



当下快乐 + 未来快乐 = 幸福人生

幸福人生的方法

幸福是需要我们用一生来思考的主题，每个人都必须以某种方式实现幸福。
其实，幸福就在我们身边，只要我们从“心”开始，了解自我，超越自我，就可以掌握开启幸福之门的钥匙。
让我们从今天开始，一起寻找属于自己的幸福人生！

张玲◎编著


 中国纺织出版社



幸福人生的方法

当下快乐 + 未来快乐 = 幸福人生

张玲◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

获取幸福，往往就在一念之间。本书融合人生幸福体验和感悟，结合现代人在追求幸福时的困扰，从不同的视角阐述了幸福的意义和价值，耐人寻味，启迪心智。仔细阅读本书，悉心品味，相信能帮你提升心灵的感受能力，树立积极的人生态度，并能从中体悟到幸福的真谛，找到属于自己的幸福。

这是一本福至心灵的书，也是一本可以改变人生、让你终生受益的书。从“心”开始，了解自我，超越自我，你就可以掌握开启幸福之门的钥匙！

图书在版编目(CIP)数据

幸福人生的方法 / 张玲编著. —北京:中国纺织出版社, 2012.2

ISBN 978-7-5064-7993-6

I. ①幸… II. ①张… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 217530 号

策划编辑:曲小月 胡 蓉 责任编辑:陈 芳 责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河市南阳印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年2月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16

字数:188千字 定价:28.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



提升心灵，收获幸福

幸福是什么？幸福似乎就在我们身边，简单得唾手可得，平凡得招之即来，然而扪心自问，又有多少人承认自己领悟了幸福的真谛，获得了真正的幸福？

两千多年前，亚里士多德曾说，世人不分男女，都以追求幸福为人生的最高目标。托尔斯泰也说过，人生就是追求幸福。我们不仅为拥有幸福而追求幸福，我们追求的其他目标——健康、美貌、金钱、权力，无非也是因为我们以为拥有这些就能得到幸福。

其实，幸福往往与物质没有必然联系。回顾历史，路易十四的宫廷里没有一间符合现代标准的浴室，中世纪最富裕的人家也难得看见椅子，古罗马皇帝无聊时也没有电视来打发时间。我们的生活水平一年比一年高，我们比古人活得更长久、更健康，普通人也能享受到数十乃至上百年前连做梦都想不到的奢侈品，以及任我们利用的高科技产品，但仍然有许多人觉得生活很无趣，漫长的人生岁月，不仅幸福难求，还时

时处于焦虑和烦急之中。

真正的幸福是什么？美国作家霍桑曾说：“幸福是一只蝴蝶，你要追逐它的时候，总是追不到；但是如果你静悄悄地坐下来，它也许会飞落你身上。”其实，幸福是来自内心深处的一种感觉，是一种心态，一种习惯，一种满足。


幸福隐匿在生活的每一个细节当中，没有逻辑，没有规律。同时，它也存在于每个人的心中，因为人们只有在觉得自己幸福的时候才是幸福的。获得这种幸福，需要我们精心呵护自己的心灵，让内心时时充溢着一种幸福的感觉，让心灵时时保持一种幸福的状态。

古罗马思想家赛涅卡说过：“幸福生活是人类最高的理想。”但要知道，幸福不是我们将要到达的某个驿站，而是一种心灵旅行的方式。那么，我们该怎样开始自己的心灵之旅呢？

在生活中，以一种知足常乐的心态面对世事，摆正自己的位置，不盲目攀比。一个幸福的人往往不是由于他拥有得多，而是因为他计较得少。保持一份平和的心境，才会让自己的心灵享受到更多的幸福和快乐。

当别人住着豪华宽敞的别墅，而自己却住在乡间简陋的房子里时，我们庆幸自己远离了城市的喧嚣和污染，我们庆幸乡间有新鲜甜润的空气，有绿色无公害的蔬果，有一望无际碧绿的田野，有真诚朴实的乡音乡情。

当别人驾着名车疾驶而过，自己还搭乘在拥挤、充满汗臭的公交车上时，我们庆幸自己能认识许多朋友，庆幸自己能体会到别人为你让座



的真情，或者自己为别人让座的快乐。

当别人月入上万，而自己却领着千元的薪金时，我们庆幸自己有闲暇时光可以下下棋，散散步，钓钓鱼。

夫妻间恩恩爱爱相濡以沫，同甘苦、共患难是幸福；一家人团团圆圆，围在一起吃饭、看电视是幸福；与子相悦，执子之手，与子偕老是幸福。

当你身处沙漠，口干舌燥之时，一碗清爽而甜润的泉水是幸福；当你身体疲倦，两腿酸软之时，一张温暖而厚实的大床是幸福；当你失意落魄，孤独无助时，一次轻轻的扶持是幸福；当你卧病在床时，有人端茶递水是幸福；当你事业成功时，有人真诚祝福是幸福；当你遭遇失败时，有人关心和鼓励是幸福。

