



来杯幸福茶

幸福一生的
6个理由

以茶
养心可谓中国人
的人生哲学。本书一百多个
故事就像一百多道茶，让我们
清心、润心、养心。漫游其
中，喝一道“养心茶”，品
味里面的人生哲理。静心
取意，何乐不为？
来来来，喝杯幸
福茶吧！

石油工业出版社

来杯幸福茶

幸福一生的 6 个理由

简宁 编著

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

来杯幸福茶 / 简宁编著.

北京: 石油工业出版社, 2005.1

ISBN 7-5021-4956-2

I. 来…

II. 简…

III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 139632 号

来杯幸福茶

简宁 / 编著

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网址: www.petropub.com.cn

总机: (010)64262233 发行部: (010)64262233-3628

经 销: 全国新华书店

印 刷: 煤炭工业出版社印刷厂

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

880 × 1230 毫米 开本: 1/32 印张: 7.625

字数: 300 千字 印数: 1-10000 册

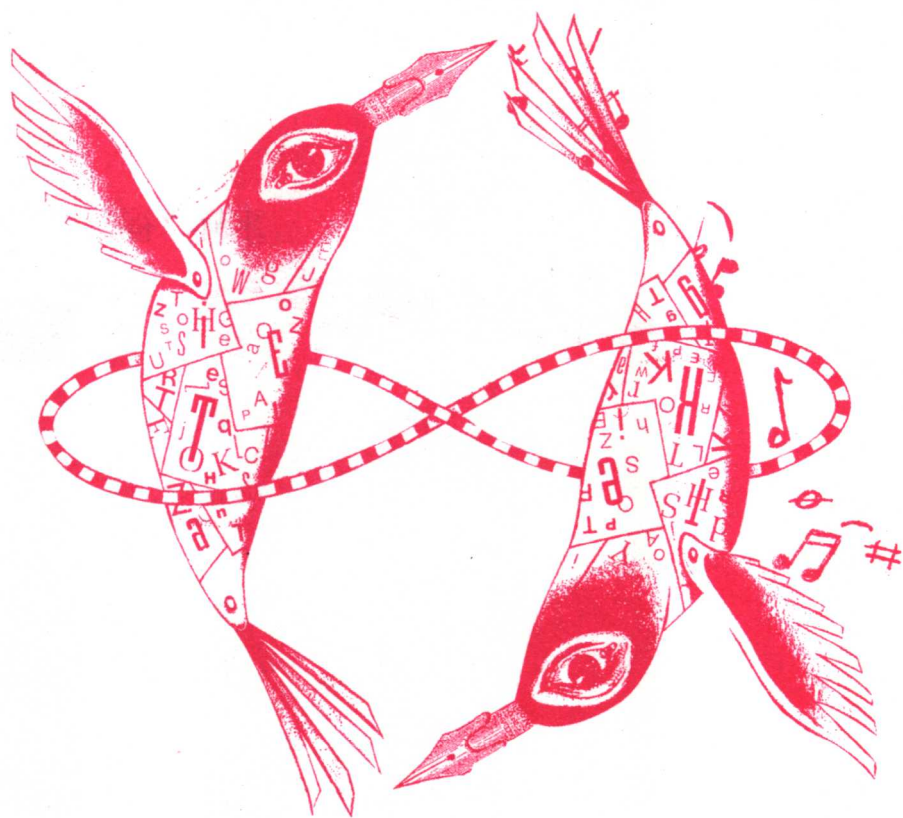
定 价: 21.80 元

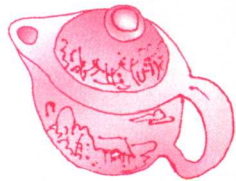
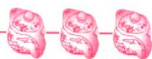
(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

来杯幸福茶







来杯幸福茶吧！

英国人有喝下午茶的习惯，日本人把茶作为一种艺术，中国人自古就有品茗的情趣；成都人喜欢坐茶馆，北京人爱喝大碗茶，现代人邀请朋友去茶楼……茶，一种植物的叶，却意味着艺术、智慧、悠闲、轻松以及幸福。

