



过自己想要的 幸福生活

李珊 著

简单就是实实在在的幸福

千回百转，幸福其实触手可及



中华工商联合出版社



过自己想要的 幸福生活

李珊 著

简单就是实实在在的幸福
千回百转 触手可及



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

过自己想要的幸福生活 / 李珊著. — 北京: 中华
工商联合出版社, 2017. 1
ISBN 978-7-5158-1873-3

I. ①过… II. ①李… III. ①成功心理-通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第312367号

过自己想要的幸福生活

作 者: 李 珊
责任编辑: 付德华 俞 芬
封面设计: 安然设计工作室
责任审读: 于建廷
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 三河市祥宏印务有限公司
版 次: 2017年2月第1版
印 次: 2017年2月第1次印刷
开 本: 787mm×1092mm 1/16
字 数: 140千字
印 张: 13
书 号: ISBN 978-7-5158-1873-3
定 价: 35.00元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

Http://www.chgslcbs.cn
E-mail: cicapl202@sina.cn(营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.cn(总编室)

工商联版图书
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

目 录

第一章 让生活更简单

让一切顺其自然 /3

坚持自己的初心 /6

巧妙拒绝他人 /9

不盲目追求时尚 /12

不要做金钱的奴隶 /14

放下仇富心理，挺起腰杆奋斗 /17

吝啬的铁公鸡感受不到真正的快乐 /20

改掉挥霍金钱的习惯 /23

第二章 扔掉面具，做真实的自己

接受自己最真实的模样 /27

抛弃不切实际的欲念 /30

让生活的节奏舒缓一些 /33

做独一无二的自己 /36

不要对自己太严苛 /39

过自己想要的幸福生活

自信让你充满魅力 /42

让梦想照亮未来 /45

每天自省一小时 /48

第三章 善待每一个出现在你生命中的人

尊重所有的人 /53

发现别人的美 /56

学会倾听是一种能力 /60

总有百分之三十的人对你不满意 /63

不计较得失，珍惜眼前人 /66

吃亏的人不是傻瓜 /69

生命中的知己可遇而不可求 /72

第四章 快乐工作，让心灵更轻松

积极思考，赶走工作中的烦恼 /77

挖掘工作的乐趣 /81

让成功的信念更强烈一些 /85

永远对工作充满热情 /88

把工作当成自己的事业 /92

