

幸福^就在身边

Xingfu
Jiuzaishenbian

● 韦丽伶 编著

萃取点滴快乐 幸福并不遥远
感悟丰富人生 幸福永久相伴



金城出版社
GOLD WALL PRESS



B81-49

1

幸福^就在身边

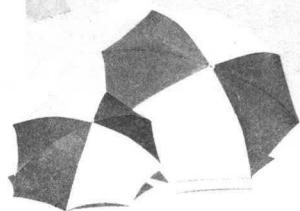
Xingfu
Jiuzaishenbian

● 韦丽伶 编著

萃取点滴快乐 幸福并不遥远
感悟丰富人生 幸福永远相伴



金城出版社
GOLD WALL PRESS



图书在版编目 (CIP) 数据

幸福就在身边/韦丽伶编著. —北京: 金城出版社,
2008. 1
ISBN 978-7-80084-063-0

I. 幸… II. 韦… III. 幸福-通俗读物 IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 178819 号

幸福就在身边

作 者 韦丽伶
责任编辑 陆建伟 谢艳芝
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 16
字 数 245 千字
版 次 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷
印 刷 北京市世界知识印刷厂
书 号 ISBN 978-7-80084-063-0
定 价 28.80 元

出版发行 金城出版社北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013
发 行 部 (010) 84254364
编 辑 部 (010) 64210080
总 编 室 (010) 64228516
网 址 <http://www.jccb.com>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501



目

录



敲响幸福的门铃

幸福是一种感觉 3

幸福只是一种内在的心灵感觉，在某一刹那，心中某一根弦忽然被牵动，内心有着甜美的满足感，那便是幸福。

幸福是一种简单 7

简单，当然不一定是物质的匮乏，更不意味着无所事事，而是一种精神上的逍遥自在，心灵上的纯净透明。

幸福是一种心态 9

有个好心态，处在怎样的境地都会是快乐的。

幸福没有标准 13

只要一个人心里能装得下幸福，他就会有自己幸福的方式，就会有获得幸福的能力，也就会找到自己的幸福。

幸福没有终点 16

幸福生活是一个过程，是一个方向，而不是一个终点。



享受生命中的自然

静中见真境，淡中识本然 21

非淡泊无以明志，非宁静无以致远。

感悟平常心 24

宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，静观天上云卷云舒。

- 万事顺其自然 28
合乎本性、顺乎自然的生活才是生命真正的道路。
- 荣辱不上心 32
将荣辱看作人生的自然轨迹，将失败与毁辱当作一种磨炼。
- 富贵如云，知足常乐 35
人生一世，把我们弄得心灰意冷、精疲力竭的有时并非他人，
往往就是被名缰利索死死纠缠的我们自己！
- 随遇而安，当退则退 38
秉持一种随遇而安的态度，一切顺其自然，认真做事，老实做人，
便能活得轻松、活得透彻。
- 感受不完美中的完美 41
人至察则无徒，水至清则无鱼。
- 对生命怀一颗敬畏的心 45
人生，必须经过沉淀与试练，才能散发出智慧的芬芳。
- 健康才是幸福的基石 48
金钱不是成功的代表，健康才是幸福的基石。
- 保持一颗孩童般年轻的心 51
青春的本质不只是躯体结实，还必须具有坚定的意志，丰富的
想象，饱满的情绪。
- 了解并喜欢自己 54
热爱自己是终生浪漫的开端。



萃取点滴的快乐

- 幸福就藏在身边 59
生活中处处都有宝藏，关键在于我们如何发现它。
- 关注现在的每一刻 62
我们总是老得太快，却聪明得太迟。
- 数一数自己拥有的幸福 65
不要计算已经失去的东西，多数数现在还剩下的东西。
- 持一颗感恩之心 69
别忘了幕后许多曾给予我们支持和帮助的人们。

