

玖月
著

够得着的幸福 才是你的

GOUDEZHIAO DE XINGFU
CAISHI NI DE

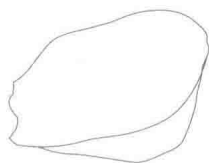
》》》 》》 够得着的美好，才是稳稳的幸福！

有多少人坐在幸福中抱怨生活，但总有一些人，却能站在烦恼中开怀。
陪在身边才算拥有，爱到习惯才能长久。
以知足的心想欢喜的事，自然成就欢喜的人生。

中国华侨出版社

够得着的幸福
才是你的

玖月 著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

够得着的幸福才是你的 / 玖月著 .—北京: 中国
华侨出版社, 2016.10

ISBN 978-7-5113-6366-4

I. ①够… II. ①玖… III. ①幸福 - 通俗读物
IV. ① B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 237820 号

够得着的幸福才是你的

著 者 / 玖 月

责任编辑 / 嘉 嘉

责任校对 / 高晓华

经 销 / 新华书店

开 本 / 670 毫米 × 960 毫米 1/16 印张 / 17 字数 / 209 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-6366-4

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

序 言

人们总以为，人世间最珍贵的东西是“得不到”和“已失去”。

大学时没追上的美丽校花，记忆中面容模糊的初恋情
人；舞台上遥不可及的偶像，回忆中相隔天涯的知己；富
豪奢侈繁华的生活，母亲臂弯中无忧的童年……那些得不
到的，那些已失去的，总是散发着迷人的光芒，矗立在人
生路上最显眼的位置，但无论我们怎样努力，怎样追寻，
却永远都够不着。

人生痛苦的根源往往来源于“求而不得”，但人却又偏
偏总是会向往那些自己无法拥有的东西。那些东西就如同
天空中的星辰一般，美丽、闪耀，但却不属于你。

人生一世，每个人都会遇到想要，却注定无法拥有的星辰。聪明的人在努力过后，总会懂得适时地放手，继续人生前行的道路；而那些愚蠢的人，则总是抬头仰望，够不着又舍不得，最终只能在无止境的疲惫中绝望哭泣。

但其实，你可曾想过，你所向往的、追寻的星辰，究竟是它本来的样子，还是它在你脑海中被描绘而成的样子？

人世间最珍贵的东西，并不是虚幻的妄想，而是能实实在在握在手里的“现在”。够不着的东西，再怎么迷人和美好，对于你的人生来说，都是没有任何价值的。

够不着的校花再怎么美丽窈窕，也比不上温暖之妻寒夜里送上的一杯热茶；

够不着的偶像再怎么帅气迷人，也比不上身边那双能为你擦掉眼泪的温暖双手；

够不着的财富再怎么炫目奢靡，也比不上揣在你兜里的那一块钱来得实在……

至于那些已经失去的回忆，与其不停地追悔哀叹，倒不如将其珍藏在记忆中，刻印在你人生的道路上。逝者不可追，别为了那些“不可追”的过去，而错过你手中紧握的现在。

人生一世，够得着的幸福才是你的，攥得住的时间只有此刻。别被欲望迷了双眼，别因贪婪失了方向，珍惜你身旁的，握紧你拥有的，幸福——永远只会待在够得着的地方。

目录

Contents

第一章 | 你应该醒悟的

第一章 | 得不到的最好，够不着的最想要

童话美好，是因为得不到	// 003
放手，让遗憾成为生命的光彩	// 006
别在追赶中遗失了“生活”	// 010
幸福在身后，不在远方	// 014
你真的没时间吗	// 018
所有的不快乐都是来自不知足	// 021
珍惜拥有，享受生命	// 025
知道吗，有人在偷偷羡慕你	// 028

第二章 | 你应该警惕的

第二章 | 活在世间，别让欲望迷失了方向

拿着烫手山芋的事儿，最好别干	// 035
别被自己的“棒冰”刺杀	// 039
名誉是负累，不要让它压折飞翔的翅膀	// 042

知足常乐，别因欲望失了方向	// 046
贪心是阻挡幸福的罪魁祸首	// 050
给自己降降温，没人比你卑微	// 054
慢些何妨，守住自己的本心	// 058
做不了第一，就做快乐的第二	// 062
可以追求财富，但不要做金钱的奴隶	// 065
人生的“幸福方程式”	// 069

