

有一种幸福叫

最新珍藏
让心态成就完美人生书系

简单

幸福是一句简单的问候，幸福
是一杯没有加糖的白开水，幸福是
一丝丝朴素的温暖，

金实◎主编

幸福，多少人渴望的精神家园。幸福是什么呢？幸福其实就是
那份恬淡。幸福，原来就这么简单！

XinTaiChengJiu
WanMeiRenSheng

大众文艺出版社



金实◎主编

有一种幸福叫

最新珍藏

让心态成就完美人生书系

XinTaiChengJiu
WanMeiRenSheng

简单



大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

有一种幸福叫简单/金实主编. —北京:大众文艺出版社,2008. 11

(让心态成就完美人生书系)

ISBN 978 - 7 - 80171 - 783 - 2

I. 有... II. 金... III. 人生哲学 - 通俗读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 185652 号

书 名 让心态成就完美人生书系

主 编 金实

责任编辑 冰宏

装帧设计 新思路

出版发行 大众文艺出版社 发行部电话 64060749

地 址 北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号 邮编 100009

印 刷 北京市顺义康华福利印刷厂

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

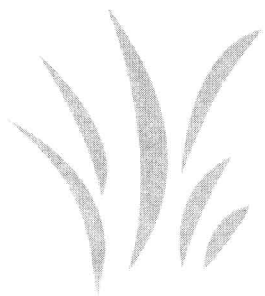
印 张 170

字 数 1500 千字

版 次 2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

定 价 298.00 元 (全 10 册)

YOUYIZHONG
XINGFUJIAOJIANDAN



1

人自从诞生的那一刻起，便开始了漫漫的人生之旅。那么，在我们的人生路程中左右命运的到底是什么东西呢？其实，这种东西便是心态。

美国哲学家爱默生说：“人的一生正如他一天中所设想的那样，你怎样想象，怎样期待，就拥有怎样的人生。”古人还讲：“哀莫大于心死”、“兵强于心而不强于力”。这就是说心态控制人们的情绪和意志，同样，心态也决定了人们行为的方向与质量。始终抱着失败的心态不放，是失败者的最大败因。正所谓人生成败，在乎一心！

当悲伤时，我们会回想起曾经的美好，这是积极的心态；当失败时，我们会跌倒了再爬起来，这是积极的心态；当落寞时，我们会想起曾经的繁华，这是积极的心态……当面对不公时，我们握着手腕向上苍呼吁，这是消极的心态；当面对挫折时，我们自暴自弃、怨天尤人，这是消极的心态……

积极的心态，会让我们的人生充满了欢乐与阳光，而消极的心态，则会使得我们的人生充满阴暗与不幸。为了更加美好的生活，为了更加灿烂的梦想，那么，请让自己拥有一个积极的心态吧。

到底应该如何对这个无限神奇的积极心态做一番阐述呢？来这里看看吧，“让心态成就完美人生书系”会向你揭开一个又一个的谜底的。“让心态成就完美人生书系”共有十本，分别为《有一种心态叫放下》、

FOREWORD

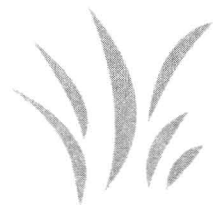
《有一种境界叫舍得》、《有一种智慧叫包容》、《有一种理想叫奋斗》、《有一种幸福叫简单》、《有一种选择叫放弃》、《有一种成功叫坚持》、《有一种生活叫快乐》、《有一种追求叫完美》、《有一种心灵叫抚慰》。这套丛书以优美的语言向你讲述如何才能够“放下”，“舍得”亦是一种人生的高境界，包容也是一种智慧的处世方式，奋斗又是怎样成就理想的，简单到底是怎样一种单纯而美好的东西，放弃又是怎样一种明智的选择，坚持不懈地努力是如何送我们到达成功的彼岸的，追求快乐亦是一种生活方式，疲倦、受伤的心灵更需要善意的抚慰……

我们本着热爱生命、关注心灵的目的，郑重地推出这套书。当你看了这套书而有了些许对人生的感悟时，我会欣慰的；当你看了这套书而拥有了一种积极的人生态度时，我会非常高兴的；当你看了这套书而能够从中学到一些为人处事的道理时，我会开心的；当你看到这套书而成就了自己的事业时，我会非常地感谢你的。总之，在此感谢所有看过这套书的人，感谢所有对这套书有贡献的人，感谢所有心灵善良的人。

当你为纷繁复杂的人际关系而头痛不已时，当你站在爱情的十字路口而无法做出选择时，当你身处官场而难以“清高”时，当你厌倦了灯红酒绿的生活时，当你被一道复杂的数学题所难住时，你对身边的事物过于敏感时，你对残酷的社会产生不满时……请看看《有一种幸福叫简单》这本书吧，相信它一定会帮你化繁为简，相信它一定会为你制造一个单纯而轻松的生活空间，相信它会让你疲倦的心得到片刻的休息，相信它会让你敏感的心情有一点点改变的。