别让别人的言语左右了我们·····	73
活着，是为自己的精彩而活着，是为自己的梦想而活着。	
凡事要想开点·····	77
拥有弹性的心，需要我们凡事往好的方面想，用一颗“想得开”的心推动我们乐观向上。	
为小事感动·····	81
生命中有许多认为理所当然的事，在你用心去体会时，会发现它们是格外珍贵。	
幸福是选择来的·····	84
每个人都已经具备使自己幸福快乐的资源，只要你选择它。	
珍藏每一缕阳光·····	87
快乐就这么简单，生命中的阳光也无处不在。	
拥有一颗善良的心·····	91
善良容易求得心理和谐，善良才能得到感情的回报。	
用热情拥抱生活·····	94
以热情的态度来对待人生，人生就会变得轻松愉快，生活才会有乐趣，工作才会有成就。	



构筑真爱的城堡

跨过相思谷，捕获自己的爱情·····	99
机会需要用心创造，爱情除了需要缘分还需要自己去争取。	
幸福从自爱开始·····	102
自轻自贱，是对爱情最大的亵渎。	
爱情更多的是平淡无奇·····	105
爱情是平淡的，问题在于我们要学会如何去品尝这平淡的滋味。	
放弃也是一种快乐·····	108
在男人心里，另一半就是自己的心灵港湾，当他们在外面努力打拼，经受了狂风大浪、喧嚣嘈杂之后，渴望回到心灵港湾享受一片宁静、轻松与舒适。	
为幸福说谎·····	111
一些小小的谎言又何尝不都能折射出无尽的爱和关怀呢？	
衷心地赞美另一半·····	115

一个家庭如果到处充满着赞美，生活必定是融洽、幸福的。

- 浇灌和滋养爱情 118
永远鲜活的爱情，需要你不断地浇灌和滋养。
- 与爱人同行 121
给对方多一些关怀、理解和支持。
- 争争吵吵，白头到老 124
家，不是一个讲道理的地方。
- 唠叨会毁掉婚姻 128
唠叨是一副慢性毒药。



撑起一片明亮的天空

- 幸福是努力的结果 133
幸福是努力奋斗的见证。
- 预约幸福的明天 136
如果对今天的处境不满，就试图去改变它！就像挖一口井，无论井有多深，只要每天都坚持去挖，不断地挖，总有一天会流出清澈的甘泉。
- 自己去烙幸福的馅饼 140
自助者天助，只有敢于向命运挑战的人，才能真正把握自己的命运。
- 瞄准幸福一直向前 143
成功的诀窍在于专注，在于坚持。
- 创造成就，享受幸福 146
在创造成就的过程中去享受生活中的小幸福。
- 做自己喜欢做的事 149
你一定要做自己喜欢做的事情，才能有所成就。
- 厄运是一个崭新的开始 153
有一颗执著的心，就能将厄运转化为一种崭新的开始。
- 把绊脚石变成垫脚石 156
努力把绊脚石变成自己追求更大进步的垫脚石。
- 来点创新，生活更多姿多彩 159
创新是成功者的第一品质，墨守成规则是成功的瓶颈。