解决职场迷茫 /97

健康生活，高效工作的基础 /100

张弛有度，工作休闲两不误 /103

保持兴趣，工作愉悦又高效 /106

第五章 感恩自己拥有的幸福

平平淡淡便是幸福 /111

理智面对外界的诱惑 /114

不要让利欲熏了心，分一杯羹给别人 /118

知足便是幸福 /121

用平常心对待一切事 /124

天下本无事，庸人自扰之 /127

放低姿态，才能看到更广阔的天空 /130

第六章 忘却烦恼，才能多些快乐

放下烦恼一身轻 /135

别让自己毁在消极情绪上 /138

活在当下，随时笑开怀 /141

幸福就在你身边 /143

不量力而行，只会寸步难行 /145

放下仇恨，才能拥抱快乐 /148

第七章 知足才能常乐

内心满足就是幸福 /153

放下多余的东西 /157

每一件小事都值得努力 /159

幸福不是拥有得多，而是计较得少 /161

因为糊涂，所以快乐 /164

做人何必庸人自扰 /167

不敏感，你就能幸福 /171

学会换位思考 /174

第八章 幸福，就是有个好心态

好心态让你更幸福 /179

冷漠的人生一片荒芜 /182

计较得少，才能得到更多 /185

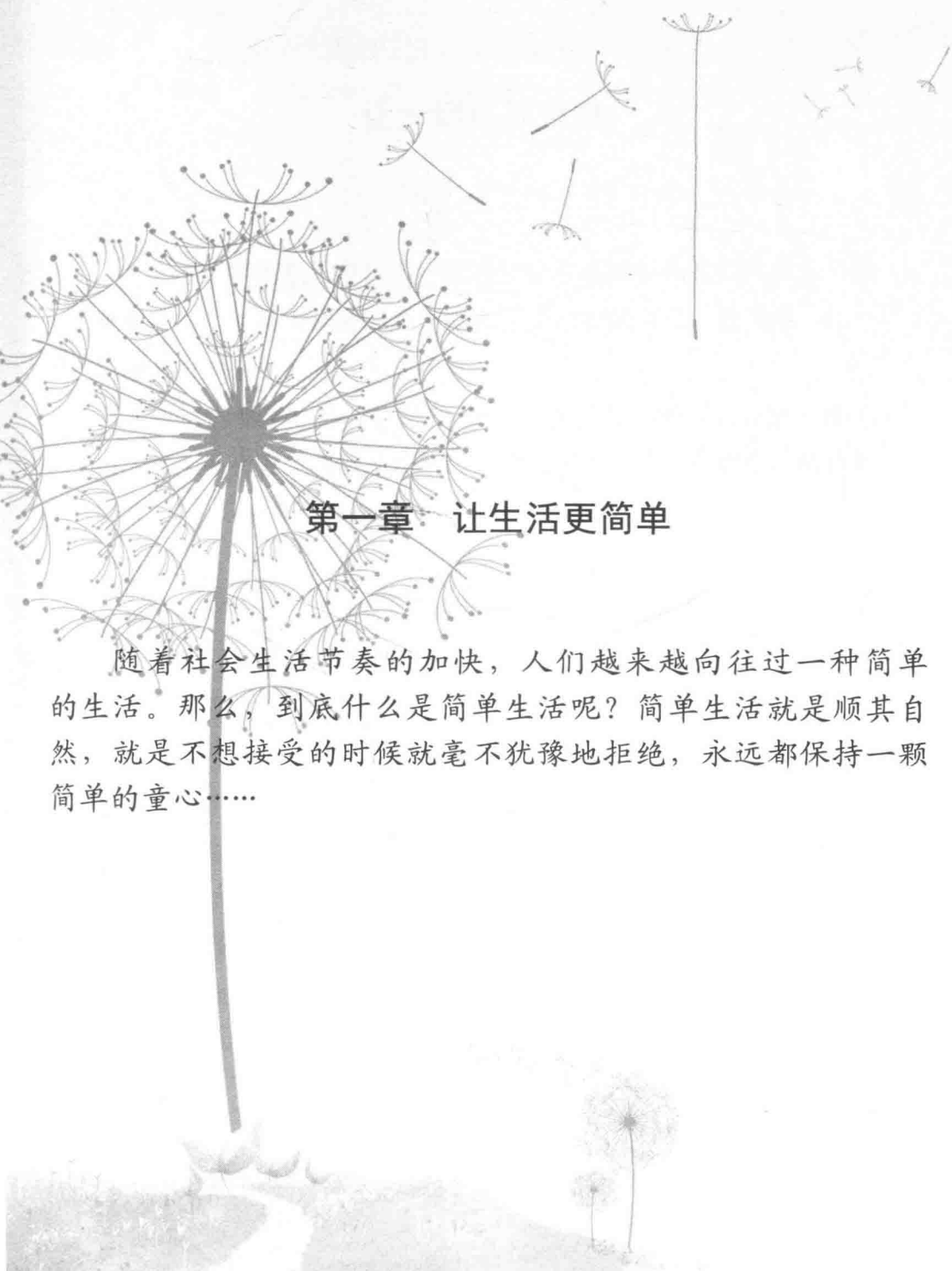
缺憾也是一种美 /188

抱怨只会让事情变得更糟 /192

控制自己的负面情绪 /195

幽默是苦难生活的甜味剂 /198

伤春悲秋，不过是自寻烦恼 /201



第一章 让生活更简单

随着社会生活节奏的加快，人们越来越向往过一种简单的生活。那么，到底什么是简单生活呢？简单生活就是顺其自然，就是不想接受的时候就毫不犹豫地拒绝，永远都保持一颗简单的童心……

让一切顺其自然

并不会因为我们有压力，成功就会自动降临在我们的身上。如果有无压力都是一样的结果，那么，还不如放自己一条生路，让一切顺其自然。

顺其自然是一种和谐的美丽，是经历人生磨难之后的大彻大悟，是领略了人生峰回路转之后的轻松快意，是一种坦然、随意的心境。

一个小和尚看见禅院里的草都枯黄了，特别着急，就对师父说：“我们赶紧撒点草籽吧，实在是太难看了！”

师父笑着说：“不急，什么时候都能撒，随时！”

中秋节时，师父便把草籽买了回来，交给小和尚。

当小和尚去播种时，突然起风了，很多草籽都被风吹走了。小和尚十分焦急地对师父喊：“不好了，师父，许多草籽都被吹走了。”

师父很平静地说：“没关系，吹走的草种撒下去也发不了芽，有什么好担心的呢？随性！”

撒完草籽，小和尚发现有许多小鸟飞来啄食。他非常惊慌地告

过自己想要的幸福生活

诉师父：“草籽被小鸟吃了！”

师父依然很平静：“没关系！种子多，鸟儿吃不完的。随遇！”

半夜的时候，突然下了一阵暴雨，小和尚一大早就惊慌地冲进了禅房，“师父，这下可真完了，好多草籽被雨水冲走了！”

师父说：“冲到哪儿，就在哪儿发芽。随缘！”

一个星期过去了，原本光秃秃的地面，居然长出许多青翠的草苗。小和尚高兴得直拍手，师父点头说道：“随喜！”

