

◎幸福就是好好活着◎

人这一辈子靠什么活着？回答很简单，那就是心态！
人活的就是一种心态，心态是一个人的世界观和人生观的综合体现，也是一个人过得是否幸福的关键因素。

心态 决定幸福



夏春瑞◎编著



全集
珍藏版

幸福其实很简单，如果你刻意地找寻它，就会发现它在回避你，而当你用好心态对待事物时，就会发现，幸福会随着你的好心态出现在你的身旁。



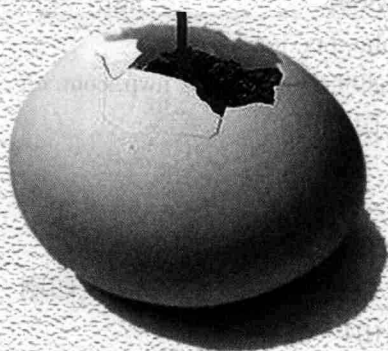
新世界出版社
NEW WORLD PRESS

XINTAI
JUEDINGXINGFU

心态 决定幸福



夏春瑞◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

心态决定幸福 / 夏春瑞编著. —北京:新世界出版社,2009.2

ISBN 978 - 7 - 5104 - 0117 - 6

I. 心… II. 夏… III. 幸福 - 通俗读物 IV. B82 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 012540 号

心态决定幸福

策划:陈玮

作者:夏春瑞

责任编辑:陈玮

封面设计:天之赋设计室

出版发行:新世界出版社

社址:北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总编室: +86 10 6899 5424 68326679(传真)

发行部: +86 10 6899 5968 68998733(传真)

网址:<http://www.nwp.cn>(中文)

<http://www.newworld-press.com>(英文)

电子信箱:nwpen@public.bta.net.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷:北京凯达印务有限公司

经销:新华书店

开本:787 × 1092 1/16

字数:160 千字 印张:18.75

版次:2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 5104 - 0117 - 6

定价:32.80 元

前言

幸福是一种心态,不在于你住在什么地方,吃什么东西,穿什么衣服,享受什么样的生活,都决定不了我们幸福与否。只有我们自己的心灵得到了满足,那么不管处于什么状况,都是幸福的。

每天我们似乎都被各种有关幸福的讨论所包围。多数人告诉我们,我们为了争取幸福首先要得到某种东西,幸福是一种得到某种东西的状态。于是,我们不停地追求着各种东西,却来不及享受我们所获得的东西。

我们今日生活的世界:建筑物越建越高,但我们的境界却越来越低;高速公路越修越宽,但我们的思路却越走越窄;我们的住宅越来越大,家却变得越来越小;我们的花销越来越大,但快乐的获得越来越不易;我们的财富在成倍地增长,但自身的价值却越来越模糊;我们已经征服了宇宙外层空间,但却好像遗忘了我们自己的内心世界。

有个关于幸福的寓言,叫做“幸福的尾巴”。有一天,小花猫问猫妈妈说:“妈妈,幸福在那里?”猫妈妈回答说:“幸福在你的尾巴上!”于是,小花猫为了寻找他的幸福,不停的追着自己的尾巴跑,却怎么追也追不到。小花猫又跑去问猫妈妈:“妈妈,你说幸福在我的尾巴上,可是为什么我抓来抓去也抓不到呢?”猫妈妈笑了笑说:“猫儿如果你一直追着幸福跑,你只会在原地打转,到头来什么都没有。幸福是不必刻意去追寻的,只要你不停地往前走,幸福就会一直跟随在你身后!”



想得到幸福并不困难，只要我们懂得珍惜身边所有，常怀知足和感恩的心生活，我们就会发现原来我们已置身于幸福之中。

其实，幸福不是一种状态，而是一种心态。什么叫幸福？在擦洗百叶窗时聆听一首歌叫做幸福；在温暖的阳光下看一本好书叫做幸福；深夜里恋人的一句晚安叫做幸福；一家人团聚在一起吃一顿晚饭也叫做幸福。其实，真正的幸福就在我们身边，我们每天都能拥有她，都能够用心感觉到她的存在。幸福无处不在，这个世间，我们缺少的不是幸福，而是，发现幸福的眼睛。

目 录

第一章 学会调心,幸福是一种心态

我们的生活是否幸福,并不取决于你的生活水平,反而更取决于你的心态。幸福是一种个人的感觉,没有任何人可以代替你。如果你感觉自己是幸福的,就是幸福的,否则就是不幸福。所以,要想获得幸福其实很简单,就看你用一种什么样的心态生活。

