

Best-selling global
success
Inspirational classic



畅销全球的成功励志经典

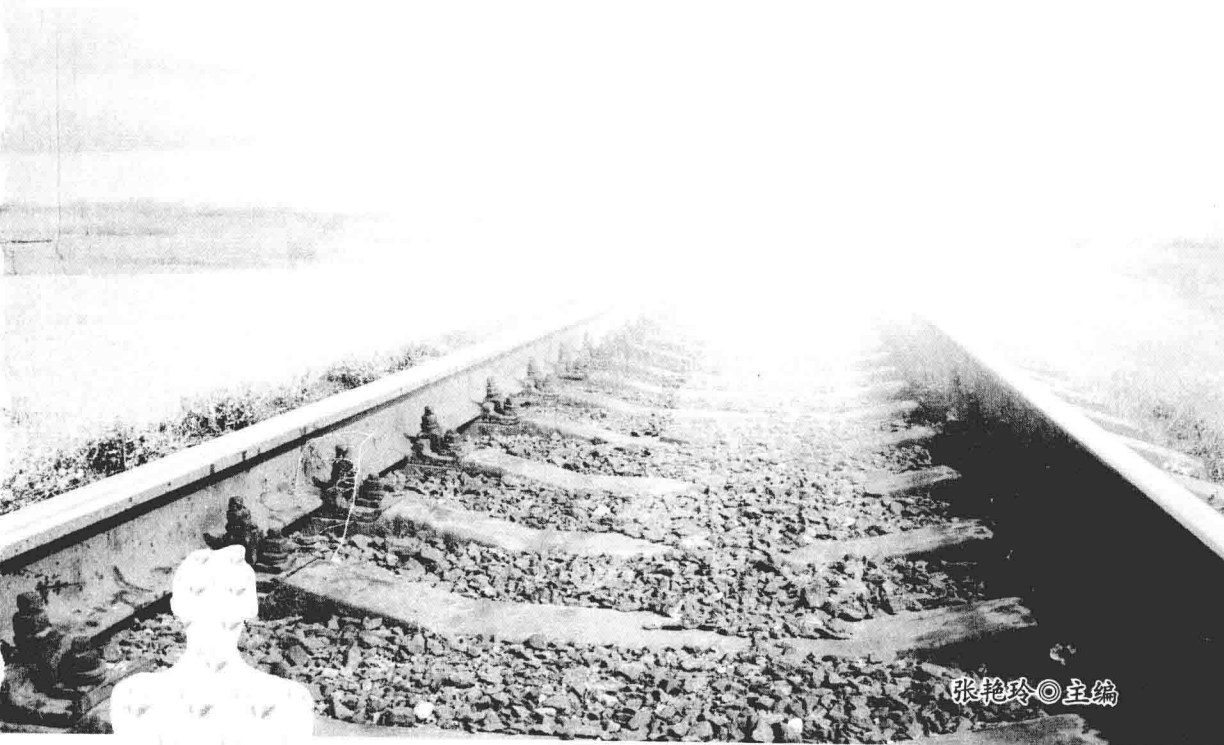
如何通往自己 想要的幸福

幸福是人们一直梦寐以求的人生感受，本书揭示了关于幸福的法则，幸福取决于我们对它的认识和自身的努力，让我们一起找到通往幸福的道路。



民主与建设出版社

Best-selling global
Success
inspirational classic



张艳玲◎主编

【畅销全球的成功励志经典】

如何通往自己 要的幸福

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何通往自己想要的幸福 / 张艳玲改编. ——北京: 民主与建设出版社, 2015. 12