时刻做好准备，把握易逝的机会	163
坐待幸运从前门进来的人，往往忽略了幸运也会从后窗进来。	

要有一颗不断进取的心	167
自满正是人生成功的拦路石，现在的自己永远是有待完成的。	



款待自己的心灵

播下快乐的种子	173
在自己心里精心地留出一小片安静平和的肥沃土地，去播种一些快乐的种子。	

抛开无用的忧虑	176
忧虑就像一笔不存在的债务，没有必要为它支付利息。	

克服缚心的自卑	179
要学会肯定自己，在肯定中克服自卑、找到自信。	

远离无益的抱怨	182
快乐是一种美好，痛苦是一种收获。	

抛弃嫉妒双刃剑	185
嫉妒是万恶的根源，既害人，更害己。	

寻找压力的出口	189
在人生的万里长征中，也许可屈可伸的韧才是强者所更需要具备的。	

从悲伤中解脱出来	192
任何事情都是多面体，要想从悲伤中走出来，只要让自己轻轻转向另一面。	

愤怒发火就等于刺杀快乐	195
克制心中的怒火，不要用别人的愤怒惩罚自己。	

冲出心造的牢笼	199
擦拭自己的心灵，保持一份勇敢自信、乐观豁达、诚实善良。	

换扇窗户看景色	202
推开另一扇窗，我们会发现整个世界也一样会呈现在我们的面前。	

从过去中走出来	205
人在无法改变失败和不幸的厄运时，要学会接受它，适应它。	

- 报复双方都受伤 208
最好的报复方法就是让自己活得更好，然后施恩于你的敌人！

- 自私是一种心理贫穷 211
战胜自私的最佳妙方就是我们应该与他人一起分享。



随时随地播种幸福

- 把满足带给别人 217
能让自己快乐的人是聪明的人，能让别人快乐的人则是幸福并且伟大的人！

- 给别人推门就是给自己留路 220
一次友善的帮助，就像一缕阳光，温暖别人的同时也温暖我们自己。

- 乐观豁达更幸福 224
你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。

- 给周围的人以微笑 227
微笑是上帝赐予我们的一笔财富，微笑因幸福而发，幸福伴随喜悦而生。

- 与人为善，播种真情 230
怀着一颗善心和一份体谅，真诚相对。

- 用诚实打造幸福的航空母舰 233
以诚为本，是幸福的启航点，也是做人的根本。

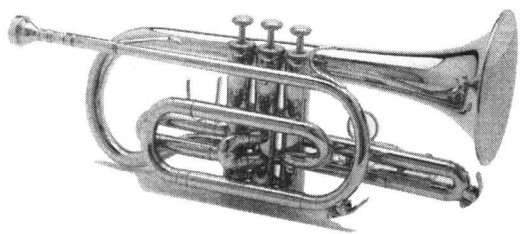
- 真诚赞美与欣赏 236
赞美别人就是把自己放在同他一样的水平上。

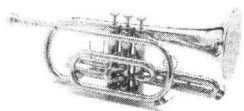
- 坦然面对错误，勇于承担责任 239
愚蠢的人会尽力为自己的错误进行辩解，聪明的人则愿意更多地承认错误，承担责任。

- 幽默解颐，自嘲脱窘 242
幽默宛如一座桥梁，沟通人的心灵；自嘲就像一剂良药，平衡人的心理。

- 储蓄你的信用 245
那些真正有智慧的人，往往是靠信用来赢得成功与财富的。

敲响幸福的门铃





幸福

是一种感觉

我们每个人的心灵深处，都希望自己能够幸福。从小到大再到老，我们似乎总在为寻找幸福而努力着。然而，幸福到底是什么？我们毕生追求的幸福究竟在哪里呢？或许我们很早就考虑过这个问题，可是，当年华已半，甚至一生将尽，还是有人没有找到答案。有些人每天含辛茹苦，拼命挣扎，忙碌终生，却不知其味。我们铆足了劲追求的，往往是那些看得见的东西，误以为那些就是幸福。

其实，幸福看不到，幸福听不到，幸福更触摸不到。幸福是一种感觉，是一种心灵的感受。

我们常能看到一些很平凡的人，他们虽然没有多少金钱，也没有什么地位，似乎每天都穿着同色系的衬衫，搭着公交车上下班，但是，他们悠闲地吹着口哨，哼着小调，日子过得平平安安，生活得也踏踏实实。我们能说他们的人生不值得活，他们的生活不幸福吗？

有一个富翁，什么都有，却总是闷闷不乐，总觉得还少了点什么。

一天，他经过市集，看见一个衣衫褴褛的乞丐，便很轻蔑地扔了一枚小钱，并调侃说：“像你这样一无所有地活着，还有什么意思？”

“喔！大人，我虽然没钱没势，可是，我有一样您没有的宝贝。”

“哦！你有什么宝贝？我可以出高价向你买，快说！快说！”

“只怕你买不起！”

“笑话！我不信天下有我买不起的东西。”

