

给我一杯

抿一口茶，读一个故事，品一份幸福
发现你生命中最珍贵的礼物

水水 编著

幸福感



A cup of happiness

淡定的人生最幸福



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

给我一杯幸福感

淡定的人生最幸福

水水 编著



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北京

图书在版编目(CIP)数据

给我一杯幸福感:淡定的人生最幸福/水水编著

北京:中国经济出版社,2013.6

ISBN 978-7-5136-2575-3

I. ①给… II. ①水… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 115465 号

责任编辑 涂 晟
责任审读 霍宏涛
责任印制 张江虹
封面设计 朱日新

出版发行 中国经济出版社
印刷者 三河市佳星印装有限公司
经销者 各地新华书店
开 本 710×1000mm 1/16
印 张 14.5
字 数 233千字
版 次 2013年6月第1版
印 次 2013年6月第1次
书 号 ISBN 978-7-5136-2575-3/I·103
定 价 29.80元



中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街3号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题,请与本社发行中心联系调换(联系电话:010-68319116)

版权所有 盗版必究(举报电话:010-68359418 010-68319282)

国家版权局反盗版举报中心(举报电话:12390)

服务热线:010-68344225 88386794

幸福是一种心态——心态是无形的，根本无法用有形的、物质的东西来衡量；幸福是一种感觉——只有你自己才能体会，谁也不可能替代；幸福是一种知足——知足是内心的愉悦，心灵的满足，说到底幸福就是一种精神境界。

淡定也是一种精神境界，一种良好的心态。就是这种心态，能让你在生活中处之泰然，宠辱不惊，不会太过兴奋而忘乎所已，也不会太过悲伤而痛不欲生。不在乎太多的身外之物，而是执著于自己脚下的路，始终带着平静如水之心，直面生活中所遭遇的一切。

淡定的人将赢得幸福！社会浮躁，只有淡定的人才能气定神闲；人心复杂，只有淡定的人才能收获真诚。用淡定的心态观世事变迁，用淡定的心态看云起云落。幸福就在这淡定的心态中，酝酿升腾。

拥有一份淡定，沉稳中又积极果断，老练里却又重视有佳，胜不骄，败不馁；拥有一份淡定，行事放松自如，从容冷静，闲看庭前花落，轻摇羽扇城头；拥有一份淡定，对人对事不急不躁、不温不火，亲而有度、顺而有持；拥有一份淡定，仁而无忧，仁而无惧，实事求是，心怀坦荡，兰心傲骨；拥有一份淡定，气定神宁，如巨岩阻浪；坚持不懈，如水滴石穿……

活在当下，我们所拥有的淡定，是一种积极的生活态度，是智慧的不争，是宠辱不惊，也是对幸福的一种追求。

本书从人生的心理历程，诠释了情感的演绎轨迹，为读者开启了一扇改变自己命运的大门，阅读此书，从生动感人的故事中得到启迪，体悟淡定的真谛，从而使你通过自身的感悟、修炼，不断追求淡定，走进淡定，在你的人生中，拥抱幸福，让你在平凡的生活中，创造出流光溢彩的辉煌。