我们以文为茶，让您随时随地、每时每刻，品茶，品人生，品幸福……

每个人都渴望幸福，人类的终极目的就是追求幸福。

幸福对我们每个人是如此重要，每个人对它心驰神往；但是，什么是幸福呢？幸福长什么样呢？

有人说：“金钱就是幸福，等我有钱了，我就幸福了。”

有人说：“爱就是幸福，如果有很多很多的人爱我，我就幸福了。”

有人说：“健康长寿就是幸福，如果我能够永远保持青春活力，不怕衰老和疾病，我就幸福了。”

有人说：“事业有成就是幸福，如果我能够奋斗到那个梦想已久的位置，我就幸福了。”

……

我们常常只看到别人的幸福，只抓住幸福的一面，就以此判断自己不幸，以后也不会幸福。幸福的真正面貌就这样被我们不经意地遮蔽，幸福，成为一个可望而不可即的海市蜃楼，一个遥远的梦想。

其实不是这样的。

到底什么是幸福？如何获得幸福？

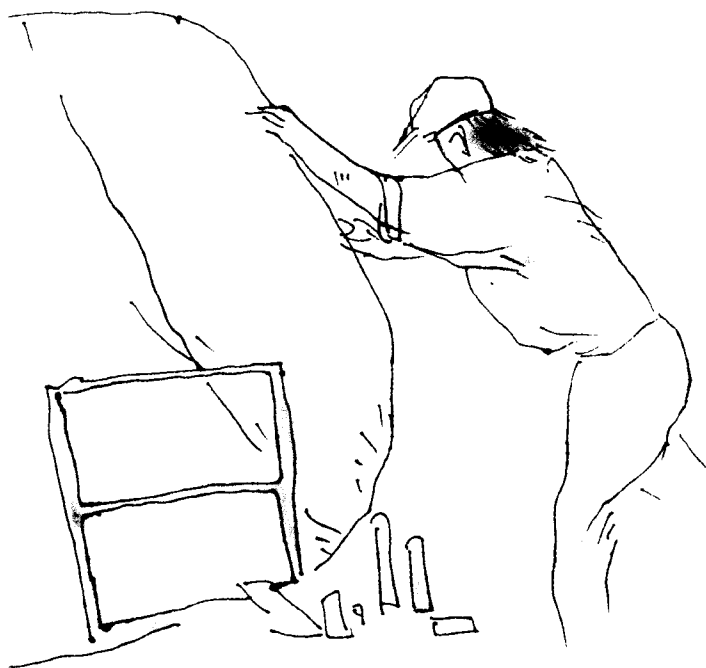
幸福也是一门课程，需要学习。

从本书开始，让我们一起来学习幸福，认识幸福，最终走向幸福！

顺便提一句，本书的故事都很小，但是很精妙，读起来轻松有趣，也是一种幸福。

出版者

2005 年 1 月



世界上不是缺少幸福，而是缺少发现幸福的眼睛和领悟幸福的心灵。

幸福通道一：搬走幸福路上的绊脚石



幸福之路从来不是平坦大道，在路边，有以下讨厌的绊脚石，如何搬走它们呢？

1. 童年所缺乏的 3
为什么我总是得不到爱？为什么我总是没有安全感？我总是觉得自己没有钱，很穷？……
2. 不痛苦就是幸福？ 5
在一次朋友聚会上，一个人问道：“什么是幸福？”
3. 所谓的“生存竞争” 6
人们平常说的“生存竞争”，实际上是追求成功的竞争。
4. 爱恨之间 8
武侠小说中的爱与恨。
5. 郁闷 10
要使生活变得幸福，一定量的忍受力是必要的。
6. 疲劳 12
我浑身无力，毫无食欲，对什么也不感兴趣，即使是最漂亮的姑娘也不能让我停止脚步。
7. 嫉妒 14
停止比较，你就会快乐。
8. 负罪感 16
负罪感自然释放之后，就不是罪恶，只余纯净。
9. 焦虑 18
如果天突然塌下来，地突然陷下去，我们该怎么办啊？
10. 完美主义 20
邱吉尔说：“完美等于瘫痪。”
11. 恐惧 22
人们在经历了巨大的恐惧后，反而不会再害怕了。