不要刻意地去强求什么，俗话说，有心栽花花不开，无心插柳柳成荫。就如同手里的沙子，你握得越紧，它就漏得越快。从某个角度来讲，我们之所以会感到烦恼，是因为我们不愿顺其自然，不愿接受冥冥之中的安排。许多人每天都在追逐名利，但是仍然得不到幸福和快乐，其实是他们身在福中不知福啊！当你能看淡荣辱、看轻得失后，你会发现，其实一切都是最好的安排。就让一切顺其自然吧，拥有一个好的心态，你便能拥有美好的明天。

有个女歌手唱完歌后回到后台，遇见一位老先生，老先生对她说：“你有唱歌的天赋，但照现在的情况发展下去，你不会成功。”

女歌手十分惊讶：“老先生为什么这么说呢？”

老先生说：“你长有龅牙，你在歌唱时一直想要掩饰你的龅牙，于是，你在唱歌时就很不自然。其实我想告诉你，龅牙并没有什么不好，相反，它可能会成为你的特色。所以，不要顾忌这个问

题，只管好好唱歌，你会唱出更动人的歌声。”

经过这位老先生的指点，后来，这位女歌手在舞台上随性自然，尽显真人本色，最终成为一名非常优秀的歌手。

或许你长得并不漂亮，但那是你的本色，又何必费尽心思去掩饰自己的缺陷呢？天空有天空的蓝，草地有草地的绿，每个人都有自己的精彩。世界上没有两个完全一样的人，造物主给了每个人独一无二的天性，你要做的就是顺其自然，把自己的天性发挥到极致。

我们的社会潜藏着一种刻板的错误观念，成功就一定要怎样怎样，幸福就必须如何如何，似乎只有达到某个标准的人才算得上成功幸福。其实，你用心想想就会发现，许多在事业上取得成功的人，他们的生活并没有人们想象中那么快乐。人生不是比赛，不是比谁更有钱、比谁更富贵。只有认清这一点，你才会真正明白活着的意义。

真正的幸福是能接纳自己、肯定自己，拥有一颗宠辱不惊的心，笑看云卷云舒，静观花开花落。不强求，不抱怨，让一切顺其自然，你的心就能得到宁静。

坚持自己的初心

孔子有个爱徒名叫颜回，孔子曾经这样形容他品行的高洁：“一箪食一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。”颜回过着“一箪食一瓢饮”的简陋生活，但是即使这样，他仍然没有改变他内心的精神追求。

孟子说：“穷则独善其身，达则兼济天下。”发达了，可以救济贫苦的苍生，行人生之善；穷困的时候，也依然保持达观的心态，过安贫乐道的生活。许是“采菊东篱下，悠然见南山”的从容淡定，抑或是“不以物喜，不以己悲”的气定神闲。不为外物所累，不为欲望所惑，不为得失而遗憾。

但现实生活中，能做到这样的人实在是太少了。日子在纷纷扰扰中过去，我们的世界变得越来越复杂。我们渴望内心的宁静，渴望生活的简单。

有一个男孩非常喜欢享受自由、简单的生活，他喜欢旅游，喜欢那些淳朴、自然的事物。他总是在那些充满浪漫与温情的地方做一些简单的工作，他没有多少钱，但是他很快乐。

但他哥哥却不这么想，他希望弟弟找一份真正挣钱的工作，哥

哥认为物质生活的享受才是真正的享受。哥哥经常给他寄些照片，都是他自己享受所谓美好生活的照片，照片的题目则是“我的别墅”或“我的新车”之类。

有一次，男孩寄了一张自己的照片给哥哥，自此，哥哥再也没给他寄过照片来了。他寄给哥哥的照片是一张风景照，那里是怀俄明州大提顿国家公园，照片的背面写着：“我的后院。”

美国博物学家约翰·巴勒斯曾说：“宇宙万物令你满足；空气与水使你身心愉悦；清晨漫步、日落散心令你心神舒爽……夜晚的繁星让你精神振奋；小鸟的窝巢、春天的野花令你心情欢畅——这都是简单生活给你的犒赏。”

一个美丽的女人嫁入豪门，却在四十岁的时候，主动离开了豪宅，过起了自食其力的简单生活。她拥有豪车名宅、钻石珠宝，她拥有多少年轻女人羡慕的财富，然而，她却放弃了这一切。因为她不快乐，她总有数不清的应酬，一开始，她还觉得这样的生活很有意思。后来，她厌倦了这样的生活。

她提出了离婚，她决定不再做男人的金丝雀。她告别了豪宅，没有了名车。她住在简单的公寓里，自己自食其力。虽然条件简陋了一些，但是，她却得到了内心的平静。她已经四十岁，她不再年轻了，但寻找自己想要的生活，任何时候都不会晚。

