

因为爱 所以幸福

陈娟坡
编著

*Because of love,
so happy*

爱是纯洁的，
爱的内容里，
不能有一点瑕疵；
爱是至善至诚的，
爱的范围里，
不能有丝毫私欲。



煤炭工业出版社



因为爱
所以幸福

陈娟坡
编著

Because of love,
so happy

爱是纯洁的，
爱的内容里，
不能有一点瑕疵；
爱是至善至诚的，
爱的范围里，
不能有丝毫私欲。

煤炭工业出版社
·北京·



图书在版编目 (CIP) 数据

因为爱, 所以幸福 / 陈娟坡编著. -- 北京: 煤炭工业出版社, 2018

ISBN 978 - 7 - 5020 - 6459 - 4

I. ①因… II. ①陈… III. ①幸福—通俗读物 IV.
①B82 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 015228 号

因为爱 所以幸福

编 著 陈娟坡
责任编辑 马明仁
编 辑 郭浩亮
封面设计 浩 天

出版发行 煤炭工业出版社 (北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)
电 话 010 - 84657898 (总编室)
010 - 64018321 (发行部) 010 - 84657880 (读者服务部)
电子信箱 cciph612@126.com
网 址 www.cciph.com.cn
印 刷 三河市天润建兴印务有限公司
经 销 全国新华书店

开 本 880mm × 1230mm¹/₃₂ 印张 7¹/₂ 字数 150 千字
版 次 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷
社内编号 9339 定价 38.80 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 本社负责调换, 电话: 010 - 84657880



前言



或许很多人都在追求着幸福，然而，他们却从没有搞清楚，属于自己的幸福到底是什么。正如卞之琳《断章》中所写的那样，“我们常常看到的风景是：一个人总在仰望和羡慕着别人的幸福，一回头，却发现自己正被别人仰望和羡慕着。”

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。

其实，我们每个人都拥有着属于自己的幸福与快乐，只不过我们眼中常常看到的总是别人的幸福，而自己的幸福却不会被发觉。幸福其实一直就在我们身边，在我们的生活中，也在我们的心里。幸福是一种态度，只有我们学会了端正自己面对生活的心

态，才能够真正地得到幸福。幸福也需要一种能力来获取，它与我们创造财富与成功的能力一样，是需要我们学习和积累的。

生活中我们难免会遇到这样那样的境遇与挫折，当然也会遇到很多美好与浪漫，不论是身处何地、何时、何境，我们都应该时刻勇敢地面对生活，永远相信生活的幸福，坚信自己走向幸福的能力，大胆地向着幸福的方向前进。



目 录

|第一章|

幸福

幸福是什么 / 3

幸福是一种包容 / 13

幸福是相互理解 / 18

幸福是一种付出 / 25

幸福是真心赞美 / 30

幸福是永远珍惜 / 38

幸福是一种态度 / 55

幸福是一种能力 / 60

|第二章|

幸福在哪儿

幸福在哪里 / 71

幸福感的重要性 / 74

要有幸福的思想 / 78

幸福源于内心 / 85

把幸福握在自己手中 / 91

| 第三章 |

幸福是心中的阳光

幸福就在一瞬间 / 103

不幸福只因不单纯 / 109

不要阻挡自己的幸福 / 116

平庸必然无法剥夺幸福 / 119

幸福是心中的阳光 / 122

选择幸福的思想 / 125

幸福需要“内视镜” / 129

从幸福中看穿自己 / 134

|第四章|

因为爱，所以幸福

爱的法则就是快乐的付出 / 141

真爱洒满通往幸福花园的小径 / 151

爱是需要表达的 / 156

爱是永不败落 / 162

爱的旁边即是幸福 / 165

幸福和爱相伴而行 / 168

爱是一种让彼此幸福的责任 / 171

爱的法则就是快乐地付出 / 179

幸福源自于爱的无私 / 181

|第五章|

付出也是一种幸福

送人玫瑰，手有余香 / 189

给予比接受更快乐 / 192

轻贱幸福者必痛失幸福 / 196

播幸福的种子入别人心田 / 199

成就他人，我亦有得 / 204

幸福在付出不在索取 / 207

|第六章|

幸福，用心去感受

爱惜眼前，接近幸福 / 213

感到幸福就把握幸福 / 217

活着就是一种幸福 / 220

幸福就是能善始善终 / 224

大幕落下，以幸福收场 / 226

第一章

幸福



幸福是什么

人的幸福包含了太多的因素，幸福不能够简单地停留在金钱与地位的衡量标准之上，人们没有理由以一个人拥有物质的多少来评定一个人内心的快乐与否，幸福是源自一个人内心的感受。只有我们自己才能够回答它的是与否，幸福不是别人给予的，更不是命运赐予某人的幸运。那么，幸福到底是什么呢？希望每个在这个世界上寻找幸福的人，抽一点儿时间停下你疲惫的脚步，先静下来想一想，幸福的意义到底是什么？