- 幸福是一种心灵感觉 /3
- 懂得感恩,生活更美好 /5
- 金钱只是你的工具 /7
- 欲望越小,人生越幸福 /10
- 发现生活中的快乐 /12
- 保持内心的清明与平静 /13
- 享受生活是一种智慧 /16

第二章 善待自己,学会把苦日子过甜

在人生里,不可避免的我们会失去一些东西,非我们的能力所能够挽回。那么我们该放下的就得放下,因为只有放下我们的心才会安宁,我们才可以继续快



乐的生活。让自己振作起来,学会坚强,那么有一天,你会发现一切已经过去,而阳光依然明媚。

不要抱怨人生的不如意 /21

只看你所拥有的 /23

每天都是一个奇迹 /26

生活原本没有痛苦 /28

世界上没有绝对的幸福 /30

面向阳光,就没有阴影 /32

珍惜来到你眼前的幸福 /34

享受自己的心灵世界 /36

第三章 感恩的心是幸福之门的钥匙

在生活里,我们总会遇到一些困难,一些自己不能解决的事情,这时如果有人对我们伸出援手,我们会感激不尽,俗话说“滴水之恩,当涌泉相报”,我们的生活也正因为人与人的相互帮助,心才变的温暖。

幸福是有一颗感恩的心 /41

告诉他,他对你很重要 /43

感谢别人给你的一片阳光 /45

滴水之恩,涌泉相报 /48

真诚的表达你的感激之情 /50

去拜访一次你的恩师 /53

你的敌人也是你的恩人 /57

付出你的同情之爱 /59

助人比受助更有福 /61

敞开你的助人之心 /63



让助人成为你的习惯 /65

第四章 学会珍惜,幸福就在你身边

因为每天的忙碌,你是不是早已对围绕你身边的爱熟视无睹?无论父母亲情的呵护,还是妻子儿女的娇嗔,但终于有一天你感到它的某种缺失,它的感觉离你愈来愈淡的时候,你猛然警醒,才知道它对你竟是如此的重要,已经深入骨髓。所以在你还拥有时,一定要倍加珍惜,像他们爱你一样去回报他们的爱。

有了爱就有了一切 /71

母爱是世间最伟大的力量 /73

你是父母掌上的珍宝 /76

懂得回报慈母的爱 /78

体验幸福的味道 /81

在爱的环境里成长 /83

你不是最好的,但我只爱你 /85

爱不需有所附丽 /87

我和你共度生命的最后一刻 /90

相伴终老的人最重要 /93

第五章 好好活着,走出人生的低谷

一只雏鹰因为被扔下悬崖,它才学会飞翔的本领。一只毛毛虫因为咬破裹缚它身上的那层茧,它才化成美丽的蝴蝶。我们不要抱怨挫折,因为每个挫折都有它的意义。试问我们生活中的哪个人,不曾走过人生的低谷,就当它是我们人生的加油站吧,那么,在你回首时,你会对挫折敬礼。



- 人生难免有挫折 /97
- 苦难是成长必经的过程 /99
- 你比你想象的坚强 /102
- 有险途,但没有绝路 /104
- 再试一次就是成功 /106
- 你被打败但不是被打倒 /109
- 超越自我心中的障碍 /111
- 面对挫折保持良好心态 /113
- 每个患难都是一粒珍珠 /114
- 感恩那一份清醒疼痛 /116

第六章 笑看人生,用乐观驾驭悲观

生命的过程是一个选择与放弃的过程,只有放弃了不适合我们的,才能够选择我们想要的。这个世界给了我们这样一个选择的权利,我们应该庆幸,它让我们充满了渴望与梦想,让我们永远对明天充满希望,既然我们选择了,就去珍惜,就去努力。

- 放弃是一种达观态度 /121
- 打开手得到的是整个世界 /123
- 缺憾也是一种美丽 /125
- 向后退是为了看得清楚 /127
- 对过去的爱挥手别离 /129
- 放得下是生命中最大的安慰 /131
- 用微笑将痛苦埋葬 /133
- 为爱自己的人好好活着 /135
- 给孩子一片天空 /137
- 正常面对你的失败 /141



第七章 走自己的路,让别人去说吧

无论什么时候你都要善待你自己,珍惜你自己,无论是你的身体,还是你克制不住的坏情绪,尤其拿别人的错误惩罚自己更是天大的不对。凡事只求无愧于心就可以了,对自己不要苛求,那么你就会快乐,就会懂得从容简单的享受生命。