12. 自恋 24
美少年格雷，是自恋的一种极端写照。

幸福通道二：好心情



通往幸福之路的捷径，就是拥有好心情。

13. 露珠的幸福 29
我不懂什么叫可怜，相反我觉得非常幸福。
14. 心安草 30
我们知道，您既然把我们种在这里，我们必然有我们的与众不同之处，所以我们就快乐地做好自己。
15. 只是丢了两块钱 32
豁达，总会为我们的幸福找到充足的理由。
16. 怎样都舒服 33
当你改变不了现实的时候，就必须改变心态。
17. 不必紧张 34
担心不如宽心，穷紧张不如穷开心。
18. 蜘蛛的故事 35
屡战屡败而屡败屡战，小蜘蛛，你终会成功的！
19. 让失去变得可爱 37
有时放弃也是另一种得到。
20. 聪明的祖母 38
孩子，你只不过是开错了窗户。
21. 距离诱惑越远越好 39
我会尽量远离悬崖，愈远愈好。
22. 像麻子，也像酒窝 40
想像的作用不应该是让我们哭泣，而是应该让我们欢笑。
23. 不会害怕 41

不管去那里我都可以见到我心爱的女儿，我有什么可以害怕的呢？	
24. 快乐是佛	42
快乐无忧，故名为佛。	
25. 成长的痕迹	43
成长的过程中总是充满烦恼，可是再回首时，这些烦恼是多么可爱啊！	
26. 为什么种兰花？	45
我种兰花，一是希望用来供佛，二是为了怡养性情，我不是为了生气而种兰花的。	
27. 林肯的个人简历	46
上帝的延迟，并不是上帝的拒绝。	
28. 霸道的乞丐	47
对得到的东西毫无感恩之心。这样的人怎么可能获得幸福呢？	
29. 双胞胎男孩	48
快乐与不快乐取决于你的生活态度。	
30. 人生只有一次	49
如果我可以从头活一次，我要尝试更多的错误，我不会再事事求最完美。	
31. 别跟自己的长相过不去	51
珍妮，你昂起头来真美！	
32. 防心中之贼	52
心中的烦恼从何而来？很多时候都是自己假想的。	
33. 如何避暑	53
即使身在都市，只要心中宁静，则处处是好山好水！	
34. 生命的价值	54
生命本身是弥足珍贵而又高贵无比的。	
35. 河边的苹果	56
在生活中，追求的目标也必须随时作灵活的变通。	
36. 养牛之道	57
城里人遇到乡下事，切不可自作聪明。	

幸福通道三：爱



谁要是不会爱，谁就不能理解生活。

37. 三个王子 61
小王子最后才回来见父王，他似乎是空手回来。
38. 寻找活水 62
让痛苦变得微不足道吧！
39. 钥匙 63
惟有关怀，才能打开心锁。
40. 一颗戒指 64
慌乱之中，我碰翻了摆在柜台上的碟子，那里面放着五枚昂贵的戒指！
41. 多一句赞美 66
赞美是免费的资源，但是却可以带来无穷的能量。
42. 乞丐和生意人 68
一份尊重和爱心，常会结出意想不到的善果。
43. 斯坦福大学是怎样建立的 69
善待身边的每一个人，就是善待自己。
44. 两个教徒 71
人啊，为什么对上帝如此虔诚，对自己的同伴却如此狠毒呢？
45. 伟大的骆驼妈妈 73
世界上最伟大的是母爱，最无私、最壮烈的也是母爱。
46. 林肯逸事 74
伤害是长了翅膀的候鸟，从哪儿出发，最终它们一定会回到哪儿。
47. 宽容是最有效的批评 76
有时候，宽容地对待别人的错误，是促使他改正的最好方法。
48. 最有价值的金人 78
最有价值的人，不一定是最能说的人。老天给我们两只耳朵一个嘴巴，本来就是让我们多听少说的。

