



幸福

是奋斗来的

曹丰 著

唯有奋斗，才能迎来更美好的明天
唯有奋斗，才能成就更好的自己
唯有奋斗，才是通往幸福之路的捷径

新华出版社



幸福 是奋斗来的

曹丰
著

唯有奋斗，才能迎来更美好的明天
唯有奋斗，才能成就更好的自己
唯有奋斗，才是通往幸福之路的捷径

新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福是奋斗来的 / 曹丰著.

北京 : 新华出版社, 2018.9

ISBN 978-7-5166-4316-7

I. ①幸… II. ①曹… 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221793号

幸福是奋斗来的

作 者: 曹 丰

责任编辑: 董朝合

装帧设计: 正 尔

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号 邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhuaapub.com> 经 销: 新华书店

购书热线: 010-63077122 中国新闻书店购书热线: 010-63077122

印 刷: 北京市通州兴龙印刷厂

成品尺寸: 170mm×240mm

印 张: 15 字 数: 200千字

版 次: 2018 年 11 月第一版 印 次: 2018年11月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5166-4316-7

定 价: 48.00元

图书如有印装问题, 请与印刷厂联系调换 电话:010-52631635

内容简介

《幸福是奋斗来的》是一本专为上班族打造的“幸福宝典”，抓住“奋斗”和“幸福”两个关键词，从职场到生活，从梦想到行动，全面阐述了幸福和奋斗之间的关系，以及到达并最终推开幸福之门的“秘诀”。本书共八章四十八节，每一节都立足于一个主题，用唯美亲切的文字讲述幸福，讲述和幸福有关的人生百态，读之领悟良多，且收获更大。

作者简介

曹丰, 1973年11月生。四川省中江县人。电子科技大学管理学博士。从事新闻工作20年, 现任华西都市报、华西传媒集群总经理。四川省青联委员、四川省民办教育学会副会长、成都艺术学院名誉副院长。出版作品多部, 其中散文、诗歌集《丰言风雨》(上、下)入选2015年度国家新闻出版广电总局农家书屋名录。

前言

幸福是什么？有人说：“幸福是每个人心里开出的一朵花，花儿绽放时，幸福就藏在美妙的芳香里。”怎样才算幸福？有人回答：“幸福是白天有说有笑，晚上睡个好觉。工作时不恼不怨，吃饭时又香又饱。”幸福在哪里？有人认为：“幸福在看向未来的眼眸里，在追逐梦想的脚步里，在努力奋斗的时光里，在坚韧不屈的灵魂里。在你的身边，在你的手上，在你的眼前。”

幸福是藏在每个人灵魂中的一抹香，它飘散在我们的脑海里，萦绕在我们的心房中，让我们为它沉迷、为它呼喊，为它编织一个又一个彩色的梦。它喜欢人们沸腾的血液、搏动的心脏、明确的思想。它满身芳香，却最喜欢汗水——奋斗的汗水、拼搏的汗水、努力的汗水。

追求幸福是人的天性和与生俱来的权利，每个人都有追寻幸福的能力。这世上，没有得不到幸福的人，只有不让自己幸福的人。生活确实不会一直一帆风顺，想要得到幸福，就不能在年纪轻轻的日子里放弃追逐。你要相信，每一个成功的人，都曾怀揣着梦想，或是独自漂泊，或是逆风奔跑，都曾不顾一切地死磕到底。你更应该相信，当你足够优秀时，你想要的幸福和想要的一切都会主动到来。

但事实是，对大多数人来说，幸福更像是遥不可及的镜花水月。他们

当中的一些人生活安稳、衣食无忧，却还是感觉不到幸福；另一些人尽情享受青春，做所有能让自己感到快乐的事，但还是不幸福；还有一些人已经足够努力，但幸福之门依然遥遥无期……这一切究竟是因为什么？我们需要一个答案，更需要一种正确的引导，所以，就有了这本书。

弗洛伊德说过：“有一天当我们回首往事，会觉得那些奋斗过的岁月才是最美丽的。”卢思浩也曾说：“自由和命运只会垂青每天都在努力的人。你想要得到你想要的，就要忍，忍到春暖花开；就要走，走到灯火通明。你要铆足了劲去变好，再旗鼓相当地站在不敢想象的人面前；你要变成想象中的样子，这件事，一步都不让。”道理就是如此简单。

没有谁可以不努力就得到想要的一切，即便很幸运地拥有了，也会因为不懂珍惜或者能力不足而无法守住。这个世界不是为了某一个人而存在的，你当然会有所不公，当然会有所差异。但是不必在乎太多，因为比好牌更重要的是，是打出一手好牌的能力，而这个能力就是奋斗的能力。