2

有一种幸福
叫简单



目 录

第一章 幸福的滋味

保持“希望”的人生	(2)
想开点儿	(3)
抓住时间便会成功	(4)
花钱是为了买快乐	(6)
重修旧好	(8)
一个打错的电话	(10)
告诉别人“我是重要的”	(14)
不要吝啬你的赞美	(15)
珍惜生命	(18)
做个忠实的听众	(20)
执著让我们重温童话的美丽	(21)

第二章 幸福是一种心态

幸福是一种美好的感受	(24)
亲爱的,你快乐吗?	(27)
忧愁有用吗?	(31)
买彩票时的好心态	(36)
别让坏心情笼罩你	(39)

简单就是快乐	(42)
事事称心也烦恼	(46)
笑对人生	(48)

第三章 幸福的秘诀是学会珍惜

北极熊带来的启示	(56)
给自己找点快乐	(58)
天堂也是个大笼子	(59)
蜗牛的生活	(61)
天堂里的爱	(63)
亲爱的,快点回来	(64)
失去掌控的爱	(67)
爱情就是两份蛋炒饭	(69)
相爱一生	(72)
只有学会等待,才能欣赏美丽	(73)
鱼的记忆只有七秒钟	(75)
婚礼上的百元钞票	(77)

第四章 有一种幸福叫“爱”

帮助他人便是帮助自己	(80)
珍惜生命中的友情	(83)
分享会让你的人生更快乐	(86)
友谊会让生命更美好	(90)
好朋友,好将来	(93)
英雄也是有“私心”的	(95)
给孩子一面镜子	(98)
珍藏一生的幸运币	(100)

父爱为你撑起人生的天空	(102)
神圣的母爱	(105)
父母的殷殷期盼	(106)
恋家的感觉	(108)
母爱就是广阔的海洋	(111)
像温开水一样的父爱	(113)
在那条路上,有我的爱	(116)
美好心愿	(118)
一个溢满爱的镜头	(120)

第五章 幸福人生的终极法则

做一个“好孩子”	(124)
与子女相处的艺术	(126)
用智慧赢得上司的欣赏	(128)
做个有亲和力的上司	(131)
与同事相处	(133)
用微笑面对陌生人	(135)
发现幸福	(136)
幸福的瞬间	(139)
把握瞬间,把握幸福	(141)
活着就是幸福	(142)
珍惜每一天	(144)

第六章 幸福女人必修课

做个精品女人	(148)
读书的女人,是一道美丽的风景	(149)
从现在起,做个知识女性	(151)

女人与家	(153)
幸福生活的刚柔之道	(154)
婚姻中的爱情	(157)
释放你内心的压力	(158)
幸福是一种生活态度	(161)
更年期的忧郁症	(163)

第七章 心动不如行动

巧妙地做个白日梦	(166)
来一回乡村游	(167)
做个快乐的义工	(169)
邀请朋友来聚餐	(170)
去电影院坐坐	(171)
去老地方怀旧一下	(173)
洗次桑拿,身心爽	(174)
让自己做一天小孩	(175)
去体会一下冒险的感觉	(176)

第八章 把苦日子过甜

制造幸福	(180)
珍视生命,热爱生活	(181)
秀才的三个梦	(182)
陌生人和陌生人	(184)
砌墙工人的命运	(185)
学会过自给自足的生活	(186)
永远和你在一起	(188)
失去的已经失去	(190)

每天都是好日子	(191)
感悟生活中的美好	(193)
感谢生命,领略不完美	(195)
幸福人生	(197)
快乐来自于内心	(199)
每天给自己一个希望	(200)
做自己喜欢的事	(202)
人生就是“心情的游戏”	(203)
放飞你手中的“气球”	(205)
超脱厄运,方能有快乐人生	(207)
驱除灵魂深处的黑暗	(209)
向着目标前行	(210)
为自己点一盏心灯	(211)
好习惯会助你迈向成功	(213)
改变命运的人是自己	(214)
超越自我才能让梦想成真	(216)
请为自己喝彩	(217)

第九章 心灵鸡汤——幸福就这么简单

有价与无价	(220)
失去也是福气	(222)
善待生命中的欠缺	(224)
放弃是更深层面的进取	(226)
量力而为和量“需”而为	(229)
“馅饼”有时就是“陷阱”	(231)
放弃是一种积极进取的人生态度	(234)
不要失去快乐的心情	(236)
不要奢求完美	(238)