当你没有美好的爱情时，你还拥有弥足珍贵的亲情，你是幸福的；当你没有金钱时，却拥有用钱也买不来的知识，你是幸福的；当你拥有健康的身体时，你是幸福的；当你连健康的身体也没有时，你仍然是幸福的，因为你还有一颗积极向上的心。

幸福还源于一颗感恩的心。我们要感激父母，感激生命，感激爱人，感激朋友，感激这温暖的阳光，感激这和煦的春风，感激这蓝蓝的天空，感激这广阔的大地。只有感恩才能珍惜，珍惜才能满足，满足才能幸福。当我们用感恩的心看待所有的一切时，我们又怎么能够不幸福呢？

原来，提升幸福如此简单，只需换一个角度，换一种心态，你就会发现，幸福就在我们身边！只要我们在人生的旅程中去感悟，去寻求，

就能一路播种幸福，一路收获幸福。

幸福并不是一种完美和永恒，而是心灵和生活万物的一种感应和共鸣，是一种生命和过程的美丽，是一种内心对生活的感觉和领悟。就像花朵在黎明前开放的一刻，秋叶在飘落的瞬间，执手相看的泪眼，心中的阴晴圆缺……每个快乐的时光都是幸福的。

幸福存在于我们生活的每一个角落，每一个瞬间，它需要我们去用心去发现，去感受。能得到幸福不是件很容易的事情，幸福往往就在身边，可是有人始终抓不住。短暂的人生，如何创造幸福、得到幸福和享受幸福？需要我们从“心”开始。

获取幸福，往往就在一念之间。本书融合古今中外人们的人生幸福体验和感悟，结合现代人们在追求幸福中的困扰，阐述了幸福的真谛。其中的一篇文章篇幅虽短，但含义深远，耐人寻味，启迪心智，有助于你提升心灵的感受能力，树立积极的人生态度。仔细阅读，悉心品味，相信你能体悟到幸福的真谛，找到属于自己的幸福。

这是一本福至心灵的书，也是一本能改变人生，让你终生受益的书。翻开它吧，从“心”开始，让本书帮你解开幸福密码，开启幸福之门！

编著者

2011年10月

目录

第一章 发现身边的幸福

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 幸福是什么 / 002 | 知足才会得到真正的幸福 / 013 |
| 幸福指数公式 / 005 | 别为小事折腾自己 / 015 |
| 财富不能带来幸福 / 008 | 寻找心灵的快乐 / 017 |
| 感受幸福的权利是平等的 / 011 | 幸福的人生没有捷径 / 020 |

第二章 心态决定幸福感

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 积极的心态是幸福的基础 / 024 | 不要对不幸的过去耿耿于怀 / 041 |
| 对幸福怀有一份美好的期盼 / 027 | 别让狭隘紧锁你的幸福 / 043 |
| 乐观的世界充满光明 / 028 | 让自己的心宁静下来 / 047 |
| 别让情绪控制你 / 031 | 知足者常乐 / 050 |
| 在黑暗中点亮希望之光 / 034 | 幸福者常怀感恩之心 / 052 |
| 主宰你自己 / 037 | 仇恨只会带来痛苦 / 055 |

