

谁的心中不曾有伤？谁的眼中不曾流泪？
这本书的故事，也许就是你的故事。

日本人气心理咨询师、
企业心理顾问历时七年，
倾情讲述生与死、爱与痛……

痛过哭过， 方知幸福滋味

今日は、
心をみつめる日

〔日〕卫藤信之——著 刘小霞——译



Beijing United Publishing Co., Ltd.
北京联合出版公司



痛过哭过， 方知幸福滋味

今日は、
心をみづめる日

〔日〕卫藤信之

——著

刘小霞

——译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

痛过哭过,方知幸福滋味 / (日) 卫藤信之著; 刘小霞译.

— 北京: 北京联合出版公司, 2016. 6

ISBN 978-7-5502-7932-2

I. ①痛… II. ①卫… ②刘… III. ①幸福—通俗读物 IV.
①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第131272号

北京市版权局著作权合同登记号: 图字01-2014-2557号

KYO WA, KOKORO WO MITSUMERU HI. by Nobuyuki Eto

Copyright © Nobuyuki Eto, 2010

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with

Sunmark Publishing, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

痛过哭过,方知幸福滋味

作 者: 卫藤信之

出版统筹: 新华先锋

责任编辑: 刘京华 夏应鹏

特约编辑: 海 莲 范 佩

封面设计: 郑金将

版式设计: 刘 宽

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京慧美印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数100千字 620毫米×889毫米 1/16 12印张

2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-7932-2

定价: 36.00元

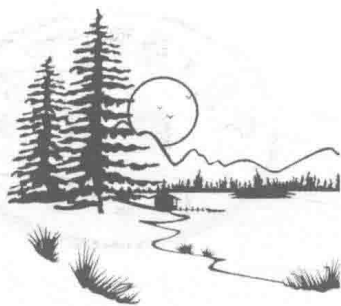
未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有,侵权必究

本书若有质量问题,请与本社图书销售中心联系调换

电话: 010-88876681 010-88876682

第一章 幸福很小，但刚刚好

- 002 没有谁的人生很容易
- 006 不足是幸福的种子
- 010 享受失败的权利
- 014 从“极点”到“第二次呼吸”
- 020 麻烦中的幸福
- 025 每一段幸福都会有泪
- 030 被遗忘的小幸福
- 035 万事皆有意义
- 039 一场没有终点的旅行
- 043 安心才是真幸福

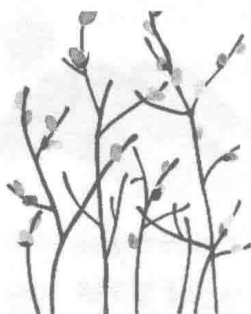




第二章 不念过去，不畏将来

当下的幸福	050 -
“当下”是上帝的礼物	054 -
到不了的明天	058 -
不可替代的当初	062 -
每件东西都有故事	066 -
唯有走过，才会懂得	071 -
幸福的千万种方式	075 -
成功和幸福之间	079 -
甘于平凡即是不凡	083 -
幸福从来不是完美	087 -

第三章 你的幸福，缺的只是一个方法

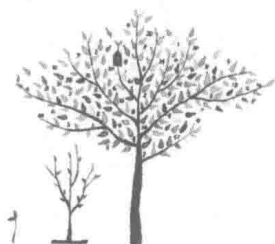


- 094 微笑就有好事发生
- 097 创造最好的自己
- 103 与世界温柔相待
- 107 成全自己也成全别人
- 110 换个角度寻找幸福
- 116 用心与感动相逢
- 120 付出的爱终有回报
- 124 用心付出，不求回报
- 128 爱是拥有，而非占有
- 133 当你开始爱自己
- 139 接受不完美的自己

第四章 每个人都有自己的生命故事

编织属于自己的故事	146 -
用有限的生命，说无尽的故事	150 -
一切都有自己的使命	154 -
生命是从小到老的过程	158 -
死是顺应自然的选择	164 -
万物终有落幕	167 -
生命最好的馈赠	172 -
善用借来的生命	176 -