ISBN 978 - 7 - 5139 - 0905 - 1

I. ①如… II. ①张… 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 269627 号

© 民主与建设出版社, 2015

 如何通往自己想要的幸福

全案策划:  华图书业
HUATU BOOKS

总 策 划: 董治国

主 编: 张艳玲

责任编辑: 程 旭

装帧设计: 王洪文

出版发行: 民主与建设出版社有限责任公司

地 址: 北京朝阳区阜通东大街融科望京中心 B 座 601 室

电 话: 010 - 59419778 59417747

印 刷: 北京威远印刷有限公司

开 本: 710 mm × 944 mm 1/16

字 数: 130 千字

印 张: 13

版 次: 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1 - 10000

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5139 - 0905 - 1

定 价: 29.80 元

前言 | PREFACE

无论是古代还是现代,人们对于幸福的追求从未停止过。其实,生活本身的目的就是获得幸福。幸福是生活的目标和人生意义之所在,然而,幸福是什么?如何才能获得人生真正的幸福?古往今来,对于这个问题,答案众说纷纭,五花八门。

也许每个人在自己的内心都有一个关于幸福的定义。贫穷的人,觉得有钱就是幸福;生病的人,觉得健康就是幸福;辛劳的人,觉得轻松就是幸福;渴望爱情的人,沉浸在爱中就是幸福……

有人说:“真正的幸福是不能描写的,它只能体会,体会越深就越难以描写,因为真正的幸福不是一些事实的汇集,而是一种状态的持续。”幸福不是给别人看的,与别人怎样说无关,重要的是自己心中充满快乐的阳光,也就是说,幸福掌握在自己手中,而不是在别人眼中,幸福是一种感觉,这种感觉应该是愉快的,使人心情舒畅、甜蜜快乐的。

幸福似乎就在我们身边,简单得触手可得,平凡得招之即来。然而,现实生活中的我们,有多少人会承认自己领悟了幸福的真谛,得到了真正的幸福?在当今时代,生活节奏加快,生存压力增大,社会诱惑繁多,因此关于幸福的界定就显得更加重要。

本书精选了一些关于幸福的精彩文章,文章篇幅短小、精悍,但含义深远,耐人寻味,告诉我们人生幸福的意义所在,帮助我们理解幸福

的真谛,追求生命的真正价值,把握幸福人生应具备的生活态度和生存方式,让我们在较短的时间内遍览世界上最智慧的人对幸福的理解与看法。

对于渴望得到幸福和正在追求幸福的我们,仔细阅读,悉心品味,相信能够从中体悟到幸福的真谛,最终找到属于自己的幸福。



目 录

前言	(1)
第一章 幸福其实很简单	
01 快乐是常态,痛苦只是小插曲	(2)
02 让愁容从脸上消散	(5)
03 给人生赋予一定的意义	(8)
04 简单快乐,爱自己	(11)
05 幸福的生活可以很简单	(14)
06 识破幸福的假象	(17)
07 幸福的本质是对需要的一种理解	(21)
08 谁决定我们的幸福	(23)
第二章 追求幸福是每个人的义务	
01 理想是幸福的翅膀	(28)
02 自信是通往幸福之路	(31)
03 战胜恐惧,追求成功与幸福	(34)
04 认识自我,让梦想成真	(37)
05 平庸是幸福的大敌	(40)





如何通往自己想要的幸福

- 06 坚持走自己的路 (43)
- 07 学会等待 (46)

第三章 别让幸福远离我们

- 01 生活不会一帆风顺,要学会坚持 (50)
- 02 自卑是幸福的最大敌人 (54)
- 03 没有永远的失败 (57)
- 04 幸福的人生从微笑开始 (60)
- 05 不知足就是不幸福 (64)
- 06 幸福是自己的,不要为他人而活 (68)
- 07 不幸时也要笑一笑 (71)
- 08 每一天都是新的开始 (73)
- 09 失败不是不幸,而是通向成功的铺路石 (77)
- 10 幸福的主宰不是命运,而是你自己 (79)

第四章 修炼内心,才能达到幸福的彼岸

- 01 宽容是开启幸福之门的钥匙 (84)
- 02 幸福属于懂得感恩的人 (88)
- 03 给予也是一种快乐 (91)
- 04 难得糊涂 (94)
- 05 正直使你受欢迎 (96)
- 06 善良是内心开出的最美的花 (99)
- 07 让高尚的德行化作对他人的关爱 (102)
- 08 控制好自己的欲望 (104)
- 09 去除嫉妒心,为他人的成功喝彩 (107)
- 10 远离抱怨的心态 (108)



