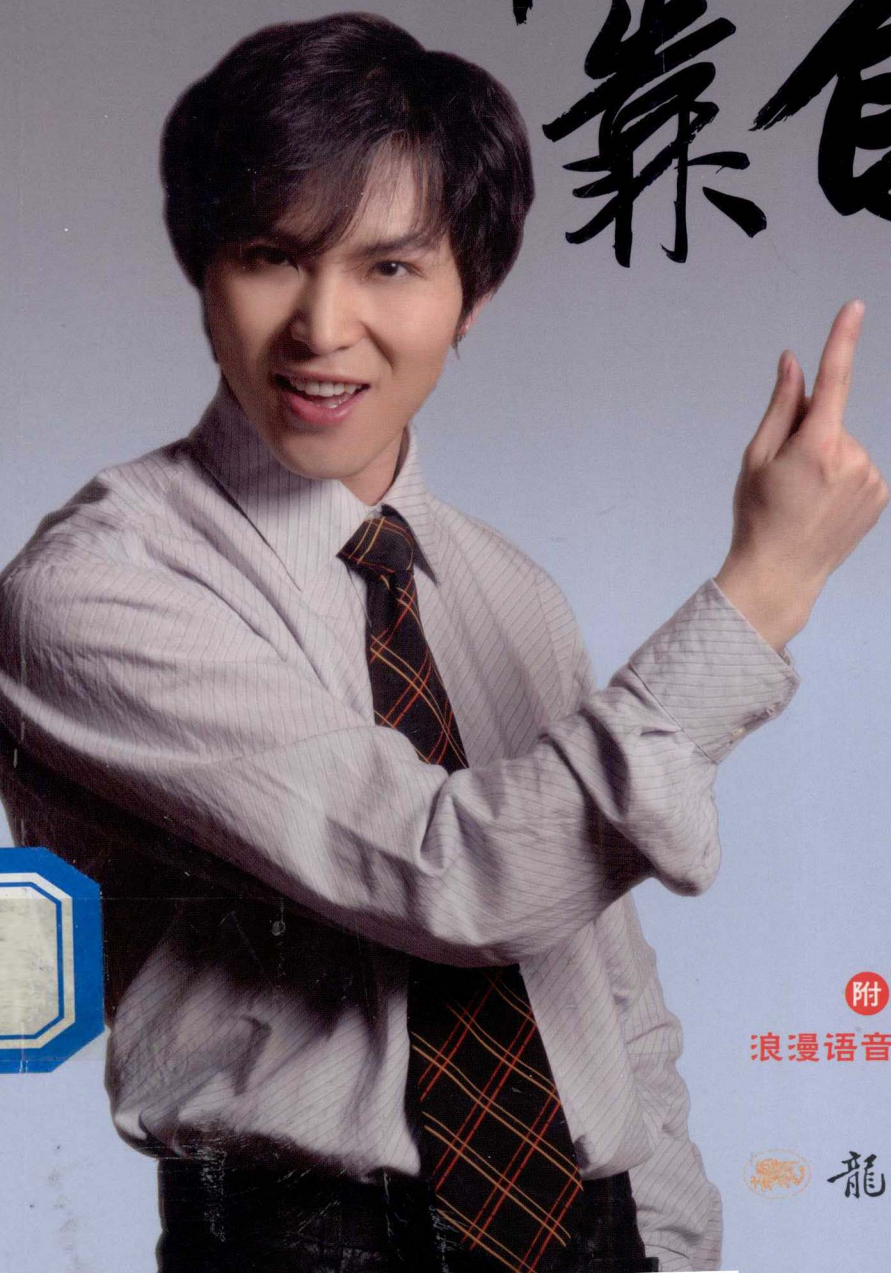


幸福靠自己

亚星◎编著



附书赠送

浪漫语音CD《聆听幸福》



龍門書局

幸福告白



亞 星◎編著

龍 門 書 局

内 容 简 介

本书是杰出主持人亚星对幸福的观察与感悟。在书中,作者亚星系统地介绍了有关幸福的各个方面,其中包括幸福的本质,身心健康对幸福的影响,危害幸福的一些行为习惯,如何在工作中寻找幸福,以及亲情、友情、爱情对幸福生活的帮助。

