

XINGFU  
QISHIJI  
JIANDAN



# 幸福 其实很简单

赵一鸣◎主编

幸福就像空气一样，存在于每个人的身边。本书列举了世界上最智慧的人对幸福的理解与看法，意在告诉读者，幸福其实每时每刻都围绕在我们身边，要仔细体味，在寻常中发现幸福，把握幸福人生应具备的生活态度和生存方式。

励志  
文库

# 幸福其实很简单

主 编 赵一鸣

新疆美术摄影出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

幸福其实很简单/赵一鸣主编. —乌鲁木齐:新疆  
美术摄影出版社,2012.1

(励志文库)

ISBN 978-7-5469-2015-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)000717 号

## 幸福其实很简单

---

|                         |                             |
|-------------------------|-----------------------------|
| 出 版: 新疆美术摄影出版社          | 开 本: 710mm × 1000mm 1/16    |
|                         | 字 数: 125 千字                 |
| 地 址: 乌鲁木齐市经济技术开发区科技园路7号 | 印 张: 12.875                 |
|                         | 版 次: 2012 年 1 月第 1 版        |
| 邮 编: 830011             | 印 次: 2012 年 3 月第 1 次印刷      |
| 经 销: 新华书店               | 书 号: ISBN 978-7-5469-2015-3 |
| 印 刷: 北京龙跃印务有限公司         | 定 价: 25.80 元                |

---

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

## 前言

自有人类以来，人们就在不断地寻求“幸福”的答案，甚至以一生的奔波和努力来寻找幸福。其实，生活本身的目的就是获得幸福。幸福是生活的目标和人生意义之所在，那么，什么是幸福？如何才能获得人生真正的幸福？在渊源的历史长河中，对于这个问题，答案众说纷纭，五花八门。

幸福来自于每个人作为个体的自我感悟。这种感悟是可以学习的，是可以交流的，也是可以传递的。而在生活的字典中，我们总是把“财富”、“知识”、“权力”、“名望”放在重要的位置，我们试图用3万余天的生命，去追寻这些我们以为最有价值的东西，以为先有了这些，才会有幸福，才能开更好的车，住更好的房，吃更奢华的酒宴，参加更令人羡慕的盛会。然而当曲终人散，繁华落尽，内心依然空虚落寞，怅然若失。

等待幸福的心，被你丢到哪里去了呢？

幸福并不是一个有形的实物，而是面对生活所生出的一种感觉，能够穿透阳光见到内心的明媚，洞悉万物获得情感上的富足。幸福犹如庭前落花、天外云舒，只需你有一枚宠辱不惊的心魄、一份淡然如诗的心境。当然，每个人在自己的内心也许都有一个关于幸福的定义。有人和你一起度过美好的周末时光，这是幸福；有人喜欢吃你亲手做的菜，这是幸福；和好朋友痛痛快快地吵一架，过后大家都不记仇，这是幸福……

幸福从来不是寄托于他人身上，而是在自身的血脉里延伸。其实幸福很简单，朝阳落日，潮起潮落，都能够在其中获得一份心的安宁，爱的真

谛……幸福不是奢侈品，不是只供少数人享用的专利。幸福就像空气一样，存在于每个人的身边，随时供人享用。幸福就是一种感觉，这种感觉应该是愉快的，使人心情舒畅、甜蜜快乐的。

幸福似乎非常简单，简单得触手可得，平凡得招之即来。然而，现实生活中的我们，有多少人会承认自己领悟了幸福的真谛，得到了真正的幸福？

《幸福其实很简单》就是要告诉读者，幸福其实每时每刻都围绕在我们身边，要仔细体味，在寻常中发现幸福，把握幸福人生应具备的生活态度和生活方式，让我们在较短的时间内遍览世界上最智慧的人对幸福的理解与看法。通过阅读此书，你会发现，开启的幸福一直就在自己身边，从未远离。