49. 爱人之心	80
完成梦想,不一定非得要冷酷地厮杀和欺诈,有时,只要你拥有一颗爱人之心就可以了。	
50. 天堂和地狱	81
你会带给世界地狱还是天堂呢?而你给出什么就将得到什么。	
51. 真爱	82
爱情不只是一种感情,同样是一种艺术。	
52. 老师的手	84
如果我们实在不能够给予弱者物质上的帮助,那就给他精神上的支持吧!那一样会给他巨大的力量。	
53. 医治失恋	86
人如果总是想着自己,顾影自怜,就不会得到幸福。	
54. 爱就给他尊严	88
即使热恋的男女检验爱情也要有个度,这个度就是:不伤害对方的尊严。	
55. 不说话	89
在多说无益的时候,也许沉默就是最好的解释。	
56. 愉快地接受	91
爱是一种能力,也是一种技巧,这其中包括坦然地接受别人真诚的帮助。	

幸福通道四: 感受生活的滋味



看似平凡的生活,幸福就在其中。

57. 关于幸福的论述	95
世界上不是缺少幸福,而是缺少发现幸福的眼睛和领悟幸福的心灵。	
58. 樱桃滋味	96
在平凡生活的掩盖下,生命的滋味其实一如樱桃般美好。	
59. 杰奎琳·肯尼迪: 绚烂之极, 归于平淡	98
仅仅希冀幸福,其实不难做到;但期望比别人更幸福,总是感觉难以做到。	
60. 葡萄藤的启示	100
葡萄的老藤扎根更深,常修剪、结的果子更甜美。	

61. 百年佳酿 101
珍视你生活当中的“百年佳酿”，及时品尝它。
62. 快乐与痛苦 103
没有人分享的人生，无论面对的是快乐还是痛苦，都是一种惩罚。
63. 及时宽容 105
毫不迟疑地告诉他／她你爱他／她，即使你们刚刚吵得天昏地暗。
64. 说话的艺术 106
不要小看说话，它也是一门艺术。
65. 巧妙传话 107
有时候，一个极小的念头，一个细微的转变，也许就铸就了你的幸福或者痛苦。
66. 为乐趣而工作 108
热爱工作是幸福生活的必要条件。
67. 呵护孩子的梦 110
少一点儿呵斥，多一点儿鼓励，家长就少一份烦恼，孩子就多一份成功的机会！
68. 习惯主宰人生 112
想一想，我们身上有哪些坏习惯？
69. 平凡生活 113
我们也许只能拥有平淡的人生，但是通过斑斓的幻想，我们也可以拥有富足的心灵。
70. 爱情和亲情 115
爱情始于相互欣赏，延伸于相互包容。
71. 一段留言 117
认真地、用心地再读一遍留言吧！你会更深地了解我们渐渐上了年纪的父亲母亲，也会想到我们年迈时……
72. 误会姻缘 119
笑看生活中的巧合与误会，说不定奇迹般的幸福就蕴含其中呢！
73. 热爱工作 121
一个人的可贵之处在于，他从单调、乏味的工作中发现了它的意义所在，并发掘出自身的价值。
74. 感悟幽默 123

人生是由很多点滴的小快乐与小成就组成。

75. 什么时候最幸福? 125

人生太过于平凡,以致我们忘了曾经拥有的幸福。

76. 一日不作,一日不食 127

没有比劳动更划算的生意了,它一本万利。

幸福通道五: 自然、简单



回归自然,享受生活——幸福原来如此简单。

77. 牵着蜗牛散步 131

每天忙碌的你,是否曾经停下来,听听自己的声音,呼吸新鲜的空气,享受自然的美景?

78. 静在心中 133

在喧嚣的都市中你有没有这份心的宁静呢?

