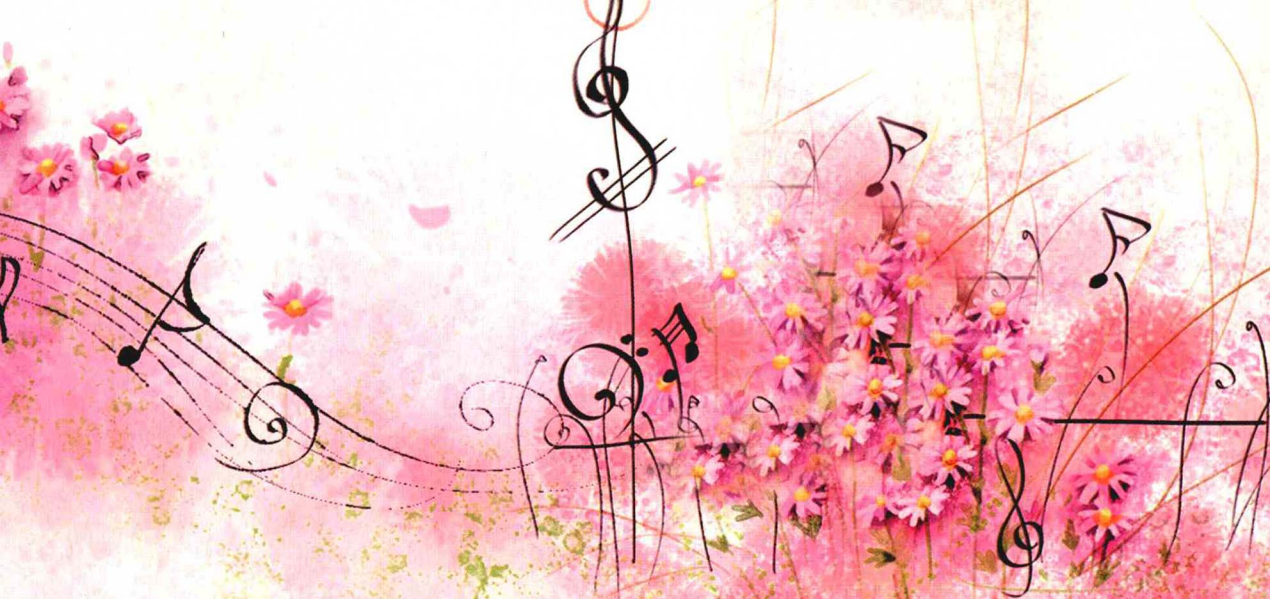




幸福其实很简单，就像鞋子，合适才是最重要的。
用良好的心态去迎接幸福

幸福 是一种心态

韩 玉◎编著

XingfushiyizhongXintai

幸福有时就像白开水，淡而无味；
幸福有时就像一杯酒，浓而醇正。
幸福是一种随遇而安、知足常乐的心态。





幸福

韩 玉◎编著

是一种心态

XingfuShiyizhongXintai

幸福有时就像白开水，淡而无味；
幸福有时就像一杯酒，浓而醇正。
幸福是一种随遇而安、知足常乐的心态。

图书在版编目(CIP)数据

幸福是一种心态/韩玉编著. —北京:中国长安出版社,
2009.5

ISBN 978-7-5107-0004-0

I. 幸 ... II. 韩 ... III. 幸福—通俗读物

IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 070153 号

上架建议: 社科类—励志

幸福是一种心态

韩 玉 编著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

邮箱:ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店

电话:(010)65281919 65270433

印刷:北京市通州京华印刷制版厂

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:18

字数:250 千字

版本:2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5107-0004-0

定价:29.80 元

前 言

当前竞争越来越激烈，生活节奏越来越快，各种压力也越来越大，“幸福”成了我们的奢侈品。

每个人都想要过幸福的生活，每个人都想拥有幸福。然而，幸福到底是什么？幸福是很难说清楚的，因为每个人对幸福的看法都各不相同，如果让1000个人来回答，就会有1000种答案。

一个悠闲的穷人说：“有很多钱就是幸福。”

一个匆忙的富人说：“有属于我自己的时间就是幸福。”

一个失业的人说：“有工作就是幸福。”

一个工作忙碌的人说：“不上班就是幸福。”

一个捡破烂的人说：“多捡些破烂就是幸福。”

一个病人说：“身体健康就是幸福。”

一个司机说：“平平安安就是幸福。”

一个女人说：“心爱男人深情的拥抱就是幸福。”

一个男人说：“拥抱着心爱的女人就是幸福。”

一个失意人说：“得到朋友的安慰和鼓励就是幸福。”

一个学生说：“受到老师的表扬就是幸福。”

.....