# 目 录

|                             |             |
|-----------------------------|-------------|
| <b>第一章 幸福其实就在你身边 .....</b>  | <b>(1)</b>  |
| 幸福掌握在自己手中 .....             | (1)         |
| 幸福的本质是对需要的一种理解 .....        | (4)         |
| 识破幸福的假象 .....               | (6)         |
| 莫让忧愁牵着鼻子走 .....             | (9)         |
| 给自己的人生确立一个意义 .....          | (12)        |
| 简单快乐地生活 .....               | (14)        |
| <b>第二章 开启幸福之门的金钥匙 .....</b> | <b>(17)</b> |
| 理想：飞向幸福的翅膀 .....            | (17)        |
| 自信：通往幸福的助推器 .....           | (21)        |
| 耐心：成就幸福的基本保障 .....          | (23)        |
| 宽容：开启幸福人生的钥匙 .....          | (25)        |
| 勤奋：成就梦想的奠基石 .....           | (28)        |
| 节俭：幸福人生的起点 .....            | (29)        |
| 平庸：阻碍幸福的大敌 .....            | (32)        |
| 恐惧：幸福之路上的绊脚石 .....          | (35)        |
| 坚定：自己的路自己走 .....            | (38)        |

第三章 别让幸福渐渐远离你 ..... (41)

生活不会一帆风顺，要学会坚持 ..... (41)

认清自我，助梦想成真 ..... (45)

自卑是幸福的最大敌人 ..... (47)

世界上没有永远的失败 ..... (50)

微笑是幸福人生的开始 ..... (53)

幸福是自己的，不要为他人而活 ..... (56)

笑着面对人生的不幸 ..... (58)

养成储蓄的习惯 ..... (60)

每一天都是新的开始 ..... (64)

失败是成功之石 ..... (67)

自己的幸福由自己主宰 ..... (69)

第四章 修炼内心，通往人生的幸福之路 ..... (72)

幸福的感觉和金钱并不成正比 ..... (72)

懂得感恩的人最幸福 ..... (75)

装装糊涂，世事皆通达 ..... (77)

拥有正直，最受欢迎 ..... (79)

善良，世界上最美丽的花 ..... (81)

关爱他人就是善待自己 ..... (84)

学会控制自己的欲望 ..... (86)

远离嫉妒，真心为他人喝彩 ..... (88)

改变心态，远离抱怨 ..... (89)

第五章 懂得放弃，才会幸福 ..... (92)

放弃是一种人生智慧 ..... (92)

大弃大得，不弃不得 ..... (94)

有一种进步叫放弃 ..... (96)

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| 珍惜现在，活在当下 .....                    | (98)      |
| 吃亏是福 .....                         | (100)     |
| 舍弃一些无谓的忙碌 .....                    | (102)     |
| 失去，意味着新的开始 .....                   | (103)     |
| 把幸福送给他人，自己才会幸福 .....               | (105)     |
| <br><b>第六章 幸福取决于自己对生活的态度</b> ..... | <br>(108) |
| 保持良好心态，享受幸福生活 .....                | (108)     |
| 幸福就是做自己喜欢的事 .....                  | (110)     |
| 入睡前清除头脑中一切消极的思想 .....              | (112)     |
| 抛弃烦恼，感受幸福 .....                    | (115)     |
| 不要说我们一无所有 .....                    | (117)     |
| 适合你的，才是最好的 .....                   | (120)     |
| 学会适时变通 .....                       | (121)     |
| 学会改变，把握幸福 .....                    | (123)     |
| 严肃对待爱情与婚姻 .....                    | (125)     |
| <br><b>第七章 不完美也是一种幸福</b> .....     | <br>(128) |
| 人生无须完美 .....                       | (128)     |
| 不要过分苛求完美 .....                     | (130)     |
| 不如别人又如何 .....                      | (132)     |
| 懂得放弃，不追求完美 .....                   | (134)     |
| 没有最好，只有更好 .....                    | (138)     |
| <br><b>第八章 让幸福不断地延伸下去</b> .....    | <br>(140) |
| 健康是幸福的基础 .....                     | (140)     |
| 摆正心态，认真生活每一天 .....                 | (144)     |
| 尽孝是一种幸福 .....                      | (146)     |

|                |       |
|----------------|-------|
| 爱是幸福之源 .....   | (149) |
| 家庭是幸福的摇篮 ..... | (151) |
| 永远保持希望 .....   | (154) |
| 快乐地生活 .....    | (157) |
| 幸福在哪里 .....    | (159) |
| 幸福就在你的身边 ..... | (161) |
| 快乐是心的选择 .....  | (163) |
| 幸福生活的建议 .....  | (166) |

