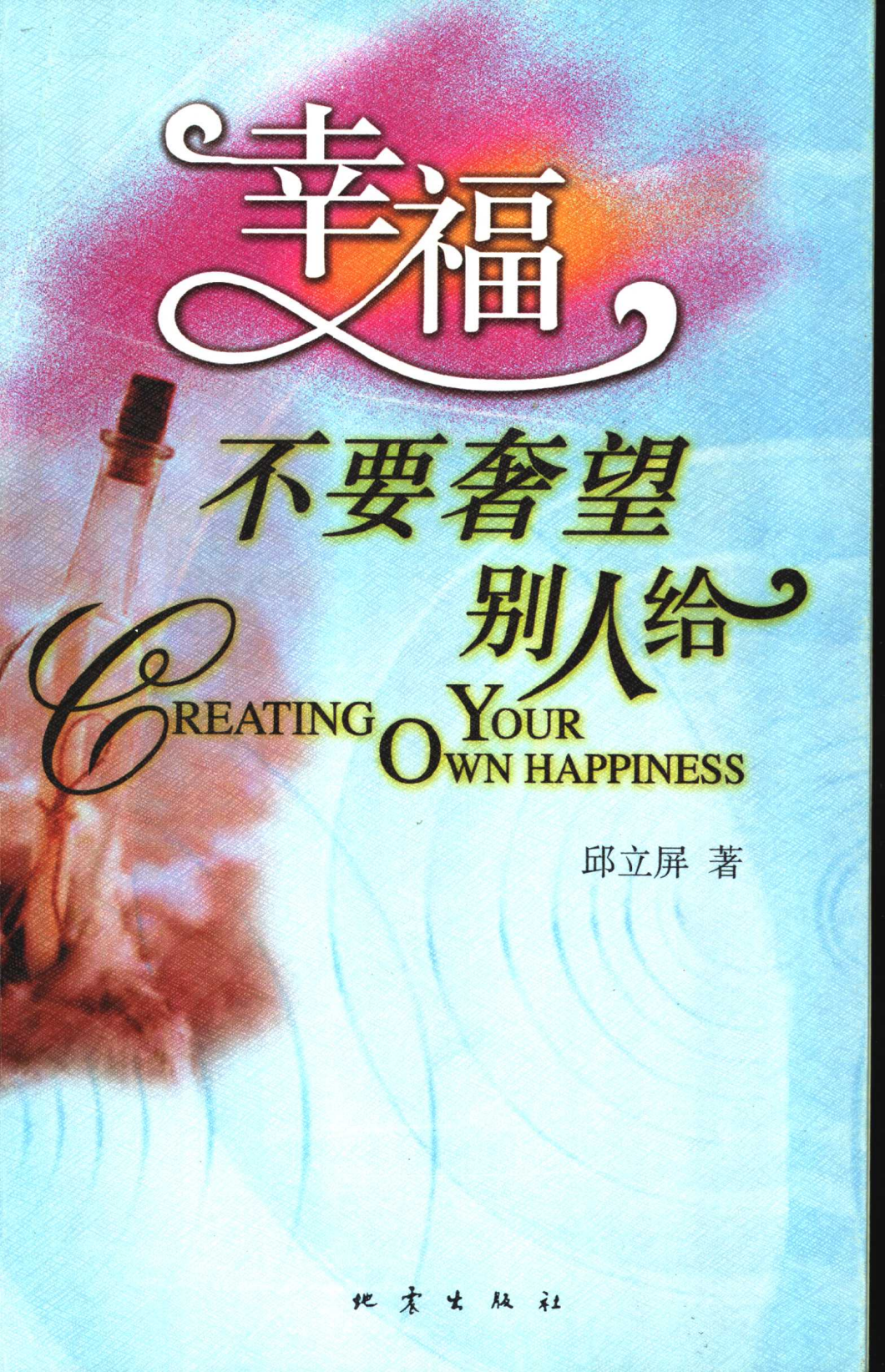




# 幸福

## 不要奢望

## 别人给

## CREATING YOUR OWN HAPPINESS

邱立屏 著

地震出版社

# 幸福，

## 不要奢望

## 别人给

CREATING YOUR OWN HAPPINESS

邱立屏 著

地震出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

幸福不要奢望别人给/邱立屏著. —北京:地震出版社,  
2004.5

ISBN 7-5028-2487-1

I. 幸… II. 邱… III. 幸福—通俗读物

IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 034103 号

地震版 XT200400167

**幸福不要奢望别人给**

邱立屏 著

责任编辑:张平

---

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467972

总编室:68462709 68423029

传真:68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京飞达印刷有限责任公司

---

版(印)次:2004年5月第1版 2004年5月第1次印刷

开 本:880×1230 1/32

字 数:103千字

印 张:6.75

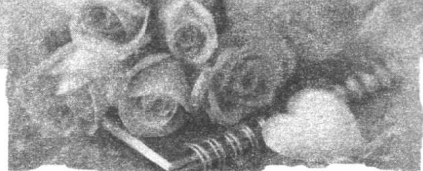
印 数:00001~10000

书 号:ISBN 7-5028-2487-1/Z·305 (3095)

定 价:20.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题 本社负责调换)



*Creating your own happiness*

## 序

# 祝自己幸福 ——为自己的幸福加码

网络上流传着一则，关于幸福的小故事：

有一天，小狮子问它的妈妈：“幸福在什么地方？”

狮子妈妈说：“幸福就在你的尾巴上。”

于是，小狮子不停地追着自己的尾巴，它追了一整天也追不到。

它把这个情形告诉妈妈。

狮子妈妈笑着说：“其实你不用刻意寻找幸福，只要你一直往前走，幸福，便会自然而然地跟着你。”

世人碌碌，起早睡迟，流血流汗，无非是在追求







*Creating your own happiness*

所谓的“幸福”。

然而，何谓幸福？