卢梭说：“真正的幸福是不能描写的，它只能体会，体会越深就越难以描写，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。”所谓“一种状态的持续”，其实就是一种心态。

幸福是一种心态，也是一种感觉、一种满足、一种责任、一种享

受、一种信念、一种信仰、一种勇气、一种能力。

幸福是一种心态。幸福是一种来自心灵深处的愉悦的感觉，是一种积极乐观的心态。只要心态是幸福的，那么幸福就会成为“一种状态的持续”，不断地充盈着我们的人生。

幸福是一种感觉。幸福不是金钱的多少，也不是职位的高低，幸福是一种感觉，只要你感觉到幸福，那么你就是幸福的。和睦家庭的温馨，独往独来的自在，辛勤耕耘的收获，悠闲自得的潇洒，朝朝暮暮的相守，咫尺天涯的思念，可以说，幸福无处不在，但你必须用心去感觉。

幸福是一种满足。一个人对生活很满足，他必然是个懂得珍惜拥有的人，也必然是个快乐的人。快乐就会知足，知足就能常乐。平和、真诚、从容、豁达，知足常乐，你就能够感受到幸福。

.....

关于幸福，很多人都觉得那是遥不可及的事情。那么，幸福在哪里？其实，幸福不在别处，就在我们身边，就在我们的心里，就在点点滴滴的生活中：听到别人对自己的一句赞美，来自别人一句关怀的话语，听一首喜欢听的歌曲，吃自己喜欢吃的饭菜，与朋友一起游玩，与心爱的人一起聊天，买到一件自己喜欢的物品……

本书共分8篇，从8个方面全方位地阐述了“幸福是一种心态”这个主题，着重讲解了“如何获得幸福”的方法，它是一本帮助你获得幸福的枕边书。

著名作家毕淑敏说：“幸福是需要提醒的。”是的，我们只要时常提醒自己，看看周围，看看自己，用心去观察和体味生活，就会觉得，其实我们很幸福。很多时候，当我们转身时，我们会发现：原来幸福是件很简单的事，原来自己很幸福。

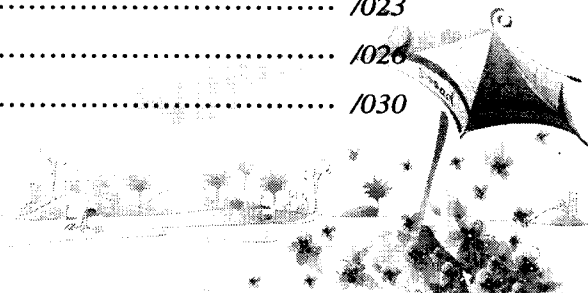
目录

Contents

第一章 幸福是一种快乐心态

幸福是一种来自心灵深处的愉悦的感觉，是一种积极乐观的心态。只要心态是快乐的，那么幸福就会不断地充盈着我们的人生。很多时候，当我们转身时，我们会发现：原来快乐是件很简单的事，原来自己很幸福。

幸福取决于对生活的态度	/002
选择快乐，获得幸福	/004
快乐就在我们身边	/007
放下心中的负担，才会轻松快乐	/010
放下该放下的，才能抓住快乐	/013
不去自找烦恼，就没有烦恼	/015
拥有积极乐观的心态	/018
保持年轻心态，保持一颗童心	/020
自嘲一下也是快乐之事	/023
爱上工作，幸福快乐	/026
微笑是幸福的标志	/030