## 第一章 幸福其实就在你身边

幸福不由任何的外在物质来衡量，它存在于你生活中的每一个角落、每一个瞬间。幸福是你的朋友、你的爱人、你的工作、你的健康……幸福是那些琐碎而细微的小快乐，它平凡得招之即来，无处不在。幸福触手可及，只要你不再气喘吁吁、穷尽一生地追着幸福的尾巴跑，幸福就会找到你！

### 幸福掌握在自己手中

在这个世界上，存在着这样两种截然相反的人：一种人生活在冬天，他们却很乐观，因为他们认为冬天既然来了，春天还会远吗？一种人生活在春天，可他们却很悲观，因为他们觉得好花不常开、好景不常在，春天迟早会过去，冬天早晚是要来的。相比之下，这两种人哪种人更快乐些呢？

快乐的人总是乐观积极地面对生活。他们走在寻找幸福的路上。他们认为，自己走过的路越多，自己的生活就越丰富，自己的视野就越开阔，自己的思想就越深邃，自己的胸襟就越宽广，自己的生命就越精彩，自己离幸福也就越来越近。他们的幸福就是能到一个心仪已久的地方旅行。他们认为，自己的幸福就是不断去挑战未知的一切，比如去创业。他们认为，自己的幸福掌握在自己手中。

有一位清洁工人，每天天刚蒙蒙亮他便开始清扫污物与尘土，清理垃

圾箱，清扫大街，如此数十年如一日。站在任何人的角度上看，清洁工这种工作都不易做，它既不受人尊重，收入又不多。但令人感到吃惊的是，清洁工的脸上却始终挂着灿烂的笑容。有一天，一位对此感到非常好奇的小伙子向他问道：“难道您不累么？怎么每天您都是一副幸福快乐的表情呢？”对于小伙子的提问，清洁工的回答倒是十分简单。

“因为我在帮助地球清扫它的一角！”

这就是幸福之人所持有的心态。在这位清洁工人看来，他所做的事情并不是为“挣钱”，亦不是在“扫大街”，而是在“清扫地球的一角”。认为自己在“清扫地球一角”的心态，显然要比“挣钱”或“扫大街”更具意义。幸福之人总是将这种意义摆在首位，以这种心态来面对世界。

很久以前，有一个年轻人，他总是感到自己的生活不尽如人意，于是他便经常去“算命”。一天，他听说山上寺庙里有一位禅师很有道行，他就急忙去向禅师请教：“大师，请您告诉我，这个世界上真的有命运之说吗？”

“有的。”禅师轻声回答。

“噢，那我是不是命中注定与幸福无缘呢？”禅师听罢此话，便示意这个年轻人伸出他的左手，大师的目光停留在年轻人的手掌之上，然后对他说：“请看，这条是爱情线，这条是事业线，另外一条就是生命线。”

之后，禅师让年轻人把手紧紧握起来。继而问道：“年轻人，你说现在这几根线在哪里？”

年轻人迷惑地说：“当然是在我的手里啊！”

“那么你说幸福在哪里呢？”

年轻人恍然大悟，原来幸福是掌握在自己手里的。

创造快乐是一个过程，在这个过程中，极其需要我们的主动和积极。自己去主动营造快乐的心情，被动地等待别人的帮助就等于是慢性自杀，其他人也有很多自身的问题要解决，根本无暇顾及你的感受。所以，只有自己才能把自己从不快乐中解救出来，切记，幸福就在你自己的手中。

