

XINGFU ZHIYOU
ZIJI NENGGEI

幸福只有自己能给

——让幸福感不请自来的活法

吕宁◎编著

活在当下的
幸福法则



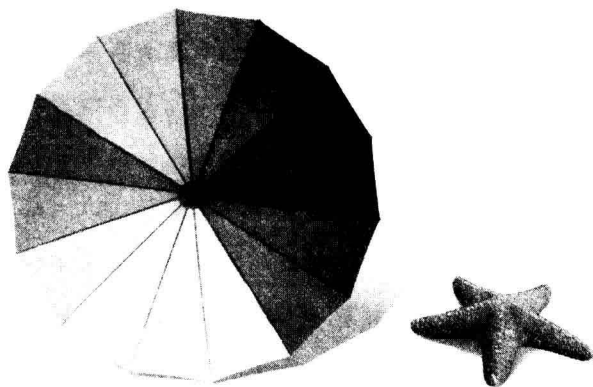
幸福是要自己去悉心经营的，要想活出自己的幸福、自己的精彩，那就坚强一点、乐观一点、豁达一点……如此，幸福才会不请自来。

北京工业大学出版社

幸福只有自己能给

——让幸福感不请自来的活法

吕 宁◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福只有自己能给：让幸福感不请自来的活法 / 吕宁
编著. —北京：北京工业大学出版社，2013.2

ISBN 978-7-5639-3390-7

I. ①幸… II. ①吕… III. ①幸福—通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 302891 号

幸福只有自己能给——让幸福感不请自来的活法

编 著：吕 宁

责任编辑：丁 娜

封面设计：冀之扬设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京建泰印刷有限公司

开 本：787 mm × 1092 mm 1/16

印 张：14.25

字 数：205 千字

版 次：2013 年 2 月第 1 版

印 次：2013 年 2 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3390-7

定 价：25.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)



前言

“幸福”是什么？“幸福”是一种很抽象，而且很美好的感觉。在字典中对于该词的解释为“使人心情舒畅的境遇和生活”或者解释为“称心如意”。虽然幸福是每个热爱生活的人所渴望的，但是由于每个人的生活环境、自身基本条件的不同，追求幸福的方式以及感受幸福的程度就会各不相同，甚至有的人追求了一生，却仍然没有得到。

虽然，我们为“幸福”注释了一个笼统的含义，但是，什么才是真正的“幸福”呢？相信每个人都会有各自的答案。幸福应该是一种自然的感受，它源于人们对于人生的态度。孩子们渴望无忧无虑，丰衣足食；青年们更加希望事业有成，家庭美满；老人们则期望儿女孝顺，身体健康。可见，在人生的不同时期，人们对于幸福的要求是不同的，可以说这是人处于每个时期比较自然的反映，而且根据不同的人生态度，还会有不同的结果。例如，一个出生于富裕家庭的孩子也许不仅仅满足于无忧的生活，希望能更加随心所欲；一名出身贫寒的成功青年可能会追求更加富足的物质生活；一位孤寡老人大概会更加关心社会的福利政策。因此，当幸福融入了不同的人生之中，那种本来的自然平衡就被改变了，但是无论怎样，只要最后得到了幸福就是美满的，并值得珍惜的。如果在追求幸福的旅程中迷失了方向，那最好还是稍做调整，思索一下自己的态度是否正确，个人的目标是否现实，以免最后与幸福背道而驰。

有的人抱怨幸福是遥不可及的；有的人行色匆匆，在生活的每一个角落寻找属于自己的幸福；有的人为自己原来的目标努力奋斗并最终实现，但始终没有感觉到预期的幸福。“幸福”虽然如镜中花、水中月一般难以