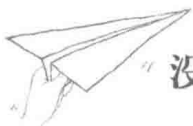
后记
致谢



第一章



幸福很小，但刚刚好



没有谁的人生很容易

我曾经担任某企业的集会讲师，听讲的都是业务员中的精英，邻座的女士便是首屈一指的业务骨干。我必须说一声抱歉，因为在了解这位女士的真实身份前，我没有想到她的能力如此出众。

坦白说，从外表来看，她是一位相当平凡的欧巴桑^[1]，然而她却是一位名副其实的“成幸者”^[2]。她不仅在完成自己分内的工作时尽职尽责、严谨认真，还常常照顾同事和下属，热心帮助他们。同事们因此都很信赖她，也非常尊敬她。但她没有骄傲自大，始终保持着谦逊有礼的品格。

[1] 欧巴桑：原意是大嫂、阿姨，现泛指中老年妇女。

[2] 成幸者：成就幸福的人。

在一次聊天中，我从她口中听到一段极富深意的话。当时，她的脸上挂着沉稳的笑容，正在诉说自己对工作和生活的想法。

“我的母亲常常对我们说：‘一年中只要有三天发生好事，那就是很棒的一年了！’我小时候生活很艰苦，每天都是粗茶淡饭，穿得也很不好，但受母亲的影响，我并没有觉得不公平。我一直觉得辛苦是天经地义的，正如我母亲所说，上天不会刻意偏袒谁，也不会特别眷顾谁。没有谁的人生是容易的。每个人来到这个世上，就算没有遇到和我一样的困境，也一定会遇到其他我所没遇到的困境；即使那些看上去一帆风顺的富人，也有着他人难以想象的烦恼。因此，一年中只要有三天发生了好事，我就觉得自己真是太幸运了，剩下的三百六十二天就算过得再辛苦，也不会计较了。”“能像这样和大家聊天畅想、品尝美食，我觉得非常幸福，甚至有点儿愧对母亲的教诲呢！”

我感动得几乎无言以对。眼前这位优秀的女性和她的母亲对幸与不幸有着独特的见解，看似简单朴素，却又深刻得令人动容。

究竟什么是幸福？怎样才能获得幸福？近几十年来，这已然成了心理学家、社会学家以及经济学家热衷的课题。

然而至今没有人能给出准确的答案，唯一确定的是，幸福不是从天而降的，它源自我们的内在，是我们内心的创造，是“我”的产物。换句话说，幸福是一种主观感受，这就是为什么在相同的客观条件下，有人活得快乐肆意，有人却终日自怨自艾。

其实，没有谁的人生比谁更艰辛，也没有谁的成长比谁更容易。有阳光的地方，就一定有阴影。那些住着别墅、开着豪车、挥金如土的人，走到哪里都是那么光鲜亮丽，然而夜深人静时，陪伴他们的或许是鲜为人知的孤独与苦涩。从这一点来看，上天是公平的。

弱小而平凡的我们，也许无力改变自己所处的环境，但至少可以拥有一颗积极乐观的心。只有把不顺看作理所当然，把暂时的困难当作生活的磨炼，才能坦然接受现实，从容应对，并从最平凡的事物上感受上天的赠与，感恩他人的善意。而当一个人懂得知足与感恩，幸福必将来敲门。

那位女士是幸运的，她有一位智慧的母亲，在她幼小的心灵上播下了知足与感恩的种子。这世上，比她地位更高、赚钱更多、成就更大的人比比皆是，却未必会比她幸福。她的智慧在于从不足中感受满足，追求幸福时不迷失方向，在看似平淡的事物中寻找喜悦。



当你抱怨鞋子不合脚时，
想想这世上还有很多人没有脚。

不足是幸福的种子



总是安静地把幸与不幸的相对论刻在心里的人，才称得上是真正的“成幸者”，然而，这样的人实在少之又少。

和前面所说的那位女士不同，如今的时代，太多的人抱持“我应该拥有”“我应该一帆风顺”的价值观。

例如，扭开水龙头就“应该”有水流出来；电车“应该”准时发车；约定好了就“应该”遵守；只要给钱就“应该”买到自己想要的东西……总之，所有的事情，都“应该”按自己的设想进行，对很多人来说，这才是理所当然的事。因此，一旦某些事物没有如自己所愿，压力和不满就会找上门来。