科学共产主义的创始人、伟大的革命理论家马克思说：“幸福是指人之所以为人的真理与自己同在时的心理状态，包括一切真实的事物、人性的道理、他人的生命甚至动物的生命与自己同在等等，是一种心理欲望得到满足时的状态，是一种持续时间较长的对生活的满足和感到生活有巨大乐趣并自然而

然地希望持续久远的愉快心情。”

每个人一生最大的追求除了成功，恐怕便是幸福，“幸福”两个字可谓是人们谈论最多的话题。你幸福吗？对于幸福的概念，每个人都有自己不同的理解。

有的人说，幸福就是拥有财富，我有了财富，想做什么就去做什么，想买什么就什么，多幸福！有的人说，幸福就是每天都能吃饱穿暖！还有人说，幸福就是和相爱的人白头到老！正所谓“一千个人中便有一千个哈姆雷特”。

2011年，两会期间，“幸福”的话题成了热点和焦点。有记者问政协委员：“什么是幸福？如何看待‘GDP减速，幸福提速’现象？”

政协委员詹国枢回答说：“需求的满足就是幸福。人的需求，大体两类，一是物质，一是精神。物质之中，吃穿用住行，是最基本的。吃饱穿暖之后，对于用、住、行的要求，就会强烈。时代在发展，低层次幸福满足之后，群众会追求高层次幸福。”

政协常委、国务院参事蒋明麟说：“幸福是个庞大复杂的话题，不同年龄、不同经历、不同受教育层次、不同世界观，

都会影响人们对幸福的理解。幸福是满足人物质世界和精神世界的一种内心总体感觉，是人全面发展的要求。”

没错，对于幸福，大家的说法从未离开过主客观两大层面，一个是物质，另一个便是精神。

从客观角度来说，幸福是个体生存的一种状态，是个体的处境比较。人是生存在一个大环境中的，幸福离不开一个社会的经济发展水平。当前，很多城市将幸福指数纳入经济发展的总体部署之中。

从主观角度来说，幸福是人的一种感受、一种看法。而且，更多的时候，人们是否感受到幸福，很大程度上取决于人的主观感受。也就是说，你是否体验到幸福，取决于你的人生态度、对个体的认识。如果你认为平安便是幸福，那么对你来说，一家人平平安安地生活你就觉得很幸福；如果你认为身体健康，没有疾病便是幸福，那么拥有一个健康的身体，你就感觉很幸福；如果你认为成就自己的一番事业便是幸福，那么，当你通过打拼拥有了自己的事业的时候，你就觉得很幸福。

据对美国家庭的一项调查显示，年收入达到7.5万美元的家庭，幸福感将达到最高值，但如果年收入高出7.5万美元，无论高多少，幸福感都不会再增加，甚至有可能减少。

因此，我们说，在一定的社会条件和社会背景下，一个人是否幸福并不是取决于他的名望、他的财富、他的地位，而是取决于他个人的主观感受。也就是一个人当下的意识对外界世界信息的判断和反馈。

六六在《蜗居》中写道，幸福就是筷头上的肉丝，即使只有那么一点儿，但是彼此的关爱，却是持久的，就像萨提亚让我们学会积攒温暖，传递温暖，当温暖萦绕心间，你就会明白快乐的真谛在于自己的内心……

幸福，在于一个人的内心，它是一个人的主观感觉。一个人是否幸福，要看这个人是否拥有和谐的内心，拥有正确的价值观念，拥有积极的思维方式。拥有这些，一个人无论处在如何的恶劣环境中，他都能体味到幸福和快乐，都能将当下的每个细节转换为幸福和快乐的源泉。否则，即使他拥有很多，也无法体味到幸福的味道。

一位著名的女性艺术家去西藏采风，到达西藏的一个地区，她住了下来，她发现当地非常穷困，藏民生活非常艰苦。女艺术家不禁潸然落泪。可是这些藏民似乎丝毫不觉得自己痛苦，他们开怀地歌唱，欢快而满足的笑由内而外地散发在他们的脸上。女艺术家住了一段时间后，和当地的藏民也慢慢熟悉