- 命运在你自己手中 /145
- 选择什么,生活给你什么 /147
- 懂得按自己的曲子跳舞 /150
- 弄清楚你真正想要的 /152
- 找准自己的人生定位 /154
- 不要分散你的精力 /156
- 珍惜来到你眼前的机会 /158
- 有所得,就有所失 /160
- 生活态度在于你的选择 /162

第八章 有一种美丽叫信任

信任是一张最好的名片,因为它是无价的,金钱买不到它,所以它就有了值得我们珍视的价值,因为一旦失去,它就无从寻找。在这个世界上,无论是我们的生活还是工作,都需要别人的参与和帮助,因为我们不能够独木成林,所以有了被人相信的资本,我们就有了一生的财富和荣誉。

- 信任是活在灵魂里的清泉 /167
- 相信值得你信任的人 /170
- 信任需要你孤注一掷 /173
- 严格履行你的诺言 /175



- 说到就要做到 /177
- 诚信是你最宝贵的财富 /180
- 没有信誉就没有生存 /182
- 珍惜别人给你的诚信形象 /184
- 诚信是你的立业之本 /186
- 把诚信落到实处 /188

第九章 有一种智慧叫包容

我们生活中的每个人都有可能犯错误,因为我们不是上帝,我们是凡夫俗子。所以我们应该有一颗宽容别人的心,给人一个宽容的空间,不要为朋友的一点小过失耿耿于怀,懂得享受与珍惜友情,这样,很快你会发现,他们依然会在你最需要帮助的时候跑来帮助你,他们依然是你最好的朋友。

- 宽容待人是一门艺术 /193
- 凡事多一点点耐心 /195
- 不要为小事斤斤计较 /197
- 宽容给你回旋的余地 /199
- 退一步海阔天空 /202
- 给别人反省错误的时间 /204
- 丢掉个人的恩怨和荣辱 /206
- 宽恕曾经伤害过你的人 /209
- 对别人心存慈悲 /212
- 没有遗憾的爱需要宽容 /213

第十章 先斟满自己的杯子

要知道,今天是上天给你的最好礼物,因为昨天已经过去,而明天还没有到



来。今天是最真实,最可把握的,而今天稍纵即逝,所以今天最宝贵,最值得我们珍惜。我们最应该在今天去做点什么去着手开拓我们的人生,只有如此,我们所想象的一切才有可能变为现实。

爱自己是浪漫人生的起点 /219

保持你自己的生命本色 /221

给自己点一盏心灯 /223

做自己喜欢做的事 /226

不要和别人对比什么 /228

别拿别人的错误惩罚自己 /230

扫除积存在心灵里的污垢 /232

正视来自你心中的烦恼 /234

让微笑变成你的习惯 /236

第十一章 善待生命中的每一天

其实我们来到世间的那一刻,就是一个幸福的人,因为在我们未出生之前,这个世界就已经将一切都准备好,无论是阳光、空气、还是水。它像一个大花园,静静地等待我们光临。所以我们应该庆幸,为生活的赐予而感恩,即使是一无所有也无可抱怨,因为至少我们来到这个世界,我们有生命。

利用好你生命中的每分每秒 /241

将每一天过得充实而满足 /243

生活在完全独立的今天 /244

想做什么从现在开始 /246

今天就是特别的日子 /248

懂得把握当下的意义 /250

现在的努力决定你的未来 /251



不要让机会从你身边溜走 /253

立刻着手改变你的命运 /255

第十二章 用心感受世界的美丽

这个世界的一花一草,一只飞鸟,一个奔跑的小动物都有它的美丽可爱之处,这个世界因为有了它们,我们的生命才不感到荒凉和孤独。我们应该为我们眼前所看到的一切而心存感恩,对我们身边的每个人以及这个世界的每一个生命而心存爱意,谢谢他们与我们生命的陪伴,谢谢他们与我们共处的这一个瞬间。