捉摸，但是它并不是无法亲近的。首先，当我们给“幸福”一个切合实际的标准时，就会欣然地发现它就在我们的身边，而无须“长途跋涉”去寻找它。比如说，如果我们以“知足常乐”作为生活的态度，那么幸福也许会时常伴随左右；如果我们以“永不满足”作为幸福的指标，那么基本上就只能望眼欲穿，望洋兴叹了。其次，幸福的光芒应该是美好灿烂的，因此，我们的“幸福观”应该是从善的，不能把自己的幸福建立在他人的痛苦之上，那样会使“幸福”这个美好的字眼蒙受侮辱，使其光芒失去成色，而且即使最后得到了我们想要的，当衡量自己失去的友情、亲情或其他同样宝贵的东西时，也许我们并不会真正感到幸福快乐。最后，幸福应该是可以互动的，一方面，当我们通过自己的拼搏寻求到自己想要的幸福时，那些爱我们的人们同样会为我们感到高兴和骄傲，他们同样也可以得到幸福；另一方面，幸福是可以给予的，但这并不是一种施舍，而是发自内心的一份心灵的触动，这种“爱的奉献”使幸福的含义得到升华。

追求幸福是每个人的权利，分享幸福是每个人的福利，升华幸福则是每个人潜在的能力，“幸福”它并不遥远，它就在我们身边，就在于我们怎样去发现，怎样去感觉，这样，幸福才会不请自来。

目 录

第一章 幸福的心就是平和的心

这个世界上有太多太多的美好，也有太多太多的丑恶，让我们记住它的好，忘却它的恶。幸福，来源于我们身边的每一点感动，唯有我们守住一颗平静的心才能找到无处不在的幸福。

冲动真是魔鬼	003
说声谢谢又何妨	005
世间多有不平事	008
驾驭你的欲望	010
贪婪才会永不满足	013
生活中不只钱重要	015
过淡泊的人生	018
心静是福	021
攀比出的不幸	023

第二章 简单生活，幸福常伴

简单生活才能幸福生活，人要知足常乐、宽容大度，什么事情都不能

太繁杂，心灵的负荷重了，就会怨天尤人。人生苦短，财富地位都是附加的，生不带来、死不带去，简简单单地生活就能让幸福常伴。

为什么孩子往往比大人幸福	029
什么样的生活才叫简单	031
健康的生活来自简约	033
放慢脚步，品味人生	034
等待其实是一种快乐	036
停下看看风景吧	038
休息一会又何妨	040
简单的人能交到更多朋友	042

第三章 幸福的人总是善于淡忘

无法忘记过去伤痛与不幸的人，往往会连今天的幸福也失去；无法忘却昨天的人，往往会连今天都把握不住。

你还在为打翻的牛奶哭泣吗	047
和过去挥挥手	049
坚决地放手	051
失去是另一种拥有	053
过去的错不代表今天的错	055
该忘记的你还记着干吗	056
清理出的空间	058
不要回头看	060
把失败抛在脑后	063
珍惜你的当下	065



第四章 心有多勇敢，就有多幸福

回想一下你有没有被人问过：请问你的幸福指数高吗？你是怎么回答的？幸福或许真的跟很多钱、很多爱无关，幸福关乎一个人的品格。太多的时候，你有多勇敢，你就有多幸福！

勇于面对你的不完美	071
秀出你的个性	074
流言止于智者	076
我是自己的主人	078
尽量做好自己	080
把“不可能”转化为“可能”	082
不必太在乎别人的看法	084
我知道我的方向	086
每个人都有自己的风采	087

第五章 人生要幸福，需要激情与梦想

一个人如果没有了激情和梦想，那么，这个人也许终将一事无成，庸庸碌碌，也许更不会感到幸福。人生想要幸福，就需要有激情和梦想。因为，激情和梦想是跨越一切困难的原动力，是成就幸福和精彩人生的基石。

激情可以创造什么	93
----------------	----





梦想的力量	095
信念是激情的动力	098
热情就是一把火	099
永不沉沦	101
为什么不去尝试	103
从此刻起立即行动	105
体会征服的快乐	108

第六章 幸福就是一种乐观的态度

拥有财富不是幸福的全部，拥有权力也不是幸福的全部，只有乐观豁达才会享有真正的幸福。财富和权力不会永远拥有，只有乐观豁达的性情才是永远属于自己的财富。

幸福远离抱怨者	113
看开的人生	114
忌妒生烦恼	116
给心灵减负	118
生活其实很美好	120
放下就轻松了	122
挫折是幸福的前奏	124
假设你是幸福的	126
快乐由心生	128
知足带来富足	130
何必追求完美	132



