

WE

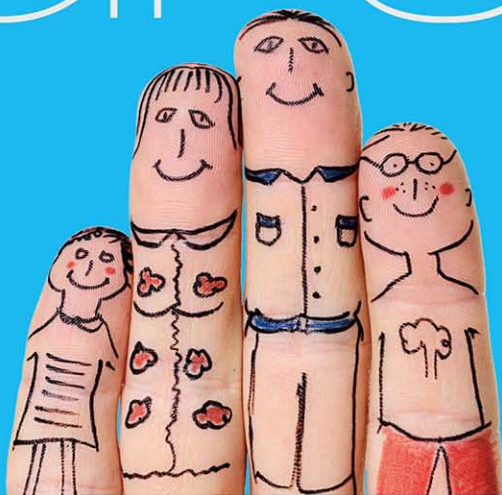
微小而平凡的幸福，
天地则大，
幸福常在人心

XINGFU

张乐◎编著

生活中所有微小的美好的事物都属于微幸福的范畴，
因为它们都可以给我们微幸福的体验。

微笑、微爱、微行动、微小说、微电影，短短的时间，小小的动作，可以有长长美美的幸福。



微幸福

细微但足道！简单却温暖！常见且易行！

村上春树的文章中有“小确幸”之说，微小而确定的幸福。其实，小确幸，很简单，只要你留意身边的一切，你会慢慢发现，人生的快乐其实就是由一些微小的幸福构成的。



中国言实出版社

微幸福

张 瑞 编著

中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

微幸福 / 张乐编著. —北京 : 中国言实出版社,
2017. 1
ISBN 978-7-5171-2217-3

I. ①微… II. ①张… III. ①心理学-通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 015553 号

出 版 人: 王昕朋
总 监 制: 朱艳华
责任编辑: 郭江妮

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市海淀区北太平庄路甲 1 号

邮 编: 100088

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京紫瑞利印刷有限公司

版 次 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 印张 13

字 数 174 千字

定 价 32.00 元 ISBN 978-7-5171-2217-3

序

人生是什么味道？我寄一片枫叶，向上天发问：地狱苦吗？有多苦？天堂甜吗？有多甜？

地狱到天堂的路究竟有多远？如何走这条路？往往是一念之间的抉择。

地狱到天堂的路究竟有多远？如何走这条路？往往是一步之差的抉择。

烦恼吗？世间的一切烦恼皆由贪念所生。

攀比吗？放下欲望放下贪念，知足就会幸福！

昨天的路不堪回首却回味无穷，现在的路疲惫不堪却义无反顾，未来的路曲折坎坷却任重而道远……我从不为自己的职业、容貌、出生、选择感到悲哀，只想好好地活着，努力地活着，坚强地活着，顽强地活着。

当耳朵里装满了“垃圾”留言时，我想起了“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行”的古训；当心里填满了责怪与抱怨时，我想起了“海纳百川，有容乃大”的古训；当脚下的路到达悬崖的尽头时，我想起了“回头是岸”“天无绝人之路”的名言。我要用我的微笑来填满这个世界。

幸福是春天里的花开，是夏日清风拂面，是随处可见的风景，是随手可触的安暖，是不经意间的微笑，是小确幸，是微幸福。

本书用一个个有温度，有温情，动人心小故事，传达人生的安暖与小幸福。我们心驰神往，滋滋在求的幸福，并不遥远，并不高深，就在身边，就在故事里，就在文字里，翻开本书，幸福就扑面而来，使人陶醉。