本书旨在让读者对幸福有一个全面直观的认识,从而更好地在生活中创造幸福,正如书名所说:幸福靠自己。

图书在版编目(CIP)数据

幸福靠自己 / 亚星编著. —北京: 龙门书局, 2011

ISBN 978-7-5088-2650-9

I. ①幸… II. ①亚… 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166995号

责任编辑: 石胜利/责任校对: 马英菊

责任印制: 吕春珉/封面设计: 北京天字行文化发展有限责任公司

版式设计: 书情文化

龙 门 书 局 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

www.longmenbooks.com

双 青 印 刷 广 印 刷

科学出版社发行

各地新华书店经销

*

2011年10月第 一 版

开本: B5 (720×1000)

2011年10月第一次印刷

印张: 12 1/2

印数: 1—6 000

字数: 135 000

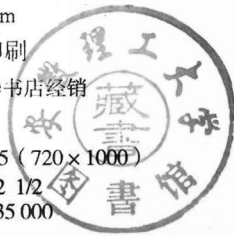
定价: 38.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换〈双青〉)

销售部电话 010-62134988 编辑部电话 010-62135517-8307

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-64030229; 010-64034315; 13501151303





幸福就得靠自己

幸福，是一个永恒的话题。尤其近两年来，“幸福感”一词被越来越多的人提及。如果说过去只要吃饱穿暖就是幸福的话，那么随着我国步入小康社会，大家对幸福便有了更高的追求和见解。几年前，在我刚步入社会的时候，总渴望着像童话中一样，突然得到一盏神灯，然后得到神灵的帮助，获得幸福。但随着阅历的增长，越来越觉得当年的想法是多么可笑，幸福不是垃圾，唾手可得，也不是老天馈赠的，是要靠自己努力争取的。

在主持节目的时候，我常常会遇到各种各样不同的人和不同的经历。一直以来，我都对每个人不同的幸福模式很感兴趣，于是不断地学习，不断地听取，不断地思考，慢慢地积累了一些自己对幸福的见解，然后便有了大家看到的这些文字。我不能说我的看法是绝对正确的，但希望我的文字能够带给大家一些不一样的感受。

即使在童话世界中，王子和公主也要经历许多苦难，战胜一个个敌人才能最终拥有这样一个美丽的结局：“从此，王子和公主过上了幸福的生



活。”而在现实中，更是如此。有句话叫“天下没有免费的午餐”，我觉得，天下也没有白来的幸福，要想幸福，就得靠自己，靠自己的行动和智慧，去面对已经发生和将要发生的事情，去迎接一个又一个的挑战。

但也不要以为幸福是多么难得的东西，非得怎么样了才能拥有。林肯说过：“你可以像你想象的那样幸福。”他的意思是，幸福并不歧视那些贫穷或平凡的大众，只要努力争取，每个人都可以很幸福。

那么到底怎样才算是幸福呢？我无法给出具体的答案。因为每个人对于幸福的感受都是不一样的，但家庭美满，身体健康，亲人团聚，爱情甜蜜，这些可以称得上是幸福的硬件。

那么什么是幸福的软件呢？我觉得是人与人之间的宽容、理解、大方和真诚。

谨将此书献给全天下和我一样很努力地寻找幸福和感悟幸福的朋友。这本书是我多年演艺生涯中的学习心得和成长经历，我衷心地期盼每一位读者都能从中得到一些帮助。

同时，对为本书的出版提供了大力支持的陈海涛、邓顺来、杜延起、李绍玲、李智燕、刘凤蕊、刘芳、王诗文、王振伟、吴强、闫博、张萍、张兆杰、张志军、张志勇、赵会华、赵静表示感谢！