当夕阳映照在你的脸上时，请停下匆忙的脚步，欣赏一下美丽的夕阳。夕阳的美不炫目，不招摇，安静地存在着，美得宁静。

享受人生的淡定情怀。细细品读淡淡优雅的文字，它将会是你生命中不可错过的精彩，成为你心中不可缺少的精神食粮。

第一辑：人生旅途，走进幸福的感动

人生就是一场旅行，一路上尽情欣赏着沿途的风景，还有那一路观赏风景的心情。看云舒云卷，花开花落。记录下旅途中的点点滴滴，定格了许多美好的瞬间。

PAGE 002 那一缕阳光正能量

我永远无法忘记医生惊愕的表情，因为我知道，男孩和女孩得的都是绝症。

PAGE 005 “第三只手”的力量

映入眼帘的，首先，是自己身边有很多人，每个人的脸上都挂着泪水。

PAGE 007 滋润心灵深处的甘霖

面对着五个孩子贪婪的目光，我们又哪能吃得下去呢。

PAGE 010 生命因感恩而闪光

从那天起，他就特别地关照这个病人，只是始终没有向她表明自己的身份。

PAGE 012 爱是熊熊燃烧的火焰

又是一天，男孩突然非常惊喜地告诉少女，她有救了，因为他为她找到了合适的肾脏。

PAGE 015 人生处处充满爱的阳光

妈妈相信你是最坚强的宝贝，你一定要再忍耐一下，很快就把你救出来。

第二辑：独守执著，演绎自己的人生

人生之路总会风雨相伴，面对艰辛与坎坷，要昂首挺胸、无畏前行；面对困难和挫折，要执著、勇敢和坚强。虽然有些无助，但是这能够让内心爆发出惊天动地的力量。

PAGE 019 抗争命运的长青树

刹那间，他感到极大的震动，突然觉得无比羞愧，无法再面对这两棵榆树。

PAGE 022 那就不碎的玻璃杯

他突然松开手，杯子掉到地上，发出清脆的声音，但是完好无损。

PAGE 024 内心强大做真实的自己

茶余饭后，小镇上的人谈论的最多的，就是这个女人。

PAGE 027 不做命运里的奴仆

在仆人的房间里，一字一字、艰难地写自己的故事，她竭力捕捉自己年轻时代的每一个细节。

PAGE 030 用生命表演的奇迹

有人曾经对我说过，演员的使命就是要带领观众去看更深层的人性。

PAGE 032 人生要靠自己去打拼

她可以凭着过人的听觉和触觉单独出门了，甚至可以无需摸索就拿到自己需要的东西。

第三辑：友谊长存，生命注定的缘分

友谊是一棵常青树，只有心灵的清泉才能够浇灌它；友谊是一朵开不败的鲜花，只有从心中升起的太阳才能够照耀它。

PAGE 036 为梦中相见而感动

咱们这么多年都没联系了，突然上门来，肯定有事。到底啥事啊，千万不要憋在心里。

PAGE 040 友情珍贵无需鉴定

直到节目结束的时候，都没有看到那位朋友的身影。

PAGE 042 友情是曲甜蜜旋律

大三的那个情人节前夕，我精心策划，准备给她一个大大的惊喜。

PAGE 045 危难间见证真正朋友

年轻人惊恐地到朋友家中，乞求他们的帮助，避过这场灾难。

PAGE 047 有一种情叫泪流满面

在他眼中，饮料也许是最好的东西了，因为他在说要请我喝饮料的时候脸上满是奢侈的表情。

PAGE 051 演艺圈最难得真朋友

原来，为了避免甄子丹的右臂二次伤害，洪金宝连夜量身重做了一张武术指导图。

第四辑：师生浓情，镌刻青春的美丽

人的一生中有无数老师，也总是会有一些老师让我们刻骨铭心、终身难忘！