第五章 放弃也是一种幸福

- 01 放弃是一种智慧 (114)
- 02 大弃大得,不弃不得 (116)
- 03 在放弃中获得进步 (119)
- 04 珍惜现在所拥有的 (120)
- 05 眼前的更重要 (124)
- 06 吃小亏占大便宜 (125)
- 07 舍掉一些无谓的忙碌 (127)
- 08 失去只不过是新的开始 (129)

第六章 真正的幸福取决于你的态度

- 01 调整心态,享受自己的幸福 (134)
- 02 幸福就是做自己喜欢的事 (137)
- 03 心头若无烦恼事,便是人间好时节 (140)
- 04 绝不要认为自己一无所有 (143)
- 05 适合的才是最好的 (145)
- 06 换个角度,变则通 (147)
- 07 学会改变,把握幸福 (149)

第七章 不完美是幸福的另一种境界

- 01 人生没有完美 (154)
- 02 不要苛求完美 (155)
- 03 不如别人又如何 (159)
- 04 懂得放弃,不追求完美 (160)
- 05 没有最好,只有更好 (165)

第八章 要让幸福不断地延伸下去

- 01 健康是幸福的本钱 (170)
- 02 每一天都做最好的自己 (174)





如何通往自己想要的幸福

03	幸福是尽孝于父母膝前	(178)
04	爱是幸福之源	(182)
05	和谐家庭最快乐	(184)
06	永远保持希望	(187)
07	幸福在哪里	(190)
08	幸福就在身边	(193)
09	内心的快乐才是永远	(195)



第一章

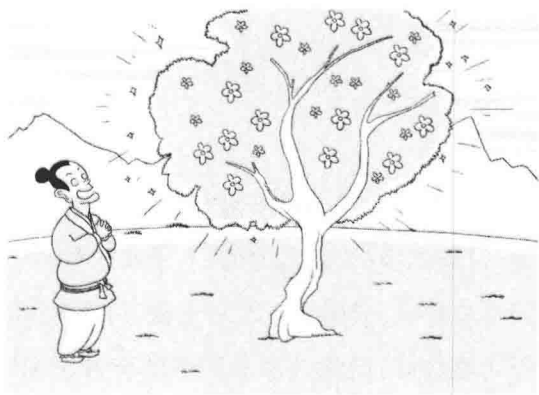
简单的生活，幸福的人生

其实幸福很简单，它存在于我们生活的每一个角落、每一个瞬间：父母的呵护、亲友的关心、朋友的帮助……它需要我们用心去发现、去感受。世俗生活，日常琐屑，常常因其细微而无暇体味，结果让幸福的感觉与我们擦肩而过。我们应该伸展所有身上的情感触须，去体味幸福。

01 痛苦是调理，幸福是大餐

从前有一个人，他有四个儿子。他希望儿子们能学会不急于对事物下结论，于是依次派四个儿子出去，让他们去远方看一棵梨树。就这样，大儿子冬天前往，二儿子春天启程，三儿子夏天出发，而小儿子则是在秋天动身的。

等儿子们都去过回来之后，这位父亲把他们叫到一起，让他们描述各自的所见。大儿子说梨树很难看，被压得很弯，枝干扭曲。二儿子却说并



非如此，梨树绿芽初发，生机勃勃。三儿子不同意他们的看法，他说那棵梨树花苞满树、芬芳扑鼻、赏心悦目，是他见过的最美丽的事物。小儿子的意见跟他们的都不一样，他说那棵树果实累累，成熟在望，充满了生机和收获。

这位父亲说他们答得都对，因为他们都只看到了梨树生命中的一个季节。他告诉他们：不应仅凭一个季节来判断一棵树，一段时间来看一个人。最后，到所有的季节都已终结时，才能衡量一个人的本质，以及他生命中的快乐、喜悦和爱。