第一章 幸福为何物

1. 幸福是什么 3
2. 用快乐书写幸福 7
3. 乐观是开启幸福之门的钥匙 10
4. 知足者幸福 14
5. 幸福就在你心里 18

第二章 是谁扼杀了幸福

1. 隐形的幸福杀手：自卑 25
2. 幸福就在于超越自卑 31
3. 幸福终结者：抑郁 37
4. 冲出抑郁的阴霾 40
5. 羡慕就好，别嫉妒 43

第三章 为了幸福，你的身体准备好了吗

1. 身体是幸福的本钱 49
2. 新时代的幸福死敌：亚健康 52
3. 告别亚健康 56
4. 微笑：幸福的健康标志 59
5. 心理健康来自于感恩的心 64



第四章 别让工作把幸福拴住

1. 像选爱人一样选工作 71
2. 我为何而工作 75
3. 快乐工作，幸福生活 80
4. 有钱就有幸福吗 86
5. 工作以外：一起吃苦的幸福 91

第五章 让亲情为幸福加分

1. 母爱，幸福的摇篮 99
2. 儿女是幸福的宝贝 104
3. 开一朵幸福之花 107
4. 不离不弃的幸福 111
5. 常回家看看就是幸福 115

第六章 带给你幸福的知己

1. 朋友，幸福的引路人 123
2. 无朋友，不幸福 126
3. 幸福的使者：恋人 130
4. 爱情，永恒的幸福话题 133
5. 失恋，有时也是一种幸福 137

第七章 破解幸福的密码：心态

1. 幸福就是让梦想飞一会儿 143
2. 积极的思考是幸福的助力 147
3. 专注赢得幸福 151
4. 幸福就是做想做的事 155
5. 幸福来自于感悟 158



第八章 幸福就是找到适合自己的鞋子

1. 幸福的“想象力” 163
 2. 打破围困幸福的城堡 166
 3. 条条大路通幸福 172
 4. 付出也是一种幸福 176
 5. 洒脱：别样的幸福 180
-
- 参考文献 184

第一章



幸福为何物

1. 幸福是什么

2. 用快乐书写幸福

3. 乐观是开启幸福之门的钥匙

4. 知足者幸福

5. 幸福就在你心里



幸福在哪里？我总是这样问自己，也问身边的每一个人。有的人说幸福太遥远，远到天涯海角。有的人说幸福很近，就在你身边。

那么，幸福又是什么呢？我想，假如让一千个人来回答，一定会有一千种答案。

在我看来，真正的幸福是只可意会，不可言传的。越是有深刻的体会就越难以描写，因为真正的幸福不是一些事实的汇集，而是一种状态的持续。幸福不是给别人看的，与别人怎样说无关，幸福就掌握在自己手中。

1. 幸福是什么

当有人问我幸福是什么的时候，我总是告诉他，你觉得是什么就是什么。

——巴尔德斯

幸福是什么？问到这个问题，我猜大部分人的反应都会是：挣越来越多的钞票，住更大的房子，开更好的汽车。可以说，这是我们对幸福的一种普遍认识。为了实现这种幸福，我们扮演着自己一成不变的角色，我们在忙碌的工作中失去生活，甚至迷失自我。于是在追求幸福的过程中变得越来越不幸福。为什么会这样？原因就是忽略了思考与反省，总是沿用一种熟悉的思维方式或思维定势，总是习惯按着大家公认的价值观要求自己，总是习惯性地跟着众人的脚步前进。

前阵子，我看到网上流传这样一句话：“幸福并不是我们得到的少，而是我们要求的太多。”我觉得非常有道理。很多时候，我们给自己设置了太多标准化的框架，一旦哪一样在框架之外，我们就会觉得不幸福。因此，想要得到幸福，就首先要打破或干脆不要给自己安装这些所谓的“框框”。