第七章 给人温暖就是给自己幸福

幸福的人生不是索取而是付出。这是生命的需求，是自我实现的需要，是人生的必然。

给予的快乐	137
宽容带来温暖	139
是什么成全了自己	141
吃亏也是一种付出	143
付出你的包容心	145
真诚的赞美	147
在分享中体味幸福	149
世界需要温暖	151
感恩是一种习惯	153
发现的美	155

第八章 让自己每一天都拥有好心情

很多时候心境由情绪决定，要想有好的心境，必须先把握好你的情绪。有位心理学家说过：“如果你感到不快乐，那么你要找到快乐的方法，就是振奋精神。”

专注的心使你获得幸福	159
何必太复杂	160





不计较小事	162
带着快乐来工作	164
别让压力压垮你	166
哭吧哭吧不是罪	167
把烦恼抛在脑后	169
幸福的人不生气	172
活着的每一天都是幸福的	174

第九章 情感越丰盈，幸福越丰满

爱是幸福的源泉，是幸福的力量。马斯洛将人的需要分为五个层次，分别是：生理需求、安全需求、情感和归属需求、尊重需求和自我实现需求，除却第一层生理需求以外，其他几个层次的实现都和爱有着密切的关联。

他们是你永远的精神支柱	179
幸福家庭需要爱的滋养	182
爱你的妈妈吧	183
多陪陪父母	185
沟通是桥梁	188
别轻易指责	190
珍爱手足情	192
有朋友是福	194
爱是尊重	196

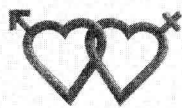




第十章 幸福不是靠运气而是靠努力

没有什么是天注定；没有什么是一成不变的，很多事情都是由自身努力所控制的。只会憧憬、忍受、等待，幸福永远是遥不可及的，只有努力追求幸福的人，才会感受每一分每一秒带来的真正幸福。

放下抱怨，努力改变	201
只要多做一点点	203
吃苦吃出的幸福	205
坚持使你获得幸福	207
结果是行动带来的	208
别找理由	210
用心才能做成	212



第一章

幸福的心就是平和的心

这个世界上有太多太多的美好，也有太多太多的丑恶，让我们记住它的好，忘却它的恶。幸福，来源于我们身边的每一点感动，唯有我们守住一颗平静的心才能找到无处不在的幸福。





第一章

一、論時空與因果關係

（附註）：此章之內容，係根據作者之研究，而得出一種新之因果關係，其內容之豐富，非他種因果關係所能及也。此章之內容，係根據作者之研究，而得出一種新之因果關係，其內容之豐富，非他種因果關係所能及也。

1





冲动真是魔鬼

古印度有一个叫爱地巴的人，当他每次和别人争执、生气的时候，他都会以很快的速度跑回家去，绕着自己的房子和土地跑三圈，然后坐在地上喘气。

几十年光阴弹指而过，逐渐年迈的爱地巴变成了附近最富有的人。即便如此，与人争论、生气的时候，他仍然是老样子——绕着房子和土地跑三圈。

“爱地巴先生，您为什么在生气的时候总是要绕着房子和土地跑三圈呢？”人们非常困惑。但是无论怎么问，爱地巴从不开口解释。

直到有一天，爱地巴很老了，他已经拥有很多的房子和土地。这天，他又生气了，于是他拄着拐杖艰难地绕着土地和房子转，整整用了一天的时间，他才走完三圈，然后坐在田边喘粗气。

一直跟着他转圈的孙子恳求说：“爷爷！为了您的身体，您不能再像从前一样，一生气就绕着房子和土地跑了。还有，您能不能告诉我您一生气就绕着房子和土地跑三圈的原因？”