这则小故事告诉我们:如果你在寒冬时放弃,你将失去春之希望、夏之灿烂、秋之收获。所以,不要让一时的痛苦毁弃你所有其他的快乐。

快乐与痛苦,是生活中永恒的旋律,谁也不敢保证自己时时刻刻都是幸福和快乐的,每个人都不可避免地会面临悲伤的时刻,比如经历失去或失败,但我们依然可以活得很幸福,只要我们正确地选择。事实上,期盼无时无刻的快乐,畏惧和逃避现实的苦难,只会带来失望和不满,进而让自己陷入痛苦之中。

一位哲人说:“苦难本是一条狗,它会在生活的某个拐角不经意地向我们扑来。如果我们畏惧、躲避,它就凶残地追着我们不放;如果我们直起身子,挥舞着拳头向它大声吆喝,它就只有夹着尾巴灰溜溜地逃走。”

生活中的苦痛是幸福的最大障碍。一个幸福的人仍旧避免不了受到噩运的挑衅,情绪上的起伏,但要保持一种积极的人生态度,因为,快乐是常态,痛苦只是小插曲。

曾有这样一个真实的故事:

格连·康宁罕是美国体育运动史上一位伟大的长跑选手,他的人生伟大和幸福,不仅在于他取得的成绩,更在于他笑对苦难、把握命运的信心。

8岁时,一场爆炸事故使他双腿严重受伤,医生断言他此生再也无法行走。面对黯然神伤的父母,康宁罕没有哭泣,而是大声宣誓:“我一定要站起来!”

康宁罕在床上躺了两个月之后,便尝试着下床。为了不让父母看见伤心,康宁罕总是背着父母,拄着父亲为他做的那根小拐杖在房间里艰难地挪动。钻心的疼痛让他一次次跌倒,并跌得遍体鳞伤,但他毫不在乎,他坚信自己一定可以重新站起来,重新走路、奔跑。几个月后,康宁罕的两条腿可以慢慢地屈伸了。他在心底默默为自己欢呼:“我站起来了!我终于站起来了!”

这时候,康宁罕想起了离家两公里的一个湖泊。他喜欢那儿的蓝天碧水,怀念那儿的小伙伴。他心向湖泊,更加坚强地锻炼着自己。两年

后,康宁罕凭借着自己的坚韧和毅力,走到了湖边。从此,他又开始练习跑步,把农场上的牛马作为追逐对象,数年如一日,寒暑不放弃。他不断地挑战自己,挑战命运。后来,他的双腿就这样“奇迹”般地强壮了起来,并成为美国历史上有名的长跑运动员。康宁罕用他的行动告诉我们:苍天不会虐待生命的热爱者,不会辜负与苦难顽强斗争的人心底执著的渴望。

萧伯纳曾经说过:“一般人只看到已经发生的事情并说为什么如此呢?我却梦想从未有过的事物,并问自己为什么不能呢?”当命运无情地和你开起笑话时,你可以甘愿被它玩弄于股掌之中,也可以选择脱离它的阴影,给心以光明的方向。

一个年轻人总是不停地抱怨生活没有让他得到他想要的一切。一天,他的师傅让他把一些盐倒进水中喝下,然后问他:“味道如何?”他吐了出来:“很苦很苦。”师傅笑着让他带一些盐到湖边,一路无语,到湖边后,师傅让他把盐撒进湖里,然后让他喝点湖水,问他味道如何?他说:“很清凉。”师傅说:“没有咸味吗?”他说:“没有。”师傅说:“人生的痛苦如同这些盐是有一定数量的,即不会多也不会少,我们承受痛苦的容积的大小决定痛苦的程度,所以当你感到痛苦时,就把你的承受容积放大些,不是一杯水,而是一个湖。”

有了痛苦,幸福快乐才显得弥足珍贵;有了幸福快乐,痛苦也就显得短暂和微小。而人的一生,也正因为交织着痛苦和欢乐,才充满了意义与趣味。在现实生活中,有人觉得幸福,有人深感不幸;两个人同时望向窗外:一个人看到星星,一个人看到污泥。这代表着两种截然不同的态度。