有人认为锦衣玉食、华服美厦就是幸福，有人认为功成名就、娇妻美妾就是幸福，每个人对幸福的要求和标准皆有所不同，也就产生了不同的烦恼和痛苦，每个人对幸福的定义不同，幸福就以不同的面貌和姿态，出现在人们的面前。

在人生的每个阶段里，我们都期待过不同的幸福，也曾渴望获得真正的幸福，但是，真正的幸福又在哪里？

或许，幸福在一般人的想法里，是那么遥不可及，以至于让我们对幸福有了既期待又怕受伤害的心情。

一个人能不能拥有幸福，与他拥有什么无关，而在于他内心的想法，幸不幸福取决于你的态度，你对“幸福”所抱持的态度而定。

或许，人生里有太多无法顺心的事，还有着数不





## *Creating your own happiness*

清的烦恼与痛苦，越是如此，我们对幸福的渴望，就更加强烈。

我们常对别人说：“你要幸福哦！”

我们在祝别人幸福的同时，却很少想到，自己是否幸福？

我想，追求幸福的最大障碍，便是对幸福期望过大。

幸福是什么？长得什么样子？没有人能够完整的说出个所以然来，幸福的面貌存在每个人的心底，唯有自己才能够正确的描绘出，幸福的图像与定义。

著有《青鸟》一书的比利时作家梅德林克，在书中，所诠释的幸福是一只青色的鸟，只有在梦境的神秘氛围中，乍隐乍现，纵使有幸在现实的刹那捕捉它素朴的真谛，却又无法恒久掌握，只消弹指的工夫，它便振翅惊飞而去。

也许，这就是幸福的原貌，难以捕捉又无法描绘。





## Creating your own happiness

我认为，幸福与你丰富的知识无关，仅在于你如何灵活运用那些知识。幸福与你所受的训练无关，而在于你是个什么样的人，能做什么样的事。幸福也和金钱无关，而在于你如何运用金钱。

作家孟东篱说：“幸福，就是什么东西都得少一点；而大家所追求的幸福，却是什么都要尽量多一点。”

心理学家说：“幸福就是：看到自己把所有的潜能，由自己内心里抒发出来的感觉。”

我们寻求幸福，难道就是寻找那冲破自我极限的方式吗？

佛经说：“千人千般苦，苦苦不相同。”

所谓“家家有本难念的经”，每个人都有自己的烦恼与埋怨，和幸福比较起来，人生中的痛苦，确实要比幸福多了很多，正因为如此，愈显得幸福的可贵和难寻。

想要得到幸福，就要自己培植幸福，幸福不是你





*Creating your own happiness*

拥有多少，而是你珍惜多少，当你有太多的欲望、野心，反而会阻碍你得到幸福的机会。

其实，幸福并非遥不可及，幸福，也可以随手可得。

欣赏夕阳的美、培养美感的生活、享受平安宁静的日子、和谐的家庭关系，点点滴滴尽在其中，看似平凡的生活，幸福就在其中。

在年轻的岁月里，人们一心一意追求的是，形式上的美好与条件上的耀眼，经过哀乐中年后，方悟得幸福的真义，也许，真正的幸福是，唯有尝过生命诸般滋味，才发现，幸福，不过是心灵上那一点点，满足的感受。