有人问我怎样才能得到幸福，我想先把这个问题放一放，先跟大家讨论一下是什么让我们变得不幸福的。提起幸福，我们首先想到的就是，大把挣钱、住大房子、开高档轿车。这就是我们给幸福划定的几个框框。今天，我来带大家一起打破这些让人难受的“枷锁”。

我看过一本外国学者费恩海姆和阿盖尔合著的《金钱心理学》，也许这本书能帮我们打破第一个框架。在这本著作中，费恩海姆与阿盖尔谈到金钱和幸福



福的关系，“许多学者对金钱与幸福的关系进行了研究，他们无一例外地提出两者的相关性约为0.25”。0.25是学者们长期调查与研究得出的幸福与金钱相关性的一个标准值。为了好理解，我们可以简单地将其认定为幸福感的衡量标准。当人们的收入很低时，对幸福的满意度确实很低，几乎没有幸福可言；而在人们手中有了一定财产之后，幸福感就会随之上升，在幸福感到达0.25之前，幸福和金钱成正比关系；一旦财产增多到一定程度，幸福感超过了0.25，那幸福和金钱就不再有必然关系，甚至会降低到0.2、0.1。这一现象在数学中被称作“金钱的边际效应递减”。这也就说明了为什么很多有钱人也不幸福。

我们再来看2010年的城市幸福度和GDP的关系。

国家统计局的“2010年中国城市GDP排名”中前十名依次为：上海、北京、广州、深圳、苏州、天津、重庆、杭州、青岛、无锡。

同时，也有很多对幸福度的调查浮出水面。《瞭望东方周刊》统计的“2010年中国幸福感最高的城市”分别是：杭州、成都、宁波、西安、昆明、长沙、南京、银川、南昌、长春。

不难发现，GDP排名前十的城市中，排名第七的杭州竟列幸福感最高的城市排行榜榜首。更加意外的是，另外九个GDP前十名的大城市全部在幸福榜中“落第”。这就足以说明，幸福和金钱不一定成正比。

很多时候，我们认为挣更多的钱、过更好的生活，就能够使自己更加幸福。其实事实并非如此。很多活生生的例子我们都很熟悉，很多十分有钱的人不但不幸福，反而比普通人更易得忧郁症，甚至还有很多有钱人用自杀的方式结束自己的生命。这些例子屡见不鲜。

我们知道，世界首富比尔·盖茨将自己的财产全部捐给了慈善机构。抛开慈善的角度不说，我们是不是可以大胆推测，这也是他让自己保持幸福感的智慧之举呢？比尔·盖茨当然是个聪明人，更是我们眼中少见的大富大贵却不沉溺其中，仍然自得其乐的人。

因此，我们不要过分地将幸福感寄托在钱、房子和车子上，钱少自然有钱少的好处，不用担心被敲诈，也不用整日怀疑别人接近自己都是贪图钱财；房子不够大，自然有它温暖的一面；车子不好，不用停在哪里都担心被划、被偷了。平凡自然有平凡的幸福，不用做钱的奴隶，有时间度假，有心情享受生

活，体味平凡的小幸福。

所以我觉得，幸福是一种奇妙的东西，你越是每天都祈求得到它，它可能就越不走进你的生活；反而，哪天你将注意力转移到了其他事物之上，开始认真感受生活，那么也许在某一天，你会突然发现，现在的生活就是一种幸福。我们之所以不幸福，都是因为给自己划定了一个难以达到的目标，将自己的幸福框在了一个进不去的小圈里。

我更觉得，幸福应该是心灵深处微妙的感受，是一个人真真切切的感受。在你颓丧无助时，路人的一个微笑，一句问候，都带给你幸福；幸福是你口渴难耐时一瓢甘甜的泉水；幸福是你筋疲力尽时一张松软的大床；幸福是你孤寂时一封远方的素笺；幸福是你噩梦后一张慈祥的笑脸。幸福是一种心态，一种感觉。其实，幸福每时每刻都伴随我们左右，关键是如何去发现它、理解它、感受它、创造它。



