



杨承清 编著

幸福，是不管外面多黑，
家中总有一盏等你夜归的灯；
是相爱的人都变老时，
还相看两不厌。

拥有就是幸福





拥有就是
幸福

杨承清
编著

YONGYOU JIU SHI
XINGFU

 北方妇女儿童出版社
长春

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

拥有就是幸福/杨承清编著. —长春：北方妇女儿童出版社，
2015.1

（悦读时光）

ISBN 978-7-5385-8824-8

I. ①拥… II. ①杨… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第265480号

出版人：刘刚

策划：师晓晖

责任编辑：熊晓君

制作： (www.rzbook.com)

开本：787mm×1092mm 1/32

印张：8

字数：160千字

印刷：北京天宇万达印刷有限公司

版次：2015年1月第1版

印次：2015年1月第1次印刷

出版：北方妇女儿童出版社

发行：北方妇女儿童出版社

地址：长春市人民大街4646号

邮编：130021

电话：总编办：0431-86037970

发行科：0431-85640624

定价：18.00元

幸福就在前方，而我一直在路上。每个人都行走在寻找幸福的道路上，我们也总是在问：“到底什么是幸福？”

囊空如洗的时候，认为有钱就是幸福；缠绵病榻的时候，觉得健康就是幸福；没有房子的时候，有间陋室就是幸福；有了房子，再有车就是幸福……人们眼中的幸福在不断变化。

就这样，我们谈论幸福，聊着聊着，却忘了该如何幸福。

幸福，就是在不期而遇的刹那领悟。幸福不是给别人看的，与别人怎样说无关，重要的是你的心中充满阳光，也就是说，幸福是掌握在自己手中的。

当你追寻成功的脚步急匆匆，不停歇，你是否就能感觉到安全和幸福？

当我们在外界找不到安全感和幸福感时，回归就成了一种必然的选择。在浮躁的俗世洪流中保持平静是最难的，也是人们最希望的。

有没有一种让我们在追逐名利的同时感觉到幸福的方法

呢？这看起来似乎矛盾，却很有意思；很有挑战性，未必不能达到。

其实幸福与成功并不矛盾，如果说它们是两座相连的双子塔，我们该怎样攀登呢？

据说能够到达高塔顶端的只有两种动物——具有飞翔能力的鹰和蜗牛。不是所有人都具备老鹰的能力，但蜗牛的胜出就让很多人意外了。

蜗牛做了什么？其实就是每一步的坚持。幸福如同金字塔，坚持过好每一天，你就能到达顶峰，不是吗？

你要知道，世界上最美好的东西不是得不到的，也不是已失去的，而是现在拥有的。在追求幸福的路上，不强求不属于自己的东西，只要拥有，就是幸福。

获取人生的幸福并不复杂！只要你懂得仔细去体味生活，感激你现在所拥有的，你就会发现幸福的方法。

本书告诉你的就是如何度过每一天，选择怎样的工作和生活态度才能让幸福敲开你的心扉。

Part01

勤扫灵魂垢，心向
燃灯人 / 1

- 幸福是一场修行 / 2
修炼人格，做幸福的主角 / 5
哭着“生”，笑着“活” / 8
谁是“浊世翩翩佳公子” / 11
永远不会过时的“自尊” / 14
多反省，才清醒 / 17
赶走“自卑”的心魔 / 21
自信是幸福的源泉 / 24
不活在别人的眼光里 / 27
别做“植物人” / 30
把幸福“吸”过来 / 33
别敏感，要钝感 / 36
摘下面具透透气 / 40
用欣赏的眼光去生活 / 43
越简单，越快乐 / 46
开启你的所罗门宝藏 / 49
光脚的不怕穿鞋的 / 53