目录

contents



辑一 生命很短，人生路长

让梦想照亮未来 / 2

不要背着包袱赶路 / 5

小心那些扯你后腿的人 / 7

定期地让自己清零 / 10

陨石猎人的光荣与梦想 / 12

我们都老得太快却聪明得太迟 / 15

乌鸦猎羊的启示 / 18

为失败者喝彩 / 20

师父，我知道错了 / 22

一句解释，一生遗憾 / 24

不让苦难越洋 / 26

辑二 无需远看，幸福就在身边

藏在碗底的幸福 / 30

向后看别有洞天 / 33

满足就是幸福 / 35

真实的温暖 / 37

心的方向就是幸福的方向 / 40

手头的幸福 / 42

辑三 逆风的时候，更适合飞翔

有一种信念，上帝不负 / 46

站起来，依靠自己的力量 / 48

一把属于自己的钥匙 / 50

寻求生花笔 / 52

绕过那条沟 / 54

辑四 落笔成伤，只为谁

一张让人落泪的婚姻账单 / 58

不要在寂寞的时候说爱我 / 60

相爱，不是简单的一句承诺 / 63

错过，是因为不爱 / 67

为了一个美丽的约定 / 72

你爱的，只是我爱你的感觉 / 74

选个爱你的人结婚 / 77

我决定放弃爱你 / 79

那一场，致命的爱 / 81

辑五 曲终人散，谁忆长相思

有些爱，我们挥霍不起 / 88

错过了彼此的花期 / 91

不忍放弃这一双双爱的牵手 / 93

错过一时，错过一生 / 96

最伤最痛是后悔 / 98

谁把爱情弄丢了 / 100

拥抱之后，他们天涯各路 / 104

夏日里的最后一朵玫瑰 / 109

辑六 人生最美是淡然

放下即快乐 / 114

人生淡如菊 / 117

放下的智慧 / 119

君等放下，归去来兮 / 122

愈放下，愈快乐 / 125

人生最美是淡然 / 128

加减人生 / 131

淡泊的人生是一种享受 / 133

金钱与快乐谁更重要 / 135

辑七 繁华过境，往事如烟

最疼我的那个人去了 / 138

怀念父亲 / 143

母亲是部永远写不完的书 / 149

散落在雪夜的母爱 / 152

你爱我，我知道 / 156

天堂里的至亲，你们和好了吗 / 161

为谁错过人生的绚丽 / 166

7 天的幸福 = 最后的幸福 / 171

总有一种情让你泪流满面 / 174

五件梅花毛线衣 / 177

坦然面对人生的寻常离别 / 182

弟弟，天堂里能否有大学 / 187

愿天堂也有人爱你 / 191

辑一 生命很短，人生路长

人生有七苦：生，老，病，死，怨憎会，爱别离，求不得。烦恼种种，皆是爱莫能助。“短的是生命，长的是磨难。”张爱玲笔下的这句话，一贯睿智到令人心惊肉跳。

让梦想照亮未来

大卫在华尔街一家大银行工作了十来年，每个月有稳定的高收入，然而有一天，当他坐在那间有玻璃天花板的办公室里对自己说：“够了！”如果想要有一份实现梦想的工作，大卫知道自己必须积极主动地去争取。

于是，大卫开始寻找，他翻阅《纽约时报》寻找新的机会。他的目光被一则广告吸引了，一个大的金融公司正在招聘股票经纪人，这正是大卫梦想的工作！他兴奋地打了若干个相关电话，最后与该公司的副总经理约好了面试时间。

面试那天，大卫不巧患了重感冒，发着高烧，浑身无力，但是，他知道自己不能与这千载难逢的机会失之交臂，所以他按时参加面试，与那个副总谈了三个多小时。

大卫以为那个副总一定会当场决定聘用他。可是，大卫错了，那个副总指示他分别与公司的12个顶级股票经纪人进一步面谈。大卫听了差点晕倒！

在后来的几个月里，12个股票经纪人对大卫的热情都不同程度地泼了凉水。“你还是安心地在现在的银行工作吧，”他们劝道，“80%的人干一年后就干不下去了。”接着，他们又补充说道：“你根本就没有投资的经验，你干不了的。”

他们越是攻击大卫的梦想，大卫越是不服气。他憋足了气，决定要让他们的预言落空，让自己的梦想实现。

大卫最后一次面试定在一月寒冷的一天。面试五分钟后，大卫看出那位副总经理不知道怎样给他下结论。大卫感到机会就要从自己的手指缝里滑走了。在他

焦急等待中，那位副总终于开口了：“你必须在两周内辞去华尔街银行的职务，然后报名参加为期三个月的培训。你必须一次性通过培训结业考试，否则我们仍将不能录取你。”最后，他加重语气，说：“如果差一分，你也可能被淘汰出局。”

