



人生最高的目标就是幸福

李渔说：“乐不在外而在心，心以为乐，则是境皆乐，心以为苦，则无境不苦。”幸福与不幸福的感觉并不是彼时的一种状态，而是一种态度，一种对待生活的态度。

一切为了幸福

YIQIE WEILE XINGFU

左 夫◎编著



海潮出版社

左 夫◎编著

YIQIE WEILE XINGFU

一切为了

幸福



海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

一切为了幸福/左夫编著. —北京:海潮出版社, 2007.7
ISBN 978-7-80213-412-6

I. 一… II. 左… III. 幸福—通俗读物 IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 075940 号

一切为了幸福

左 夫 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969736
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码 100841)

北京市荣海印刷厂印刷装订

开本:787 毫米×1092 毫米 1/16 印张:16.5 字数 220 千字

2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

印数:1-6000 册

ISBN 978-7-80213-412-6

定价:26.80 元

活着就是为了幸福

各人有各人的幸福，各人有各人的不幸。这幸与不幸总是相对的，幸福的感觉生之于心，不幸的感觉也由心生。幸福与不幸福的感觉并不是彼时的一种状态，而是一种态度，一种对待生活的态度。

一个人在世上，拥有一种积极进取的心态，就是幸福的源泉。懂得了这一点，也就离幸福不远了。

古人李渔说得好：“乐不在外而在心，心以为乐，则是镜皆乐，心以为苦，则无镜不苦。”

人为什么活，该怎样活，活过之后将如何，这些回复生命本源，追踪幸福的本质的问题是困扰人们生存状态的大问题。没有大明智和豁达的幸福观的人们注定得在生与死，终极与虚无之间艰难跋涉。

正如作家臧克家所言，“有的人活着，他已经死了；有的人死了，他还活着。”选择不同的生活态度和不一样的幸福观，其人生得到的结果也许就迥然不同。

从马斯诺的需要层次理论上来说，在满足了生存欲望后，人们为了追求自我实现的最终目标，始终孜孜以求。在朝这一目标奋进的同时，内心与理想连接，梦境与现实等高，此时的人们即使被汗水浇灌，毕露蓝缕，浑身还是有使不完的力。农民期待丰收的过程，这个过程如同是十月怀胎等待分娩的母亲的幸福。

宋代大词人苏轼说：“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，此事古难全。”但这并不是说生活就是一桩枯燥乏味的苦事。法国雕塑家罗丹说过：“对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。”生活里有着许许多多的美好，许许多多的快乐，关键在于我们能不能发现。而要发现它，关键在自己。



你改变不了环境，但你可以改变自己；

你改变不了事实，但你可以改变态度；

你不能控制他人，但你可以掌握自己；

你不能预测明天，但你可以把握今天；

你不能样样顺利，但你可以事事尽心；

你不能左右天气，但你可以改变心情；

你不能选择容貌，但你可以展现笑容。

你不能延伸生命的长度，但你可以决定生命的宽度。

人生在世，重要的不是过得如何舒服，活得多么安逸，而是要活得心安理得，快乐充实，充分地把生命的价值发挥出来。

目 录



目 录

目 录

一、心的和谐,就是幸福

幸福并非来自生命的过程,而是来自你对生活的态度。

——金克菜·伍德说

幸福源于一种心境	//3
幸福源于一种感觉	//6
幸福源于一种态度	//8
幸福的钥匙在自己手中	//11
自信,并快乐着	//14
杯子是半空,还是并满的	//16
无欲自然无痛	//18
精神与物质,哪个重要	//21
给生活一个假设	//24
用平常心来领会生活	//27



二、开开心心,快快乐乐

如果你感到不快乐,那么惟一能找到快乐的方法,就是振奋精神,使行动和言词好像已经感觉到快乐的样子。”

——威廉·詹姆斯

快乐,你来自何方	//33
外界刺激与内心感觉	//36
“假”快乐也能变成“真”快乐	//39
想做的事情就去做	//41
随遇而安,自得其乐	//43
放飞自己的心情	//46
以期望来美化人生	//48
削去不快乐的棱角	//50
找到“文学上的爱人”	//52
有所爱,有所好	//55
情趣多多快乐多多	//58
开怀一笑十年少	//62
用快乐的习惯代替坏习惯	//65

三、幸福——人生的平衡点

当幸福的一扇门关上了,另一扇门却敞开了。人们往往过于专注关闭的大门,而看不到那扇已经开启的大门。

——海伦·凯勒

人生就是一次次选择	//69
幸福是明智的选择	//72
选择痛苦,还是选择幸福	//75
拿得起,放得下	//78
放下,就是快乐	//80
失之,得之——因果法则	//83
退即是进,与就是得	//85
退一步,让三分	//88
完满是幸福的陷阱	90
尽善尽美的缺陷	//93
接受我们不能改变的事情	//97

目 录

四、享受人生的过程

人生最大的快乐不在于占有什么,而在于追求什么的过程。

——班廷

人生就是体验的过程	//101
-----------	-------



- 你如何定义成功? //104
偏执狂的误区 //106
工作是种生活方式 //109
有兴趣就有爱 //112
人生不必总是奔跑 //115
何必为明天太阳的轨道而担忧 //119
采菊东篱下,悠然见南山 //122
凡事不能太较真 //124
事必躬亲——累死人的坏习惯 //126