PAGE 054 人生难忘的一堂课

即使只有一个人，我也要上好这节课，不能辜负你。

PAGE 056 一个一个的瓷葫芦

黄老师这才发现，张强紧紧攥着的手里，是一只非常精致的瓷葫芦。

PAGE 059 让我摸摸天使的翅膀

那些天使变成的小孩子的背上就会在留下这样两道非常明显的痕迹。

PAGE 063 你本来就是最棒的

尤其是他提问的时候，更是把头扎得低低的，生怕他问到自己。即便这样，他还是问到了我。

PAGE 066 改变命运的那一分

杜老师沉默了，她理解父母望子成龙的心情。

PAGE 069 穿过风雪的音乐盒

虽然毕业前他们已经分手，但他还是一直保存着这只好看的音乐盒。

第五辑：打开心窗，保持淡定的人生

世界越来越寂寞，生活的脚步越来越沉重，打开心窗，让和煦的阳光照亮你的心窝，让幸福的暖流在你我之间涌动。

PAGE 073 把守一份淡定心情

说真的，我的日子可过得充实又忙碌呢！

PAGE 075 别被贪念虚荣俘虏

我之所以天天都这么快乐，就是因为我的家人天天都很快乐。

PAGE 078 守候心中那份淡泊

她生日的时候，男友专程从外地赶回来，并且拿出早已准备好的钻戒向她求婚。

PAGE 081 清扫心灵深处的尘埃

所以请你不要拿走我清扫心灵尘埃的扫把。

PAGE 084 把时间花到心灵上

既是如此，徐安也只好一件件地来看，并极力称赞。

PAGE 087 迎着阳光开扇窗棂

没想到只是开了几扇窗，原本的沉郁的房间，一下子就变得阳光明媚了。

PAGE 089 磨难中保持一份淡定

这声音一下子就勾起了林子吹笛子的欲望，他马上让卖笛人给他挑选了一支。

第六辑：爱之物语，唱响动人的赞歌

人总要经历形形色色的诱惑，再深的爱都需要有一个平衡点和支撑点，不然，它迟早会渐渐地无可挽回地消失。

PAGE 093 隐藏在糕点里的爱

你离开的这些天里，有个男人专程来找我，他非常耐心地教我做这种家乡的糕点。

PAGE 096 溢满着爱的平底鞋

她很平静地说上班的时候要走半个小时的路，太累了，索性换成平底鞋了。

PAGE 100 一碗馄饨里的感动

20年前，你骗我说只剩下五毛钱了，只够买一碗馄饨的。

PAGE 106 一幅珍贵的贗品画

他请求母亲把那幅画拿出来，并且将其装裱一新后挂在了富丽堂皇的客厅墙壁的中央。

PAGE 109 **每天你抱我一分钟**

以后，我每天都要打一个一分钟的电话给你，就像我每天都拥抱你一分钟一样。

PAGE 111 **有一种感动缄默不语**

当你深爱一个人时，你会明白他的一举一动，即使他在伪装，你也能一眼看透本质。

PAGE 114 **有一种幸福叫相依为命**

我再次震惊了，婆婆虽然已经痴呆了，但她内心深处始终有公公的影子，不管做什么都始终想着他。

第七辑：情之所寄，众里寻求千百度

时光如水，总是无言；若你安好，便是晴天。
在看到这句话的那一刻，心，真的被触动了。

PAGE 118 **燃尽生命之火的爱**

他宁愿恨着她、怨着她，那样她还快乐地活在这个世界上。

PAGE 121 **生命尽头的那一首歌**

男孩唱起了生命里的最后一支歌，女孩依旧为他伴舞，但是带着一串泪珠……

PAGE 123 **爱心天使感人歌唱**

如果连妻子那样的歌声也能获奖的话，那他的病也许就有治愈的机会！