生活属于热爱它的人	(240)
和谐与不和谐	(241)
拥有生活的勇气,人生便是多彩的	(242)
走出心灵的监狱	(243)
千万别迷失在他人的崇拜里	(244)
学会说分手	(246)
我情愿替他死	(247)
美术系的女生	(248)
别让他人的恭维迷惑你	(250)
本尼特的音响	(251)
摆渡船的启示	(252)
在冒险中寻找快乐	(253)
精于算计的安妮	(255)
意想不到的收获	(256)
拥有一颗抗拒诱惑的心	(257)
信用就是财富	(258)
“另起一行”的智慧	(260)

有一种

幸福
叫
简单

YOU YI ZHONG XING FU JIAO JIAN DAN

第一章

幸福的滋味

保持“希望”的人生

亚历山大大帝给希腊世界和东方、远东的世界带来了文化的融合，开辟了一直影响到现在的丝绸之路的丰饶世界。据说他投入了全部青春的活力，出发远征波斯之际，曾将他所有的财产分给了臣下。

为了登上征伐波斯的漫长征途，他必须买进种种军需品和粮食等物，为此他需要巨额的资金。尽管如此，他为了斩断一般将士都必然怀有的儿女私情，轻身出发，将所有的王室财产，从珍贵的财宝到他拥有的土地，几乎全部都给臣下分配光了。

群臣之一的庇尔狄迦斯深以为怪，便问亚历山大大帝说：“陛下带什么启程呢？”

对此，亚历山大回答：“我只有一个财宝，那就是‘希望’。”

据说，庇尔狄迦斯听了这个回答以后说：“那么请允许我们也来分享它吧！”于是他谢绝了分配给他的财产，而且臣下中的许多人也仿效了他的做法。

人很容易遇到些许的失败或障碍，于是悲观失望，消沉下去。或在严酷的现实面前，失掉活下去的勇气；或恨怨他人，结果落得唉声叹气、牢骚满腹。其实，身处逆境而不丢掉希望的人，肯定会打开一条活路，在内心也会体会到真正的人生欢乐。

保持“希望”的人生是有力的，失掉“希望”的人生则必然通向失败之路。“希望”是人生的力量，在心里一直抱有美“梦”的人是幸福的。也可以说，抱有“希望”地活下去，是只有人类才被赋予的特权。只有

人，才由其自身产生出面向未来的希望之“光”，才能创造自己的人生。

在走向人生这个征途中，最重要的既不是财产，也不是地位，而是在自己胸中像火焰一般熊熊燃起的一念，即“希望”。因为那种毫不计较得失，为了巨大希望而活下去的人，肯定会生出勇气，不以困难为事，肯定会激发出巨大的激情，开始闪烁出洞察现实的睿智之光。只有睿智之光与时俱增，终生怀有希望的人，才是具有最高信念的人，才会成为人生的胜利者。

想开点儿

小时候有一天，卡内奇到一间没人住的破屋里玩。玩累了就把脚放在窗台上休息。这时，一个轻微的声音惊得他一跃而起，没想到左手食指上的戒指此时钩住了一只铁钉，竟把手指拉断了。

卡内奇当时吓呆了，认为今生全完了。但是后来手伤痊愈，也就再没为这事烦恼过。现在，卡内奇几乎不再想左手只剩四根手指的事了。

几年前，卡内奇在纽约遇见一个开电梯的工人，他失去了左臂。卡内奇问他是否感到不便。他说：“只有在纫针的时候才会感到不便。”

人在身处逆境时，适应环境的能力实在惊人。人可以忍受不幸，也可以战胜不幸，因为人有着惊人的潜力，只要立志发挥它，就一定能渡过难关。

小说家达克顿曾认为除双目失明外，他可以忍受生活上的任何打击。但当他 60 多岁、双目真的失明后，却说：“原来失明也可忍受。人能忍受一切不幸，即使所有感官都丧失知觉，我也能在心灵中继续活着。”

我们并不主张人应逆来顺受，就是说，只要有一线希望，就应该奋斗

不止。但对无可挽回的事，就要想开点儿，不要强求不可能的结果。

话剧演员波尔赫德就是这样一位达观的女性。她风靡在四大洲的戏剧舞台达 50 多年。当她 71 岁在巴黎时，突然发现自己破产了。更糟糕的是，她在乘船横渡大西洋时，不小心摔了一跤，腿部伤势严重，引起了静脉炎。医生认为必须把腿部切除，他不敢把这个决定告诉波尔赫德，怕她受不了这个打击。可是他错了。波尔赫德注视着这位医生，平静地说：“既然没有别的办法，就这么办吧！”

手术那天，她在轮椅上高声朗诵戏里的一段台词。有人问她是否在安慰自己。她回答：“不，我是在安慰医生和护士。他们太辛苦了。”

后来，波尔赫德继续在世界各地演出，又重新在舞台上工作了七年。

抓住时间便会成功

一位名叫富兰克林·费尔德的人曾精辟地说过这么一句话：“成功与失败的分水岭可以用这么五个字来表达——‘我没有时间’。”