Part02

将人生悲苦隔在外 / 57

- 人生的快乐在于你的内心 / 58
持平常心就会有幸福心 / 60

- 你的心决定你的幸福 / 63
苦与乐只是一念间的事 / 65
没有贪念，才不会招魔 / 67
人毁于欲，福于寡 / 70
幸福就是看自己好的一面 / 73
无病是幸，健康是福 / 76
安贫以守道，知足即是福 / 80
要活，就该活出品位 / 83
为心灵寻找一个出口 / 85
给蒙尘的心灵洗个澡 / 88
每个人幸福的标准不一样 / 90
简单生活就是一种幸福 / 92
佛法里有幸福的办法 / 94

Part03

快乐就在此时此地 / 97

- 如意只有一二，何不随遇而安 / 98
不要让人生留有遗憾 / 102
珍惜现在就是最大的幸福 / 105
泥鳅的烦恼 / 108
将镜子后面的水银漆剥掉 / 110
成功的五环 / 112
幸福就在这一刻 / 115
不要让幸福和你擦肩而过 / 118

珍惜你所拥有的一切 / 121
停下脚步等快乐来敲门 / 123
对生活不满是不开心的根源 / 125
别让忧虑掩埋了你的快乐 / 128
不能完美不代表不能快乐 / 131
你会计算你的幸福吗 / 134
再苦也要笑，笑是通向快乐的门 / 137
别洒落那滴幸福的“甘露” / 140
春有百花秋有月：日日是好日 / 143
我把快乐的钥匙放在哪里 / 147
寻找“面包” / 149

Part04

计较是痛苦的开始 / 151

计较越多，失去就越多 / 152
无比较心，人生就不会痛苦 / 154
退一步，你才会走得更远 / 156
忍让是为了让你的人生走向圆满 / 158
嗔心只会伤害自己 / 160
何苦跟自己过不去 / 163
不用别人的错误来惩罚自己 / 165
学会释怀，人生才会洒脱 / 167
不会包容的人不会快乐 / 169
学会放手，你就会快乐 / 172
不在意是人生另一种境界 / 175
糊涂是福，傻人有傻福 / 178
快乐是宽恕给予我们的回报 / 181
画家的悲哀与喜悦 / 183

Part05

有付出才能有福报 / 185

吃苦，是在铺垫你的幸福 / 186
舍我与得福互为因果 / 189
自己的福田靠自己耕种 / 191
给予是兑换快乐的最佳筹码 / 194
自私是快乐的极大阻碍 / 197
施与者比接受者更有福 / 200
快乐是和苦比对的结果 / 203
在助人中得到快乐 / 206
世间没有不劳而获的幸福 / 208
每个人都有幸福的种子 / 210
一锭银子，一个转折 / 212
吃亏是一种投资 / 214

Part06

让爱加持你的人生 / 217

心中有爱，生活就充满快乐 / 218
应该让对方清楚你的爱 / 221
爱是幸福的回音壁 / 224
爱别人，才有人爱自己 / 226
有爱，内心就不会太苦 / 228
爱，就是按对方所需要的付出 / 230
善行能换取幸福 / 234
珍惜爸爸妈妈给予的幸福 / 236
爱是世间快乐的源泉 / 239
爱一定要学会分担 / 242
幸福就是与爱人一起慢慢变老 / 245
瞧，这对母子 / 247



Part 01

勤扫灵魂垢，心向燃灯人

罗素在《走向幸福》一书中指出：“种种不幸的根源，部分在于社会制度，部分在于个人心理。”亦有专家做过相关调查，得出结论，幸福感大小与个体的人格特质有很大关联。懂得自我控制、自我调节的人往往会有较高的幸福指数。所以，我们要在忙碌的生活中抽出一定的时间来反观自心，尽量做一个豁达大度、心有大爱的人，幸福就会简单得多。





修行本是佛家用语。在佛家看来，人生本是苦的，而这份苦是可以解脱的，这个解脱的过程就叫修行。

如果你觉得此刻的自己很“不幸福”，渴望得到“幸福”，那么，不妨试着理解一下“修行”这个词。它似一条路，通往心灵最深处；又似一架扶梯，当你行至人生旅途最黑暗、最崎岖之地，帮着你渡过难关，通向光明，实现圆满，求到幸福。