英国作家约翰生曾说：“希望，本身是一种幸福，也许是这个世界所能提供的主要幸福。”

我曾在一本名为《缘爱诚语》书里看过一段文字：“幸福何处来？幸福来自健康的身心。幸福来自仁慈的心念、纯净的信仰、豁达的胸襟、内在的宁静、







## Creating your own happiness

对物质的知足、无条件的关怀、不断的自我教育、高尚愿望的实现、与周遭人事的和谐、彻悟宇宙与人生的真理。”

这些道理看似平常，其实，一般人是很难达到的，单单就健康的身心这一项吧！很多人就无法做到，更遑论其他了，但是，我觉得这段文字很美、很真，它提供了人生理想目标的标准，虽然标准很高，却是人生最高的准则。

也许，透过思考幸福与痛苦的源头，我们才有更多的机会去了解自己，了解幸福的真义。

倘若，自己都不幸福快乐，又怎么能让别人幸福快乐？自己不幸福，却要别人给你幸福？或许，这就是许多人犯下的通病，以为，幸福是要别人给的才幸福。

很多人总想着要到远方去寻找幸福，却忘了该由自己脚下培植幸福。

就像我们无权只享受财富，却不创造财富；我们





*Creating your own happiness*

也无权只享受幸福，却不培植幸福。

我们所渴望的幸福，是无法假手他人，只能从自己的身上找到，因为，幸福，就住在我们的灵魂之中。

想要幸福，不要一心一意奢望别人给，那是一件很痛苦的事，与其奢望别人给你幸福，不如自己创造幸福。

做一个能给自己，也给别人幸福的人，才是真正幸福的人，因为，布施，就是一种幸福。





Creating your own happiness

## 目 录

|                 |                |
|-----------------|----------------|
| 第1章             | 分手快乐? /36      |
| 关于爱情●甜蜜的幸福      | 第2章            |
| 3/ 真幸福与假幸福      | 关于美食●简单的幸福     |
| 7/ 幸福要“逢时”      | 能吃，就是幸福 /43    |
| 11/ 爱的理由        | 调味幸福 /45       |
| 14/ 风筝与自由       | 品尝，一杯午后的咖啡 /47 |
| 18/ 错过的爱情       | 喝一杯爱情的苦咖啡 /50  |
| 21/ 爱情，是奢侈的幸福?  | 孤独也有幸福 /53     |
| 23/ 对不起，我不能爱你   | 幸福的花草茶 /56     |
| 25/ 女人该有的幸福     | 幸福的保存期限 /59    |
| 27/ 真正的幸福值得等待   | 幸福的密码 /61      |
| 30/ 新时代与旧时代的爱情观 | 第3章            |
| 34/ 你在等我吗?      | 关于真情●永恒的幸福     |



Creating your own happiness

|                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| 65/ 平凡的幸福         | 阅读，以兴趣为指南 / 100     |
| 69/ 在生命中最重要的人     | 语言和文字的魔力 / 103      |
| 72/ 幸福，是一种快乐的心境   | 读书，跳跃的力量 / 107      |
| 74/ 生命的简单与华丽      | 打开人生窍门的钥匙 / 111     |
| 76/ 紧握你的那双手       | 人生的自我反省 / 113       |
| 79/ 缺憾的人生，依然美丽    | 生活品味的培养 / 115       |
| 82/ 把握当下的幸福       | 美感，幸福的泉源 / 117      |
| 87/ 幸福不能用买的       | <b>第5章</b>          |
| 90/ 幸福的永恒         | <b>关于生活●心安的幸福</b>   |
| 92/ 宽恕，是谦卑的幸福     | 谁说幸福不曾来？ / 121      |
| <b>第4章</b>        | 别害怕！在幸福面前“出糗” / 125 |
| <b>关于阅读●心灵的幸福</b> | 活着，就是美丽的幸福 / 127    |
| 97/ 心灵的维他命        | 大步从容，畅行无碍 / 129     |





