

幸福相随



李晓媛◎编著

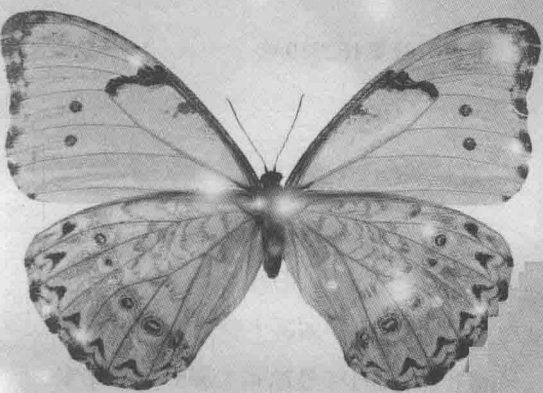
太阳是幸福的，
因为它光芒四照；
海也是幸福的，
因为它反射着太阳欢乐的光芒。

——高尔基



中国言实出版社

幸福相随



李晓媛◎编著

太阳是幸福的，
因为它光芒四照；
海也是幸福的，
因为它反射着太阳欢乐的光芒。

——高尔基



中国言实出版社

图书在版 编目(CIP)数据

幸福相随 / 李晓媛编著. — 北京 : 中国言实出版社, 2017. 6

ISBN 978-7-5171-2440-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第162319号

责任编辑: 胡 明

封面设计: 浩 天

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室
邮 编: 100101

编辑部: 北京市海淀区北太平庄路甲1号

邮 编: 100088

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 三河市天润建兴印务有限公司

版 次 2017年9月第1版 2017年9月第1次印刷

规 格 880毫米×1230毫米 1/32 印张7.5

字 数 200千字

定 价 38.00元

ISBN 978-7-5171-2440-5



前言



有一个男孩子，从小生活在大山里面。每天清晨都赶着一群羊出门，等到晚上再吆喝着把羊群赶回家。日子过得虽算不上是丰衣足食，却也自得其乐。男孩子从来没想到要走到大山外面去，每当羊都在安静地吃草时，他就惬意地躺在草地上，望着头顶悠悠的白云，或者起身跑到不远的树林里摘一些新鲜的野果吃。

日子一天一天地过去，男孩子觉得这样的生活很幸福。直到有一天，一群山外人的到来，彻底改变了这个少年的想法。他们向他描述着外面的世界：宽宽的马路、高高的楼房、时髦的女郎，还有七彩的灯光。

这群人走后，男孩子再也不能像以前那样安分地放羊了，整日里托着下巴幻想山外边的城市，还有城市里人们的生活。他越来越坚信：幸福就在山的外面，就在山的那一边。终于有一天，男孩子踏上了通往山外的路。