忧虑的事大多不会发生 / 056

学会放弃 / 058

没必要苛求完美 / 062

自信让你产生力量 / 064

别把自己当做珍珠 / 066

给心灵松绑 / 069

第三章 独自一人无法获得幸福

沟通是幸福的载体 / 074

不要吝啬你的同情心 / 076

妥协是获得幸福的一种方法 / 077

学会真诚地赞美 / 080

对每个人友好地微笑 / 082

给予之后才有回报 / 084

幽默让你的幸福加倍 / 088

己所不欲，勿施于人 / 090

善于倾听 / 091

朋友是幸福的保障 / 093

善待并珍惜友情 / 095

和快乐的人在一起 / 097

第四章 爱是幸福的源泉

爱是没有条件的 / 100

早一点将爱的心意说出来 / 101

不是为了生气而相遇 / 104

没有谁会等谁一辈子 / 106

爱情里没有完美 / 107

爱需要宽容和尊重 / 110

给爱一定的自由 / 112

爱比被爱更幸福 / 114

懂得并学会爱自己 / 116

你必须爱你的孩子 / 117

家是最幸福的港湾 / 118



第五章 工作是一件幸福的事

- | | |
|-----------------|------------------|
| 不要对工作存有偏见 / 122 | 热爱你的工作 / 132 |
| 让工作成为幸福的事 / 124 | 做你感兴趣的事情 / 134 |
| 没有不吃苦的工作 / 126 | 让工作为你带来使命感 / 137 |
| 别只为薪水工作 / 127 | 别让压力破坏幸福感 / 139 |
| 为自己工作才有乐趣 / 129 | 有分享才会有收获 / 140 |

第六章 别让财富成为幸福的绊脚石

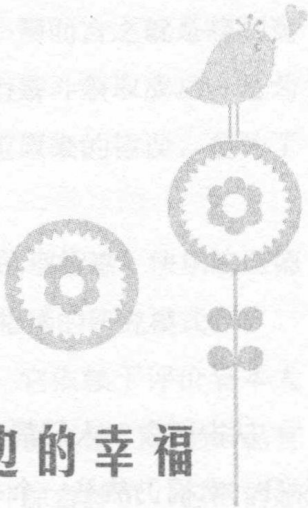
- | | |
|---------------------|------------------|
| 幸福才是人生真正的财富 / 144 | 赚的是快乐 / 155 |
| 别让幸福感递减 / 146 | 生活可以简单过 / 156 |
| 财富应该与快乐结合起来 / 148 | 把钱花在该花的地方 / 158 |
| 财富，不应成为幸福的绊脚石 / 150 | 追求你真正需要的东西 / 161 |
| 钱财需要明智地对待 / 152 | 摆脱欲望才会幸福 / 164 |

第七章 困苦中的幸福时刻

- 活着就是一种幸福 / 170
- 每个人都会犯错 / 172
- 苦难是一笔宝贵的财富 / 174
- 道路坎坷更能激发动力 / 176
- 绝境背后的壮丽和辉煌 / 177
- 在痛苦中寻找快乐 / 181
- 你不是那个最不幸的人 / 184
- 一直向前不要回头看 / 186
- 一切苦难都会过去 / 189
- 为你的心寻找一份平衡 / 191
- 换个角度看问题 / 195
- 重塑你的豁达胸怀 / 196
- 风浪再大也要远航 / 199

第八章 幸福生活面面观

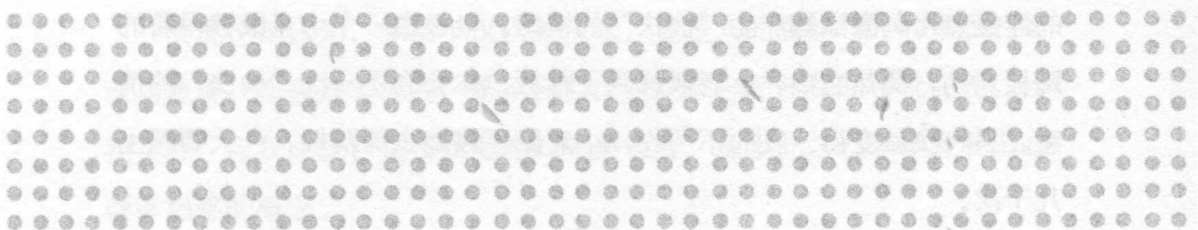
- 幸福从热爱生活开始 / 204
- 幸福的生活就在当下 / 207
- 幸福在目标之外 / 209
- 设定恰当的目标 / 210
- 信念是成功的起点 / 212
- 幸福在奋斗的途中 / 214
- 为人做事要留有余地 / 217
- 珍惜你所拥有的 / 220
- 不要在意别人的眼光 / 223
- 勇于尝试才会有惊喜 / 226
- 学会欣赏沿途的风景 / 228
- 以愉快的回忆美化人生 / 230
- 生活因想象而美丽 / 231
- 把反省当成每日的功课 / 234
- 健康是幸福的基础 / 236
- 从运动中获得快乐 / 237
- 累了就要休息一会儿 / 239
- 爱好是可持续的快乐 / 241
- 幸福生活简简单单 / 243



第一章 发现身边的幸福

幸福不仅仅是快乐，更是人类潜能与本质的实现与显现。

谁能准确地为幸福定义？一千个人就有一千个独特的理解。生活拮据时觉得丰衣足食是幸福；病魔缠身时觉得无病无灾是幸福；失去时觉得拥有是幸福……人的潜能的发挥是没有止境的，所以人对幸福的追求也是没有止境的。