其实,幸福没有绝对的定义。幸福与否,只在于你如何看待。幸福,其实无时不在我们身边,只要我们细心去感受,敏锐地去观察,你会发现,原来幸福与我们是那么接近。

本·沙哈尔曾这样对哈佛的学生说:“总有人问我,你能帮我消除痛苦吗?人为什么要用这种态度来对待痛苦?痛苦是我们的人生经验,会让我们从中学到很多。人生的成长和飞跃,经常发生在你觉得非常痛苦



的时刻。”

其实,在人生的旅途中,会面临很多痛苦之事,重要的是你如何去看待。如果你拥有积极乐观的态度,那么你肯定会有智慧和能力化痛苦为快乐,从而生活得越来越幸福。

幸福密码

幸福的追寻不论它是如何的艰难,它并不是一种痛苦,而是快乐;不是悲剧的,而只是戏剧的。

02 扫去雾霾,绽放笑脸

人无论在什么时候,都要保持一种乐观的心态,只有这样,烦恼忧愁才会离你越来越远。俄国大诗人普希金在他的诗中写道:“假如生活欺骗了你,不要悲伤,不要心急,忧郁的日子里需要镇静,相信吧,快乐的日子将会来临。”

生活中你应该记住:快乐是你赠给自己的礼物,要把快乐当成一种习惯,让愁容从脸上消散。其实,你怎样对待生活,生活也会以同样的态度对待你。用满面的愁容来面对生活,生活也会让你满面愁容;用微笑来面对生活,即使在寒冷的冬天也会感到生活的温暖,漆黑的午夜也会看到黎明的曙光。

阿德勒是个农场主,他的心情总是很好。当有人问他近况如何时,他总是回答:“我快乐无比。”

如果哪位朋友心情不好,他就会告诉对方怎么去看事物好的一面。他说:“每天早上,我一醒来就对自己说,阿德勒,你今天有两种选择,你可以选择心情愉快,也可以选择心情不好,我选择心情愉快。每次有坏事情

发生,我可以选择成为一个受害者,也可以选择从中学些东西,我选择后者。人生就是选择,你要学会选择如何去面对各种处境。归根结底,你要自己选择如何面对人生。”

有一天,他被三个持枪的歹徒拦住了。歹徒朝他开了枪。

幸运的是发现较早,阿德勒被送进了急诊室。经过18个小时的抢救和几个星期的精心治疗,阿德勒出院了,只是仍有小部分弹片留在他的体内。

6个月后,他的一位朋友见到了他。朋友问他近况如何,他说:“我快乐无比。想不想看看我的伤疤?”朋友看了伤疤,然后问当时他想了些什么。阿德勒答道:“当我躺在地上时,我对自己说我有两个选择:一是死,一是活。我选择了活。医护人员都很好,他们告诉我,我会好的。但在他们把我推进急诊室后,我从他们的眼神中读到了‘他是个死人’。我知道我需要采取一些行动。”

“你采取了什么行动?”朋友问。

阿德勒说:“有个护士大声问我对什么东西过敏。我马上答‘有的’。这时,所有的医生、护士都停下来等我说下去。我深深吸了一口气,然后大声吼道:‘子弹!’在一片大笑声中,我又说道:‘请把我当活人来医。’”

阿德勒就这样活下来了。

人活着就需要有一种笑看人生的乐观心态,微笑着面对困难,面对纷繁的世俗,宠辱不惊,乐观向上。当你把自己生命的一切遭遇都看做是美丽的风景,用一种看风景的心态来看待人生时,一切都会归于淡然和美好,也就没什么事能将你击倒。

从前在山中的庙里,有一个小和尚被要求去买油。在离开前,庙里的厨师交给他一个大碗,并严厉地警告他:“你一定要小心,千万别把油洒出来。”