79. 徐志摩在康桥 134

在青草里打几个滚,到海水里洗几次浴,到高处去看几次朝霞与晚照——你肩背上的负担就会轻松许多。

80. 每天听到蛙鸣 136

想想看,你有多久没有听到过蛙鸣了?

81. 将军树和邦赛树 138

如果你是一粒种子,你是愿意做美丽的邦赛树,还是愿意做自由的将军树呢?

82. 山中妙处 140

做客山中的妙处,尤在你永不需踌躇你的服色与体态。

83. 难题不难 141

假设在洪灾中,我和我的母亲同时向你呼救,你只能救一个,你会先救谁?

84. 锁和钥匙的悲剧 142

能不早不晚地找到了挚爱——这已经是世界上最大的幸福了。

85. 价值百万英镑的一句忠告 144

在这个世界上,只有真正快乐的男人,才能带给女人真正的快乐。

86. 简单的快乐 146
自己也许确实是普通的，但是只要笑对人生，无疑，也是美丽的。
87. 居里夫人和居里 148
挚爱，可以美到如此单纯。
88. 忧郁公主和快乐王子 150
快乐是一种能力，能够在任何环境中保持一颗愉快的心，就是真正的快乐！
89. 单纯的爱因斯坦 152
爱因斯坦给我们上了宝贵的一课：游戏与幽默是人生单纯化的一个有效方法。
90. 老鼠爱大米 154
面对从天而降的诱惑，我们也应该见好就收，及时抽身。
91. 独自跳舞的小骆驼 155
骆驼经常独自在沙滩上跳芭蕾舞，每当这时候，她觉得自己是世界上最幸福的骆驼。
92. 能屈能伸 157
弯腰，并不是低头或失败，而是一种弹性的生存方式，是一种生活的艺术。
93. 夫妻最佳境界 159
夫妻、朋友之间“亲密有间”、保持一点点距离比“一览无余”、整日耳鬓厮磨好。
94. 拔剑容易收剑难 161
每当我冲动的时候，都会想：“拔剑容易，收剑难。”
95. 及时去爱 163
我们惟一能做的，只不过在还来得及的时候，小心呵护手中的珍宝，一刻也不要放松。
96. 婚姻如车 165
婚姻就像一辆车，负载着整个家庭的希望。负重前行时我们要学会充气，遭遇“夫妻战争时”时，我们要学会放气。
97. 妻子偷人 167
爱生气的是俗人，不爱生气的是高人。
98. 上帝的通知书 168
在都市中忙忙碌碌的你，是否忽视了身体对你发出的一份份“通知书”？
99. 总统轶事 170
如果你想获得别人的好感，就对他感兴趣的东西表现出一定见地吧。

100. 吕洞宾的悲哀	172
不贪，是一种美德。	
101. 加和减	174
多点耐心，照顾别人的细微感受，即使你看起来做的事微不足道，但是你会从中受益无穷。	
102. 从设定目标开始	175
一个人真正的人生之旅，是从设定目标的那一天开始的，否则，只不过是原地绕圈子而已。	
103. 让父母欢笑	177
孝顺父母不一定非要给钱，真心爱父母，让他们心情愉快、享受天伦之乐也是大孝道。	

幸福通道六：生活的艺术



每个人都渴望成功、追求成功，但是只能把它看成幸福的伴侣，而不是幸福的全部。

104. 成功不像你想像的那么难	181
成功与“劳其筋骨，饿其体肤”、“三更灯火五更鸡”、“头悬梁，锥刺股”没有必然的联系。	
105. 搬走心中的石头	183
人，如果不能搬走心中的石头，就会错过无数成功的机会。	
106. 老鼠看海	184
险阻背后的幸福最甜蜜。	
107. 一场足球赛	186
站起来，走向前去。比赛才进行一半，还有下半场！	
108. 鳗鱼的秘密	188
只有勇于挑战，才能拥有成功和希望。	
109. 如果没有了目标	190
生活可以平凡、平常、甚至平庸，但是不能够没有目标。	