最能体现“修行”在幸福中的重要性的，莫过于《西游记》的故事。师徒四人结伴西行，历经九九八十一难，终于修成正果，取得真经。他们四个人在如来佛祖前听封时那般虔诚的神态、激动的神情，让人久久难忘。

想想看，这师徒四人真是各有各的“不幸”。齐天大圣最早倒是逍遥自在的，得了道有了本事，占山为王好不快活，无奈斗志昂扬闹到了天上去，得罪了玉皇大帝和如来佛祖，落得个五行山下苦压500年的下场。要不是唐僧来救他，还不知要



苦熬到何年何月。

唐僧也很惨，从小就没有爹妈，磕磕绊绊地长大了，却被观音菩萨相中，去做那取经人。这看似幸运的事却伴随着各种艰难险阻，因为他的肉可以让人长生，每个妖怪都想吃了他成仙，真可谓“才出龙潭又入虎穴”，实在不是“倒霉”两个字可以形容的。

此外，那猪八戒本是天蓬元帅，却被错投猪胎，到高老庄抢媳妇被人追着打。沙僧本是卷帘大将，却因打碎了茶杯而被罚到河水里当妖怪。他们都够“不幸”的。他们唯有跟着唐僧一路西行，磨炼修行，才能在诸多苦难中洗脱出来，立地成佛，实现幸福。

这么一比较，我们不难发现，这师徒四人的身上都有我们凡人的影子，有的人本领大、胆子大却脾气火爆，像孙悟空；有的人没本事没脑子还贪玩，像猪八戒；有的人木讷老实像沙僧；也有人优柔寡断、心慈手软却意志坚定，像唐僧……不管你像哪一个，都会有自己的“不幸”，都渴望求得自己的“幸福”，那么，不妨捺着性子去修行一番。

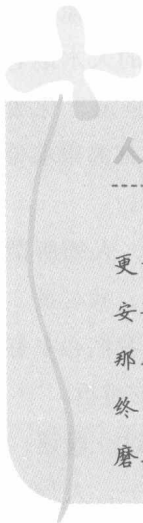
星云大师在《宽容的智慧》一书中曾分析道：人的所谓“苦”，“不外我与物、我与人、我与身、我与心、我与欲、我与见、我与自然的关系不调和。这一切都起因于我们心中有种种分别、执着、妄想，因此才会迷惑颠倒、烦恼重重。”

国学大师季羨林先生在《做人与处世》中写过一段话：“一个人活在世界上，必须处理好三个关系：第一，人与大

自然的关系；第二，人与人的关系，包括家庭关系在内；第三，个人心中思想与感情矛盾与平衡的关系。这三个关系，如果能处理得好，生活就能愉快；否则，生活就有苦恼。”

修行，就是帮助我们厘清上述这几层关系，找出“苦根”，剔除“苦味”，收获甜蜜幸福。

我们生长在太平盛世，没有战乱的侵害，也少有饥馑的威胁，不过是为了升职、加薪、房子、车子的事伤脑筋，或者为你依我依、卿卿我我的小儿女之情绞尽脑汁。把这些苦当作生命对你的历练和考验，鼓足勇气去面对，终究会迎来甘之如饴的果实。



人生箴言

修行不拘泥于形式，对于忙碌的现代人来说，更注重内心的自省和修炼。每天抽出几分钟置身于安静的环境之中，给自己冥想的时间，反问自己，那些拖累你的事真的很重要吗？如果这些是通向最终目标的必经之路，那么，暂时忍受这些苦难的折磨也是值得的！



修炼人格，做幸福的主角

在众多皱着眉头求职无果的“倒霉”毕业生中间，梅朵算是一个“幸运儿”。同学们都说：“你走了狗屎运啊！”“你到底有什么秘诀？”“你真是太会演戏了！”