懂得享受生活，生活才是美好的	/033
简单地生活着，就是一种幸福	/036

第二章 幸福是一种知足心态

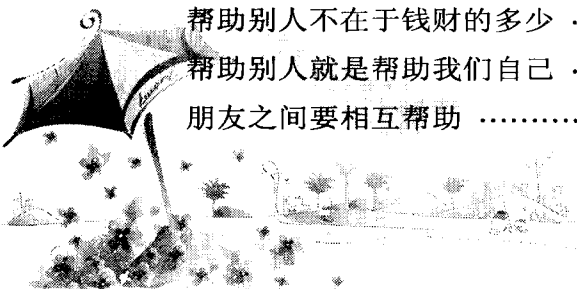
欲望过多、攀比心重、追求完美等，都是不知足的表现，这使人活得很累。一个人要想活得轻松快乐，就要有知足的心态。知足不是不思进取，而是一种面对生活的坦然态度。知足才能常乐，知足的人才会幸福。

做欲望的主人，不做欲望的奴隶	/040
学会选择，懂得舍弃	/042
懂得分享财富，才会懂得幸福	/045
学会吃亏，不贪小便宜	/050
与其嫉妒别人，不如提高自己	/053
不要过分追求完美	/056
在可以糊涂的时候，糊涂一把	/059
少一些抱怨，才会多一些幸福	/062
攀比少些，知足多些	/065
珍惜拥有的一切就会知足	/068

第三章 幸福是一种付出心态

我们知道，要想收获，先要付出。付出是一种高贵的品质，也是一种积极的心态。付出的人是永远富有的，因为他们的内心世界永远都不会贫瘠。付出能让人感到满足，满足能让人感到快乐。生命的意义不是索取而是付出，懂得付出的人才会获得幸福。

帮助别人不在于钱财的多少	/072
帮助别人就是帮助我们自己	/074
朋友之间要相互帮助	/077

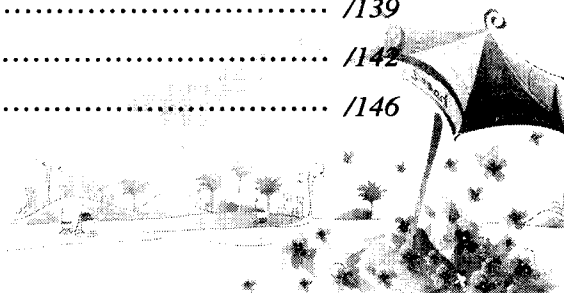


有付出才会有幸福	/079
有多少付出，就会有多少收获	/082
付出本身就是一种满足	/085
幸福永远留给有准备的人	/087
生活不要太安逸	/090
与人分享是一种幸福	/092
君子爱财，取之有道	/094
吝啬使幸福变质	/097

第四章 幸福是一种成功心态

成功是一种追求，是达到幸福的一种途径。一个人有成功感，必然会有幸福感。其实，成功没有像我们想象的那么复杂，我们每个人都可以成功。只要拥有积极的成功心态，再加上正确的方法，成功就是必然的，幸福也是必然的。

因为喜欢而幸福	/102
好运气是开启幸福大门的钥匙	/107
自信是成功的第一秘诀	/111
用行动兑现幸福	/114
珍惜并利用好时间	/118
懂得运用智慧是最大的本领	/123
与优秀的人为伍，可以提升自己	/125
要善于抓住并创造机会	/128
别把成功想象得很复杂	/132
办事情要有条有理	/135
经常做做“白日梦”	/139
树立目标，向着目标冲刺	/142
坚持到最后才会等到幸福	/146



不要盲目地坚持到底	/150
要想有所改变，就要学会变通	/153
要改变命运，先要改变心态	/157
千靠万靠，不如自己靠自己	/160

第五章 幸福是一种宽容心态

“世界上最宽阔的是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。”天下没有渡不了的河，没有过不去的山，也没有解不开的结。宽容是一种胸怀，也是一种无上的智慧。宽容别人是对自己的一种解脱。只有懂得宽容的人，才能心境豁达、平和，才能获得快乐与幸福。

做人做事要懂得宽容	/164
为人处事应互相忍让	/168
怨恨别人是苦了自己	/172
原谅曾经伤害过我们的人	/174
宽恕别人就是善待自己	/177
欣赏别人也是欣赏自己	/179
做人做事要留有余地	/182
邻里之间要和睦相处	/186
冤家宜解不宜结	/189