小和尚答应后就下山去了。在回来的路上,他想到厨师凶恶的表情及严重的告诫,愈想愈觉得紧张。他小心翼翼地端着装满油的大碗,一步一步地走在山路上,丝毫不敢左顾右盼。

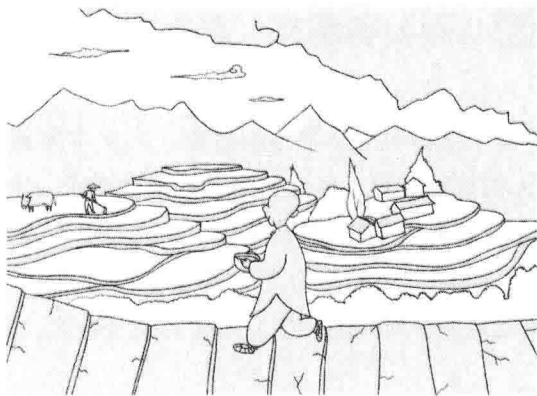


很不幸的是,他在快到庙门口时,由于没有向前看路,结果踩到了一个坑。虽然没有摔跤,可是却洒掉了 $\frac{1}{3}$ 的油。小和尚非常懊恼,而且紧张得手都开始发抖,无法把碗端稳。终于回到庙里时,碗中的油就只剩一半了。厨师拿到装油的碗时,当然非常生气,他指着小和尚大骂:“你这个笨蛋!我不是说要小心吗?为什么还是浪费这么多油?真是气死我了!”

小和尚听了很难过,眼泪“哗哗”地流了下来。另外一位老和尚听到了,就跑来问是怎么一回事。了解事情的经过后,他先安抚厨师的情绪,然后私下对小和尚说:“我再派你去买一次油。这次我要你在回来的途中,多观察你看到的人和事物,并且需要跟我作一个报告。”

小和尚想要推脱这个任务,强调自己连一碗油都端不好,根本不可能既要端油,还要看风景、作报告。

不过在老和尚的坚持下,他还是勉强上路了。在回来的途中,小和尚



发现其实山路上的风景真的很美。远方看得到雄伟的山峰,还有农夫在梯田上耕种。走不久,又看到一群小孩子在路边的空地上玩得很开心,而且还有两位老先生在下棋。

这样边走边看风景,不知不觉中小和尚就回到了庙里。当他把油交给厨师时,发现碗里的油装得满满的,一点都没有洒。

高尔基说:“忧愁像磨盘似的,把生活中所有美好的、光明的一切和生活的幻想所赋予的一切,都碾成枯燥、单调而又刺鼻的恶烟。”愁容是毒

药,它不但能改变我们的外表,更能腐蚀我们的心灵。而快乐是解药,它能化解我们脸上的愁容。遇到问题时,如果对自己说“事情进展良好,生活也不错,所以我选择开心”,那么,愁容自会从你脸上消失,而你肯定会快乐无比。

幸福密码

忧愁也好,快乐也好,都源于心境。多看看光明的、美好的、赏心悦目的事情,不是比满面愁容更让人愉悦吗?

03

因为有意义,人生才幸福

人生,就是追求幸福和享受幸福的过程。人生本来是没有任何意义的,但是,每个人都有意或者无意地给自己的人生赋予一定的意义。如果一个人认为人生就是追求幸福,那么他会一生去追求幸福,他的一生就是追求幸福的一生;如果一个人认为人生就是普普通通,平平淡淡地过日子,那他的一生就是平平淡淡的一生。人生究竟是什么,完全是由自己决定的。

一位成功人士回忆他的经历时说:“小学六年级的时候,我考试得了第一名,老师送我一本世界地图,我好高兴,跑回家就开始看这本世界地图。很不幸,那天轮到我为家人烧洗澡水。我就一边烧水,一边看地图,看到一张埃及地图,就觉得埃及特别好,因为埃及有金字塔,有埃及艳后,有尼罗河,有法老,有很多神秘的东西,心想长大以后如果有机会一定要去埃及。

“看得入神的时候,突然听得背后有人问:‘你在干什么?’我回头一