幸福是什么

从古至今，人们都一直在思考：幸福是什么？但遗憾的是，时至今日，幸福仍然是一个“每人都知道其含义，但无人能精确定义”的概念。

芸芸众生，谁能准确地为幸福定义？似乎一千个人就有一千个独特的理解，每个人都有自己的幸福坐标。生活拮据时觉得丰衣足食是幸福；病魔缠身时觉得无病无灾是幸福；失去时觉得拥有是幸福……

一直以来，对于幸福有着各种各样的定义，综合起来大致有两种基本类型：快乐论与实现论。

快乐论认为，幸福就是快乐的主观心理体验。人的一生都在追求幸福，不管是现在的幸福，还是将来的幸福；不管是物质的享受，还是精神的享受。追求快乐，避免痛苦是人类的本性。

有人做过这样一个实验：把一个电极安装在小老鼠的大脑中，电极的连接点可刺激鼠脑产生“愉快”的情感。电极由一个小老鼠够得着的踏板启动，偶然之中，小老鼠踩到了踏板，体会到了一次“愉快”的情感。只一次就变得一发而不可收，小老鼠不停地去踩踏板，一天要踩上几千次。

寻求愉快的情感是一种强劲的推动力。老鼠如此，人更是如此。因为人的情感更丰富，对人为的控制力更强。

人的情感通过潜意识左右其行为。在不知不觉中，人的潜意识总

是推动人去寻找愉快的情感并避免痛苦的情感，简而言之就是趋利避害。实际上人的大部分行为都是如此，比如努力奋斗争取成功，是为了趋利；从以往的失败中吸取教训，少犯或不犯原来的错误，是为了避害。

快乐的情感有很多，比较有代表性的有快乐的理智感、快乐的道德感与快乐的美感。基于此，心理学发展出主观幸福感的研究模式。

主观幸福感有三个主要特性：一是主观性。它依赖于评价者本人而不是他人的标准。林肯说：“对于大多数人来说，他们认定自己有多幸福，就有多幸福。”二是整体性。它是一种综合评价，包括情感反应的评估和认知判断。三是相对稳定性。它指长期的情感反应和生活满意度。

主观幸福感研究者认为，一个幸福的人首先应拥有健康的心理。促进幸福感应该是心理健康的主要目标。同样，心理疾病患者康复的基本目标之一，应该是主观幸福感水平的增长。

一些研究者认为，人们的幸福感程度，取决于一定时期内积极情感和消极情感的比例。如果人们较多体验到愉快的情感而较少体验到不愉快的情感，便可推定他们是幸福的，否则就不幸福。

研究认为，忧郁、无助等消极心理是可以习得的，而乐观也可以通过学习而获得，积极的心态可以帮助人们更快乐，更有幸福感。

实现论则认为，幸福不仅仅是快乐，更是人的潜能与人的本质的实现与显现。幸福是客观的，是不以自己主观意志为转移的自我完善、自我实现、自我成就，是自我潜能的完美实现。基于此，心理学发展出心理幸福感的概念。

心理幸福感有六个不同的维度，即自主、个人成长、自我接受、生活目的、控制和良好友谊。一些专家认为，心理幸福感能促进感情和生理健康。研究者注意到，对生活目的的追求，以及与他人的友好关系，

