



常发现幸福之处

什么是幸福？
你发现了幸福，
就是幸福。
感觉到了幸福，

邢桂平◎编著

一种发现幸福的方法 一种把握幸福的智慧
一种活在当下的哲学 一种生活工作的境界

CHANG FAXIAN
XINGFU ZHICHU

中国物资出版社



常发现

邢桂平◎编著

幸福之处

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

常发现幸福之处 / 邢桂平编著. —北京: 中国物资出版社, 2012.1

ISBN 978 - 7 - 5047 - 3955 - 1

I. ①常… II. ①邢… 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163085号

策划编辑 刘天一

责任编辑 刘天一

责任印制 何崇杭

责任校对 孙会香 梁 凡

出版发行 中国物资出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路188号5区20楼 **邮政编码** 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.clph.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 3955 - 1 / B · 0294

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张 13.5

字 数 214千字

印 数 0001—4000册

版 次 2012年1月第1版

印 次 2012年1月第1次印刷

定 价 29.80元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

前言

幸福是什么？

商人认为拥有大笔的财富就是幸福；学者认为在知识的海洋里遨游就是幸福；医生认为救死扶伤就是幸福；老板认为管理好企业，让企业做大做强就是幸福；员工认为受到老板的器重，待遇丰厚，前途广阔就是幸福；母亲认为孩子能健康成长，成龙成凤就是幸福……每个人对幸福都有着各自的见解，但真正的幸福是能够用心去体会和感悟，这样的幸福才是真的幸福。

幸福就是：一个没有健康身体的人，依然可以在雨天撑一把伞，沐浴充满丁香的芬芳的春雨；依然可以在有雪的冬天欢声笑语着和朋友结伴如孩童般堆雪人、打雪仗。

幸福就是：一个没有太多财富的人，依然可以在悠闲的午后给自己冲一杯香茗、抱一本散文细细品读；依然可以在茶余饭后提笔在纸上描摹下自己对人生和生活的感悟。

幸福就是：一个没有花容月貌的人，依然可以将笑容时刻挂在嘴角，用高贵的内涵让自己焕发别样的美丽；依然可以做一个乐善好施的人，感受“与人玫瑰，手有余香”的感动。

幸福就是：一个青春已经消逝的人，依然可以将成熟的魅力在生活和人生中更好彰显；依然可以用自己丰富的阅历理性对待世间凡事。

总之，幸福就是自己内心的感觉，而不是别人的评论。真正的幸福和悲哀，只有自己才懂，每个人对幸福的理解都不会相同。宝马香车，富贵荣华就一定幸福吗？竹篱茅舍，粗茶淡饭，和你的最爱相依相偎，

谁又能说不是人生的幸福和快乐呢？我们应该明白幸福其实就是一种感觉，你感觉到了，便是拥有。珍惜拥有，便是幸福。

我们需要幸福，就要懂得发现，懂得创造，也要懂得实现。

幸福需要在发现中体味，在创造中继续，在实现中满足。

如果我们也能常常透过繁杂的世界发现幸福之处，那么，我们还如何不能享受幸福的恩泽呢？

本书以“幸福一直都在”为主旨，告诉人们如何在自己的生活中发现幸福，拥有一种积极乐观向上的生活态度，它不仅告诉人们一种幸福的理念，更重要的是告诉人们一种发现幸福的方法，一种把握幸福的智慧，一种活在当下的哲学，一种生活工作的境界。

本书从心态入手去讲如何体验幸福，提出“发现幸福”这一理念，并针对现实中人们遇到的种种烦恼、不幸、挫折等给予如何去发现幸福、体验幸福的具体方法，不仅告诉人们一个理念，还告诉人们如何去做的的方法，是观念和方法相结合的写作方式。

如何发现幸福？如何将不幸、烦恼、痛苦转化为幸福？我们需要做到：寻找幸福，发现幸福；理清财富与钱的关系；怀抱积极的心态；多一些改变，少一些抱怨；看清幸福的方向；时刻清除心灵的杂草；懂得坚持，也舍得放弃；历磨难，坚强面对；在拼搏中创造幸福；顺其自然的生活智慧；学会做生活的主人；把握当下，怀抱幸福。

本书在创作过程中，以下人员参与了不同章节的编撰和素材的提供工作，他们是：王倩、贺玲聪、罗瑾瑾、常静芳、安燕松、张延俊、楚志杰、迟学义、李勇华、王斌、吴会朝、王东波、荣晶晶、白义春、楚宁、吴丹华、杜伟奇、王娟、曹国辉、田朋、冀亚歌、马冬红、曲晶。

