

恰到

台湾心灵励志作家

魏茶卿——著

好处的

幸福

畅销书作家

《愿有人陪你颠沛流离》作者

卢思浩 温暖推荐

人民日报出版社

恰到好处的
幸福

魏茶卿 / 著

人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

恰到好处的幸福 / 魏菜卿著. — 北京: 人民日报出版社, 2015. 7
ISBN 978-7-5115-3265-7

I. ①恰… II. ①魏… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第145570号

著作权合同登记号 图字: 01-2015-5792

原著作名:《幸福不在于你能左右多少,而是有多少在你左右》

原出版社: 十字星球文创社

中文简体字版©2015年,由人民日报出版社出版

本书经由厦门凌零图书策划有限公司代理,经十字星球文创社正式授权出版中文简体字版本。非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

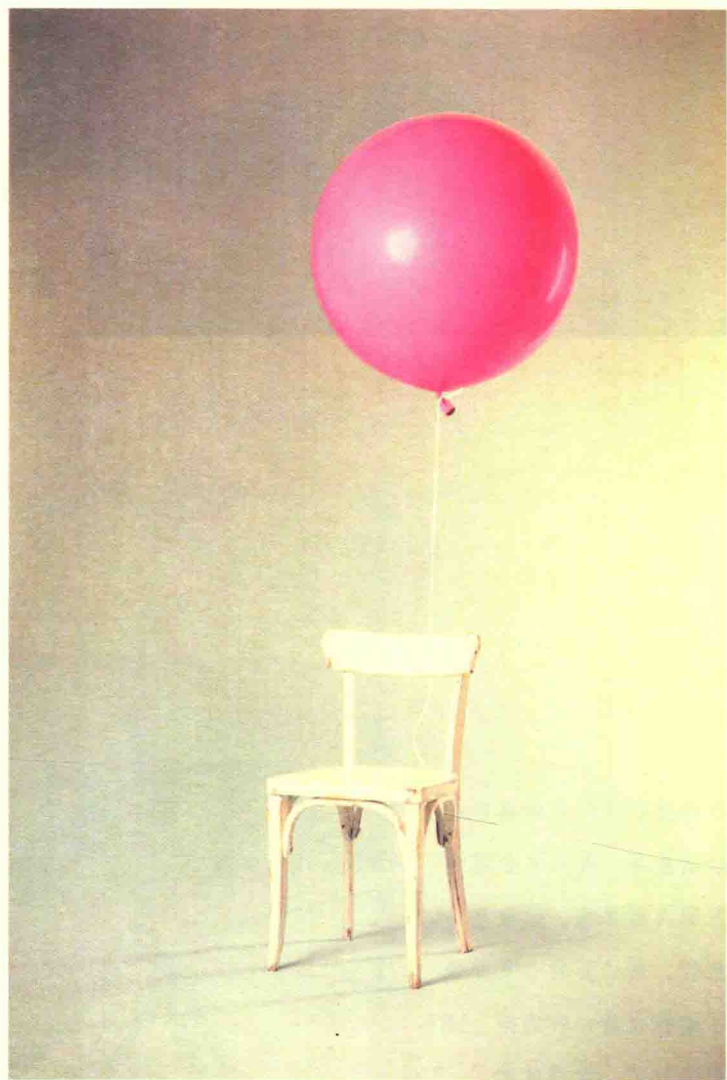
书 名: 恰到好处的幸福
作 者: 魏菜卿

出 版 人: 董 伟
责任编辑: 程文静
封面设计: 繁体字设计工作室

出版发行: 人民日报出版社
社 址: 北京金台西路2号
邮政编码: 100733
发行热线: (010)65369509 65369527 65369846 65363528
邮购热线: (010)65369530 65363527
编辑热线: (010)65363530
网 址: www.peopledailypress.com
经 销: 新华书店
印 刷: 北京佳顺印务有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32
字 数: 120千字
印 张: 7
印 次: 2015年12月第1版 2015年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5115-3265-7
定 价: 38.00元



简体字版 - 作者序 |

给大陆读者朋友们的“幸福快递”

当幸福来得太理所当然的时候，我们有时难免就忘了要好好珍惜。

那份幸福指的可能是你的亲密关系，可能是你跟家人的相处，也可能是你的健康、你的工作、你的事业等等。

二〇一三年十二月，我只身前往重庆市、成都市，以及绵阳市的安昌镇，从事为期二十天的志工之旅。

其间，在医院接触到一位年仅三十七岁的重度烧伤病患——阿成。他声泪俱下地告诉我们，烧伤前的他，每天只想着如何出人头地。烧伤之后，得到很多人无私地出钱出力帮助，让他开始体悟到原来人生在世，最有意义的事不是只为了自己而活，还有人与人之间的相互支持和鼓励。

如今阿成最大的期望，就是弯曲变形的手掌可以重新恢复功能，如此一来，他就可以继续深造，当一名医生，帮助更多的人……但实际上，就从医疗团队那边得到的信息，由于烧伤程度太严重，加上没有在第一时间将手掌摊开，阿成的手部功能想恢复，几乎不可能。

身为探访者，除了陪伴和倾听，我们能做的实在很有限。在委婉传达医生的评估结果后，也只能鼓励阿成尽量做复健，同时练习用脚来写字、拿汤匙，至少做到基本的生活功能自理，减轻老母亲的负担。

花了一些篇幅分享阿成的故事，是因为那次探访对我造成了不小震撼。一来是心疼他的遭遇，不知他的未来该何去何从；二来是让我重新省思到，那些日常生活中觉得理所当然的拥有，像是可以自己吃饭、自行起身走动，甚至自己伸手抓痒这么一件小事，实际上，都是多么难能可贵的幸福。

