

成功人生系列

欧纷霓工作室◎编著



# 幸福的

# 真相

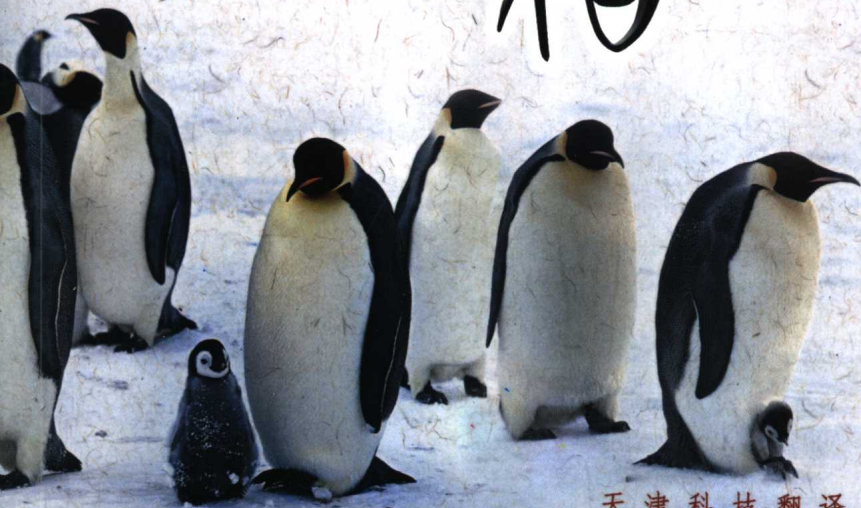
幸福就是重复。

幸福，从珍惜每一件生活中细微的事物而来

能够不断的重温自己

拥有的一切，

就是幸福。



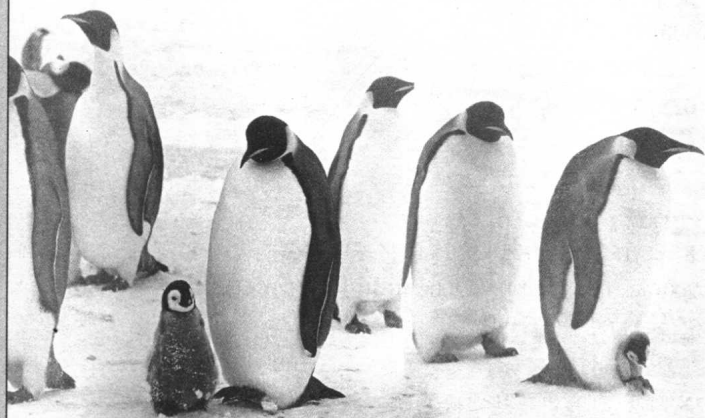
天津科技翻译出版公司

成功人生系列



# 幸福的真相

欧纷霓工作室◎编著



天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2004-27

图书在版编目(CIP)数据

幸福的真相/欧纷霓工作室编著. —天津:天津科技翻译出版公司,2004.10

(成功人生系列)

ISBN 7-5433-1782-6

I.幸… II.欧… III.幸福 - 通俗读物 IV.B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第022453号

授权单位:百善书房

出版:天津科技翻译出版公司

地址:天津市南开区白堤路244号

邮政编码:300192

电话:022-87894896

传真:022-87893482

网址:www.tsttpc.com

印刷:河北新华印刷二厂

发行:全国新华书店

版本记录:850×1168 32开本 5.25印张 115千字

2004年10月第1版 2004年10月第1次印刷

·定价:11.00元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

# 目 录

第一篇 从心灵出发	1
1. 珍惜拥有	2
2. 找到勇气的开端	5
3. 感情也需要“升级”	8
4. 善待自己,不要善待自己的情绪	11
5. 跟工作谈恋爱	15
6. 支配工作,别受工作的支配	18
7. 你选择哪一边	21
8. 学习说一句好话	25
9. 必须要有包容	28
10. 一句赞美,改变心情	31

- |             |    |
|-------------|----|
| 11.别让错误延续   | 34 |
| 12.快乐的好奇心   | 37 |
| 13.美丽的第三种面容 | 39 |
| 14.为自己的外表加分 | 42 |

