

詹国枢/著

老詹的幸福秘诀

老詹，资深媒体人，《人民日报》海外版原总编辑，一个整天乐乐呵呵、自称过得非常幸福的人，他说：幸福嘛，总是有它的道理的，把这些道理琢磨透了，您就会幸福了。



詹国枢

老詹的幸福秘诀

詹国枢／著



老詹，资深媒体人，《人民日报》海外版原总编辑，一个整天乐乐呵呵、自称过得非常幸福的人，他说：幸福嘛，总是有它的道理的，把这些道理琢磨透了，您就会幸福了。

山东美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

老詹的幸福秘诀 / 詹国枢著. -- 济南: 山东美术出版社, 2011. 11

ISBN 978-7-5330-3594-5

I. ①老… II. ①詹… III. ①幸福—通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 202751 号

策 划: 鲁美视线

策划编辑: 何江鸿

责任编辑: 何江鸿

内文设计: 王玉峰

主管部门: 山东出版集团

出版发行: 山东美术出版社

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

<http://www.sdmspub.com>

E-mail: sdmschs@163.com

电话: (0531) 82098268 传真: (0531) 82066185

山东美术出版社发行部

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

电话: (0531) 86193019 86193028

制版印刷: 山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司

开 本: 700×1000毫米 16开 12.25印张

版 次: 2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷

定 价: 26.00元

自序 | 幸福和两档事儿有关

摆在各位面前这本书，取一名儿叫《老詹的幸福秘诀》。有人一看，不免嘀咕，老詹的幸福秘诀？难道幸福是有秘诀的吗？如果真有秘诀的话，咱们都别吭哧吭哧卖苦力了，把这些秘诀统统背下来，一条一条用于实践，可不就大功告成，全齐活了吗？

我说的是的，幸福的确是有秘诀的。否则你就不能解释，为什么差不多同样年龄段的人，住差不多的房子，穿差不多的衣服，开差不多的小车或者骑差不多的自行车，有的人过得乐乐呵呵，非常知足，相当幸福，有的人却是愁眉苦脸，唉声叹气，感到很不幸福呢？

可见幸福还是有秘诀的嘛。至于这秘诀是什么，一两句话，说不清楚。简单说来，幸福和两档事儿有关，一是物质，一是精神。

说到物质，这好理解，只有物质丰富一些，人才能过得幸福一些。正因此，人生在世，谁都希望钱挣得更多些，住得更宽敞些，吃得更营养些，穿得更漂亮些，手头更宽裕些，这样，您也才能过得更幸福些。这是基本常识，按下不表。

再说精神。精神和幸福，关系也非常大，甚至是决定性的，尤其在人的基本吃穿问题解决以后。说到底，幸福其实就是一种感觉，而感觉又与人的精神状态密切相关。同样一个人，心情不舒畅，精神状态不佳，面对满桌山珍海味，他可能索然无味，一口也吃不下去。反过来，如果心情很好，精神愉快，就是小米稀饭窝窝头，再加一碟咸菜，他也可能吃得开开心心，有滋有味，感到非常幸福。这样的例子，生活里多

的是。

既然幸福与精神有关，怎样才能从精神层面寻找到幸福秘诀？如何才能在生活修炼出幸福的本事呢？老詹此书，探讨的正是这个问题。全书共分八章，从八个不同方面，探讨论述了幸福秘诀。第一章“把人生当做体验”中的第一篇文章《老詹是个体验派》，说的就是一种幸福秘诀。

什么秘诀呢？老詹认为，您想幸福吗？那就必须想得开。怎么样才能想得开呢？您哪，最好把人生看做一场人人都躲不开的“体验”，甭管乐也好，苦也罢，顺顺利利也好，曲曲折折也罢，都是一种体验。人生在世，也就短短七八十年，能够留下什么呢？不就是一些体验吗？人这一生，不就是由一个一个“酸甜苦辣”的生活体验，一节一节焊接起来的吗？

明白这道理，以“人生就是体验”的心态去对待一切，您的生活状态和精神面貌，就会在一定程度发生改变！您会不再为生活中的磕磕碰碰、曲曲折折、婆婆妈妈、是是非非而心烦意乱，愁眉苦脸，您会以一种“反正都是体验，莫如坦坦荡荡迎上前”的积极心态，去对待您所不得不面临的一切，甭管它是甜的、酸的，还是苦的、辣的。细细地品，慢慢地尝，在体验中去感受人生，在体验中寻找幸福。

书中还有一篇文章《心灵有座大房子》，说的也是幸福秘诀。这秘诀说穿了也很简单，叫做：“心大了，事情就小了。心小了，事情就大了。”