每当工作很忙、人生很茫的时候，心灵里那双发现幸福的眼睛就会跟着变盲。所以我们需要互相提醒，也许借由一个探访、也许透过此刻你正在翻阅的这本书，我们都可以在高速运转的世界中，暂时退出，喘息一下。然后，用心数算一下身旁已经拥有的那些幸福存在。

在此，我也要分享自己眼中看到的幸福——就是谢谢大陆版权公司和出版方的慧眼，让这本书有机会跟大陆读

者朋友们见面。这是我的第四本简体字版作品，过去三本的出版，引发不少读者朋友在网络上讨论跟分享，也让我感到很幸福。

期盼未来，发现幸福的这条路上，我们还能一起以文字相伴同行。

祝大家！

A handwritten signature in black ink, appearing to read '张金宇' (Zhang Jinyu), with a long, sweeping horizontal stroke extending to the right.

写于台湾台北



人生没有“以上皆是”，爱却能让什么都成为“是”

每个人都向往能拥有一个“以上皆是”的人生。

生命，最好从出生到死亡，一路风平浪静；人生，最好家庭、事业、健康，方方面面都顺心如意；生活，最好日常大事小事都能尽如己意，无忧无虑。

多美好的人生啊！但，可能吗？

俗话说：“不如意事，十有八九。”可见人生不如己意的事，比例有多高。但实际上，如果你相信每一件事情的发生，是来自于宇宙的默许或安排，自有其意义，那么，你对很多事情的观点和感受，肯定大不同。

若是我们可以跟宇宙采取合作态度，而非一味对抗，人生不仅可以活得更为轻松自在，幸福感也会大幅提升。

合作的第一步，就是学会把人生中的“不是”转化成“是”，说得直白一点，就是要懂得运用智慧，将人生中的“不完美”转变成“完美”。如此一来，漫长的生命过程中，无论遭遇到什么，对你来说，永远都是好事，或者是另类祝福。

说个真实故事，或许会有助于理解这个道理。

有一对年轻夫妻，为了圆梦，买下一间有几十年历史的老房子，一楼当艺术文化展示厅，二楼用来开咖啡馆。但毕竟屋龄老旧，壁癌四处可见，尤其是二楼的主墙面，还有一大片漆都斑驳脱落了。

这景况在一般人看来，肯定是要好好整修一番，让墙面恢复“完美”，但这对年轻夫妻想的却不一样。他们非但没有针对壁癌做什么积极修复，还找来一位艺术家朋友，请她配合壁癌打造出一个浮雕艺术品，挂在墙壁呼应建筑的颓败，竟也呈现出一种另类的美学。

想想，这不就像是人生吗？每当我们面临一些令人厌恶的不完美或不如意时，若是能学会先放下批判，尝试以包容、欣赏的眼光去看待，反而能够化阻力为助力，让那些看似不完美的发生，成为独特的生命经验，帮助你在日后变得更有感染力和影响力。

只不过想转变长年的思维模式，哪有那么容易？尤其是那些令你感到不舒服的人和事物，往往都是因为牵动到

内在创伤，实在很难说不在乎就一切云淡风轻了。

除非，你的心中有爱。

唯有爱，可以让人负伤前进，即使受伤仍然愿意无条件付出；也唯有爱，可以帮助我们超越表象限制，深入洞悉事件的本质和意义。

更重要的是，爱，还可以带出欣赏的眼光，让人真心接纳一切的不完美，进而在既有的基础上，积极创造。

故事中那对年轻夫妻和艺术家，正是因为发自内心爱那栋老房子，所以愿意接纳岁月在墙壁上刻画的斑驳，并且将黑白灰色调的壁癌，当成一幅泼墨山水画来欣赏。

结果是：原先被视为不完美的那面墙，经过转化，最后反倒成为了咖啡馆的一大特色，完美地点缀了整个空间。

爱，是唯一的真理，也是真正的幸福源头。

每个人都想要左右人生，却时常忘了环顾人生已经拥有多少；每个人都希望人生能按照着自身的意愿发展，却忽略了其实每件事情的发生都有其美好的一面……

想通上述这些道理，需要时间，更需要练习。

没错！幸福是需要练习的。一起努力吧！



简体字版－作者序 |

给大陆读者朋友们的“幸福快递”_001

作者序 |

人生没有“以上皆是”，爱却能让什么都成为“是”_005

幸福学堂 |

发现幸福的 11 堂练习课_001

第 1 堂课

让你的对手把你带到真正想去的地方，而非迷路_003

第 2 堂课

知道自己哪些事做不到，比知道自己能做什么更重要_015

第3堂课

伤人的通常并非事件本身，而是个人对事件的看法 _027

第4堂课

希望生活变美丽，先换上一双发现幸福的眼睛 _039

第5堂课

相信自己值得被眷顾，欢喜接收天上掉下来的礼物 _049



第 6 堂课

思想是一颗生命种子，种的是什麼收的也是什麼 _059

第 7 堂课

想太多并不是问题，不想太多往往才是问题的起源 _071

第 8 堂课

别人相不相信你是一回事，你相不相信自己才是最关键的事 _083



第 9 堂课

增加幸福额度的方式，就是先把幸福存款捐出去 _097

第 10 堂课

困难不一定是阻碍，有时还能帮助你更靠近梦想 _109

第 11 堂课

环境无法全然主导命运，除非你先交出了主导权 _121





心灵会客室 |

关于生活的 6 个苦痛挣扎 _133

容许爱以不同的姿态存在 _135

接纳差异，关系才会增进 _147

保留人际界线，做自己 _159

旅行，是必要的心灵开脱 _171

不选择也是一种选择 _183

态度对了，幸福就来了 _193