这些“赞誉”中有些是真心的，当然，也有一些夹杂着嘲讽和讥诮。但是梅朵装作没听到，她坚持认为，自己的“幸运”来得有道理。

这还要从那场招聘会说起。

梅朵在大学里主修专业是财务，当然想进到实力很强的王牌企业中，如果进不去，退而求其次到名牌企业做财务工作也是好的。所以，她在投简历的时候就盯准了这些目标。无奈的是，她的竞争对手太多了，她的学校不是名校，又没有太多相关的工作经验，得到梦寐以求的工作的希望堪称渺茫。

终于，一个大企业的面试官拿到她的简历之后答应给她两分钟简单面试的机会。梅朵把事先准备好的自我介绍说了一通，眼看着面试官就要把她的简历“PASS”掉，她万分着急

地喊了一句说：“请您务必给我一个回复好吗？”

“你等电话吧！”面试官很官方地应付着。

“您一定要守信用呀！”梅朵非常认真恳切地说。

面试官被这个小姑娘的执拗和较真逗笑了，说：“小同学，如果我们觉得你的简历合适，一定会打电话通知你进入下一轮面试的。如果一个星期之内没有通知，那就……对不起了。”

“不不，”梅朵急了，“麻烦您一定要给我一个回复好吗？”她从钱包里拿出5角钱递给面试官，“我知道，HR很忙，但是我求您务必给我一个回复。如果我被淘汰了，就请您给我打个电话知会一声，这5角钱是电话费，我不占公司的便宜。”

这最后一句话引起了面试官的极大兴趣，他没有去接那5角钱，而是重新抬头打量了一下梅朵，然后把头凑到一旁的HR身边咬了咬耳朵，那人也接过梅朵的简历看了看，笑说：

“这小姑娘还真有意思，那好，我们现在就通知你，下周一你来参加第二轮面试吧。”

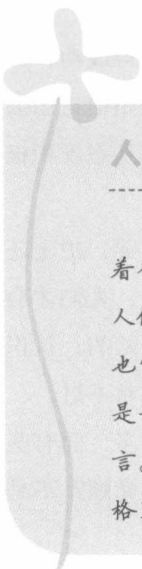
梅朵真以为自己是被幸运的闪电击中了，那HR却补充了一句说：“实话实说，你的简历实在很普通，但是，你的态度和人格我们是非常欣赏的。做财务工作就是要认真，就是要公私分明。难得你小小年纪就能有这样的意识，我们很希望有你这样的新员工加入。”

在这个“成功学”满天飞、“致富经”极受欢迎的年



代，谈及“人格魅力”好像有点过时了，殊不知，那些真正成功的“富豪”们，大多数都是靠着强大的人格魅力为自己赢得命运的垂青的。一个品行不端、德行恶劣的人很难得到大家的认可，更难获得长久的事业上的成功。你渴望成功也好，追求幸福也罢，都需要严格要求自己，保持人格的干净和纯然。

一位商业名流曾经说过：“有些人生来就有与人交往的天性，很容易就博得他人的善意，这种‘秘密武器’就是‘人格魅力’。”只有健全的人格，才能获得人们的喜爱和合作。



人生箴言

佛学中有位“燃灯古佛”，传说他一出生就带着夺目光华，把身边的一切人和事物都照得雪亮，让人们看到平时忽略的缺点和瑕疵。身为凡人的我们，也需要积极主动地靠近这样的“燃灯者”，它或许是一本书，或许是一段名人故事，或许是一句警世名言。主动去寻找自己与“高人”的差距，剔除自己性格里不好的东西，让自己更完美、更优秀。

哭着“生”，笑着“活”

成功的前辈在激励晚辈的时候往往会说，一定要拥有积极的心态。悲观者会用“站着说话不腰疼”的口吻回击：“你无论在精神上还是在物质上都过着富裕幸福的生活，当然会积极了。你不是我，当然不知道我有多惨。”