第六章 幸福是一种恩爱心态

恩爱之情是人生最美好的情感，是最能让人直接体会到幸福的情感。谁都想拥有一段永久的令人心醉的恩爱之情。对于恋爱，对于婚姻，我们都要用心去体会，用行动去经营。

懂爱的人才懂幸福	/194
----------------	------



谈情说爱需要“甜言蜜语”	/197
珍惜爱情，幸福才能长久	/200
失恋只是失去一个人而已	/202
缘分可遇而不可求	/204
为对方着想，理解与尊重对方	/208
幸福的婚姻是需要经营的	/211
夫妻之间要进行有效的沟通	/215
怕老婆也是有好处的	/218
有格调的吵架会更幸福	/220

第七章 幸福是一种感恩心态

感恩是一种宽容和豁达，是一种伟大的情操。我们要学会感恩，感恩于祖国，感恩于父母，感恩于朋友，感恩于对手，感恩于大自然……感恩一切，我们的内心才会时刻充满温暖。活在感恩中，我们才会幸福快乐。

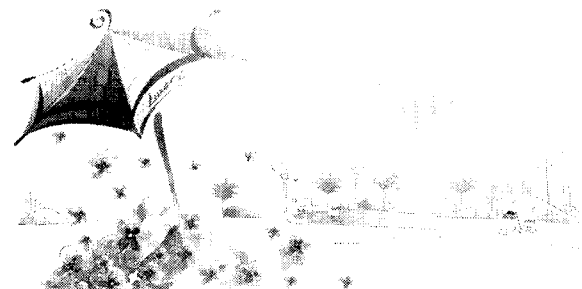
做人做事要心怀感恩	/224
学会感恩，懂得施恩	/227
感恩父母，孝顺父母	/230
永远保持一颗热忱之心	/236
满怀希望地活着	/238
做人要做个善良的人	/241
学会尊重每一个人	/245
勤俭节约是对生活的一种感恩	/247
活在当下就是幸福	/250



第八章 幸福是一种平常心态

平常心是一种境界，它“不以物喜，不以己悲”，不为外界环境的变化而或喜或忧。平常心不是“看破红尘”，也不是消极遁世，而是一种智慧，是一种积极的人生态度。保持一颗平常心，我们就会拥有一种豁达和超然，就不会被欲望遮蔽了内心的平静和安宁，就会领悟到生活的真谛：平平淡淡才是真，才是福。

幸福最难得的是平常心	/254
接受不能改变的，改变能改变的	/256
善待自己，寻找幸福	/260
想笑就笑，想哭就哭	/263
调整心态，防止乐极生悲	/267
摆脱压力的困扰	/269
别为了要面子而活受罪	/273
学会控制自己的情绪	/275
简简单单的生活最好	/277



第一章

幸福是一种快乐心态

幸福是一种来自心灵深处的愉悦的感觉，是一种积极乐观的心态。只要心态是快乐的，那么幸福就会不断地充盈着我们的人生。很多时候，当我们转身时，我们会发现：原来快乐是件很简单的事，原来自己很幸福。





幸福取决于对生活的态度

幸福
Xing fu
是一种
心态

对于幸福，你随时都可以得到——只要你愿意。

有句话说得好：“想最幸福的事，就是最幸福的人。”那么，幸福是什么？问 100 个人一定有 100 种答案，因为不同的人对幸福有不同的理解。对于孩子来说，或许幸福就是一件漂亮的衣服，一次麦当劳，一个没有作业的假期。对于恋人们来说，幸福就是一次甜蜜的相聚，一个温暖的拥抱，一个深深的吻。对于在沙漠中的人来说，幸福就是一口清凉的甘泉。对于久卧病榻的人来说，幸福就是能够从病榻上站起来。重见光明是盲人的幸福。孩子的第一声呼唤是父母的幸福。

2

幸福是一种甜蜜的感受，恐怕人人都有这方面的体验；幸福更是一门深奥的艺术，也许不少人至今尚未入门。对此，美国社会心理学家戴维·迈尔斯颇有造诣。他发现了与幸福有关的因素：健全和健康的身体是幸福的基石；自尊是幸福的支架；控制感情是幸福的规则；乐观是幸福的源泉；豁达是幸福的开阔地，爱与包容可免去许多节外生枝的烦恼；益友是幸福的开心果；合群、人缘好，幸福就会自然来……