PAGE 127 **爱使他与死神错过**

她心中有一股莫名的信念，男人在某个地方等着她呢。

PAGE 131 **那根象征老的白发**

然而，就在今天，他终于发现自己错了，他们已经不可挽回地老了。

PAGE 134 **让我做一辈子蜻蜓**

她不知道，早已化身成蜻蜓的男孩每时每刻都围绕在她的身边。

PAGE 137 **一生只为那个约定**

他介绍那是他的未婚妻。她的眼中闪过一丝伤痛，但那也只是一瞬间。

第八辑：母爱深情，浓浓花香的温馨

母爱就像一阵和煦的风，驱走朔雪纷飞，带来春光无限；母爱恰似雨后春笋，青嫩而明亮。

PAGE 142 母亲胳膊上的针眼

女儿每个月给家里寄的钱一分没动地存着，就是为她应急用的。

PAGE 145 是母亲把肾换给你

需要换肾的不是母亲而是他自己，而换给自己肾的就是母亲。

PAGE 149 为保胎儿用头着地

母亲的怀抱将所有的风雨与血腥排除在外，是孩子温暖的港湾。

PAGE 152 卖血为继女凑学费

娘无意间发现了杨慧藏在枕头下的秘密。

PAGE 155 给孩子树立好榜样

和其他孩子不同的是，他更早地理解了自力更生。

PAGE 158 疯女人心中的母爱

小心啊，你手上举的是你的孩子，别摔着他。

PAGE 161 妈妈我抱着你入睡

没想到她却才 80 斤，如此羸弱的身躯扛起了那么多重担。

PAGE 164 除夕夜的大钱饺子

然而，我一时之间想不出办法，因为母亲认识这个饺子。

PAGE 167 拯救灵魂的伟大母爱

他们什么也没说，拿起钱和借据就跑了。

第九辑：父爱雄浑，巍巍高山的宽厚

时光荏苒，岁月流转，在岁月的年轮之中，不知有多少世事被碾碎，而唯一不变的就是那股浓浓的亲情。

- PAGE 170 **用爱心种植的森林**
他发誓要在自家门前种出一片茂密的树林，因为这是唯一能够拯救父亲的方法。
- PAGE 173 **父之爱并没有血缘**
他却从来没有埋怨过我，说正是因为我这个坏小子，他才活得更有滋味。
- PAGE 176 **父亲十五年的内疚**
但是我的爸爸，他却为了一次不能满足他的儿子而内疚了整整15年！
- PAGE 178 **父亲的那瓶茅台酒**
刚迈进四叔正屋，我第一眼就看见他家的桌上也摆着一瓶茅台酒，我情不自禁地笑了笑。
- PAGE 181 **有一种奇迹叫父爱**
仿佛父亲已经把自己所有的爱都烙印在了那张可爱的小脸上。
- PAGE 184 **父亲心底那份深爱**
虽然他贫穷得只剩下自己的影子，但是他却毫不犹豫地把自己的影子作为庇护孩子的一片阴凉。
- PAGE 186 **那一份沉甸甸的父爱**
听了母亲的话，我的心一惊，这才对父亲那欲言又止的目光恍然大悟。

第十辑：大爱无疆，永奏幸福的乐章

- 人生，若只是犹如初见，那美丽将永恒绽放。
人生如在旅途，都是一次没有归期的旅行。
- PAGE 191 **为一个美丽的约定**
我和一个男孩有一个约定，我答应要与他一起度过人生那最后一段旅程，可我知道也许我无法履行我的诺言了。
- PAGE 193 **爱心改变自己命运**
也许是命运的眷顾，奇迹真的出现了。
- PAGE 196 **对生命充满着渴望**
看着变成铅字的文章，我好像又看到了人生的希望。