五、钱的正反面

一个人要想真正地富有,与他拥有多少财产没关系,要看他是否依照自己的价值而活着。

——保罗·盖蒂

- 金钱是一柄双刃剑 //131
钱,是一种深沉的无奈 //133
金钱只是一种工具 //135
有追求,但不贪婪 //137
努力赚钱,理智花钱 //139
生活在鱼缸时的滋味 //142
当老板容易吗? //145
穷人是上帝给的礼物 //148
享受凡人的幸福 //150

六、善待自己,享受生活

人生如同一场戏,编剧、导演、演员都是你自己。你淋漓尽致的表演,始终都是灵魂深处编导的角色。

——歌德

- 慢一点,享受一下生活 //155
- 学会放松与享受 //157
- 一块块简单的石料造就了宫殿 //159
- 把复杂的变成简单,是智慧 //163
- 浪费是极大的犯罪 //166
- 死的时候赢得更多玩具的人是赢家 //168
- 体验内心的超脱和解放 //171
- 身和心都要健康 //173
- 善待自己的生命 //176

七、痛苦是幸福的母亲

幸福是噩梦醒来时,发现……原来一切都还好。

——罗宾

- 烦恼其实都是自己找的 //181
- 给心情做个深呼吸 //184
- 要学会控制自己的情绪 //186



大丈夫能屈能伸	//188
忘记了就会过去	//190
别人的鸡蛋有两个蛋黄	//192
寂寞是一种清福	//194
预防“心理感冒”	//197
意志越独立,痛苦就越小	//201
伟大都来自于苦难	//204
上帝无弃儿	//206
不以成败论英雄	//209
不要给失败打句号	//212

八、放下自己,融入社会

你出生的时候,你哭着,周围的人笑着;
你逝去的时候,你笑着,而周围的人在哭!

——蒙田

让心与心的距离变近	//219
最大的需要是被需要	//222
朋友是幸福的支点	//224
举手之劳的友谊	//226
你笑,世界与你一起笑	//229
海纳百川,有容乃大	//231
以和为贵	//234
关照别人就是关照自己	//236
没有对手也就没有激情	//240
水涨船高,人抬人高	//243
使感恩的心得到“物化”	//247
一颗善心就是一颗星	//249

一、心的和谐，就是幸福

Yi Qie Wei Le Xing Fu

幸福并非来自生命的过程，而是来自你对生活的态度。

——金克莱·伍德说

一切为了幸福

幸福源于一种心境

什么是幸福？

《现代汉语词典》中说，幸福有两点：

- (1) 使人心情舒畅的境遇和生活。
- (2) (生活、境遇) 称心如意。

其实，幸福的含义很简单，只要你体会到了它，就一定会明白其中的感觉。我曾经读过这样一篇文章，说的是有位记者在一位老人的百岁生日宴会上问她：“幸福是什么？”而这位老人回答：“幸福是心中的阳光”。也许听到这句话后我们很多人都认为没什么？可是当你知道那位老人是一个盲人的时候，你还会认为没什么吗？她根本看不到阳光，又为什么说幸福是心中的阳光呢？仔细想想就会明白：“只要心中有阳光，心中就会有希望、有力量、有信心。”

幸福是一种发自内心的情感，真正的幸福是生命本性的自然流露，来源于自己精神的内部，并不以外物所左右。

天上有只鸟在飞。

一位拄锄田头的人叹气道：它真苦，四处飞翔为觅一口食。

另一位依窗怀春的少女也正好在看这只鸟，她叹气说：它真幸福，有一双美丽的翅膀。

面对同一种境况，不同的人有不同的心情、见解。满怀激情，你就会有一种振奋的感觉；失意悲观，你就会有一种痛苦或失落的感叹。当自己人生理想不能实现，或者见解、行为不为世人所理解时，就会使人迷惘、失意。现实生活中的种种情绪，会使人对境况产生相同的或近似的联想、类比。

心理学家告诉我们：人以为自己处于某种状态，他就自觉不自觉地顺从于这种状态，这种状态就会愈发明显。

比如有些小孩本来不难过，但一哭起来，却越哭越伤心，就是这个道理。

不错，假如我们想的都是快乐的事情，我们就能快乐；假如我们



想的都是悲哀的事情，我们就会悲哀；假如我们想到一些可怕的情况，我们就会害怕；假如我们想的是不好的念头，我们恐怕就会很难保持内心的宁静和谐了；假如我们想的全是失败，我们就会屡遭败绩；假如我们老认为自己是可怜虫，大家就会对我们敬而远之。正如诺曼·文森·皮尔说：“你并不是你想象中的那样，而你却是你所想的。”

是的，幸福与否完全取决于你的心态，你想幸福，你随时都可以幸福，没有谁能够阻拦得了你。

代表了一代人梦想的拿破仑，得到了世界上绝大多数人渴望拥有的荣誉、权力、金钱，但他却说：“我这一生从来没有过一天幸福的日子。”海伦·凯勒又聋、又瞎、又哑，可她却说：“生活是这么美好。”