你应该意识的

第三章 快乐与幸福，一半源于争取，一半随缘自适

放开一些，不要让愤怒困扰自己	// 075
不要让情绪的毒药中伤自己	// 078
冷静再冷静，随缘方能自适	// 082
学会忘记，把不开心和饭菜一块咽下去	// 086
对错没标准，随心就是幸福	// 089
别让愚蠢的固执，毁了幸福的长城	// 093
接受痛苦，才能拥抱幸福	// 095
安然享受树上甜美的果子	// 099
要相信你站的队伍是最快的	// 103

你应该修炼的

第四章 给心灵腾出空间，让够得着的幸福抵达

压力面前，你握的是刀刃还是刀柄	// 109
学会倒苦水，别把委屈一直憋在心里	// 113

清扫“后悔”，给幸福腾个地儿	// 116
打开门，让够得着的幸福走进来	// 120
别让冲动这“魔鬼”吞噬了幸福的果实	// 124
换种心态，享受孤独，感知幸福	// 127
抖出鞋子里的“小沙砾”	// 131
尊重——孕育幸福的沃土	// 135

第五章

你应该做到的

做踮起脚尖能够得着的规划

平凡不是错，谁说一定要做强者	// 141
踮起脚，舞出一个人的精彩	// 144
先握紧你够得着的	// 148
量力而行，做自己能做的事	// 152
抢救距离出口最近的那幅画	// 155
演好自己，你就是主角	// 159

第六章

你应该享受的

抬头看见蓝天，低头闻到花香

拥有感恩的心，才能时时触碰幸福	// 165
给予是收割幸福的“镰刀”	// 169
你有怎样的态度，决定了你有怎样的心情	// 172
幸福就是做好一个普通人	// 175
唤回失落已久的童心	// 179
此刻是唯一的真实	// 183

忙里偷闲，享受要在“这一刻” // 186

享受简单，活在当下 // 190

只要活着，就是幸福的 // 193

第七章

你应该努力的

与精神的困苦较量，让灵魂站在高处

让那颗浮躁的心静下来 // 199

学会忘记，让自己拿得起、放得下 // 202

没人有权利为你打分 // 205

赞美自己，给自信一个起点 // 209

换脸？不如给自己换面镜子 // 213

找到心灵深处的幸福基因 // 217

幸福，从假装快乐开始 // 221

希望就在盒子里 // 225

第八章

你应该释怀的

有一个爱自己的人就好

平淡的爱情才是真实的样子 // 231

眼前的，才是无价的 // 234

“在一起”、“在一起” // 238

爱看不到，听不到，无法作比较 // 242

糊里糊涂也是爱 // 246

如果还有爱，就不要彼此伤害 // 249

幸福是“熬”出来的 // 253

你的汤是冷的，请加热 // 257

拥有自己的幸福就够了 // 260

第一章

你 应 该 醒 悟 的

得不到的最好，够不着的最想要

得不到的最好，够不着的最想要——这是“犯贱”的人生最真实的写照。

醒醒吧，孩子！

得不到的再好也是海市蜃楼；够不着的再美也不过镜花水月。宣传图上的汉堡，怎么抵得过手里的馒头？电视上的女明星又如何比得过勤俭持家胖老婆？

实实在在的饭菜才能填饱肚子，踏踏实实的日子才能充实生命。人的幸福来自于拥有，而人的不幸则正是来自于“求而不得”。

童话美好，是因为得不到

在童话的世界里，纯洁的女孩会遇到英俊王子，善良的人会过上幸福生活，天使会保护有爱的人……

而真实的世界呢？王子娶的始终是公主，霸道总裁对上眼的往往是门当户对的霸道女总裁，善良未必是幸福的标准，天使也根本听不到有人在祈祷……是的，这就是“残酷”的现实。

童话是那么美好，它满足了每个人心底各种各样的美好幻想，那是不受外界干扰、纯洁完美的世外桃源，是真正属于自己的内心世界……但很抱歉，童话始终不是真实的，我们的人生依旧构建在“残酷”的现实之上，那才是我们最真实的人生。