PAGE 199 最恩爱的一对夫妻

他说他的妻子跟着他没享过什么福，他想让她在有生之年能够快快乐乐的。

PAGE 202 顽强生命力的蚂蚱

真让人无法想象：如此孱弱而且受着重创的蚂蚱竟然还有这么大的力气！

PAGE 205 挺过生命最后一刻

生命的最后一刻，亲情让他不忍离去。

PAGE 207 心底流淌出的温情

她的心里，从此就只有这个男人，他给了她一段情，一段人世间最美好的爱情。

PAGE 211 海啸中的三位母亲

出于母性的本能，她不顾死亡的威胁，一边奔向大海去拯救自己的孩子，一边对孩子呼喊示警。

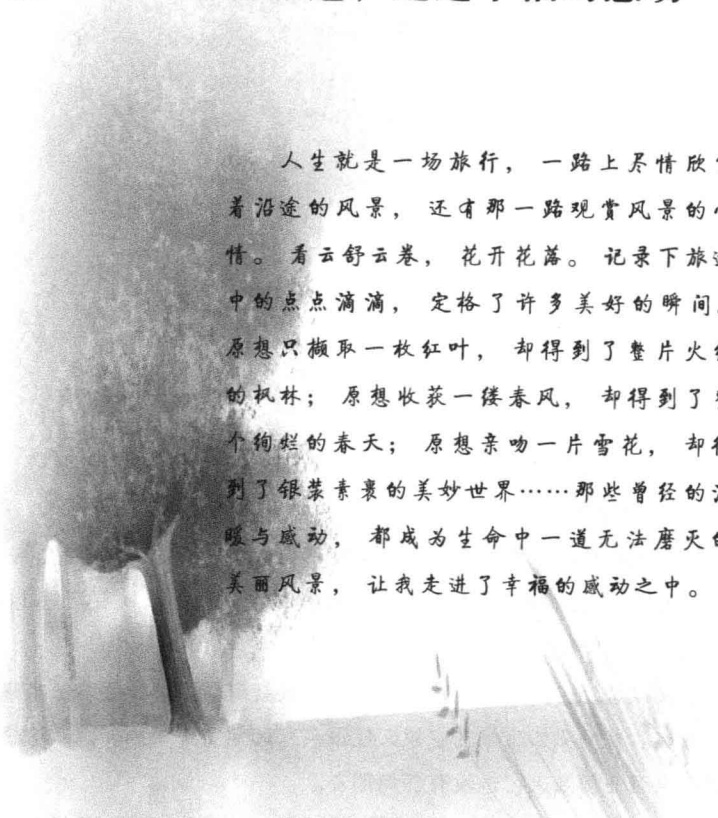
PAGE 213 甘甜的不只是井水

来往的过路人只要喝一口老人的井水，就总是情不自禁地想再喝一口。

PAGE 216 撑开心中的幸福伞

她可从没见过现实中的雨伞，只在村长家的电视中见过。

第一辑：人生旅途，走进幸福的感动



人生就是一场旅行，一路上尽情欣赏着沿途的风景，还有那一路观赏风景的心情。看云舒云卷，花开花落。记录下旅途中的点点滴滴，定格了许多美好的瞬间。原想只撷取一枚红叶，却得到了整片火红的枫林；原想收获一缕春风，却得到了整个绚烂的春天；原想亲吻一片雪花，却得到了银装素裹的美妙世界……那些曾经的温暖与感动，都成为生命中一道无法磨灭的美丽风景，让我走进了幸福的感动之中。

那一缕阳光正能量



病房里有四张病床，我和一个小男孩占据了其中靠窗的两张，另外两张床中的一张属于一个女孩。

女孩的脸色非常苍白，整天沉默不语，长时间地闭着眼睛。在病痛折磨下，她的身体越来越差，刚来的时候，还可以扶着墙壁走几步，很快，就只能躺在床上度过每天的时光。

女孩是外省人，父母在她很小的时候就离异了，她跟随母亲来到这个城市。一场突如其来的变故又使母亲永远地离开了她。她在这个城市里不再有任何亲人，也没有任何朋友。

与我靠窗的小男孩病得也很严重，但生性活泼好动，总是缠着我给他讲故事。男孩子天生的大嗓门，声音大得整个走廊里的人都能听到。每当此时，女孩子的眉头就紧锁起来，显而易见，她不喜欢病房里闹出任何声响。

小男孩的父母每天都来医院探视，总是带来好吃、好玩的东西。小男孩非常大方，把这些东西和我一起分享，也分一份给女孩。假如女孩子闭着眼睛，他就会小心翼翼地把东西堆放在她的床头，然后转身冲我做鬼脸。

这天，小男孩再次抱着东西送到女孩的床头。女孩的心情似乎好些了，听着收音机里的音乐节目。她笑眯眯地对小男孩说“谢谢”，还和善地摸了摸小男孩的头。小男孩居然得意忘形起来，赖在床前不愿意离开。

小男孩讨好地说：“姐姐，你笑起来真的很好看。”姑娘没有说话，只是冲小男孩笑笑。

“姐姐，等我长大了，就娶你当媳妇吧！”小男孩话音刚落，病房里的所有人都笑了，包括女孩。那是发自内心的笑。

女孩答应说：“好啊！”她再次伸出手，摸摸小男孩的头。

“姐姐，你的脸为什么那么苍白呢？”小男孩关切地问道。

女孩回答说：“也许是因为没有阳光吧。”

小男孩沉思片刻，郑重其事地说：“这好办，我们把病床调换一下吧，这样一来，你就可以晒到太阳了。”