但是，悲观者忘了，这些成功的人之所以能获得成功，并不是因为他们没有经历过艰难困苦，而是因为他们相信自己会得到成功。也就是说，不是成功的人态度积极，而是态度积极的人容易获得成功。

想想看吧，新生儿出生时会大声啼哭，如果不哭，护士还得在婴儿的小屁股上拍几下，直到听见嘹亮的哭声，人们才会松一口气。我们的人生就是伴着一声嘹亮的啼哭开始的，认识世界从“疼”开始，可见眼泪和痛苦对人来说再寻常不过。

可是为什么有的人眼泪越来越少，欢乐越来越多；而有些人却整天愁眉不展，泪眼汪汪，倒霉事接二连三地光顾？不是人品问题，而是态度问题。



谁都有难处，谁都有挫折。你可以哭，可以宣泄心中的不满，但是哭过了，宣泄过了，就要用一种积极乐观的心态去面对。眼泪就像汪洋大海，你积极努力地游过去，就不再觉得它咸涩难耐，而是品尝到战胜它的乐趣。相反，你什么都不做，只是泡在里面惆怅自己的不幸，那么你将永远是个无可救药的“倒霉蛋”。

詹姆斯·纳斯美瑟少校在越南战场上不幸被俘。俘虏的生活是很悲惨的，绝大部分时间，他都被囚禁在一个只有1.2米高、1.5米宽的笼子里，看不到任何人，做不了任何运动，甚至连说话的机会都没有。

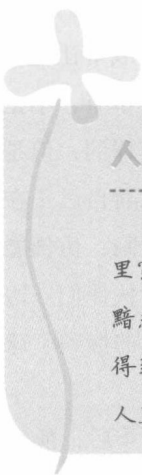
最初的几个月里，他整天悲观绝望，终日祈求着赶快脱身。但是后来他意识到自己这么做是徒劳的。悲观的情绪丝毫不能帮他消除困扰，只会让他的状况越来越糟。他觉得必须利用这段时间做些什么，让自己重新积极起来。于是他想到了自己平素最喜欢的高尔夫球。他的球技一般，紧张的战事让他根本没有练习的时间。现在，他成了战俘，每天无所事事，不好练球吗？当然，囚徒是不可能到真正的球场去打球的，但是詹姆斯在自己的想象中开始了训练。他每天都梦想着自己正在故土乡村俱乐部那蓝天碧野之间挥杆打球，闭上眼睛，仿佛能看到自己穿着舒适整洁的球衣，在温暖的阳光下与伙伴们一边打球，一边高谈阔论。慢慢地，他感觉自己的手真的握到了球杆，并且练习着各种推杆与挥杆的技巧。

这样苦中作乐的日子，詹姆斯过了整整7年。7年后，他重

新获得自由，回到了自己的祖国，当他再一次站到乡村俱乐部的高尔夫球场上挥杆时，竟然打出了让人惊讶的74杆！

假如詹姆斯一味沉浸在悲观绝望中，很可能熬不过漫长的囚禁岁月。然而，求生的意念激励着他，在最艰苦、最困难的环境里，靠想象打高尔夫来消磨时日，甚至找到了乐趣。这是何等的乐观！

生活往往是这样，没有吃不了的苦，只有享不了的福。当你觉得眼下生活太艰苦时，想想那些背井离乡、漂泊在外讨生活的人。当你痛恨“房奴”“车奴”身份，觉得自己太憋屈时，想想那些衣食无着的人。一个人觉得自己不幸福，也许不是因为拥有太少，而是期望得到太多。照照镜子，对自己说，再苦也要笑一笑！你会惊奇地发现，那些“苦”，其实根本不算什么。



人生箴言

面对纷繁复杂的人生世界，你的目光会集中在哪里？如果你把目光都集中在痛苦、烦恼上，生命就会黯然失色；如果你把目光都转移到快乐之中，你将会得到幸福。是美好、快乐的人生，还是痛苦、忧伤的人生，从某个角度讲，往往取决于不同的思维模式。