具体说来，要想幸福，您得把自己的心胸修炼得开阔些、大度些。当今中国，人们不都在为买一套大一点的房子而操心奋斗吗？房子您尽管去买，钱您尽管去挣，该奋斗您还继续奋斗，但老詹建议您，在为购买一套现实的大房子而奋斗的同时，最好别忘了在自己心灵深处，也去营建一座“虚拟”的大房子，让自己这颗心在里面住得宽宽敞敞，踏踏

实实。心灵的大房子建造好了，可比您住进一两百平米的大房子还要管用、还更舒适呢。至于心灵的大房子该怎么建，需要些什么材料，具体怎样施工，建造过程中须得注意些什么？书中自有详细论述。

好了，不再啰嗦。各位如有兴趣，您就慢慢看吧。老詹写文章，有一特点，一定要先讲一故事，一个您或许没有听过因而既新鲜又有趣的故事，由这故事入手，再生发开来，细说自己的体会和感悟。本书中的很多故事，都是老詹亲身经历。所总结出的所谓幸福秘诀，也差不多是老詹在吃过不少苦头，走过不少弯路后个人的经验教训。

既然是个人体会，有些适合老詹的，不一定完全适合您。但是，它山之石，可以攻玉，参考参考还是可以吧？

本书所收70多篇小文，是老詹在人民日报社海外版当总编时，为《健康时报》所开“养心之道”专栏所撰写，陆续发表以后，收到一些好评，社会反响不错，还有读者来信，希望结集出版。承蒙《健康时报》总编辑孟宪励的热心促成，专栏编辑沙琼的细心帮助，以及山东美术出版社责编何江鸿的耐心编辑，小书才得以与各位见面，在此是一定要表示由衷感谢的。

詹国枢

2011年9月18日

一 把人生当做体验 / 1

- ⊙ 老詹是个体验派 / 3
- ⊙ 享受痛苦苦亦甜 / 6
- ⊙ 且把生活慢慢品 / 8
- ⊙ 人生三个黄金段 / 10
- ⊙ 时时处处皆快乐 / 12
- ⊙ 细细体味宁静感 / 14

二 让复杂变得简单 / 17

- ⊙ 老詹喜欢简单化 / 19
- ⊙ 简单其实不简单 / 21
- ⊙ 人生需要四忘记 / 23
- ⊙ 明智之人善放弃 / 25
- ⊙ 意思当中有意义 / 27
- ⊙ 气是自己整自己 / 29

三 将心态调到最佳 / 33

- ⊙ 心灵有座大房子 / 35
- ⊙ 保持一颗平常心 / 38
- ⊙ 找到您的小幸福 / 40
- ⊙ 感谢世上每个人 / 42
- ⊙ 扪心自问你是谁 / 45
- ⊙ 为了心中那盏灯 / 47
- ⊙ 心态先得放轻松 / 50
- ⊙ 天天都在过电影 / 52
- ⊙ 稍安勿躁等一等 / 54
- ⊙ 顺其自然最舒服 / 56
- ⊙ 年龄减去二十岁 / 58
- ⊙ 这样你才想得开 / 60
- ⊙ 咱们都来学幽默 / 62
- ⊙ 自得其乐天地宽 / 65
- ⊙ 信仰还得有点吧 / 67
- ⊙ 留个念想奔向前 / 69

四 把磨难变成财富 / 71

- ⊙ 人生需要三个我 / 73
- ⊙ 还须锤炼承受力 / 76
- ⊙ 随时随地跳出来 / 79
- ⊙ 其实那是别人的 / 82
- ⊙ 先得说服你自己 / 84
- ⊙ 走极端者易抑郁 / 86
- ⊙ 最好别得抑郁症 / 88

- ⊙ 假装开心就开心 / 91
- ⊙ 一生永远不沮丧 / 93
- ⊙ 生正逢时挺好的 / 96

五 让自己成为好人 / 99

- ⊙ 幸福先得做好人 / 101
- ⊙ 尽力当个好下级 / 104
- ⊙ 只要相逢就是缘 / 107
- ⊙ 大气方能成大器 / 109

六 把家庭变成港湾 / 111

- ⊙ 君子动口不动手 / 113
- ⊙ 脑子装个过滤器 / 116
- ⊙ 忍字当头算了吧 / 119
- ⊙ 家里就是不讲理 / 122
- ⊙ 心软只会坏大事 / 125
- ⊙ 没心没肺活百岁 / 127
- ⊙ 小小幸福是我的 / 129