在此，对他们的付出深表谢意！

编 者

2011 年 10 月

目 录

第一章 幸福就在你身边 ——你去找幸福，幸福也会来找你

一个热情的眼神、一句温柔的叮咛、一次无私的帮助……都能够给予我们幸福的感觉。重要的是，我们要擦亮自己的眼睛，去细细体味和感受，才能发现幸福的踪影。当你在寻找和创造幸福的同时，幸福也会来找你，让你的生活充满感动和快乐，让你能够感觉到亲情的可贵、爱情的伟大、友情的仗义、恩情的感动……

要想成为一个幸福的人，就行动起来吧！多在自己的身边发现和寻找幸福，你会真的感觉到，其实我们每时每刻都生活在幸福之中。

- 幸福并非遥不可及 /3
- 你需要来一场“幸福大革命” /5
- 幸福需要自己用心去体味 /8
- 多看别人的幸福，不如发现自己的幸福 /10
- 幸福最大的“绊脚石”其实是你自己 /13
- 幸福需要去发现，去寻找 /15
- 在比较中发现幸福 /17
- 幸福随处可以采撷 /19



第二章 幸福的财富因素 ——钱与幸福的辩证关系

金钱能使我们拥有更好的生活条件和物质享乐，但却不能为我们购买到真正的幸福。能够将幸福和金钱的关系搞清楚，你就会明白：有钱未必幸福，真正的幸福需要自己用双手去创造、用理想去编织、用汗水去浇灌……那样的幸福才是真正的幸福，将眼光只放在金钱上的人，是不能拥有快乐和幸福的。

其实，我们的幸福有很多的内容：健康的身体、美好的友谊、温暖的亲情、甜蜜的爱情、神圣的自由……所以，不要为了钱而失去了幸福，那样只会得不偿失。

有钱未必都有幸福 /25

不要成为金钱的奴隶 /27

不可为了钱牺牲健康 /29

不要为了钱舍弃自由 /32

不要为了钱舍弃真情 /34

做个理财高手：别让你的金钱贬值 /36

第三章 幸福要有个好心态 ——积极心态打造积极人生

幸福是一种心态，与金钱、地位、财产并没有直接的关系，这些外在的东西可以增加我们的幸福感，但不是必要条件。我们只要给自己的心创造一个简单舒适的环境，这样就可以从中感到幸福快乐。摆



正自己的心态，将自己的心情调试到最佳位置，然后积极乐观地生活，
学着笑对困境，发现自身所处环境中美好的那一面，幸福就悄悄地来了。

- 积极的人才幸福的权利 /43
- 幸福就是接受生活的残缺 /45
- 时刻修剪心灵的花园 /47
- 学会给自己找到安全感 /49
- 坚强：人生没有永远的失败和痛苦 /51
- 平和：凡事不强求 /54
- 自信：自信的人才会收获更多的幸福 /56

第四章 抱怨少一些，幸福多一些

——改变不了别人，但我们可以改变自己

抱怨是一颗侵蚀幸福的毒瘤，如果不能停止抱怨，铲除抱怨的根源，
我们终将活在烦恼和痛苦中。其实幸福来源于心灵的释怀，那就需要
我们把抱怨的毒素清除出去，给幸福多留一些空间。

停止抱怨，就要懂得改变自己，不要妄图改变别人，让别人符合
自己的意愿，当你严格要求自己，谦恭、宽容对待别人，与人和谐相处时，
你会发现，你不但收获了别人的尊重，也收获了幸福的“巧克力”。

- 抱怨别人是最愚蠢的行为 /61
- 停止抱怨，发现幸福 /64
- 别让抱怨占据了幸福的位置 /66
- 改变自己才能带来新局面 /68
- 不要妄图改变别人——每个人都有自己的做事方式 /71
- 公共场所，懂得谦让 /73
- 对自己多点儿严格，对他人多点儿宽容 /76
- 懂得与人和谐相处才能体味幸福 /78

第五章 看清幸福的方向 ——别让名利权势挡住幸福的方向

世上没有不为名利权势的超人，只有善待名利权势的智者。对名利权势没有追求的人生是不完整的人生，老子“小国寡民”、远离名利的构想是不现实的。

世人若要功成名就、善始善终的话，就必须树立正确的人生观和幸福观。人活着不是为了名利权势，而是为了人生的幸福和快乐。幸福是自己的感觉和需要，而不是别人的观瞻和评判。一个人拥有了名利权势应当加倍珍惜，正确理性地运用它，不要让名利权势挡住了幸福的方向。