富裕的生活并没有让这个美丽的女人快乐起来，她勇敢地摆脱了金钱的束缚，选择了自己想要的简单生活。原来，简单生活竟然

可以带给人如此巨大的改变。

生活简单在于人心的简单，但是，简单的生活并不就是无欲无求，就像有文章中提到的一样：“过简单的生活并不是无欲无望、心静如死水，而是追我之所欲、求我之所望，我欲我望成，我乐；我欲我望失，我也获。如果失败了，也可以得到更为深刻的心灵体验。”

简单，其实是丰富的感知。过简单的生活，并不意味着在青春年少的岁月，我们就开始老气横秋，仿佛看破红尘、不惧生死一样。过简单的生活只是说我们可以像古代的文人骚客一样，在岁月的残痕里抚平丝丝皱纹，尽量减少对荣誉、地位以及金钱的追求。是非成败转头空，我们只要尽情享受现在，便可以得到幸福。

曹操已到迟暮之年，依然以诗明志、对酒当歌，洗尽我们被浮华世界污染上喧嚣的脸，歌“老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已”之曲，让我们的心灵之窗依旧明澈若新；想文天祥在英雄末路之际，为举义旗而醉卧沙场，以一身之单薄，成一家一国之丰实，以一己之信念，书一国一家之精神，歌“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”之曲……他们将个人生死置之度外的豁达大气，让我们对物质的追求变得淡薄。

过简单的生活并不是一味地简化生活，过简单的生活就是坚持自己的初心，不被外界所干扰，不被他人影响。欲望永远都没有尽头，为欲望而劳心伤神，享受不到生活的乐趣，又是何苦呢？

巧妙拒绝他人

很多人都会遇到这样的情况，朋友需要我们帮忙，老板邀请我们聚餐，可是我们确确实实还有更重要的事需要做，却碍于情面，不好意思拒绝，只好违心接受。当你正在办公室聚精会神地工作，一位同事对你说：“休息一下，别那么累。”刚送走这位同事，又来一位聊天的同事，如果你对他们都热情地奉陪到底，这一上午你就什么事都做不成了……

事实上，在这些时刻，我们需要勇敢地说“不”。应付这些你不想接受的事，你完全没有必要木讷地待在原地，最后不情愿地答应别人。你可以告诉他们你的想法，只是方式委婉一些，照顾到别人的情绪，那么，识趣的人自然也不会苦苦相逼了。

当我们对上司或朋友说“不”时，要面带微笑。即使是对素不相识的人说“不”，也要讲究一点技巧。每个人都有自尊心，当向他人求助时，或多或少都会有不安的心理，面对他人的求助，如果我们直接拒绝，势必会伤害他的自尊心，甚至影响双方的交往。

所以，当他人提出请求时，我们最好先说一些关心的话，然后再说明自己不能相帮的原因，这样的话，我们就可以赢得对方的理解。那么，拒绝的时候有哪些技巧呢？

1. 说话方式要委婉

很多时候，对于别人的请求我们爱莫能助，于是，我们就需

要拒绝别人了。拒绝本身就会让对方产生失落的情绪，所以，我们应该注意自己拒绝时的方式。首先，我们的方式应该尽量委婉；其次，我们说话时语速要尽量慢，让对方也真切地感受到我们对于无法提供帮助而心存遗憾。

2. 说话态度一定要诚恳

不管怎样，拒绝他人的请求总是令人反感的。用诚恳的态度拒绝对方，也不过是想减轻求助人的失落。所以，我们在拒绝他人的时候，态度一定要诚恳，这样还有可能得到他人的谅解。

3. 明确表明你的拒绝

如果我们的确不能给予帮助，又碍于面子而不好拒绝，此时，我的建议是请明确你的态度，告诉对方你的真实想法。因为对方可能还在等你的回答，他甚至可能把最后的希望寄托在你的身上，你似是而非的拒绝，可能会让对方觉得他还有可能得到你的帮助。而实际上，你并不能提供帮助。

当然了，掌握了拒绝的基本原则，只能说是初通皮毛。要想成为一个真真正正的高手，我们还必须了解一些有关拒绝的技巧。

1. 直接拒绝

直接拒绝就是当场讲明白，当然，直接拒绝不是说态度生硬，相反，应该用婉转的语言发出直接拒绝的信息，让人更容易接受。通常情况下，尽可能发出爱莫能助的信息，以使对方知难而退。

2. 间接拒绝

间接拒绝也就是我们所说的委婉拒绝。循循善诱、言彼及此的交流方式能更大程度上照顾好对方的情绪。就好像女性拒绝追求者，比如男士送心仪的女生一件衣服，如果女方想拒绝对方，但又