卡耐基有一句话：“心中充满快乐的思想，我们就快乐。想着悲惨的事，我们就会悲伤。心中满是恐惧的念头，我们必会害怕。怀着病态的思想，我们真的可能会生病。想着失败，则一定不可能成功。老是自怜的

人，别人只有想法避开他。”其实他的这句话，同圣人老子说的“甘美食，美其服，安其居，乐其俗”意思相近，前者通俗易懂，后者耐人寻味。

由此可见，一个人是否幸福快乐在一定程度上与自己的心态有关。

幸福是一种感觉，要我们放开心灵去发现，细致地体验，敏锐地感受。什么都可以是幸福快乐的源泉，只要你放开心灵，它们就会一直在你身边。

若遇到挫折，就学会自我鼓励打气，自信以后定会成功；遇到悲伤的事，就学会忘记；被人激怒，学会平静……这都需要一个良好的心态，也就是换一个对自己身心有利的想法。

面临一些突发的、对自己不利的事件时，人们无法判断出事情的后果，这就需要调整自己的心态，冷静下来思考：“可能发生的最坏状况是什么？”然后准备接受最坏的状况并冷静的谋求改进之道。得到坏的结果，就用贝多芬的话来安慰自己吧：“我们这些具有无限精神而有限的人，就是为了痛苦和快乐而生的，几乎可以说：最优秀的人通过痛苦才得到快乐。”

幸福是什么，就是一种感觉，自我感觉良好，就是一种幸福。幸福是由心态决定的，学会对生活中发生的事，用幸福的、对身心有利的心态去思索，就会时时有幸福感觉。唯有积极的心态才是我们始终都要秉持的人生态度。

### 幸福密码

幸福并不与财富、地位、声望和婚姻同步，她只是你心灵的感觉，谁也给不了你。幸福永远掌握在自己手中，自己营造的幸福才会有长久的人生愉悦感。

——毕淑敏

## 幸福的本质是对需要的一种理解

幸福不是获得更多的金钱与财富，而是得到最适合自己的东西。幸福是可以选择的，我们在选择之前，首先要弄明白自己内心真正需要的是什么，那个能带给你快乐的东西才真正能够使你获得幸福。

一位刚捕完鱼，饱餐了一顿的渔夫在沙滩上晒太阳，一个富翁走过来问：“这么好的天，你为什么不去捕鱼？”

渔夫说：“我已经捕过鱼了，现在在享受太阳！”

富人说：“那你怎么不趁着好天气多捕些鱼呢？”

渔夫反问：“为什么要多捕些鱼？”

富人说：“捕多些鱼你就可以拿到集市上卖，然后你就会有更多的钱。”

渔夫回答：“有更多的钱做什么？”

富人说：“有了更多的钱，你就可以买一艘大船去捕鱼，还可以雇佣几个帮手。”

渔夫问：“买大船，雇佣帮手干什么？”

富人觉得穷人笨得很奇怪，便说：“有了大船和帮手，你就可以赚更多更多的钱，你可以多买几条船，捕大量的鱼，直到卖不完，开鱼类加工公司。”

渔夫问：“然后呢？”

富人说：“然后赚大量的钱，多开几家公司，做董事长。再然后你就可以像我一样，能舒舒服服地在这里晒太阳了。”

渔夫笑着反诘道：“我现在不正在晒太阳吗？”

据有关机构统计，在美国，有 50% 的人对自己的工作不甚满意。但哈佛博士本·沙哈尔认为，这些人之所以不开心，并不是因为他们别无选择，而是他们做出的决定令自己不开心。因为他们首先看重的是物质与财富，随后才是快乐和意义。

本·沙哈尔说：“金钱和幸福，都是生活的必需品，并非互相排斥。”

对于许多正在社会上打拼的年轻人来说，工作总是困扰着他们，影响着生活的质量和心情。很多人把自己喜怒哀乐的权利，统统交给了工作，甘愿受工作影响，主要原因就在于金钱对生活的平衡。

