落，等待着与你邂逅。

1. 你打听过幸福的下落吗? \ 5
2. 幸福不是迎合别人而失去自我 \ 9
3. 守护自己的快乐 \ 13
4. 幸福的 1...2...3...4...5 \ 18
5. 懂得幸福，才会幸福 \ 22
6. 幸福不是广播体操，没有固定模式 \ 24

Chapter 2 愿意幸福，才幸福 \ 28

卢梭说：“幸福是游移不定的”，幸福像空气，无声、无形、无色、无味，只有得到的人才能知道它真正的滋味。任何人的说辞都抵不过你内心深处的感受，幸福也是如此，即便别人怎样

描述幸福的美好，你自己不去尝试、不去探索，那你永远不知道幸福的滋味。幸福是一种埋藏在心底的感受，是对愉悦的感知和体验，只有自己才能让自己幸福起来，只要你愿意。

1. 幸福的人生，什么是幸福 \ 31
2. 童心未泯地活着 \ 34
3. 记得你是女子 \ 37
4. 小女人的姿态，大女人的心态 \ 44
5. 别让“情绪感冒”毁了你的幸福 \ 47
6. 哭着笑，女人最美的表情 \ 50
7. 感性，比性感更迷人 \ 52

Chapter 3 幸福必杀技 \ 56

在古罗马斗兽场上，每个奴隶心中都有一个目标，那就是打败对手，赢得生存下去的权利。人生同样也是一个竞技场，虽然没有了血腥，但依旧有竞争和拼搏，而幸福就是我们的目标。在这个竞技场上，如果你不是天赋异禀，那你就必须要培养一种必胜的能力，要么聪慧，要么幽默，要么善良。总之，你不能一无是处，远远看着幸福就在前方，却没有一样“武器”能够帮你把幸福“拿下”。

1. 善良，女人幸福的武器 \ 59
2. 向日葵的太阳 \ 61
3. 为自己化价值一亿的面妆 \ 63
4. 兴趣，一曲华丽的职场华尔兹 \ 65
5. 幽默不是男人的专利 \ 69
6. 会说话的女人才幸福 \ 72
7. 温柔的女人距离幸福最近 \ 74

Chapter 4 生活比小说精彩 \ 82

生活永远要比小说精彩，在于它拥有变幻莫测的情节、未知多变的结局，没有人能预料下一步将如何？正因为未知的未来，才给人一种无限的希望。记得，你才是自己生活的主角，让自己幸福的权利握在你掌心，希望你能演出华丽、演出精彩。

1. 避风港，幸福储存罐 \ 85
2. 得体自恋，女人的整容术 \ 88
3. 取悦他人，不如取悦自我 \ 91
4. 闺密，永生的骑士 \ 93
5. 念好家中那本“难念经” \ 95
6. 给梦想一个长度，还幸福一个永久 \ 98

Chapter 5 幸福的配菜单 \ 100

幸福就像一场饕餮盛宴，而你就是这场宴席的大厨，菜肴美不美味在于大厨的调配。没有配菜、配料的搭配，只能是一盘水煮菜。就如没有加盐的菜，让人觉得淡而无味。幸福的配菜单做好了，你的人生宴席也就多了一道美丽的点缀。

1. 控制你心中的那股嫉妒 \ 103
2. 没有人会在原地等你 \ 107
3. 品味平淡，感受幸福 \ 110
4. 幸福不可或缺的单身精神 \ 112
5. 才情，女人的营养液 \ 115
6. 运动，美丽的保单 \ 118

Chapter 6 每天给自己一个幸福的理由 \ 120

其实，人有无数个理由能让自己幸福，每天为自己找一个幸福的理由，是件很容易的事。把快乐变成一种习惯，幸福才会对你如影随形。

1. 你会幸福 \ 123
2. 适当奖励自己 \ 126
3. 赠人玫瑰，手有余香 \ 129
4. 今天，永远比明天精彩 \ 131
5. 卸下完美的面具 \ 133
6. 有一种幸福叫分享 \ 137
7. 陪你去旅行 \ 139

Chapter 7 识破幸福的假象 \ 142

人性当中有一种叫做虚荣的东西，当它蒙蔽了我们的双眼，会让我们总想过得比别人好，因此便会强颜欢笑，为了博取别人羡慕的眼神而让自己疲惫不堪。我们总觉得每个人都比自己过得好，不断抱怨自己为什么如此不幸福，甚至还在拼命制造幸福的假象来迷惑自己。幸福为什么总是与我们无缘？因为我们被别人的幸福蒙蔽了双眼。给自己找一双慧眼，识破幸福的假象，追求真正的幸福。

1. 不幸 & 幸福，有时只是自己的选择 \ 145
2. 灰姑娘的假象 \ 147
3. 金钱买来的爱情 \ 149
4. 别以等待当真爱的借口 \ 151
5. 孩子，甜蜜的折磨 \ 153

Chapter 8 其实，我们可以很幸福！ \ 156

世上没有 100% 的完美，即使幸福度到达 99% 的人也不例外。不幸的人总误以为人生就只是为了解决这 1% 的不幸而活，而对所拥有的 99% 的幸福视而不见。其实你 1% 的不完美就像一根尖刺，刺得人浑身难过，痛彻心扉。

1. 理财，女人幸福的基本课 \ 159
2. 像对待高跟鞋一样对待男人 \ 162
3. 带着健康找幸福 \ 164
4. 走走停停，别让幸福擦肩而过 \ 167
5. 何必带着负分的记忆 \ 171