当今世界上最大的化学公司杜邦公司的总裁格劳福特·格林瓦特，每天挤出一小时来研究蜂鸟（一种世界上最小的鸟），用专门的设备给蜂鸟拍照。权威人士把他写的关于蜂鸟的书称做自然历史丛书中的杰出作品。

在休格·布莱克进入美国议会前，并未受过高等教育。他从百忙中每天挤出一小时到国会图书馆去博览群书，包括政治、历史、哲学、诗歌等方面的书。数年如一日，就是在议会工作最忙的日子里也从未间断过。后来他成了美国最高法院的法官，是最高法院中知识最渊博的人士之一。他的博学多才使美国人民受益匪浅。

约夫的朋友威尔福莱特·康，前半生奋斗了 40 年，成为全世界织布业

的巨头之一。尽管事务十分忙碌，他仍渴望有自己的兴趣爱好。他对约夫说：“过去我很想画画，但从未学过油画，我曾不敢相信自己花了力气会有很大的收获。可我最后还是决定了，无论付出多大牺牲，每天一定要抽出一小时来画画。”

威尔福莱特·康所牺牲的只能是睡眠了。为了保证这一小时不受干扰，他惟一的办法是每天清晨5点前就起床，一直画到吃早饭。他说：“其实那并不算苦。一旦我决定每天在这一小时里学画，每天清晨这个时候，渴望和追求就会把我唤醒，怎么也不想再睡了。”

他把顶楼改为画室，几年来从不放过早晨的这一小时。后来时间给他的报酬是惊人的。他的油画大量地在画展上出现了，他还举办了多次个人画展。其中有几百幅画以高价被买走了。他把用这一小时作画所得的全部收入变为奖学金，专供给那些搞艺术的优秀学生。他说：“捐赠这点钱算不了什么，只是我的一半收获。从画画中我获得了很大的愉快，这是另一半收获。”

每个人的脑子都有能力去创造和想象，为自己寻找到机会。一位名叫尼古拉·格里斯多费罗斯的希腊籍电梯维修工对现代科学很感兴趣，他每天下班后到晚饭前，总要花一小时攻读核物理学方面的书籍。随着知识的积累的增多，一个念头跃入他脑海。1948年他提出了建立一种新型粒子加速器的计划。这种加速器比当时其他类型的加速器造价便宜而且更有力。他把计划递交给美国原子能委员会进行试验，又再经改进，这台加速器为美国节省了7000万美元。格里斯多弗罗斯得到了1万美元的奖励，还被聘请到加州大学放射实验室工作。

约夫认识一位老人，他从78岁起每天抽出一小时学习欣赏音乐。他说：“我很快就养成了这种习惯，每天听一小时的音乐。我要具备欣赏音乐的能力，随着年岁增高，等到我不得不靠静坐度日时，就用得上它了。”

一天安排出一小时来静心，排除疲劳，即使看来没有做出多大的事情来，但约夫深信大多数人还是会觉得有收益的。至少他们在这段时间里可以理清头绪，为自己定出一个明确的目标。

有一家很大的化妆品公司的负责人，见儿子在大学获得了神学优等生

的荣誉，十分高兴。可是每次儿子回家，父亲就发现与儿子不再有“共同语言”了。这使他日益焦虑不安起来。虽然当父亲的对神学也很感兴趣，但毕竟从没认真系统地学过这门课，为此他在每天午饭后开始挤出一小时，把自己关在办公室里攻读宗教方面的书。

他说：“起先同事们认为我古怪，在干傻事。但不久他们对我的学习计划改变了看法。由于对宗教学研究，使我涉及了人类学、社会学和其他一些科学领域。近几年来，我常被邀请到各地去演讲。我想我的演讲与文章对宗教信仰内部间的相互了解做出了一些贡献。”接着他补充道：“最主要的是，我儿子一定会为父亲的自学成才而自豪的。”

花钱是为了买快乐

艾琳刚结婚那阵子，为了买新房，日子过得很节俭。吃快餐，开旧车，搬进新居前，挤在陋室里将就着。但迁居那一天快乐的情景，却使她终身难忘。

6

她的邻居安妮和弗兰克有五个孩子，经济拮据，而每逢假日却必去滑雪。为此要购置七双滑雪板，七双长靴，七副撑杆及每人的滑雪衫，还要付来回的车费等其他开销。她认为弗兰克一家简直是疯了。最近艾琳又碰到他，他的孩子们都已各自成了家，“当然，我们那时过着清寒的日子，”他说，“但最近，一个儿子在来信中说，他怎么也忘不了小时候滑雪时的快乐。”

一笔有限的收入有两种安排法：一种是精打细算地将衣食住行小心翼翼地考虑进去，虽然事事顾全了，但最终觉得毫无收获。另一种是把钱花