这一次爱地巴说出了隐藏多年的秘密，他说：“年轻的时候，我一和人吵架、争论、生气，就绕着房子和土地跑三圈，一边跑一边想，自己的房子这么小，土地这么少，哪有闲心和人生气呢？一想到这里，气就消了，接着努力工作。”

孙子又问：“爷爷，你现在是这里最富有的人，为什么还要绕着房子

和土地跑呢？”

爱地巴说：“我现在还是会生气，生气时绕着房子和土地跑，一边跑一边想，自己的房子这么大，土地这么多，何必跟人计较呢？一想到这里，气也就消了。”

虽然生活中人与人相处总是不免摩擦和矛盾，但是每个人在选择冲动的同时，也可以选择忍耐或者退让。我们的忍耐是他人无法攻破的城堡，爱地巴靠它赢得了财富，也赶走了怒火和烦恼。

我们也应该做一个冷静的忍者，放下抱怨、怒火和冲动，即使不能用宽容赢得一个宽松的环境，但是至少可以把我们的精力用在真正需要的地方。而抱怨、生气、争执、愤怒和冲动，不但是无能的表现，而且会让事情越变越糟，甚至毁掉你的一生。

别为小事冲动，对待委屈和难堪，转变心情，以健康积极的态度去化解这一切。如果能从中得到更大的益处，不也是一种收获吗？这不是比到处记恨别人，处处结怨强吗？

当我们克制冲动，冷静处理事情时，生活中的烦恼便会大大减少，便不会再为小事疯狂，因为我们在平和中看到了生活的真谛，就不在乎身边这些丁点的麻烦事了。

有一个人夜里做了个梦，在梦里他看到一位头戴白帽、脚穿白鞋、腰佩黑剑的壮士，大声地斥责他，并向他的脸上吐口水，吓得他立即从梦中惊醒。

第二天，他闷闷不乐地对朋友说：“我自小到大从未受过别人的侮辱，但昨夜梦里却被人辱骂并吐了口水，我心有不甘，一定要找出这个人来，否则我将一死了之。”

于是，他每天一早起来，便站在熙熙攘攘的十字路口，寻找梦中的敌人。几星期过去了，他仍然找不到这个人，最后，他竟自刎而死。

看到这个故事，你也许会嘲笑主人公的愚蠢，做梦乃是一件极其稀松平常的小事，做噩梦也是常有的事，怎么能为此而大动干戈呢？可生活中就有许多人为小事而疯狂，为一点小事而和别人闹翻脸，甚至大打



出手。

生活中有多少这样的例子，他们能勇敢地面对生活中的艰难险阻，却被小事搞得灰头土脸，垂头丧气。

我们之所以对小事缺乏足够的承受能力，说明我们没有把精力放在更为重要的事情上，因此，面对生活中的烦恼，我们首先要问自己：“这是我生活目标中至关重要的事情吗？为此花费时间与精力值得吗？”

有人说，“冲动是魔鬼”，此话不假。生活中有很多原本老实本分的普通人，只因不能克制冲动心理，结果因一时的冲动而酿成大错，或因为一些鸡毛蒜皮的小事而毁掉了自己的一生。

所以，遭遇类似情况时，我们要学会冷静，克制冲动，要学会不抱怨、宽容和平心静气的处世技巧。很多时候，很多人都在抱怨周围的人太不讲理，缺乏道德，其实奢求交往对象都是品德高尚的人，本身就不切实际。与人相处，想要避免摩擦和矛盾，最重要的是我们自己要善于自持，善于克制冲动。

说声谢谢又何妨

接受别人的批评，才能从中不断认识自我，才能看到别人的长处和自己的不足。当然，有时可能会遇到一些错误的批评，但作为被批评者，我们也应该用愉快的心情去接受，有则改之，无则加勉。毕竟他给了我们一次检讨自己和改正错误的机会，如此看来，我们不应该谢谢那些批评我们的人吗？

生活中常有这样的事发生：有的人一听到别人对他的劝告，就大发雷霆，他们不是去虚心听取，而是反唇相讥：“也不看看你自己是什么德