根据美国心理学家戴维·迈尔斯和埃德·迪纳的研究证实，财富是一种很差的衡量幸福的标准。人们并没有随着社会财富的增加而变得更加幸福。在大多数国家，收入和幸福的相关性是可以忽略不计的，只有在最贫穷的国家里，收入才是适宜的标准。

人心不足蛇吞象，人是一种欲望和需求不断膨胀的动物，在满足需求和不断追求的过程中，如果你的眼里只有金钱，那你的幸福感永远不会有底线。

一天，一只母鸡啄来啄去，满地寻找食物，它要给自己和孩子寻找可以填饱肚子的东西。突然间，它从一堆树叶中发现了一颗珍珠，它惋惜地说：“如果你的主人找到了你，他会非常高兴地把你捡起来，把你当成宝贵的财富，可我要寻找的是米粒，不是你，对我来说，你毫无用处，一文不值啊！世界上所有的珍珠，都不如一颗米粒对我有吸引力。”

一个无所事事的穷人说：有钱就是幸福。

一个匆匆忙忙的富人说：有闲就是幸福。

一个满头大汗的农民说：丰收就是幸福。

一个漂泊他乡的游子说：回家就是幸福。

一个失去双脚的残者说：能走路就是幸福。

一个失去光明的盲人说：能看见就是幸福。

一个日夜加班的工人说：不上班就是幸福。

一个德高望重的医生说：治好病就是幸福。

一个衣不遮体的乞丐说：有饭吃就是幸福。

一个参加高考的学生说：考上大学就是幸福。

一个北京奥运的选手说：拿到金牌就是幸福。

一个丢失孩子的母亲说：找到孩子就是幸福。

一个生命垂危的病人说：能够活着就是幸福。

.....

古往今来，幸福在人们的观念里有着不同的内容和解释。很多人说，幸福是一种感受，是一种经过，是满足需求后的一种体会，然而，真切的幸福是对需求的一种理解。

## 幸福密码

创造，或者酝酿未来的创造。这是一种必要性：幸福只能存在于这种必要性得到满足的时候。

## 识破幸福的假象

在人性里面，有一种叫虚荣的东西，它让多数人都希望自己过得比别人好，比别人幸福。因此，财富、地位、美满的婚姻、美貌、事业成功、吃得好、穿得好、住得好等就成为很多人追逐的目标，他们以为得到这些，便得到了人生的幸福。其实，这种看法是片面的，为什么求学于世界著名高等学府，还会非常沮丧呢？为什么某些人越来越富有，反而更加不开心呢？本·沙哈尔这样解释：因为人们常常被“幸福的假象”所蒙蔽。幸福并不是某种固定的实体，而是一种精神与物质的统一，更多的表现在精神体验上。

美国一项统计数据显示：抑郁症的患病率，比起20世纪60年代高出10倍；抑郁症的发病年龄，也从20世纪60年代的29.5岁下降到今天的14.5岁。而许多国家，也正在步美国后尘。1957年，英国有52%的人表示自己感到非常幸福，而到了2005年，只剩下36%。但在这段时间里，英国国民的平均收入却提高了3倍。

本·沙哈尔说：“我们所处的社会环境和文化背景是这样的：假如孩子成绩全优，家长就会给予奖励；如果员工工作出色，老板就会发给奖金。人们习惯性地关注下一个目标，而常常忽略了眼前的事情，最后导致终生盲目追求。”

所以，幸福的本质不在于追求什么，获得什么，而在于珍惜你所拥有



的一点一滴，让自己懂得享受，学会满足。

蒂姆小时候是个无忧无虑的孩子，一直过着开心的生活，但从上小学那天起，他忙碌奔波的一生就开始了。他的父母和老师经常说，上学的目的就是取得好成绩，这样长大后才能找到好工作。他们并没有告诉他学校可以是个获得快乐的地方，或者说，学习本来就应该是一件令人开心的事情。

由于害怕考试考不好，担心作文写错字，蒂姆背负着极大的焦虑和压力。他每天所盼望的只是下课和放学，他的精神寄托就是每年的假期，因为只有那时他才不需要为学校的事情而烦恼。