Chapter 9 奢华的永远是眼前的风景 \ 176

人们总以为奢华只是那些名表、钻石、名车、会所等事物的专有词，其实幸福才是真正的奢华，而它总以最低调的姿态出现，只是光用眼难以发现，需要用心来感受。不幸福的人总以为奢华永远在下一站，于是不停地追逐，最终忘记了什么是幸福。真正的奢华永远是眼前的风景，把握好眼前，就算今天变成昨天，也能拼凑出美好回忆。

1. 常握握爸妈的手 \ 179
2. 乐活，女人最健康的减肥法 \ 182
3. 享受安静独处的滋味 \ 184
4. 共同梦想延长婚姻中的爱情期限 \ 188
5. 工作、家庭、自己一起爱 \ 191
6. 恋与不恋 \ 193

Chapter 10 幸福，像花儿一样 \ 196

幸福就是一朵鲜花，从初露枝芽，到含苞待放，到花香四溢，幸福就这样在你手中盛开了。最初的萌芽都是努力生长的过程，或许艰难，或许辛苦，但总会开出最美丽的芬芳。幸福就是一朵鲜花，只要你懂得灌溉和呵护，幸福之花就会永不凋零。

1. 幸福，懂得适当的放弃 \ 199
2. 老公使用手册 \ 202
3. 用心享受每一天 \ 205
4. 女人，用梦想活出你的精彩 \ 208
5. 没有观众，也要为自己鼓掌 \ 211

幸福是一杯水，透明却没有味道，
在你需要的时候，它却比蜜还甜。



人间的幸福总是藏在某个你想不到的转角处，等待着某些人偶然地遇见它。

Chapter 1

遇见幸福的自己

每个人都喜欢幸福，没有人会拒绝幸福，也没有人会放弃幸福。
幸福的理解有千万种，因每个人的诠释而不同。人间的幸福总是布满
在你意想不到的角落，等待着与你邂逅。



幸福有千万种的理解，因每个人的诠释而不同。
但是人生最大的幸福就是可以做自己。相信自己，跟随
自己的心灵和直觉，不要盲从信条，不要盲目攀比，不
要跟随，你就会是最幸福的。

1. 你打听过幸福的下落吗？

给你一张画纸，要你画一只鸟儿和一个人，你会怎样构图？

- A. 人正在看着笼中的鸟儿。
- B. 人在追赶飞走的鸟儿。
- C. 鸟儿停在人的肩上或手上。
- D. 人在向飞远的鸟儿招手。
- E. 鸟儿在上空飞着，但人对这只鸟儿并不在意。

选好答案了吗？这并不是一道无聊的测试题，通过这道看似毫不相关的测试题，可以测出你追求的幸福究竟在哪里。或许很多人都会嘲笑，幸福还需要测试吗？幸福不就是一种感觉吗？可是，有多少人知道自己的幸福在哪里，许多人虽然都身处幸福之中，却还在呐喊：“我不幸福！”果真不幸福吗？不是。当你读完，或许无须答案的帮助，你就已经知道了幸福的下落。

小狗问妈妈：“幸福是什么？”妈妈说：“幸福是你的尾巴尖。”于是小狗每天都试图咬到自己的尾巴尖，可无论它怎么努力，就是不能成功。小狗不高兴地又去问妈妈：“妈妈，为什么我追不到幸福？”妈妈说：“你没有必要刻意去追逐幸福，只要你抬起头往前走，幸福就会一直跟着你。”

其实幸福一直尾追我们身后。为什么我们抓不住。或许因为我



们总是抱怨，抱怨生活，抱怨工作……而遗忘了在角落中等你拾起的“幸福”。工作、金钱、家庭、爱情……原本都是我们快乐、幸福的元素，但现在却成为我们当中很多人的枷锁。为什么有人总说：生活就像带着枷锁跳舞，脸上带着笑容，其实心在哭泣。那是因为他们丢了简单，拾起了复杂，让幸福越来越远。

有一个三十岁的女子，大家叫她 **Baby**，虽然这不是一个正统的英文名字，但她却喜欢周围的人这样称呼她，她说：“我喜欢躲在这个称呼背后，去感受那种被当做宝贝的幸福感。” **Baby** 的生活在朋友们眼里是丰富多彩的，她在一家世界五百强的外企工作，混迹职场多年，已经做到了部门主管的职位。她身材丰满动人，面庞像个 **Baby** 一样让人过目不忘，她的衣橱里总是挂满应季的时尚衣衫，她的手提包也是女孩子们羡慕的“L”开头的奢侈品。在物质上，**Baby** 不仅衣食无忧，甚至已经做到了光鲜亮丽。至于生活状态，**Baby** 却感到无比孤单，直到现在，她依旧孑然一身，每天都在纸醉金迷的夜生活里释放自己的孤单。

每当霓虹初上，**Baby** 就盛装出现在酒吧夜店里，在癫狂的音乐中发泄内心的苦闷。有人问 **Baby**：“你的生活被很多人羡慕，可你为什么就不幸福呢？你觉得怎样才是幸福？” **Baby** 点起一根“黑魔鬼”，这是一种带着奶油味道的烟，**Baby** 说这种味道能麻醉自己，烟雾氤氲中，她幽幽说道：“我知道，幸福其实很简单，找一个相爱的人，即便只是远远地看着他，也能心满意足，这就是我要的幸福。但我真的找不到！”

其实 **Baby** 可以很幸福地活着。她已经具备了马斯洛需求层次理论所说的四个层次。爱情，她完全可以再找到。不要以为幸福像海市