“这样东西它不卖的，因为它不能卖，它是一种感觉——就是幸福。”

幸福其实很简单，幸福只是一种内在的心灵感觉，在某一刹那，心中某一根弦忽然被牵动，内心有着甜美的满足感，那便是幸福。

我们常常觉得不快乐，正是因为离幸福的感觉越来越远。而当一个人觉得幸福离自己远去时，便会想借着获取更多的物质来填补，结果常常是拥有的越多，越觉着空虚、越不快乐。

在生活中，我们其实每天都会被许多看似微不足道的小事触动，却总“以为”追求幸福是件大事，从而与幸福失之交臂。

独自去看场电影，在小摊吃碗烩面，在月光下散散步，在海边吹吹风，然后搭公交车回家睡觉，这都是幸福。

在公交车上给一位长者让位，老人一声“谢谢”，让我们心生温暖；又想到自己还年轻力壮、朝气蓬勃，一种幸福的感觉便会悄然浮了上来。

幸福，不是生长在深山峻岭上的仙草奇葩，它就像存在于我们身边那些不起眼的小草一样，只要我们弯下身，只要我们张开手臂，只要我们敞开心胸，就能将它拥入怀。就这么简单。

我想大部分人都会同意这样的说法：一个有 1000 万元的人，他肯定买得起车展上价值 888 万元的贵族车，然而他却未必因为有这 1000 万元或者因为能买得起最贵的车而感到幸福。

幸福是一种感觉，我们感觉到了，便是拥有。只要我们用心体验，就会从内心感觉到幸福。因为幸福与金钱、权力、地位不一定成正比。如果意识到这一点，我们就会发现家财万贯的富翁不见得比普通百姓活得更舒适，山林中的樵夫未必逊于国王的惬意。关键是我们怎样去感觉，如何去体验。

一位少妇回家向母亲倾诉，说婚姻很是糟糕，丈夫既

没有很多的钱，也没有很好的职业，生活总是周而复始，单调乏味。

母亲笑着问：“你们在一起的时间多吗？”

“太多了。”女儿说。

母亲说：“当年，你父亲上战场，我每天期盼的是他能早日从战场上凯旋归来，与他整日厮守。可惜——他在一次战斗中牺牲了，再也没有能够回来，我真羡慕你们能够朝夕相处。”

母亲沧桑的泪一滴滴掉下来，渐渐地，女儿仿佛明白了什么。

体验幸福，体验爱，这是一个需要修炼和学习的过程，有时甚至还需要一点精神胜利法，因为既然幸福是一种感觉，那就需要有一种自我感觉良好的精神，只有自我感觉良好的人，才能更好地享受到真正的幸福生活。

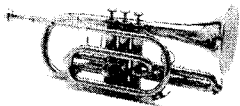
幸福，不在于我们拥有什么，而在于我们感觉到了什么。它是一种发自内心的感觉，需要我们用一颗宽广豁达的心为自己营造一份好心情。

曾经，有一位英国记者采访《钢铁是怎样炼成的》的作者奥斯特洛夫斯基，问他在双目失明、身体瘫痪的情况下是否感到痛苦。

记者说：“难道你一次也没有想到自己失去了的幸福，没有想到永远不能看东西，不能走路，从而感到失望吗？”奥斯特洛夫斯基回答：“幸福是多方面的。我也很幸福的。创作产生了无比惊人的快乐，而且我感觉出自己的手也在为我们大家共同建造的美丽楼房——社会主义——砌着砖块，这样，我个人的悲痛便被排除了。”“对于我，作为一个战士是最大的幸福……一切个人问题都不如社会事业那样永久。”他又说：“幸福，就在于他创造新的生活，就在于为改造和重新教育那个已经成了国家主人的、社会主义时代的、伟大的、智慧的人而奋斗。”

幸福可以惊天动地，幸福也可以平凡琐碎。像居于陋室的连长一家，在我们看来，或许没有比他这样更简陋的生活了，然而他们却在为自己拥有健康，为一家人能够平安相守而拥有幸福的心情，把苦日子也过出足够多的甜来。