体悟生活,享受美丽心情 /261

多去大自然里走一走 /263

到乡间体验另一种生活 /265

用孩童的眼睛看待世界 /268

经历一个播种与收割的过程 /270

与小动物和谐共处 /272

保护我们赖以生存的环境 /275

从茶中领悟世道人心 /277

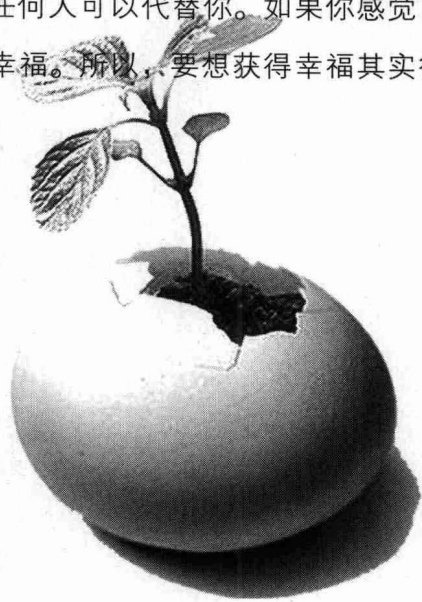
有时间坐下来读一本好书 /280

培养你的个人乐趣所在 /283

第一章

学会调心，幸福是一种心态

我们的生活是否幸福，并不取决于你的生活水平，反而更取决于你的心态。幸福是一种个人的感觉，没有任何人可以代替你。如果你感觉自己是幸福的，就是幸福的，否则就是不幸福。所以，要想获得幸福其实很简单，就看你用一种什么样的心态生活。





幸福是一种心灵感觉

幸福只是一种内在心灵感觉，在某一刹那，心中的某一根隐秘的弦，忽然被牵动，泛出圈圈甜美的满足感，那便是幸福。

英国诗人华兹华斯曾经说：“一个人要对于昨天的日子感到快乐，对于明天感到有信心。”我想，你如果做到这样那就是幸福了。其实幸福是不用外求的，幸福只是一种内在心灵感觉，在某一刹那，心中的某一根隐秘的弦，忽然被牵动，泛出圈圈甜美的满足感，那便是幸福。

但有很多人却忽略了这种感觉，把追求幸福当成了一项事业，结果反而离幸福越来越远，越来越觉得空虚，越来越不快乐。

曾有这么一个年轻的王子，有一天他突然想离开家乡，去寻找他想要的幸福。因为在他们国内有一位巫师跟他说：“幸福是一只青色的鸟，有着世界上最美妙清脆的歌喉。如果找到它，就要把它马上关进一个黄金做成的笼子，这样，你就能得到你想要的幸福了。”

他听了这位巫师的话，不顾国王及王后的苦苦挽留，就带了一个黄金笼子踏上了寻找那只代表幸福的青鸟之路。英勇的王子，一路上遇到许多艰难险阻，但是他都没有退却，只因为在他心中有那个支撑着他的梦想。



他经过了许多个国家，得到了很多以前从没看过、从没听过的知识，成了一个见多识广的人。

一路上，他抓过很多青色的鸟，但是总在放进黄金鸟笼后不久，鸟便不知什么原因就死去了。他知道，那不是他想寻找的幸福。

后来，黄金鸟笼变得陈旧了，王子也不再年轻。他突然强烈地想起远方的父母。于是他回到了自己的家乡，才发现物是人非。国王和王后早在他离去没多长时间，就因为过度的悲伤和思念而离开了人世。由于没有继承人，而这个王国的人民又需要享有庇护，所以他们渐渐地离开了这里，搬去了邻国，在城镇里只剩下几户人家。

王子在荒凉的街头落寞地走着，这时有一个鬓发斑白的老人拉住了他的衣角，他盯着他怀里的黄金鸟笼子。

“大巫师！”王子认出了他，失声叫道。

“王子，我对不起你，我真不应该让你去寻找青鸟。”老人难过地说道，他从破旧的口袋里掏出了一件物品，“这是国王和王后在去世前要我交给你的东西，他们要你好好珍藏。”说完，老巫师便摇着头，哀伤地离去。

王子一看，原来那是国王为他小时候雕的一只黄莺。刹那间，所有的回忆都在他脑中涌现，王子流出了悲伤的眼泪，他把这只木鸟紧紧地抱在怀中，十分懊悔。突然，他感到怀里的木鸟动了动，叫出了声音，王子一惊，那就是幸福的青鸟，但他还没来得及将它放进黄金鸟笼，一不注意就让它飞走了。

其实你知道吗？我们有时就像这个王子，身在福中不知福，对身边美好的生活不知道珍惜，还要去寻找那个叫幸福的幻想。总以为，追求幸福是件大事、一个大目标、一些大收获，结果却离幸福越来越远。等经历了很多，你才知道，幸福原来不是生长在深山峻岭上的仙草奇花，而是生存在你身边的那些不起眼的小花、小草，只要你弯下身，只要你张开手臂，只要你敞开心，就能将它们拥入怀。