女孩说：“这可不行，你也得晒太阳啊。”

小男孩挠了挠头，仔细地想了想，认真地说：“我有办法了！咱们可以让阳光拐个弯啊！”

大家都觉得小男孩是在说糊话。但是，小男孩却真的让阳光拐了个弯。

他找来一面镜子，放在窗台上，不断地调整角度。午后的阳光终于照在了女孩的脸上，那一天，伴随着不断涌出的眼泪，女孩的笑容如花般绚烂。

从此之后，小男孩每天早晨起床之后做的第一件事，就是认真地擦拭镜子，然后调整角度，直到清晨的第一缕阳光洒在女孩的病床上为止。而女孩则静静地等待阳光照过来。

女孩子有时把阳光涂在额头，有时将阳光捧在手上。她给小男孩讲

蜗牛和玫瑰花的故事，还给他折千纸鹤和小青蛙。渐渐地，她的脸不再苍白，充满了生气。

小男孩还是会调皮的，时常会故意把阳光反射到墙上，让女孩子照不到。女孩子这时就努力地支撑起自己的身体，把手向上尽力伸，靠近阳光。实在不行了，要放弃时，小男孩才把阳光移下来，移到她的身上。

那段时间里，病房里始终充满着欢乐。

我永远无法忘记医生惊愕的表情，因为我知道，男孩和女孩得的都是绝症。现在，医生为他们检查完身体后，都万分惊喜地说：“身体状况又好些了！”

小男孩与女孩的身体都在逐渐康复。这简直是个奇迹！

我出院的时候，女孩已经能够下地行走了，她和小男孩手牵着手，一起送我出院。

几年后，我再次见到了那个女孩，当然，她没有给男孩当媳妇。她结婚了，浑身散发出新娘子独有的幸福芳香。女孩告诉我，是小男孩和那缕阳光拯救了她的生命。那段日子里，每天晚上睡觉之前，她都告诉自己，明天早晨一定要早早醒来，迎接小男孩送给她的第一缕阳光。她说，她不想让善良、天真的小男孩看到她生命的结束。她说，那段日子，始终有一缕阳光照在她的心里，给她希望和温暖。

也曾经再次见到过那个男孩，那是多年以后的事情了。成长以后的他已经有了男子汉的模样。我问，那时你知道自己身患绝症吗？他说，知道，很害怕，不过，幸亏有那个姐姐。我每天晚上睡觉前都告诉自己，明天早晨一定要早早起床，让阳光拐个弯，照在姐姐的脸上。

温馨心语

只要有阳光，生命之树就会生机勃勃。每个人的心里都有一缕温暖的阳光，当你慷慨地把这缕阳光照耀在别人身上时，你也会同时收获很多阳光，甚至还能创造生命的正能量。

“第三只手”的力量



PAGE 005

第一辑 人生旅游，走进幸福的感动
映入眼帘的，首先，是自己身边有更多的人，每个人的脸上都挂着泪水。

『第三只手』的力量

他天生就是一个瞎子。医生说，要想治好他的双眼，至少需要五万元，而且还没有治愈的把握。父母完全绝望了，在他六岁那年的冬天，把他丢在了一个陌生的地方。

母亲给他穿上了最厚的棉衣，可他仍然感受到彻骨的寒冷。他开始哭起来，“哇……”，大哭不止。哭声惊动了很多人，引来围观。人群之中，他一个劲儿地喊：“我要妈妈，我要妈妈……”但是，任凭怎么哭喊，爸爸妈妈始终没有来。终于，他知道了，爸爸妈妈，已不要他了。

在声嘶力竭的哭泣持续了很久，突然，一双粗糙的大手伸了过来，拉起了他冰凉的小手，拉着他，一路不停地，走进一个非常温暖的地方。大手的主人告诉他：“这就是我的家，从今往后，这里也是你的家了。”

那个人让他喊“叔叔”，之后的日子里，叔叔开始带着他一点一点熟悉这个家，告诉他火炉在哪里，床在哪里……