在真实的人生中，“骑白马的不一定是王子，他可能是唐僧；带翅膀的也不一定是天使，那可能是鸟人。”如果总用一颗童话的心，来面对现实生活，那么恐怕也就只能在童话式的骗局中蹉跎自己的青春岁月了。毕竟，唐僧永远不会做你的王子，鸟人也不可能保护你的幸福。分不清幻想和真实的人，除了给自己的思想增加负担，让自己觉得生活越来越不美好之外，对自己真实的人生根本没有任何帮助。

其实，童话真的那么美好吗？或许是吧，毕竟在那里，主角只要善良勇敢，就能得到一切，王子、公主、城堡……以及神的眷顾。即便在童话的世界里，你确定自己就是那个主角吗？你也可能成为白雪

公主恶毒的后妈；王子尖酸刻薄的跟班；甚至是某个无足轻重，只是为故事增加笑料的“逗比”……

现实真的那么残酷吗？也未必吧！看看那些有着优越家境的大少爷和大小姐，他们不正是童话里的王子和公主吗？看看那些通过自己的努力和奋斗，最终收获成功的各界精英，他们的人生难道不如童话般精彩？

嘿！你内心真正向往的，究竟是童话，还是那些你无法拥有的闪耀与成功？

心中充满对美好生活的幻想不是错，重要的是，你是否能在幻想中得到正能量，将自己的身心置于实实在在的现实中，看清日子的模样，活出真实的自己，然后告别幻想，这才是童话的真意。

艾拉生性浪漫，对生活充满了美好的幻想。她幻想着自己会拥有一辆高端大气上档次的跑车，像男人一样享受风驰电掣的快感；她也幻想自己有一天能周游世界，去巴黎看歌剧，去日本看樱花；她还幻想能遇到一位英俊潇洒，又幽默十足的英国绅士……然而生活不是梦境，在一次意外中，艾拉被一架运转的机器碾压，从此只能在轮椅上度过自己的余生了。更令人失望的是，她还嫁给了一个长相普通、毫无幽默感的男人。艾拉觉得自己的人生简直是糟糕透了。

艾拉的丈夫虽然长相普通但是他是一个善良而聪明的男子。他看到妻子整日自暴自弃，心中非常伤痛，为了让艾拉重燃对生活的希望，他决定为艾拉“实现”她的幻想。他推着轮椅上的她在街上奔跑，让她感受“风驰电掣”；他带她去看镇上破旧的小剧院，却给她讲悉尼歌剧院漂亮的尖房顶；他站在秋天的落叶里，却告诉她日本的樱花有多美……

在丈夫的努力下，艾拉终于意识到，幻想如同一把双刃剑，让

你用幻想的美好来与生活的不如意相对比时，只能让生活陷入黑暗与痛苦；如果你能从美好的幻想中获得力量，那么就能让生活充满阳光。

美好的童话不应该用来展示世界的残酷，得不到的幻想永远不会带来幸福的曙光。童话真正的意义在于引导我们接受真实，并能在现实中发现真、善、美。只有这样，我们才能活出真实的自己，发现生活的阳光。

命运永远不会宠爱沉溺于幻想的天才，相反它偏爱有实际才干的人。

人们向往童话，其实向往的是童话故事中的主人公所获得的一切好运和幸福，但不管在童话中还是在现实里，所有那些能够功成名就的人，通常都是用行动解决问题的人。只一味沉溺于幻想，却从来不肯付出实际努力的人，也只能在幻想中想想而已了。

童话的美好，是因为得不到。得不到的，怎么会让你幸福呢？所以，不要再沉溺于幻想，更不要用幻想来凸显真实的“残酷”。童话是一面哈哈镜，镜子里映出的，是经过“扭曲”之后的现实，有的人指着镜子大哭：“现实怎会如此痛苦！”有的人却能看着镜子大笑：“生活那模样可真有趣！”

放手，让遗憾成为生命的光彩

生命就像一次单程旅行，我们只能义无反顾地向前走，无论身后的风景有多么秀丽迷人，也无法停留或回头。这是一条单行道，一条只能走向未来，而无法回头逆行的道路。一路前进，我们会得到很多，也会失去很多，就如坐在列车上，看着左边的风景，便只能遗憾右边的明媚。

很多时候，我们总会发出这样的叹息：哎，如果当初不这样就好了；哎，如果再给我一次机会，我一定不会像当初那样做；哎，如果我当初能大胆一点多好……总之，遗憾是每个人经常遇到的事。