## 第二篇 品尝爱情的真滋味 45

- |             |    |
|-------------|----|
| 15.靠近爱情     | 46 |
| 16.找寻生命的缺口  | 49 |
| 17.迎向生命的转弯  | 53 |
| 18.体验快乐     | 56 |
| 19.遇见爱情     | 59 |
| 20.谁是谁的缘定今生 | 63 |
| 21.了解爱的语言   | 67 |
| 22.嫉妒,一点点就好 | 70 |
| 23.踏出幸福的第一步 | 74 |
| 24.幸福,没有捷径  | 77 |
| 25.失恋的效益    | 80 |
| 26.爱情维生素    | 83 |

27.紧握爱情的手	86
28.爱情里的“请、谢谢、对不起”	90
29.藏在爱情里的不完美	93
30.笑看缺点	97
31.爱情里的玉米粒	101
32.整个世界的四分之一	105
<b>第三篇 圆融的幸福</b>	<b>107</b>
33.做一个自己的“资源回收桶”	108
34.客厅里的朋友	112
35.走入人群	115
36.从朋友的眼里看自己	118
37.体验不一样的人生	121
38.傻得恰到好处	125
39.一个人的生活	129
40.学着切割生活	133
41.中和焦虑	136
42.拓展心灵的视野	140

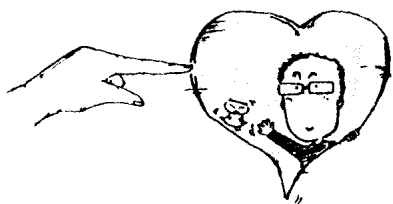


## ●真相

- |              |     |
|--------------|-----|
| 43.在家庭的羽翼下   | 143 |
| 44.表达你的珍惜    | 145 |
| 45.保留爱的空间    | 148 |
| 46.幸福是什么颜色   | 151 |
| 47.简单,就可以很幸福 | 154 |
| 48.找到幸福的基因   | 158 |

第  
●  
一  
篇

从  
心  
灵  
出  
发





# 1 珍惜拥有



**引言** 拥有,就是一种幸福。

关于“幸福”,曾经在网络上流传过这么一个说法:“幸福就是重复。”因为能日复一日的重复某一些事情,平凡的幸福也就据此而来……

每天早上在固定的时间起床,吃早餐,搭车出门工作;每天,能为心爱的人准备一杯咖啡、一份早餐;每天,都能看见自己亲手放在书架上的小摆设,总是能让你回味当初拥有它时的激动;每天,能准时看见中意的电视节目,随着剧中人物的喜怒哀乐,映现自己的人生;每天,在同样拥挤的城市里穿梭,然后回到自己熟悉的家,坐在同一张沙发上,看着电视新闻里面,又有哪些人打破了原本的重复,被迫面临突如其

来的转变：失业、家庭破碎、感情摩擦碰撞……或是天灾带来不可预期的变化，失去了重复的生活内容，也就失去了原有的幸福。

有些人天天在抱怨，抱怨工作太苦、人心太险恶、爱情不圆满、生活不顺心，连看个电视都要觉得气愤难当。虽然生命里的磨难事属必然，但是谁说不能在任何时候、任何地方，让自己回到“拥有”的世界里。我们可以拥有一份差强人意的工 作，而不需要悲苦的追赶金钱；亲爱的人离开了，还是可以坐在熟悉的咖啡店里，品尝爱情的苦涩和咖啡的甜美；被人恶意的欺瞒攻讦，还是可以窝在床上，拉着好朋友的手诉苦；我们可以在自己的天地里，坐在熟悉温暖的家里，再三品尝我们所拥有的一切，外面世界的纷纷扰扰，并不能干预我们的拥有。