幸福感不是天生的，需要我们去营造。或许我们改变不了世界，但我们应该设法改变自己的心情。“从来就没有什么救世主”，更没有幸福生活的裁判。幸福还是要靠自己去经营，去感觉，去体验。



幸福

是一种简单

我们都认同，简单就是美；其实，简单也是一种幸福。谁能否认日出而作、日落而息不是一种幸福；健健康康，家庭团圆不是一种幸福。简单的日子就像一幅山水画，当你置身于其中时平静却恬然，这种感觉就是幸福。

许多人以为简单就意味着将就，其实恰恰相反。真正的简单作为一种有意识的人生选择，将会从内心照亮我们的生活；真正的简单既轻松愉快又丰富多彩，它能把沮丧的心灵从痛苦的桎梏和重负中解放出来；真正的简单能把平凡升华为寓意深远，能将沉闷的生活、甚至是一些单调的物件变为神圣。

幸福绝大多数是简单的，因为幸福是一种心灵的满足感，它不是建立在世俗的拥有之上的。贫困中相濡以沫的一块糕饼，患难中心心相印的一个眼神，亲人的一个朴实而充满力量的鼓励，爱人一个温馨的字条……这都是千金难买的幸福，在平凡的生活中熠熠夺目。

只要我们感受着、留心着，幸福无处不在。

曾看过一段对西藏自治区领导人扎西达娃的访问。别人问他一生中感到最幸福的是什么？

他说：是我第一次吃水果糖的时候。

那是1950年初春的一天，还是农奴的扎西达娃正在放牧，遇见一支年轻的队伍，他们每人帽子上都有一颗耀眼的红星，他十分恐惧。可这些军人非常友好，一个与他年纪相仿的军人还送给他一颗水果糖。这是一颗普通的糖。他不知

道是什么东西，只见军人比划着剥开纸放到嘴里吃起来。他不敢吃，把它揣在怀里。到夜深人静时；他偷偷地把这块水果糖拿出来，剥开纸，放在嘴边轻轻一舔，天哪，一种从未体验过的感觉传遍全身，世界上还有这么美妙的东西！他又一舔，简直怀疑自己在做梦。他十分珍惜，到时拿出来舔一舔，一直过了很长时间，他才把那颗糖“吃”完。

这位后来成为西藏自治区高级领导人的扎西达娃，在那以后的生活中不知吃了多少糖，也干出了不少可以引以自豪的业绩。但只有这一次吃糖，使他感受最深、觉得最幸福。

幸福就是这么简单：一颗普普通通的糖，却能让我们久久回味。

很多人总习惯把拥有财富的多少、物质生活的优劣、外在形象的好坏看得格外重要，以为这就是决定幸福的关键，却不知幸福的源泉实际上只是一种简单。简单，当然不一定是物质的匮乏，更不意味着无所事事，而是一种精神上的逍遥自在，心灵上的纯净透明。生活应该多一些真诚，少一些虚伪；多一些舒畅，少一些忧虑；多一些付出，少一些索取，这便是简单所追求的意义。

一天，无德禅师正在院子里锄草，迎面走过来一位信徒向他施礼，说道：“人们都说佛教能够解除人生的痛苦，但我信佛多年，却不觉得幸福，这是怎么回事呢？”

无德禅师放下锄头，安详地看着他反问道：“你现在都忙些什么呢？”

信徒说：“人总不能活得太平庸了吧，为了让门第显赫，家人风光，我日夜操劳，心力交瘁。”

无德禅师笑道：“怪不得你得不到幸福，原来你心里装满了苦闷和劳累，哪里还容得下幸福呢！”

信徒顿悟，深感愧怍，叩谢而去。

一个人要想幸福，就要给心灵创造一个宁静和谐、平衡快乐的处所，不要让它风口浪尖颠簸挣扎、无处寄身。用一种简单的生活视野去过每一天，相信你会感受到更多的幸福。