点滴之中见幸福 /83

不要为“利”丢了根本 /85

别羡慕他人的繁华，只享受自己的清静 /88

幸福就是简单地生活 /90

平凡也是幸福的诠释 /93

用减法生活可以更潇洒 /95

第六章 有坚持，有放下 ——幸福就是：坚持需要坚持的， 放弃应该放弃的

人生有很多需要坚持的事物，比如做人做事的原则，比如理想，比如走自己的路。但也有很多是应该放下的，比如内心的折磨，比如



与人的隔阂，比如社会的不公平，比如自我心灵的束缚。

坚持是一种品质，放下是一种美德。坚持才能顺利地抵达成功彼岸，放下才能轻松拥有幸福人生。

- 做人做事的原则要坚持 /101
- 自己的理想要坚持 /103
- 放下也是一种幸福 /106
- 跟别人较劲就是跟自己较劲 /108
- 通融才能从容 /111
- 走自己的路：别管太多所谓的传统和规则 /114
- 学会与自己讲和 /116

第七章 靠天靠地，不如靠自己 ——幸福要靠自己去争取

有很多人追根究底地问幸福是什么？《辞海》中云：幸福是在为理想奋斗过程中以及实现了理想时感到满足的状态和体验。这样的解释难免有些抽象，无法让人真正领悟到那究竟是如何的一种感觉和体会。

其实，幸福是一种态度，并非一种状态，它的时态也应该是现在进行时。对于我们每个人来说，思想的不同使得我们对幸福的理解也各不相同，但有一点是确定的：幸福是人们一直都在追求的东西。

幸福是在创造中诞生的，一个人要想获得幸福的生活，就不能完全寄托于他人的帮助，需要靠自己的双手去奋力打拼，勇于创造。

- 在打拼中看到幸福的曙光 /123
- 幸福是一种能力 /125
- 幸福在创造中诞生 /127

独立是成才的基石 /130
命运要自己去改变 /132
树立生活的目标 /134
好好工作，踏实做事 /137

第八章 历磨难，始成器 ——身处困境时需要崛起追逐幸福的勇气

每个人的一生都不是一帆风顺的，面对磨难，有的人觉得幸福了无踪影，而真正的幸福其实就在这磨难之中——走过磨难，走过困苦，幸福的滋味才更加强烈。没有经过打磨的石头只能是一块普通的石头，而经过千锤百炼的石头，却有可能从中开采出玉石来。这就是磨难的作用，这就是幸福的真谛——身处困境尤其需要崛起追逐幸福的勇气。

人不磨不成器 /143
不幸是人生向上的动力 /145
困难是成功的垫脚石 /148
不得志时就要励志 /151
相信自己的潜能 /153
记得自己最初的梦想 /156
习惯无处不套牢 /158
别自我折磨 /161



第九章 你的幸福你做主 ——做最好的自己，活出真我风采

幸福并非来自他人，它来源于自己。有的人把幸福的权利交到别人的手里：交给父母、交给爱人、交给朋友、交给孩子，甚至交给路人。其实，幸福的决定权一直在你手中，而你往往没有注意到。

幸福是一种来自内心的感觉，要靠自己用心去感知和体会。在生活中，努力尝试做一个有主见的人，学会认识自我，接纳自我，相信自我，做自己喜欢做的事，走自己喜欢走的路，找自己喜欢的人，即使贫穷，即使艰难，即使几多磨难，而你的心是自由的，那么你就是幸福的。

让自己为自己的幸福定义，让自己为自己的命运主宰，活出自我，那样，你就是一个真正幸福的人。

- 做自己的主人才能幸福 /167
- 学会认识自我，接纳自我 /169
- 从事自己喜欢的工作 /171
- 幸福就是点燃生活的激情 /173
- 发现生活的乐趣 /176
- 你的婚姻你做主 /178
- 有主见不盲从 /181
- 别为了金钱丢掉了快乐 /183

第十章 把握当下，拥抱未来 ——幸福需要自己去把握

人人都渴望幸福，其实幸福无处不在，无处不有，只是人们往往缅怀那些失去的东西，对自己所拥有的却不珍惜。

对于失去的或不曾拥有的，我们都已无须再叹息抱怨；而对于那些所拥有的，我们应该更加珍惜，如果你悉心地呵护它，那么你就会发现自己所拥有的幸福原来那么多，反之，你就会发现幸福如同流星稍纵即逝。幸福是美好的，寻求幸福也不需要太过刻意，其实往往在不经意的时候，它悄然降临在你的身边，当然你必须要懂得珍惜才行！