是人获得健康和幸福的最重要特征。

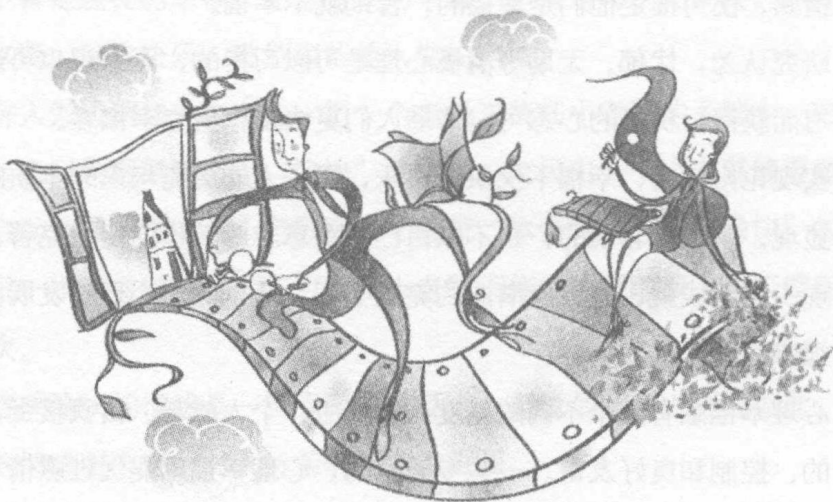
综合快乐论与实现论两派的观点，幸福感大致可以从以下三个方面加以把握。

第一，满意感。

心理学家马斯洛将人的需要分为生物性的需要与精神性的需要两种。生物性的需要包括对食物、水、空气、睡眠等的需要；精神性的需要包括人对安全、友谊、爱与归属、自尊、自我认同以及实现自己潜能的需要。任何需要的满足所产生的直接后果都是满意、快乐与幸福。需要满足的层次论就是人生幸福的层次论，它提示了人对幸福的需要是各不相同的。

第二，快乐感。

快乐感来源于积极乐观的情绪。许多事情都能带给人快乐。一句谚语这样说：如果你想快乐一个小时，打个盹；如果你想快乐一天，去钓鱼；如果你想快乐一生，去帮助别人。



第三，价值感。

价值感是在满意感与快乐感同时具备的基础上，增加了个人发展的因素，比如目标价值、成长进步等，从而使个人潜能得到发挥。由于人的潜能发挥是没有止境的，所以人对幸福的追求也是没有止境的。

幸福指数公式

有两个追求幸福的穷苦青年，经过艰难的跋涉，终于在一个很远的地方找到了幸福使者。幸福使者见他们都有一颗善良的心，便给了他们每人一颗幸福的种子。

一个青年回去后，把种子播撒在自己的地里，不久就长出了一棵树苗。他每天辛勤浇灌，第二年这棵树便枝繁叶茂，果实累累。他继续努力，渐渐便拥有了大片果园，成了远近闻名的果园农场主。后来，他娶妻生子，过上了幸福的生活。

而另一个青年回家后，却设了一个神坛，将幸福的种子供奉在上面，每天虔诚祈祷。他最后把头发都熬白了，却仍然一贫如洗。他十分不解，又跋山涉水来到幸福使者面前，抱怨使者骗他。

幸福使者听完他的话后，笑而不答，只让他到另一个青年那里去看看。当他看到大片的果园时，顿时醒悟，急忙回去将那颗种子埋在土里，但幸福的种子早已被风干蚀空，失去了生命力。

这个故事给人不少教益：幸福，是要靠自己脚踏实地的努力去争取的，绝不能指望别人的恩惠和赏赐。

“要想幸福你就努力奋斗”，这句话本身没有错，但不完全正

确。幸福不完全等同于成功。一个不争的事实是，一些成功人士不但不觉得快乐和幸福，反而觉得活得很累很苦。再看另外一些人，他们生活得很平凡，谈不上事业成功，可能只是一个普通的劳动者或者小商品经营者，既没有多少钱，居住的环境也不太好，但是他们却活得很快乐。

由此可以看出，幸福感和快乐水平除了取决于现实的生存状态，还涉及对现实的态度和体验问题。

人们总是希望能过上高质量的幸福生活。我们坦言幸福，追求幸福，更加渴望幸福。但幸福在哪里？心理学告诉我们，幸福也是有指数的，总幸福指数是指你的较为稳定的幸福感，而不是暂时的快乐和幸福。看了一部喜剧电影，或者吃了一顿美食，这是暂时的快感；而幸福感是指令你感到持续的、稳定的幸福感觉。它包括你对自己现实生活的总体满意度和对自己生命质量的评价，是你对自己生存状态的全面肯定。这个总体幸福取决于三个因素：一是先天的遗传因素；二是后天的环境；三是你能主动控制的心理力量。这也就是美国著名心理学家赛利格曼提出的幸福公式：总幸福指数=先天的遗传因素+后天的环境+你能主动控制的心理力量。其英文表达式是： $H=S+C+V$ 。

在上述公式中，后天的环境和个体能控制的心理力量易于理解，难以理解的是遗传因素。研究表明，一个人的心情可能受到父母的遗传影响，如天生具有抑郁倾向，整日闷闷不乐，其实没有什么坏事情来烦他们，可他们就是不快乐，对生活中的消极性和阴暗面十分敏感，易被不好的事情所感染，甚至遇到好事也不能使他们快乐。这就是遗传因素作用的结果。

此外，英国心理学家通过对1000多人的调查，提出了另外一个公式：幸福= $P+5E+3H$ 。在这个公式里，P代表个性，包括世界观、适应能力和应变能力，E代表生存状态，包括健康状况、财产状况和