一般而言，获得幸福的方式有两种：一是对现有幸福

的感恩；二是追求梦想的同时，努力寻找成功之道。那位精英女性选择了前者，而大多数人则会选择后者。

有些人把“拥有的多少”作为衡量幸福的尺度，常常会觉得“我这也没有、那也没有，所以才不幸福”，因而容易消沉。若把“拥有”视为理所当然，那么“没有”自然就成了不满与不幸的萌芽；但反过来，若把“没有”视为常态，那么一旦“拥有”，无论多少，都会让人感到幸福。因此，我们不妨把惯性思维模式逆转一下，最正常不过的不是“拥有”，而是“没有”。欲望越是膨胀，幸福就离得越远，唯有减少不必要的欲望，幸福才会一点点靠近。幸福或是不幸，只需将内心翻转一百八十度即可。

年幼时，我的父母离异了，后来继母也去世了，和其他人相比，我是在“极度不健全的家庭”中长大的。祖母替我准备的一日三餐，都是些简单粗糙的料理。结婚后，当我第一次吃到妻子亲手做的饭时，感动得无以言表。那些色香味俱全的料理，使我备感幸福，我甚至产生了“这些真的都是给我吃的吗”的疑惑。倘若我出身在美食世家，从小尝遍美味佳肴，想来不会这么感动，也不会感受到那么强烈的幸福。

幸福，是一种相对的存在。当下的“不足”会成为幸福的种子，在内心的某个角落静静等待，未来某一天，它会发出嫩芽，长出绿叶，结出幸福的果实。

“不足”也是发展的动力。在江户时代^[1]，日本实行锁国政策，只有长崎的出岛能读到西洋书籍。为了学习西洋知识，很多人不惜花上几个月的时间，历经艰险前往出岛。当终于和西洋书籍相逢时，他们无不怀着崇敬的心，全神贯注地阅读、誊写。这是怎样的感动、专注和上进啊！

在购书便利、网络资讯发达的今天看来，那绝对是一种难以企及的强烈的情感。正因为无法随时随地学习，人们才更渴望学习，从而产生了强烈的求知欲和上进心。由此可见，“不足”是发展最强大的动力。

摄影大师星野道夫^[2]生前留给世人这样引人深思的话：

[1] 江户时代：德川幕府统治时期，是日本封建统治的最后一个时代。

[2] 星野道夫：日本著名的野外摄影师、旅行作家，作品有《在漫长的旅途中》《阿拉斯加，光与风》《北方的光》等。他擅长拍摄野生动物，特别是熊，是世界最著名的阿拉斯加摄影师。

踏上旅途前，我曾梦想用自己的镜头将全世界的景色如数收录。然而，在用观景窗^[1] 窥看各地美景并一一保存于底片上之后，我的想法发生了变化。假如有一天我能将世上所有的景色都拍下，我大概也不会因此而感到开心。因为我现在觉得，在当下，在这个瞬间，世界上还有那么多我不知道的地方、不曾遇到过的风景，等着我与它们相逢。对我来说，这才是最棒的事。

在星野道夫的眼中，遥不可及的世界远比触手可及的世界更加辽阔，他能在其中看见更多的希望和喜悦。不知、不懂、不能、不够……正因为有这些未知和不足，我们才迸发出不断前进的力量。在亲自克服这些问题的过程中，有艰辛也有快乐，还有成长的喜悦。从这个意义上说，“不足”不是负面要素，而是幸福的种子，是成长的原动力。

[1] 观景窗：相机本身固有的或附加在镜头外的一种取景装置。

享受失败的权利



如果总是把“顺利”看作是理所当然的，那么，当出现“不顺”时，就会感到难以接受。只有承受过“不顺”这样的“负面经历”，才能在跌倒后有勇气重新站起来。然而，很多人似乎忘了这一点。

我曾在美国生活过一段时间，和我同寝室的是个德国人。一天，我们一起去了海水浴场，并在那里见到了这样一对日本母子。

孩子在海边玩沙子，母亲看到后，连忙提醒他：“那里太危险了！去海浪打不到的地方玩。”孩子看上去很不情愿，但还是听话地换了个地方，开始用沙子堆城堡。不一会儿，海浪打过来，“哗啦”一声，把城堡卷走了。孩