*Creating your own happiness*

- 131/ 给自己一个灿烂微笑  
133/ 生命的旅程  
136/ 活着，就能散发无尽的魅惑  
139/ 欣赏生命最精彩的风景  
142/ 发光，并非太阳的专利

### 第6章

#### 关于旅行●脱轨的幸福

- 147/ 让心灵出走  
151/ 一趟孤独内心之旅  
153/ 唤醒沉睡的心灵  
155/ 心，也要有翅膀  
159/ 美丽的新视野  
163/ 心灵逆旅

让心更有感觉 / 169

心灵的放牧 / 172

丰富生命的元素 / 175

### 第7章

#### 关于健康●身体的幸福

放下，更轻松 / 179

健康，幸福的基石 / 182

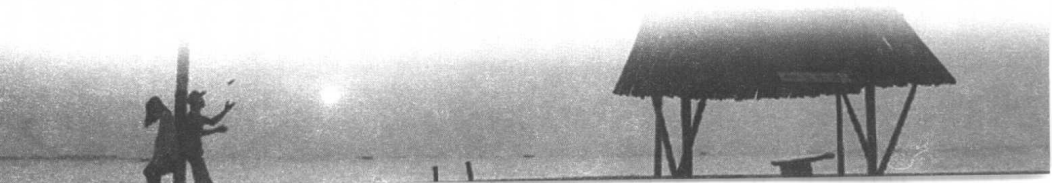
成功，但不要过劳 / 185

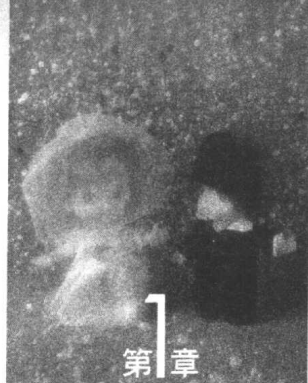
创造成就，享受成就 / 188

让生活均衡一下 / 190

感谢，生命中的预警 / 194

与压力共舞 / 197





## 第1章

# 天子，爱情： 甜蜜的幸福

◎不管你多爱一个人，也不能阻止他继续飞翔的自由。

◎爱需要自由，正如同爱也需要呼吸是一样的。

◎有时候，我们爱上对方，是因为对方满足了我们生命的一部分的残缺。

◎每个人的生命都有一个缺口，我想，我们应该做的是去修炼它，而不是去找一个人来填补它。

◎生命是一个圆，当我们开始决定做一个圆以后，我们需要的是另一个圆而不是缺口。



Creating your own happiness

关于健康的幸福  
身体的幸福

- ◎ 真幸福与假幸福
- ◎ 幸福要『逢时』
- ◎ 爱的理由
- ◎ 风筝与自由
- ◎ 错过的爱情
- ◎ 爱情，奢侈的幸福？
- ◎ 对不起，我不能爱你
- ◎ 女人该有的幸福
- ◎ 真正的幸福值得等待
- ◎ 新时代与旧时代的爱情观
- ◎ 你在等我吗？
- ◎ 分手快乐？





## 真幸福与假幸福

爱情，并不是你努力寻找，就一定会找得到，它需要一点点的时机。

失恋未必是失败，结婚也未必是成功。

不是有了结果的爱情就是幸福；也不是没有结果的爱情就是不幸福。

当然，结婚至少代表了一个结局，虽然不一定是完美的“Happy ending”，但是起码也是一种交代，是自己耗尽青春岁月所换来的。

当耗尽人生最精华的岁月，和一个男人周旋，两人却无法谱下美好的完结篇，或许，经历了一场没有结果



的恋爱，你终于明白人生的无常，爱情也是很容易让人原形毕露的。

在一切讲究速战速决的数字时代，一个女人花十年的时间谈一场恋爱，实在是一个非同小可的投资，两人从年少谈到中年，最后，却仍结不成姻缘，谈了十年的恋爱，最后，却无缘也无份，我想，飘然远去不仅仅是爱情而已。

当爱情进入空头，究竟要硬拗下去，还是该认赔杀出，在相处的过程中，总会有足够的讯息告诉你，身边的这个男人是否值得你继续“耗”下去。

结了婚，一切就完美吗？

你要的是真幸福？还是假幸福？

或许，有人宁愿守着千疮百孔的婚姻，也自认是一种幸福。

在爱情里没有公式可循，每一个人都是个案，你要诚实面对自己，你要的是真幸福？还是假幸福？

决定了，就不要后悔；即使是头破血流、伤痕累累，