七 让头脑充满智慧 / 131

- ⊙ 人生需要大智慧 / 133
- ⊙ 大千世界找自己 / 135
- ⊙ 残缺也是一种美 / 137
- ⊙ 聪明须会做减法 / 139

- ⊙ 遇事先给减一半 / 141
- ⊙ 得到之时便是失 / 143
- ⊙ 限制常常产生美 / 145
- ⊙ 我的成功我做主 / 147
- ⊙ 今天我就是角儿 / 149
- ⊙ 问问自己需要吗 / 151
- ⊙ 千金难买我喜欢 / 153
- ⊙ 近大远小看事理 / 155
- ⊙ 事到一半刚刚好 / 157
- ⊙ 写作之乐乐无穷 / 159
- ⊙ 培养您的想象力 / 161
- ⊙ 活在今天忘忧烦 / 163

八 把幸福理论变成实际 / 165

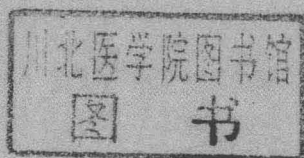
- ⊙ 找到幸福总闸门 / 167
- ⊙ 幸福公式很简单 / 170
- ⊙ 把握幸福五要素 / 173
- ⊙ 安全轻松才踏实 / 176
- ⊙ 寻找心灵的归属 / 178
- ⊙ 尊重方能获尊严 / 180
- ⊙ 人生最重是价值 / 183



一把人生当体验

BARENSHENG DANGZUOTIYAN

- ◎ 老詹是个体验派
- ◎ 享受痛苦亦甜
- ◎ 且把生活慢慢品
- ◎ 人生三个黄金段
- ◎ 时时处处皆快乐
- ◎ 细细体味宁静感





◎ 老詹是个体验派

老詹这人，有个特点，身子骨比较皮实，抗击打能力挺强，甭管碰到什么挫折啦、委屈啦、痛苦啦、不顺心啦，一般情况，从不起急，也不生气，当然更不会沮丧。来了就来了呗，坦坦荡荡，大大方方迎上前去，该咋着咋着，兵来将挡，水来土填，没关系，没什么大不了的。

若问：老詹为啥有这心态？

答曰：因为俺是个体验派。

啥叫体验派呢？老詹的观点，人生嘛，其实就是一个过程，一种体验。确切地说，就是一系列体验的过程。无论酸也好，甜也罢，痛苦也好，欢乐也罢，都是体验。人这一生，就是由各式各样的体验，焊接而成。

既然如此，碰到事儿，您不妨以“体验派”的心理，从容应对。什么委屈啦、挫折啦、痛苦啦、不顺心啦，统统当做一种难得的绕不开的体验。既然是体验，既然都来了，干脆，硬着头皮，迎上前去，放平身子，认认真真去体验好了。

——您要打击我吗？那好，俺就来体验体验受人打击后究竟是啥滋味吧。

——日子不好过吗？那好，咱就来体验体验不好过的日子到底怎么过吧。

——自己受委屈吗？那好，我就来体验体验受委屈的心情有多么难

过吧。

一个又一个过程，您都体验了，经过了，并且在体验中像铁锤击打淬了火的铁块一样，变得结实了，精彩了，那么，您这一生，不也就精彩了吗？

比如说吧，这位老兄想打击我，刁难我，委屈我？想让我过得窝囊，过得不精彩吗？嘿嘿，对不起，这不反倒成全了我，让我在打击、刁难和委屈中过得更加充实、更加精彩吗？

嗯，说得有点绕了，还是举个例子吧。

那一年，老詹到乡下采访，一不小心，摔了一跤，左手腕成S型，断了！当时那个疼哟，汗如雨下，全身湿透。迅速送至医院。骨科主任说，我得给你重新复位。不过，这非常疼，可以打麻药，但最好不打，你看打还是不打？老詹一秒也没犹豫道，不打，拉吧。心想，不就是一疼吗？体验体验，人到底能够经受多么剧烈的疼痛吧。万一世界大战打起来，敌人俘虏了去，严刑拷打，老詹吃不吃得消，会不会当叛徒呢？

末等老詹想那么多，骨科大夫和与老詹同行的驻河北记者小雷，一个壮实得像牛犊的小伙子，一边一个，拔河似的拽住我的肩膀和手腕，嘿地一声，使劲往两边猛力一拖！哎哟哎哟，啊呀啊呀！老詹本想像李玉和王孝和一般坚强，无奈不知哪根筋颇不争气，竟然不由自主大声喊叫起来，引得一楼道的人都跑来围观，以为外科出了命案。当时老詹脑子里只剩下俩字，体验，体验，体验……心想，扛得住就认真体验，真扛不住了，上帝可怜见，会让老詹痛昏死去，休息休息的。那老詹不就连疼不疼都不晓得了，有啥可怕的呢？