在小的时候，妈妈常这样对我说：“在人生的道路上，人要有所追求，又要有所满足，要懂得知足常乐。”是啊，其实知足本身就是人生的一种幸福，只要自己感到满足，感到快乐，你就是一个幸福的人。

我始终觉得，生活对于每个人来说都是平等的，上帝不会偏爱任何一个人。但人世间有人 would 感到幸福，而有人感受不到，那是因为幸福是一种能力，是感谢生命赐予和现有生活的能力；是感受快乐、抵制不良情绪的能力；是不断反省自己、完善自我的能力；是一种调节身心平衡，调节人与社会平衡的能力。

幸福从来不在于你拥有什么，幸福在于用自己的能力去努力创造，去用心感受。幸福是要靠自己创造的，马克思说：“我的幸福属于全人类。”他以此为目标，为人类的解放事业，为共产主义贡献了一生，他是幸福的。居里夫人、舒伯特、巴尔扎克这些人，他们为了人类的进步和文明贡献了毕生的精力。

幸福没有标准，每个人对幸福的理解也不一样。幸福犹如市场上商品有真也有假。真幸福让人难以忘怀，假幸福却让人遗憾痛苦。金盆银匙、锦衣美食的人，不见得幸福；粗衣布履、粗茶淡饭的人，不见得不幸福。这个世界的一枝花、一滴水，都可能成为幸福的源泉。幸福从来都与贫富无关，与地位无关，“人之幸福，全在于心之幸福”。

更多的人是无法认识自己拥有的幸福。往往在幸福的时候把握不好，让幸福过早离开了自己。有人甚至把自己的幸福建立在别人的痛苦之上，那样的幸福是不能长久的。幸福也会让人忽视未来的危机，多少人在幸福中沉沦，甚至因此早早失去了生命。幸福让人高兴和无奈，让人喜忧难顾。“塞翁失马，焉知祸福”，也许是对幸福最好的处理态度和方式，也许这样我们可以拥有更多幸福的心灵和更长的幸福光阴。

幸福是简单的，是朴实的，是琐碎的，但它却是实实在在的，是看得见摸得着的。幸福是冬天使得“千树万树梨花开”的瑞雪；是“露似珍珠雾似纱”滋润着的万物；是“吹面不寒杨柳风”的舒服；是令你经常“蓦然回首”的微笑。只有我们用心去体验，用心去追求，幸福就会与我们相伴。

2. 用快乐书写幸福

我始终认为，用来书写幸福的最好的墨水是快乐。

——左拉

我们都知道，幸福是一种内在感觉，而笑是一种外在显现。但笑不仅是幸福的体现，更是一种激发幸福感的有效工具。常笑的人，不仅能快乐自己，而且能够感染他人。无论走到哪里，都与快乐为伴。同时，爱笑的人比不爱笑的人更易化解压力、取得成就，这就是一种莫大的幸福。

和同事闲聊时，不由感慨：每到一个大城市，总是发现人们步履匆匆，不苟言笑。我们总结：这是压力过大的表现。然而，在这里我想告诉大家：无论你的人生的压力，有多么不顺心的事，不可总是消极地说自己好累、好烦……当你这样说时，就相当于亲手将幸福推到了门外。同时，也请你不要对柴米油盐的平凡生活厌倦而说“活着真没劲”，因为只要细细品味，平淡就是最大的幸福。这里有一个如何对待生活的问题，也有一个如何调整自己心态的问题。

我很喜欢读俄国作家高尔基的书，他曾在书中写道：“当生活是一种快乐，生命就是幸福；当生活成了责任，生命就是奴隶。”

活得好，其实有千千万万种理由。钱是最伟大的动力之一，仿佛有了钱什么都好说，没有钱什么都不是。有钱能使鬼推磨，这句话成了人们最大的迷信，把钱的魅力推到极致。钱是好，但也极为不好，有了它，反倒会令人失去快乐。当我们把钱和幸福划上等号时，为了拥有更多钱，我们几乎丧尽了一切，最后身心俱疲。而到这时，幸福也就一同溜走了。