幸福就是重复。幸福，从珍惜生活中每一件细微的事物而来。能够不间断地重温自己所拥有的一切，就是幸福。

品味幸福之 1

幸福,是你手中熟悉的咖啡杯。



## 2 找到勇气的开端



### 引言

勇气——让自己多一次成功的机会。

我们常常在不自觉中,跟自己的勇气拔河。一通很想打却不敢打的电话;一件早该去做,却迟迟没去完成的事;一句想说却说不出口的话;一个想了好多年,但似乎永远不可能完成的梦想。很多的迟疑,在我们为自己寻找借口,甚至无限延期的同时,就等于不断地失去最好的时机。

我们总是习惯给自己找太多的理由。看到别人成功,“为什么我自己做不到?”在这样想的同时,已然给自己找好了借口:因为我家没有钱,因为我长得不够漂亮,因为我的学历太低……说穿了就是一个“怕”,怕思考、怕困难、怕冒险、怕被拒绝、怕被



嘲笑。因为“怕”，很多人始终在迟疑之中不停地懊悔。

小威每天都要挣扎好几次，不知怎么对那个女孩表达自己的感情，每次看见她，那句话就梗在他的喉咙、卡在他的心里，七上八下的，他想过很多办法：直接对她说出来，写卡片告诉她，发 e-mail……每一个办法，都在他下定决心一定要做到之后，又很快地被自己否决，因为“如果她拒绝了，我怎么办？”没有必胜的办法，多试几次，女孩也许会被他感动，或许他们真的没有缘份。可是，如果女孩儿也喜欢他呢？结果会因为小威的害怕和迟疑，就这么让他错过了恋爱的机缘。

人生没有如果，“如果我当时能够鼓起勇气跟她说……”“如果我早点出门……”“如果我早一点做决定……”不论是在过去或者未来，“如果”之后所衔接的未知，都得在你实际付诸行动之后，才会出现真正的答案。

别害怕行动，给自己成功的机会，即使失败了，下回你也一定会更懂得怎么成就自己的满足与幸福。

## 品味幸福之 2

让勇气帮助我们成就幸福。



### 3 感情也需要“升级”



#### 引言

年龄的成长,不等于感情的成熟。

M一直在失恋,长相外形都很引人注目的他,怎么好像永远与恋爱无缘,每一次的恋爱,都在刚开始之后的不久就草草结束。他自己很落寞、也很不解;单身的生活,他的无奈多过该有的精彩。

几年之后,他偶然遇见多年前初恋的女友,勉强的几句寒暄,他望着这个他始终相爱至深的女孩,深藏在心底的悔恨和想念,突然之间变得清晰可见,像雷击般的敲痛他的心,那些记忆从来、从来都没有离开过他。分手后到现在的每一天,他都在后悔:“如果我更诚恳的去挽留……”“如果我没有说那些话……”“如果她没有离开我……”M一直没有从这

场破碎的感情中真正的走出来。

在往后的几年里，M 遇见的每一个女孩、每一次感情，在他眼里所看见的，都是这段爱情的剪影，他永远看不见别的。或许是他自己不愿意从悲痛与自责中醒来，借着这样的自虐，他可以日复一日的哀悼、年复一年的悔恨。

这个世界上有多少人像 M 一样？始终自疚在过往的错误当中，看不见也听不到这个世界还有其他的色彩？一天一天来了又去，在流逝的岁月中，M 依然活在多年前的悔恨当中。

岁月可以让我们经历生命中的起起落落，但是并不一定能让我们懂得生命的智慧。抓着过去的痛苦不放，只会让自己越来越不快乐。除了少数人之外，谁没有过几段失败的感情？谁没有做过让自己后悔的决定？但是有必要死命的抓住这些悔恨吗？抓住了悔恨，然后呢？没有然后。

请让自己的感情升级。好比随着时代的进步，电脑的各类软、硬件也跟着日新月异，为的是越来越完善的功能和更快捷的处理速度，能更契合使用者的需





求。让自己的感情升级,来适应我们生活的改变,不论是面对感情或工作,生活中的每一个课题,都需要有更圆熟的智慧,来改变一段不够完美的过去对我们造成的影响。感情升级,能让已经造成的错误有其他的附加价值;抓住后悔和错误不放,它只能成为生命中永远不能痊愈的伤口。

### 品味幸福之 3

感情长大了,才能体验到生命中的幸福。