奋斗一定是辛苦的，甚至需要我们披荆斩棘、流血流泪，但奋斗本身其实就是一种幸福，一种拼尽全力、肆意挥洒的幸福，而在这个过程中所有的收获，凝结出来的也是幸福。奋斗一定是艰难的，因为奋斗之路上一定充满了艰难险阻，需要我们用超常的毅力坚持到底，需要我们不断地磨炼和超越自我。奋斗的过程中还会经历孤独，而这份孤独是阻碍还是礼物，是由我们自己决定的。

当然，并非所有不幸福都是因为不去奋斗。事实上，很多人的确努力了，但还是不幸福。问题出在哪里呢？问题在于，有的人奋斗得十分盲目，他们非常努力，努力到令人心疼，却缺乏对幸福的规划，东一榔头、西一锤子，尽管每个动作都用了全力，但几乎没有一个动作可以让他们离

幸福更近；还有一些人确实很努力，他们每天都在努力地幻想着自己的幸福，却因为种种原因迟迟不肯迈出行动的第一步。

我们要明白，幸福需要奋斗，但更要明白应该如何奋斗。有人说自己身在职场，很多事情身不由己，所以幸福才会遥不可及。其实，大部分人都无幸从事自己喜欢的职业，但并不是每个人都在自己的岗位上怨声载道、碌碌无为。爱上你的工作，用所有的激情把工作做到极致，这就是一种幸福；把聊天、刷微博、逛淘宝的时间用来给自己充电，不断地学习，接触正能量的人，以此来完善和提高自己，增强自己获取幸福的能力，这也是一种幸福。

幸福其实无处不在，眼睛看到的、耳朵听到的、鼻子嗅到的、舌头尝到的、身体触摸到的万事万物中都蕴藏着幸福。关键在于我们是否能够捕捉它们、理解它们、感受它们。每天睁开眼就能看到的天空里藏着幸福，在大街上偶然听到的一首心爱的歌曲里充满了幸福，厨房里缕缕飘出家常菜的香味是幸福的味道。幸福也可以很单纯，一份完美的工作总结是幸福，挥汗如雨换来的干净整洁的房间是幸福，一颗乐于奉献的心也是幸福。

幸福的模样成千上万，通往幸福的道路数不胜数，但是殊途同归，它们都离不开“奋斗”两个字。翻开本书，畅游在唯美浪漫的字里行间，品味一个个真实案例中主人公的心潮起伏，发现只属于你的、独一无二的幸福。

这本《幸福是奋斗来的》不会告诉你，你的下一步该往哪里走；不会告诉你，你应该朝着怎样的目标奋斗；也不会告诉你，你所期待的幸福究竟是什么模样。因为这些问题的答案都在你的心里，除了你自己，任何

人都无从回答。但是，这本书会引领你深入自己的内心，和真实的你进行一次促膝长谈；会引领你找回最初的渴望，点燃你为了幸福而奋斗的激情；会引领你摆脱那些不知所谓的烦恼和束缚，让你在通往幸福的道路上轻装上阵。

每个人的幸福都是奋斗出来的，翻开这本书，找到奋斗的方向，迈出奋斗的第一步，你所渴望的幸福就在路的前方。

第一章 幸福不期而遇，奋斗本身就是一种幸福

你凭什么不努力，又什么都想要？你凭什么自甘堕落，还要抱怨命运不公平？别想得太多，别想得太美，你需要明白，不是人生在那里，你就要那么活。你有灵魂和感情，你有创造精彩的能力。你更要相信，就算是看似微不足道的努力，在时间的加成下，最终也会成为大大的果实，让在你走在大多数人的前列。

以奋斗活出幸福的模样 / 2

哭过了，请继续为幸福而努力 / 7

没试过拼命奔跑，谈什么岁月静好 / 11

成不成看命运，折不折腾看自己 / 16

要成为幸福的珍珠，就要先历尽痛苦 / 20

在心中设下一个幸福过滤器 / 25

第二章 没有白走的路，所有艰难都将变成礼物

生活总是这样，你在这里失去，就会在那里得到。并不是看不到美好，而是因为你没有继续。如果你真的找不到理由继续坚持，那就找个理由重头来过。这世上没有白走的路，你看过的所有风景，遇到的所有人，经过的所有苦难，都会在未来变成点缀人生的礼物。而未来并不遥远，就在眼前的路上。

做好工作中的小事，才能成就大事 / 32

先把菜鸟做好，才有望成为凤凰 / 36

能走出来的是低谷，走不出来的叫绝境 / 40

世界再糟糕，温暖你只需一个瞬间 / 44

别总羡慕别人的生活，做好自己最重要 / 48

为什么我们拼尽全力，依然无能为力 / 52

第三章 在孤独时光中，雕塑出最美好的自己

“想要摘星星的孩子，孤独是我们的必修课。”想要做一个真正的强者，不是不流泪，而是要含泪奔跑。心若没有栖息的地方，灵魂走到哪里都是在流浪。所谓的成长，就是越来越能在孤独的时光中看清自己本来的模样，越来越能发现更好的和孤单的自己，然后接受它、面对它，最后战胜它。