工作是义务，但快乐是责任，你同意吗？法国雕塑家罗丹说过：“对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。”生活里充满许许多多美好，许许多多的快乐，关键在于我们能不能发现。怎样发现它，关键在自己。

记得十年前，我第一次失业，当时只能天天吃方便面，连租房子的钱都快交不起，成天愁眉苦脸，坐在公园里发呆。有一天，一位满头白发的老北京人问我：“年轻人，怎么啦，愁眉不展的，你有什么不快乐的？”

我说：“我不明白我为什么老是没有钱？”

“没钱？我看你非常富有嘛！”老爷子用京腔调侃着。

我只当老先生在开我玩笑，摇摇头问：“我都失业了，我要是有钱还用天天吃方便面？”

老先生没有正面回答，而是说：“那我今天花1万元买你一根手指头，你干不干？”

“不干。”

“倘若买你的一只手，给你10万元，你干不干？”

“不干。”

“要是让你马上变成我这样一个糟老头子，给你100万元，你干不干？”

“不干。”

“现在让你马上死掉，给你1000万元，你干不干？”

“不干！”

“这就对了，你身上的钱足以超过了1000万元了，你还有什么不快乐的呢？”

老人说完笑吟吟地走了，留下我在那里思索。

是啊，我这么年轻，多么宝贵的财富啊，上天给了我健康的体魄，灵活的头脑，给了我慈爱的父母和义气的朋友，还有和平安稳的社会环境，我有这么多东西，应该感到无比快乐才对。

于是我一扫沮丧，带上简历和微笑，充满激情地去找工作，很快就找到一份新的工作，也是我走向演艺圈的第一步，在此真诚地感谢那位老人家。

说到快乐，忽然脑海里想到一个人，他就是点评《水浒传》的清朝学者金圣叹。我很欣赏他的一点就是，他是一个对生活永远持乐观态度的人，他潇洒乐观，十分懂得领会生活的乐趣。

有一次金圣叹和一位朋友共住，屋外下了十天雨，对坐无聊，他便和朋友一件件说日常生活中的趣事，一共列出了三十多件“不亦快哉”的事。比如，夏七月，天气闷热难当，汗流浹背。正寻思如何时，雷雨大作，“身汗顿收，地燥如扫，苍蝇尽去，饭便得吃”——不亦快哉！独坐屋中，正为鼠耗苦恼，突然出现一猫，疾趋如风，除去了老鼠——不亦快哉！上街见两个酸秀才争吵，又满口“之乎者也”，让人烦恼。这时来一壮夫，振威一喝，争吵立刻化解——不亦快哉！夏天早起，见有人在松棚下锯大竹作筒用——不亦快哉！冬夜饮酒，觉得天转冷，推窗一看，雪大如手——不亦快哉！推窗放蜂去——不亦快哉！还债毕——不亦快哉！读唐人传奇《虬髯客传》——不亦快哉！

在金圣叹眼里，平凡的生活到处充满着快乐，而这种快乐也是人生美好的状态。虽然他的“快哉”是一种断想偶思式的，不大连续，但又不难看出其中的一根主线——幸福均来自于日常生活的场景。他以一种悠闲自得的心情，观赏着春花秋月，体味着生活的每一丝细微的波澜，每一阵触动心灵的颤抖，并从中去感悟快乐。这样的人生，想不幸福都难！

所以我一直认为，快乐就是幸福，它像泥土一样现实而平凡。如果你对它抱有不切实际的幻想，你就会难免失望。像自然界有雷电风一样，生活也不会总是一帆风顺。如果你对幸福没有一个定义，你也许就会彷徨悲观。生活总是充满着戏剧性，如何对待它，主要看我们的心态。幸福的人生来自于快乐的真谛，让我们一起拿起快乐的武器，去创造属于自己的人生。要记得，无论如何，快乐都是人生的最佳状态。