幸福是一种快乐的享受，幸福的前提是拥有快乐。一个人如果不快乐，哪里还有什么幸福可言呢？幸福和快乐其实很相似。幸福的人，一般来说也是快乐的。快乐的人，大多来说也是幸福的。快乐是一种幸福；幸福也是一种快乐。幸福和快乐是最亲密无间的伙伴。幸福和快乐几乎可以说是相辅相成相约而来……可以这么说，你如果拥有了快乐，那么你就拥有了幸福。也可以这么说，你如果拥有了幸福，那是因为你拥有了快乐。

幸福有时是一种情境、一种感觉，幸福也是抽象的、无法具体描述的氛围，并不是物质充裕与否可以决定的。因此，能够掌握幸福感觉的人，就是活在幸福当中的人。

有一位老妇人，在她结婚 50 周年纪念日那天，向来宾道出了她保持婚姻幸福的秘诀。

她说：“从我结婚那天起，我就列出了丈夫的 10 条错误，为了我们婚姻的幸福，我向自己承诺，每当他犯了这 10 条错误中的任何一条的时候，我都愿意原谅。”

有人问，那 10 条错误到底是什么呢？

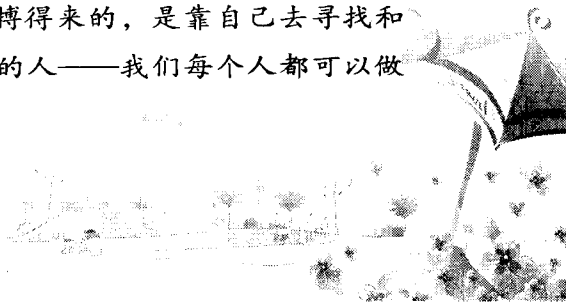
老妇人说：“老实告诉你们吧，50 年来，我始终没把这 10 条错误具体地列出来。每当我丈夫做了错事，让我气得跺脚的时候，我马上提醒自己：算他运气好吧，他犯的是我可以原谅的那 10 条错误当中的一条。”

幸福有秘诀吗？在生活中，我们经常会思索这个问题，然而常常找不到答案。其实，静下心来想一想，幸福其实很简单。幸福并没有什么秘诀，幸不幸福只是取决于你对生活的态度。你认真地生活，生活也会对你认真；你糊涂地生活，生活也会对你糊涂。不要对眼前的幸福不屑一顾，更不要等到失去时才追悔莫及。珍惜眼前，活在当下，幸福就会不期而至。



心态点拨

在人生中，没有什么感觉比幸福更令人陶醉了。幸福不是谁给予的，幸福是靠自己的艰苦奋斗和努力拼搏得来的，是靠自己去寻找和感受得来的。想最幸福的事，做最幸福的人——我们每个人都可以做得到。





选择快乐，获得幸福

幸福
Xing fu
是一种
心态

我们快不快乐，由我们自己做主。

琼斯夫人已经 92 岁高龄了，身材娇小但仪态自若，并略带几分矜持。她每天早晨都在 8 点钟前穿戴完毕，头发做成时髦的样式，面部的化妆也是十分精心，而实际上，她已经双目失明。

这天，她要被送进一家养老院。她 70 岁的丈夫前不久去世了，她不得不住进养老院。

在养老院的大厅等候了数小时，当有人告诉她，她的房间已准备就绪时，她的脸上露出了甜甜的笑容。她转动步行器进入电梯，护士对她那小小的房间进行了一番描述，包括挂在窗户上的镶有小圆孔的窗帘。

“我真喜欢！”她说道。说话时流露出的热情简直和一个 8 岁的孩子得到一个新的小狗一样。

“琼斯夫人，您还没有看到房间……”

她回答：“这和看不看没有什么关系，快乐是你事先决定好的。我喜欢不喜欢我的房间并不取决于家具是怎样安排的，而在于我怎样安排我的想法。我已经决定喜欢它……”

“这是我每天早晨醒来后做的决定：我可以选择接受变化，并且在种种变化中寻找最佳；我还可以选择担忧那些可能永远不会发生的‘假如’。我可以整天躺在床上，琢磨我身体哪些部分不灵了，给我带来这样或那样的困难；我也可以从床上起来，对我身体还有许多“零件”能工作而心怀感激。每一天都是一份礼物，只要我睁开眼睛，我

就决定不去老想那些已经发生在我身上的事情，而是专注于我已使之发生的事情。

“我有5条简单易行的快乐法则：一是心中不存憎恨；二是脑中不存担忧；三是生活简单；四是多点给予；五是少点期盼。”