没学会与孤独相处，不配谈自由 / 58

板凳坐得十年冷，学问事业方得成 / 64

奋斗是幸福生活最好的修炼场 / 69

既然无路可逃，那就死磕到底 / 73

你奋斗的样子最好看 / 77

总有一条路能到达我们想去的远方 / 81

第四章 从现在开始，认真规划自己的幸福

没有规划的人生叫拼图，有规划的人生才是蓝图；没有目标的人生是流浪，有目标的人生是远航。成功的人生需要自己去谋划，幸福的生活需要自己认真经营。认真规划自己的幸福，为人生点亮一盏明灯。想要打开梦想的开关，有一把关键的钥匙，请从现在开始，越快越好，明确自己的目标，越清晰越好。

幸福要奋斗，更要会规划 / 88

给自己设定一个幸福的目标 / 93

每天做十分钟的白日梦 / 97

你不规划人生，人生就会被规划 / 102

好好活着，就是幸福 / 106

一步一步，爬向属于自己的天空 / 110

第五章 梦想不是空想，未来从自己的脚下开始

如果你想要成功，就先要做好眼前的事，光做梦是不会成真的。很多人无法实现梦想的原因，不是因为他有多平庸，而是他不相信自己可以完成。如果你有一个大大的梦想，请不要放弃，不要在意别人的眼光，未来是从自己脚下开始的，你可以达成的远比你想象的要得多。



空想毫无意义，行动才是真理 / 116

立即行动，下一秒才有未来 / 120

活在当下，才是唯一重要的时刻 / 125

每天进步一点点，梦想就近一点 / 130

要学会放手做，大胆错 / 135

竭尽全力，疯狂生长 / 139

第六章 不断完善自己，不被辜负的时光才有价值

“不是每一道江流都能入海，不流动的便成了死湖；不是每一粒种子都能成树，不生长的便成了空壳。生命中不是永远快乐，也不是永远痛苦，快乐和痛苦是相生相成的。等于水道要经过不同的两岸，树木要经过常变的四时。在快乐中我们要感谢生命，在痛苦中我们也要感谢生命。”相信自己就是落在尘埃里的天使，唯有不断完善自己，才能在时光里展开飞往天堂的翅膀。

干一行爱一行，热爱自己的职业技术 / 146

刻苦钻研，从工作中学新知识、新技术 / 151

放下面子，虚心学习竞争对手的经验和长处 / 155

业余时间充充电，不让青春虚度一分一秒 / 160

接近充满正能量的人 / 165

探索内在自我，发现真正的自我 / 169

第七章 让幸福来敲门，在奋斗中寻找人生的意义

卢思浩说：“做你喜欢做的事，成为你想要成为的样子。别急躁，别抱怨，不羡慕谁，也不嘲笑谁。为你喜欢的事情去努力，认真地坚守着自己的内心，执着地朝着自己想要的未来努力。努力让自己变得优秀，努力让梦想成为现实，就算不能，但你的努力终将不会被辜负。”

让学习成就现在的自己 / 176

学一点幸福心理学 / 181

现实再残酷，也一定有机会 / 186

最努力的时候最幸运 / 190

因为喜欢，就算辛苦也幸福 / 194

运用“五感”体验身边的幸福 / 199

第八章 抵达幸福深处，快乐地工作幸福地生活

人的生命如鲜花一样短暂，人的心灵如流云一般飘忽不定，所以人需要一个归宿，可以不繁华，但一定要温暖、幸福。这个归宿将承载我们所有的爱与奋斗，它就在我们身边，在我们工作时候专注的眼神中，在我们打扫完房间后的成就感中。守着它，是生命的追求与信念；扛着它，就是扛起人生的美满与幸福。

幸福总在于事创业中 / 204

把工作当成事业来做 / 208

燃烧干事创业的激情 / 212

成功与幸福 / 216

要GDP，更要有幸福感 / 221

成为一个幸福的奉献者 / 225

第一章

幸福不期而遇，奋斗本身就是一种幸福

你凭什么不努力，又什么都想要？你凭什么自甘堕落，还要抱怨命运不公平？别想得太多，别想得太美，你需要明白，不是人生在那里，你就要那么活。你有灵魂和感情，你有创造精彩的能力。你更要相信，就算是看似微不足道的努力，在时间的加成下，最终也会成为大大的果实，让你走在大多数人的前列。

以奋斗活出幸福的模样

听到过这样一句话,说“自由和命运只会垂青每天都在努力的人。你想要得到你想要的,就要忍,忍到春暖花开;就要走,走到灯火通明。你要卯足了劲去变好,再旗鼓相当地站在不敢想象的人面前;你要变成想象中的样子,这件事,一步都不让。”