有一位小学教师对她的学生进行了一次心理实验。

她对学生们说：“最近的科学报告已证实，在学习上，蓝色眼睛的孩子比棕色眼睛的孩子更聪明，学习成效更好。”她将学生分成“蓝眼睛组”和“棕眼睛组”。

大约一周左右，“棕眼睛组”的能力水平明显下降，而“蓝眼睛组”的能力有了显著的提高。然后她对全班宣布，是她弄错了，蓝眼睛和浅色眼睛的孩子才是“弱者”，而棕色或深色眼睛的孩子才是“强者”。很快“棕色眼睛”的学生能力提高了，而“蓝色眼睛”的学生能力下降了。

看来，我们的命运，全部取决于我们的心理状态。爱默生说：“一个人就是他每天所想的那些——他不能够是别的样子！”

思想本身，以及怎样运用思想，能把地狱造成天堂，也能把天堂变成地狱。

幸福的秘密存在于每个人的心中，每个人都具备使自己幸福的资源，只是许多人没有把这些幸福的资源用好而已。

在我们的生活中，为什么有的人很幸福，而有的人却很痛苦呢？有的人即使大富大贵了，别人看他很幸福，可他自己却身在福中不知福，心里老觉得不快乐；有的人，别人看他离幸福很远，但他自己却时时与快乐邂逅。这其中的根本原因就在于一个人是具有积极心态还是具有消极心态。

清朝的金圣叹就是一个对生活永远持乐观态度的人，他潇洒达观，十分懂得玩味和领会生活的乐趣。有一次他和一位朋友共住，屋外下

了十天雨，对坐无聊，他便和朋友一件件说日常生活中的乐事，一共列出了三十多件“不亦快哉”的事。

比如：

——夏7月，天气闷热难当，汗出遍身。正莫可如何时，雷雨大作，“身汗顿收，地燥如扫，苍蝇尽去，饭便得吃”——不亦快哉！

——独坐屋中，正为鼠耗烦恼，忽见一猫，疾趋如风，除去了老鼠——不亦快哉！

——上街见两个酸秀才争吵，又满口“之乎者也”，让人烦恼。这时来一壮夫，振威一喝，争吵立刻化解——不亦快哉！

——饭后无事，翻检破箱子，发现一堆别人写下的借条。想想这些人或存或亡，总之不会再还了。于是找个地儿一把火烧了，仰看高天，万里无云——不亦快哉！

——夏天早起，看人在松棚下锯大竹作筒用——不亦快哉！

——冬夜饮酒，觉得天转冷，推窗一看，雪大如手，已积了三四寸厚——不亦快哉！

——推纸窗放蜂出去——不亦快哉！

——还债毕——不亦快哉！

——读唐人传奇《虬髯客传》（一部侠客小说）——不亦快哉！

……

在金圣叹眼里，平凡的生活处处充满着快乐。这恰好印证了曾经统治罗马帝国的伟大哲学家马尔卡斯·阿流士，的一句话：“愉快的生活是由愉快的思想造成的。”



幸福源于一种感觉

幸福的感觉是快乐，不幸福的感觉是痛苦，幸福和不幸福，全在于自己的感觉。

对于幸福的理解，老人和孩子、年轻人和中年人、男人和女人、不同文化或不同生活阶层的人会给出不同的答案。即使是相同的一个人在不同的生活时段对幸福的理解也是不同的。正所谓各人有各人的幸福，各人有各人的不幸。这幸与不幸总是相对的，幸福的感觉生之于心，不幸的感觉也由心生。幸福与不幸福的感觉并不是彼时的一种状态，而是一种感觉，一种对待生活的感觉。

民间流传着这样一个故事：

朱元璋落魄时，因躲避兵而与手下人走散，在山沟里藏了好多天，很久都没吃到一点东西。正当他饥饿不堪的时候，遇到一个砍柴的年轻人，送给他一个早晨母亲用玉米面和野菜做的菜团子。朱元璋狼吞虎咽地吃完了，觉得这是天下最好吃的东西。

后来朱元璋当了皇帝，有一天忽然又想吃那种“最好吃”的菜团，命令御厨按他的旨意做，可是怎么做也没有当初他吃的味道香。

为此，他派人千方百计找来了那个年轻人的母亲，但当那位老婆婆千里迢迢地给他带来一篮子和当年一模一样的菜团子时，朱元璋吃后仍然找不出当初的那种幸福感觉。

最后，那位老婆婆对他说：“皇上啊！现在你每天山珍海味，不再是当年忍饥挨饿的时候，吃到嘴里怎么还能是当年的味道呢？不像我们这些人每天能吃上这些就很满足，觉得味道仍和当年一样香甜。”

朱元璋听后恍然大悟，原来幸福是一种感觉。

同一个人对同一种事物，在不同的时间、不同的环境，也会有完全不同的感觉。所以，当自己心中感觉到幸福时，就是真正的幸福，就好好享受吧。

我们来看一则幽默的故事。

古代有一位国王得了忧郁症，所有的心理医生都被请来为国王看