上帝真是残忍呀，这家伙，硬是铁石心肠，不下命令，一直叫老詹一人死扛硬顶，强行忍着，度过了那终身难忘相当漫长的五分钟！当然，也是从来没体验过的异乎寻常的五分钟。

精彩吗？精彩极了。

自那以后，曾经沧海，老詹再不怕身体上任何刺激和疼痛，什么刀伤擦伤，稀松平常，什么打针验血，小菜一碟。如此一个体验派高手老詹，岂能经不起这么一点风风雨雨？嘿嘿，笑话！

◎ 享受痛苦苦亦甜

一看这题目，有人会质疑，什么什么，享受痛苦？躲都躲不开，逃都逃不掉呢，您还主动迎上前去，享受痛苦？得了吧老詹，莫瞎扯了！

是的，老兄，老詹也曾经害怕痛苦，躲避痛苦，然而，痛苦不是怕就怕得了的，也不是躲就躲得开的，所以，只好迎上前去，享受享受呗。

不说理论，还说事吧。四十多年前，刚刚高中毕业，碰到上山下乡，响应毛主席“知识青年到农村去，接受贫下中农再教育”的号召，到金沙江边一偏僻农村，当了农民。金沙江边，非常热呀，天热就好种甘蔗嘛。生产队里，种了满山遍野的甘蔗。新农民和老农民一起，到密密的甘蔗林里，给甘蔗培土。具体点说，就是在一排一排甘蔗林两边，用锄头铲起泥土，堆上去，拍拍紧，以免大风刮来，将其刮倒。

正是初夏时节，金沙江边，异常闷热。刚钻进甘蔗林，便觉像蒸笼一般，浑身冒汗，将背心湿透！甘蔗正在生长旺季，宽宽的叶片，如片片锋利长刀，包裹全身，左一刀，右一刀，将手上，胳膊上，割出条条血痕。咸滋滋的汗水一渍，好家伙，疼得浑身打颤！要说痛苦，那可真叫痛苦。当时年轻气盛，几个伙伴一合计，干脆，豁出去了，背心一扔，钻进甘蔗林，任由那锋利刀刃，左一刀，右一刀，在全身割个清爽，割个痛快！

这叫什么？这就叫享受痛苦！

说句实话，一个季节干下来，浑身没一块好地方了。然而，痛苦久了，也就惯了，不觉苦了。而且，吃过那样的苦，今后再碰到什么样的苦，根本就算不得苦了。

这样的体会，其实谁都会有，不过有时不大在意，没觉得是在享受痛苦罢了。比如，各位吃过麻辣火锅吧，如果真要过瘾，那就真的麻，真的辣，还真的烫——麻得痛苦，辣得痛苦，烫得痛苦！记得有年夏天，去重庆出差，看到几个汉子正在街边吃火锅，好家伙，锅里头翻江倒海，全是红浪。辣椒扯着花椒齐飞，肥牛伴着毛肚共舞。小伙子们吃得兴起，干脆脱去外衣，赤膊上阵。汗珠很快聚成汗水，汗水顿时流成小河，没关系嘛，搭在肩上的毛巾扯下来，揩揩汗水，继续战斗！一边战斗，一边连呼，格老子，痛快痛快，巴适巴适！

这叫什么？这也叫享受痛苦！

说到这里，不由想起曾经在芬兰与老外一起洗桑拿浴。密不透风的小木屋里，满是热腾腾的高温蒸汽，刚进去呆十来秒钟，老詹就热得哇哇直叫，喊受不了！可那些白胖子们，一个一个已经浑身蒸得通红，还要不停往烧红的石头上浇水！“扑”一家伙，一股热气升起，温度升高几度！又是“扑”一家伙，又是一股蒸汽升起……

这些人在干什么？在享受痛苦！

人生在世，岂能没有痛苦？这么说吧，痛苦是与生俱来，怎么躲也躲不脱的。躲不脱咋办？初始阶段是忍受痛苦，没得办法，只有忍着。第二阶段是承受痛苦，比忍强点，咬牙承受。第三阶段是感受痛苦，心情平静，慢慢感受。第四阶段，也是最高阶段，那就是享受痛苦，主动迎上去，细细来品味了。

面对痛苦，朋友，您到了哪个阶段呢？