是的，就像琼斯夫人说的那样，快乐与否是由自己决定的，我们完全可以让自已快乐起来。

说到快乐，不能不提及乐观。因为一个人有一种乐观的心态，他才能真正快乐起来。

乐观者通常会认为，他们所处的状态比实际情况要好得多，事情并非真的太糟。这种想法会使他们更勇敢地坚持下去。

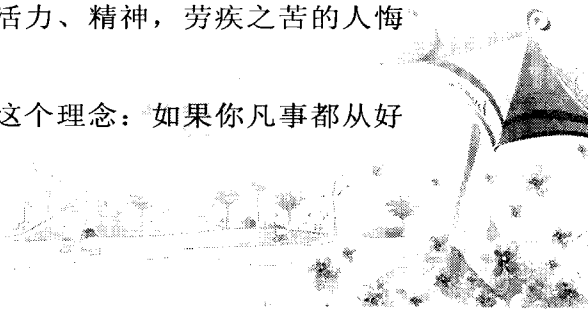
哈佛大学教育学院教授克莱里·萨弗指出：“如果你能改变你的思想，从悲观走向乐观，你便可以使你的人生改观。”

快乐究竟垂青于什么样的人呢？这个问题的答案是：快乐只在那些乐观的人身上常驻。然而，这并不意味着所有悲观者都被快乐判了“死刑”，因为乐观的性格是可以后天培养的。即便是一个天生悲观的人，如果从小生活在一个其乐融融的家庭氛围中，体验着轻松愉快的学校教育和和谐友善的人际关系，同样可以变成一个“人造”乐天派。

快乐是什么？心理学上说快乐就是觉得满足与幸福。快乐不是没有烦恼，每个人都有烦恼，但并非人人都不快乐；快乐是一种发自内心的情感，是一种清澈美妙的内心感受。

在这个世界上，有许多穷人，也有许多富人；有许多年轻人，也有许多老人；有许多男人，也有许多女人；有许多健康的人，也有许多受劳疾之苦的人。可是，却很少有真正快乐的人。穷人希望获得更多的财富，富人希望累积更多的资本，年轻人叹息自己生不逢时，老人哀叹自己耗费青春，男人渴望追求更大的成功，女人常沉迷于自我哀怨的眼神，健康的人挥霍着自己的活力、精神，劳疾之苦的人悔悟自己没有珍惜昨天的光阴……

无论你的的人生观是什么，都该包括这个理念：如果你凡事都从好





幸福 是一种心态

6

的方面看，对人生一定有好处；如果你总是往坏处想，日子就难过了。你想不想过开心的日子，这事完全在于你的态度。

富有、伟大、成功等，并不一定都能给人带来快乐。快乐其实是一种心灵的感受，是一种精神的体验，是一种幸福。

其实，对于每一个人来说，快乐并非遥不可及。许多时候，快乐可能就在我们的眼前，在我们的脚下，在我们的心间。简单、放下、知足、做自己喜欢做的事等，都可能成为我们快乐的源泉。香港凤凰卫视主持人吴小莉说得好：“快乐是需要智慧的，快乐在于聪明，在于寻找。唯有用心灵去感受快乐，用思想去体验快乐，才是快乐的真正源泉。”

一位美国女作家小时候经历的一件事情令她难忘。那个时候，她父亲失业了，全家靠吃鱼市上卖剩下的鱼杂碎生活。一日，她在一个商店的橱柜内看到一只带红色塑料花的小别针，她发了疯地迷上了它，就央求妈妈给她一点钱。可这一点钱能买一磅鱼杂碎呢，母亲叹了口气。但父亲却说：“给她钱吧，要知道这么便宜的价格就能为孩子买到快乐，今后是不会再碰上的了。”

只要我们选择快乐，就能找到快乐的理由，就能快乐起来，就能幸福起来。快乐无论是赚来的、捡来的，还是被赠与的，只要把它收藏在心中的银行，它就会不断地增值。



心态点拨

一个人拥有快乐才会活得惬意，没有快乐的人生是枯燥乏味的人生。一个人快不快乐，完全取决于对待生活的态度，取决于自己的选择——每个人都有选择快乐或者不快乐的权利。我们有权利选择快乐，所以，我们完全可以让自己快乐起来。