山外边的世界是如此繁华而多彩，男孩子从心底里认为，这才是自己想要的幸福。

一年过去了，两年过去了，没完没了的工作和应酬，男孩子每天都拖着疲惫的身体回家。

十年过去了，二十年过去了，依旧是没完没了的工作和应酬，每天都拖着疲惫的身体回家。

终于有一天，一位老人整日里托着下巴，眯缝着老花眼，想起自己少年时在山里的生活。他感觉那时候的生活才是幸福的，幸福就在自己走出来的那座山里。

许多人都有这样的感受，仿佛幸福总是在山的那一边，遥远的犹如隔着远山的风景。其实，并不是我们的身边缺少幸福，只是因为我们的目光总爱盯着远处的地方。



目 录



|第一章|

幸 福

幸福在哪里 / 3

幸福感的重要性 / 6

要有幸福的思想 / 8

别洒落那滴“甘露” / 11

遏制住欲望的膨胀 / 14

跟上帝开个玩笑 / 17

学会“自嘲” / 20

如何感受幸福 / 23

把幸福握在自己手中 / 26

残缺也是一种美 / 28

放弃也是一种智慧 / 31

|第二章|

阳光一样的心态

幸福是心中的阳光 / 37

选择阳光心态 / 40

拥有快乐的心境 / 43

不为明天忧虑 / 46

诚实很重要 / 49

信心能压倒一切 / 52

幸福的外套 / 55

拿出心里的“钥匙” / 58

列出生命的清单 / 61

不要计较小事 / 64

别因比较而迷失 / 67

别为做过的事后悔 / 70

让自己洒脱些 / 73

一些简单的道理 / 76

|第三章|

绚丽的爱情

什么是爱情 / 81

不是为了生气才相爱 / 83

把失落感留给自己 / 85

这九扇门别都推开 / 88

且啜一杯苦咖啡 / 91

总有美丽的遗憾 / 94

得不到和已失去 / 97

有多少爱可以重来 / 101

云淡风轻的天际 / 104

| 第四章 |

婚姻之道

夫妻相处之道 / 109

用真心去体会 / 112

别等失去后才醒悟 / 115

刀柄之爱 / 118

偷藏起来的秘密 / 121

请让我陈述理由 / 124

优点为何成为缺点 / 127

抱怨是慢性毒药 / 130

爱要让她知道 / 133

留给对方足够的空间 / 136

守一份平淡 / 139

婚姻中的“离婚岩” / 142

|第五章|

亲情似酒 友情似茶

家是温柔港湾 / 147

父母的爱最深 / 151

父母经不起太多等待 / 154

真诚才是友情的味道 / 157

友情润物细无声 / 160

学会珍惜 / 164

有分享才有快乐 / 167

宽恕别人就是释放自己 / 170

给人留有余地 / 173

心怀感恩 / 175

适时去赞美别人 / 179

让自己有个好人缘 / 182

朋友是另一种未来 / 184

|第六章|

工作的幸福

今天吃苦，是为了明天的幸福 / 189

正确对待金钱 / 193

肯定自己的价值 / 197

做一个不可替代的人 / 200

幸福不会不劳而获 / 202

天道酬勤 / 205

工作也需要奉献 / 208

别让机会轻易溜走 / 211

保持冒险精神 / 214

磨炼是必要的 / 217

尊重自己的工作 / 220

做自己喜欢的事 / 223

负起自己的责任 / 226

控制自己的情绪 / 229



幸福在哪里

关于幸福一词,《现代汉语词典》上是这么解释的:

使人心情舒畅的遭遇和生活;(生活、遭遇)称心如意。

由此我们可以看出,幸福应该是人内心的一种情感状态。这也正吻合了心理学家对幸福的解释:幸福是人内心深处的一种情感状态,当一个人认为自己是幸福的,他就会在不知不觉中顺从于这种状态,这种状态也就越发明显。反之亦然。幸福是发自人内心深处的一种情感,它会在某一个瞬间,因心中的某一根弦忽然被牵动而迸发出来,从而使内心充溢着一种甜美的满足感。那么,我们又该从哪里获得幸福呢?

一只小猪问猪妈妈:“妈妈,幸福在哪里啊?”

猪妈妈回答:“幸福就在你的尾巴上!”

于是,小猪试着去咬自己的尾巴,可怎么咬也咬不到,只是在原地一个又一个地转圈。

小猪很生气,又跑去问猪妈妈:“妈妈,我为什么抓不住幸

福呢？”

猪妈妈笑了，抚摸着孩子的脑袋说：“孩子，只要你一直往前走，幸福就会一直跟在你的身后……”

很多人怀里揣着苦闷，眼睛里满是迷茫，四下里寻找着幸福，却总是看到或感受到一些令自己不如意的场面，于是幸福在他们眼中便成了可望而不可即的风景。其实，这都是由于他们就如同那只小猪一样，总希望把幸福实实在在地攥在手里，于是拼命去追逐财富，迷恋于权力和地位，谁知最终的结果仍旧是得不到幸福。

幸福更多的时候只是一种感觉，只要你内心有幸福，并一直往前走，它就会像影子一样跟在你身后。它不会因为你平凡就抛弃你，也不会因为你出众就青睐你。

午后的街头，一个衣衫褴褛的乞丐靠坐在一棵大槐树下，嘴里哼着小曲，懒洋洋地晒着太阳。

一个闷闷不乐的富翁经过，很轻蔑地瞥了乞丐一眼，说：“像你这种一无所有的人，还活个什么劲儿？”

“您可不能这么说，”乞丐反驳道，“虽然我不像您那样有钱有势，可我有一样您没有的宝贝。”

富翁难以相信自己的耳朵，问：“你还会有宝贝？拿出来看看，要真是我没有的，我出高价向你买。”

“恐怕你买不去。”

“笑话，有钱还有我买不到的东西？到底是什么宝贝？”

“幸福。”

乞丐说完，又乐呵呵地靠着大槐树晒起了太阳。富翁在旁愣了半天神，更加闷闷不乐地离开了。

幸福感的重要性

很久以前，德国人并不相信幸福的存在，因此对幸福的研究也没有很长的历史。他们更相信一种叫“人间痛苦”的这样一个几乎无法翻译成其他语言的词组。由于对幸福感的轻视，德国人付出了惨重的代价：每五个德国人之中就有一人会在其一生中患一次精神疾病，主要是恐惧症和抑郁症。在过去的几年当中，每十个德国人中就会有一人连续几周时间患抑郁症，并且每年有将近上万人因精神疾病而自杀。同世界其他国家相比，德国人的自杀率要高得多。

抑郁症患者的数量还在迅速增加。越来越多的孩子、青年和成年人患上了抑郁症，这个概率比10年前高出了2.5倍。这种心理上的疾病正在全球范围内蔓延。相关专家指出，20年后，比起其他疾病，心理上的疾病将成为危害人类生命的头号杀手，有可能成为21世纪的瘟疫。

当然，并不是每一个没有幸福感的人都会得心理上的疾病，