蒂姆逐渐开始接受大人的价值观（成绩就是成功的唯一标准），虽然他不喜欢学校，但还是在努力学习。当他成绩优秀时，父母和老师都会夸奖他，被灌输了同样观念的同学们也非常羡慕他。当升入高中时，蒂姆已经深信不疑：牺牲现在是为了换取未来的幸福。虽然他对学业和生活并无好感，但他还是在头衔和荣耀的力量推动着下，全力前进着。当压力大到无法忍受时，他开始安慰自己说：“上大学后一切都会变好的。”

但事与愿违，大学生活没过几天，那熟悉的焦虑卷土重来。他担心不能在和同学的竞争中取胜，因为如果无法击败他们，将来就找不到理想的工作。

在四年的大学生涯里，他继续忙碌地奔波着，努力地为自己未来的履历表增添光彩：成立学生社团，做义工以及参加多种运动项目。他小心翼翼地选修课程——完全不是出于兴趣，仅是为了选这些科目可以获得更好的成绩。

当然这其中蒂姆也有开心的时候，特别是在完成了一些艰难的任务之后。但这些快乐完全来自于如释重负的感觉，它们并不持久，焦虑很快又会如影随形地降临。

在大四那年的春天，蒂姆被一家著名的公司录用。他又一次兴奋地告诉自己，终于可以开始享受生活了。但他很快发现，这份每周需要工作84小时的高薪工作让人充满了压力。他说服自己，现在小小的牺牲没关系，必须努力地工作，这样今后的职位才会更稳固，才会更快地晋升。像读大学时一样，他也会偶尔开心一下，因为加薪、奖金或升职。但这些满足感



同样很快消退了。

在多年的努力之后，公司邀请他成为合伙人。他依稀记得当初曾认为如果有一天可以成为合伙人的话，一定会非常幸福。但是，现在当这一天真的来临，他并没有感到丝毫的快乐。

现在蒂姆作为一家知名公司的合伙人，在高级住宅区里和爱人拥有一栋豪宅，并开着名牌跑车，银行的存款一辈子都用不完，但是他并没有感受到幸福。

虽然蒂姆是如此闷闷不乐地忙碌奔波着，但是也有很多每星期工作 80 小时的人们，他们对工作抱有极大的热情，享受完全地投入工作之中，过得十分开心。他们从来没有规定，成功一定要以牺牲快乐为代价。“忙碌奔波型”和这些人最大的不同，就是他们不懂得如何去享受他们的工作，还坚守着根深蒂固的错误观念：“一旦目标实现，就会开心快乐。”

为何有这么多“忙碌奔波型”的人呢？最主要的原因是社会环境和文化背景：如果成绩全优，家长就会给我们奖励；如果工作表现好，就会得到奖金。我们从不会因为过程而受到奖励，能否达到目标才是衡量一切的标准。社会只褒奖成功的人，而不是正努力着的人——只看结果，而无视过程。

一旦达到目标之后，我们经常把放松的心情解释成幸福，好像工作越艰难，成功后幸福感就越强。因此当我们有这种错觉时，我们不由自主地就对这种生活方式屈服了。不可否认，这种解脱让我们感到真实的快乐，但是它绝不等同于幸福。

下面这个例子给予幸福真切的诠释：

如果把全球人口压缩成只有 100 人的部落，并且维持人类的各种比例我们可以看到这个部落的人员构成为：57 个亚洲人、21 个欧洲人、14 个美洲人、8 个非洲人；52 个男人、48 个女人；30 个白种人、70 个非白种人；30 个基督徒、70 个非基督徒；89 个异性恋者、11 个同性恋者；6 个人将拥有全部财富的 59%；80 个人的居家生活不甚理想；70 个文盲；50 个人营养不良；1 个人即将死亡；1 个人即将生产。

当我们从这样一个角度来看待世界时，有一些是值得我们深思的：如果您今天早上醒来时还算健康，恭喜您，因为有 100 万人将活不过一个星