当下的一切才是幸福，不要一直追悔昨日，也不要担忧明朝，过好当下的生活，走好今天的路，珍惜现在的每一天，你才能得到幸福。

人生是一场没有彩排的演出 /189

不要陶醉于过去的成功 /191

别为过去的失败懊悔 /193

今天比昨天进步就是一种幸福 /196

珍惜拥有，别让幸福悄悄溜走 /198

对未来要热烈期待 /200

幸福就握在你手中 /202



第一章 幸福就在你身边

——你去找幸福，幸福也会来找你

一个热情的眼神、一句温柔的叮咛、一次无私的帮助……都能够给予我们幸福的感觉。重要的是，我们要擦亮自己的眼睛，去细细体味和感受，才能发现幸福的踪影。当你在寻找和创造幸福的同时，幸福也会来找你，让你的生活充满感动和快乐，让你能够感觉到亲情的可贵、爱情的伟大、友情的仗义、恩情的感动……

要想成为一个幸福的人，就行动起来吧！多在自己的身边发现和寻找幸福，你会真的感觉到，其实我们每时每刻都生活在幸福之中。

幸福并非遥不可及

每天忙忙碌碌地生活，我们不禁要问：幸福离自己究竟有多远？幸福到底在哪里？其实，幸福就在生活中的每一分每一秒里，就在你奋斗的每一滴汗水里，就在你与家人温馨相处的时光里，就在你帮助他人解决困难的过程里……幸福并非遥不可及，它潜藏在我们生活中的每一个角落，它并不遥远。

有一只小狗对幸福的概念很困惑，它问妈妈：“幸福到底是什么？”妈妈说：“幸福就是你的尾巴尖。”于是小狗转动着身体，拼命去咬自己的尾巴尖，可无论如何都难以碰到自己的尾巴尖，它气馁地跑去问它的妈妈：“妈妈，为什么我追不到幸福？”妈妈说：“宝贝，你只要抬起头往前走，幸福就会一直跟着你。”

寻寻觅觅寻找幸福的真谛。生活就是这样，当你觉得幸福离你很远的时候，当你拼命追逐幸福的时候，它会慢慢远离你，而当你悠闲地享受生活时，幸福就在你的身边。

生活中，有些人总抱怨自己不幸，看着他人的富足生活和成就徒增更多的困惑，从而觉得自己和幸福之间的距离过于遥远。而实际并非如此，只要用心去体会，就会发现幸福，它就在我们生活中的每一个角落，在我们每个人的身边。

苍鹰说幸福就在一飞冲天的蓝天中，鱼儿说幸福就在欢快畅游的水中，骏马说幸福就在自由驰骋的草原上，蜜蜂说幸福就在甜甜蜜蜜的花粉中。

其实，幸福是触手可及的。只要我们拥有一颗乐观而感恩的心，无

论身居何处都能发现生活的美好。这样也才能在“山穷水尽”时“柳暗花明”，在身居陋室时“调素琴阅金经”，能身处困境依然“不畏浮云遮望眼”。

生活如同一道菜，你就是掌勺的厨师，酸甜苦辣需要你自己适量添加，那些能够烹饪出美味的人才会是幸福的人。往往人们总是看到别人的幸福，总是感觉幸福和自己之间的距离过于遥远，甚至连幸福的概念都很模糊，可似乎每个人又都在追逐着幸福的脚步……

电视剧《老大的幸福》中塑造了一个没地位、没文化、没相貌的傅老大，相比那些高官、企业家和明星，他显得微不足道，但他自己却感觉很快快乐幸福。他觉得幸福就在自己身边，他觉得自己拥有很多东西——亲情是他最大的幸福所在，于是在他的脸上总带着笑容。他知道自己是一个小人物，但他知道一个人活着就是要快乐，只有感到快乐的人才是幸福的人。

在我们的生活中，幸福是随处可见的，只是我们往往将别人的幸福放大了，却将自己的幸福缩小了，或者只能看到别人的幸福，看不到那些时刻存在于自己身边的幸福。

幸福是一种触手可及的感觉和享受，只要我们用心去体味，就不难发现：

幸福就在我们身边，获得是幸福，享受也是幸福，每个人都在经历；

幸福就在我们身边，一句祝福的话是幸福，一个理解的眼神是幸福，每个人都在体味；

幸福就在我们身边，给予是幸福，贡献也是幸福，每个人都在创造。最重要的是，能够珍惜我们生活和生命中的点点滴滴，这样才能拥有真正的幸福。

但是，幸福也是相对遥远的。如果不懂珍惜，不懂通过奋斗和努力去创造幸福，那么幸福就会悄悄地溜走。所以，想要得到幸福，首先要剖析自己的心灵——弄清楚自己到底想要什么，自己要的是否值得为之奋斗一生。并要学会做一个知足常乐的人，不要贪慕那些不属于自己或者对自己毫无意义的物质。只有明白了这些，才能经营好自己的生活，你也就发现生活中到处都充满美和幸福。