人生一世，花开一季，任何人都想让此生圆满，没有任何遗憾。但这怎么可能呢？我们只有一双眼睛，只能看着一旁的风景；我们只有一双腿，只能踏上一条路。让人后悔的事，在现实生活中比比皆是。但不管再怎么后悔，再怎么遗憾，又能如何呢？每个人都应有一种豁达的心态，不要总是纠缠住遗憾不放、自暴自弃，坦然面对、珍惜现在，才不会造就又一次的遗憾。

有一位长得十分清秀亮丽的女孩经朋友介绍相亲，她听朋友说，介绍的这个男孩不仅才华横溢，而且还英俊帅气。为了让自己以最美的形象出现在他面前，在约定见面的那天，女孩早早起床，细心打扮，

希望第一次见面能让对方留下美好的印象。

临出门时，女孩总是觉得脸上不是粉没扑匀，就是眉没描好，或者衣服选得不够漂亮，于是耽搁了很长时间。最后，当她终于出门赶到约定的地点时，男孩已经离去。

女孩一边埋怨这个男孩不多等她一会儿，一边自责自己不应耽搁那么长时间。当女孩再次见到男孩时，男孩身边已经有了女朋友，他的女朋友并没有自己长得漂亮，男孩笑着对女孩说：“那天，我应该多等你一会儿。”

女孩没有说话，心中却愈发悔恨起来，如果那天早到一点，或许就不会错过这个如此优秀的男孩了。

这种悔恨深植在女孩心间，后来也有很多人追过女孩，其中不乏比这个男孩更加优秀的，但女孩却因为心里那无法解开的遗憾，而错过了一段又一段的爱情。直到多年后，男孩结婚了，女孩子然一身地看着他和另一个女孩步入礼堂时，才惊觉，自己和他之间从未有过刻骨铭心，又有什么难以忘怀的呢？

错过是一种美丽的遗憾，因为那段永远无法跨越的距离而让人辗转反侧。就像是心头的红玫瑰一般，在记忆的描绘中，总是愈发艳丽。但遗憾终究是遗憾，再美丽的错过也只能在已走过的人生道路上留下一道印记。我们真正拥有的是现在，我们真正走向的是未来。

错过男孩是女孩的遗憾，但紧抓着这种遗憾不放，只会让女孩错过更多的美好与爱情。很多时候，遗憾真的如此让人难以释怀吗？其实未必，就像女孩与男孩，他们之间并没有什么刻骨铭心、难以忘怀的，不过是女孩心中的追悔莫及罢了。但生命中就是如此啊，在遗憾和后

悔中来回往复。错过的时光已随风而逝，无法找回，而人却总得面对醒来的一切。

古希腊诗人荷马曾经说过这样一句话：“过去的事已经过去，过去的事无法挽回。”的确，昨日不管是兴奋还是忧伤，而今都已逝去，纵然还留有余温，当初都已不在。那我们何不好好把握当前，珍惜此刻拥有，干嘛非得把大好的时光浪费在对以往的懊恼中呢？

失明的贝多芬是遗憾的，可他却谱写出天下闻名的《第七交响曲》；断臂的维纳斯也是遗憾的，可她所呈现出的美却是令世人惊叹的。人生恰如长河奔流，或湍急，或舒缓，时而风和日丽，时而狂风暴雨。人生总有许多许多不如意事。如果我们都怅然若失，沉湎于遗憾，那人生之旅的丰富多彩、万种风情，不是都要说再见了。

一位左臂残缺的少年渴望成为一名摔跤大师，他去找过很多教练却都被拒之门外。最后终于有一位教练愿意教他，却只教他一个动作，并让他天天重复训练这个动作。他很不理解，就问教练何时才能让他学习别的动作。

教练没有正面回答，只说了句：“你先努力把这个动作练好。”后来，在比赛中，他只用这一招连克数敌，最终获得冠军。他非常高兴却又大惑不解，就跑去请教教练，教练回答：“因为对手要破这个动作，唯有抓住对方的左臂。”

遗憾有时也是一种优点，重要的是，你能否用一颗乐观的心去挖掘出它的美丽。徐誉腾《等一分钟》歌里，这样唱道：如果生命，没有遗憾，没有波澜，你会不会，永远没有说再见的一天。可能年少的