每当读到这段话,情不自禁地,就会默念起另一段话:“如果,生命终究用来挥霍,最好的时光只能在路上。如果,选择奔跑的理由不仅是为了看风景,那么,出发需要更多勇气,更多的担当,需要放下一切,甚至付出代价。跑下去,最终会让你遇见那个更好的自己,不在此地,正在路上。”这是我非常喜欢的一段话,它关于青春,关于奋斗,也关于幸福。

在年纪轻轻的日子里,不要为了所谓的稳定而放弃前进,每一个成功的人,都有一段独自漂泊、拼命努力的奋斗时光。只有当你足够优秀时,你想要的一切才会主动到来。我的表妹竹叶,是一个特别努力,却进步缓慢的拼命姑娘。考大学之前,家人都没有对她抱太大的希望,但是竹叶硬是用了多于常人两倍的 effort,考上了一所很不错的二本院校。

大四即将毕业的时候,竹叶决定考研,她梦想中的大学是清华。竹叶



曾说，无论怎样，哪怕只是在那里学习一年，那么她所有的努力都是值得的。就算亲戚、朋友觉得她是异想天开，父母觉得她死脑筋，同学也嘲笑她笨鸟想要先飞，但她还是毅然决然地选择了清华。

竹叶说，那真的是折磨、痛苦并且倍加煎熬的一年。她确定报考清华的时候，已经是三月中旬了，她做好计划，最开始是狂背单词，每天早晨都抱着书到操场，背了很久，却总是记不住。这时父母又不断地打电话催她去找工作。竹叶就像是腹背受敌一般，被夹在中间来回挤压、撕扯，她痛苦极了。

她颓废了很多天，每天都生活在罪恶感中，一面斥责自己，一面抱怨生活。她终于想放弃了，但是又不甘心。有一次，她去看电影，空荡的电影院里只有她一个人，当她看到主角骑着自行车一遍遍重复着“he his him”的时候，她突然泪流满面。你可能无法体会，一个拼了命想要抓住幸福，却需要付出比常人更多的阻碍和磨难才能勉强合格的人，内心有多么的无助和忐忑。

哭过之后，竹叶选择了坚持。这一次，她打消了所有顾虑，狠着劲儿开始学习。竹叶说，七、八月份的时候，天气特别热，她坐在教室后排，旧电扇吱扭吱扭的旋转声让她感到整个人像坏掉了一样。她痛苦着、挣扎着，在同学们接连放弃的时候，她靠着给自己“炖鸡汤”，生生熬了过来。她把考研英语阅读抄了一遍又一遍，翻译了一遍又一遍；专业书边背边哭，因为书太厚，知识点太多，而留给她的时间太少。就这样，她在泪水中把专业书背了三遍。等到书被磨得疲沓沓的时候，她坚韧的性子也被磨出来了。

竹叶就这样一路坚持和努力，终于熬到了十二月份，天气很冷，考

试的日子终于来了。竹叶走进考场的时候有些紧张，但很踏实，因为她知道自己有多努力，知道自己收获了什么。走出考场时，她满心的愉悦与满足。最终，她取得了胜利，考取了清华大学笔试第一名，超出第二名五十分之多。

如果你有一个伟大的梦想，就要学会忍受他人的白眼和嘲笑，这些人不仅不相信你能实现，更等着把你失落甚至绝望的表情当成笑点，并不是人心太黑暗，只是大多数人都无法直视太阳。所以，你要守好自己的内心，这样才能坚定地朝着自己的梦想迈进。你要明白，我们拼命奔跑至遥远的地方，并不只是为了看风景，更是为了去幸福的尽头会一会曾经的和未来的自己。而在那样遥远的地方，所有人世的喧嚣都将被抛到身后。

有时候，太过在意别人的看法会给自己留下更大的遗憾，因为别人的目光会干扰我们心中认为最重要的事。无论是被嘲笑还是被期待，如果过于在意别人，我们就无法忠于自我，最终所成之事，都会与原本的理想有所偏差，甚至背道而驰。所以，努力去奋斗，全力去追逐，不要让别人的看法成为自己的绊脚石。幸福，只属于最好的你。

我和《WhatYouNeed》的主编小强，是在一次偶然的机会认识的。而我和他能结为好友，完全是被他的勤奋与努力吸引的。记得有一次，小强带着他的团队去上海做活动，我们恰巧偶遇，便约好一起吃饭。当时已经很晚了，将近二十三点，小强却还随身带着电脑，我问他为什么吃顿饭还要带着电脑，小强笑笑说，过会儿有可能用得到，以防万一还是带上的好。

我们吃完饭时，餐厅也已经快打烊了，小强刚好收到了新邮件。他说来不及回酒店工作了，于是我们便找了一家夜间咖啡馆，进去点了杯咖