大卫的嘴唇发干，内心剧烈摇摆。这个工作虽说是自己的梦想，但能不能得到它大卫并不确定，将来的前景也是未知的！然而，一想到机会总是与风险并存，一想到自己的勇气很可能会改变自己的未来，大卫下定决心，不再瞻前顾后，坚定地说：“可以。”

根据要求，大卫辞去了华尔街银行的职务，跳进了一个几乎陌生的领域。三个月的训练后，大卫参加了考试。考场设在麦迪逊大道，与大卫即将上班的地方很近——如果大卫通过了测试的话。考场里放满了电脑，监考人将大卫领到一台指定的电脑跟前。这样，大卫一生中最重要的考试之一就要开始了。他们发出了开始的信号。大卫非常紧张，但随着考试的进行，大卫越来越感到有信心。三个小时很快就过去了。

公布分数的时候到了。大卫坐在那儿满脑门汗珠，目不转睛地望着这个掌握自己未来人生钥匙的电脑。大卫相信肯定会有人听到他心跳的声音。屏幕眨了一下，然后跳出一则信息：“你的分数正在处理中，请稍候。”

等待仿佛持续了很久。分数终于出来了。大卫通过了！他长长地舒了一口气。

从那一天起，大卫就沿着一个方向不断向前。他的业绩不但超出了自己的期望值，而且超出了那个给大卫机会的经理的期望值。他见证了大卫个人销售业绩的增长，还看到大卫成了“有线销售奖”电视栏目的嘉宾。

大卫的经历验证了梭罗的一句话。梭罗说：“如果一个人自信地朝梦想的方向前进，以破釜沉舟的勇气争取他梦想的生活，成功就会在他意想不到的时刻突

微幸福

WEI XING FU

然降临。”

人生感悟

无论怎样的一个人都会有自己的梦想，朝着自己的梦想前进是积极生活的人生态度。梦想的目的地是未知的，能否成功到达是没有人能够预言的，但在追求梦想的路途上你会实现人生的价值。

不要背着包袱赶路

一个青年背着一个大包裹，千里迢迢跑来找大师，他说：“大师，我是那样的孤独、痛苦和寂寞，长期的跋涉使我疲倦到极点：我的鞋子破了，荆棘割破双脚；手也受伤了，流血不止；嗓子因为长久的呼喊而嘶哑……为什么我还能找到心中的阳光？”

大师问：“你的大包裹里装的是什么？”

青年说：“它对我可重要了。里面是我每一次跌倒时的痛苦，每一次受伤后的哭泣，每一次孤寂时的烦恼……靠着它，我才有勇气走到您这里来。”

于是，大师带青年来到河边，他们坐船过了河。上岸后，大师说：“你扛了船赶路。”

青年很惊讶，“它那么沉，我扛得动吗？”

“是的，孩子，你扛不动它。”大师微微一笑，说：“过河时，船是有用的。但过了河，我们就要放下船赶路。否则，它会变成我们的包袱。痛苦、孤独、寂寞、灾难、眼泪，这些对人生都是有用的，它使生命得到升华，但须臾不忘，就成了人生的包袱。放下它吧！孩子，生命不能太负重。”

青年放下包袱，继续赶路，他发觉自己的步子轻松而愉悦，比以前快得多。

凡事都会转换，财富可以变成包袱，包袱也可以变成财富。只不过，将财富变成包袱的人多，将包袱变成财富的人少。因为他们预先在心里背了一个包袱，心里背上了包袱，就无法将它卸下了。这样一来，财富没能成为他生命中不可分

割的部分，而是成为一种外在的压迫力量。

现在的都市人每天忙忙碌碌地工作，有时真得感觉有点累，碰到一些烦心的事情，总让人很难去释怀，如果每天过得太平淡了，也会感觉不舒服的，人生总需要有些浮浮沉沉的，正如泡茶一样，茶叶在沸水中上下沉浮，正是经历了生活的各种挫折和磨砺，才觉得生命更有精彩，才觉得生活更有意义。

放下生活的包袱，才能让自己坦然，释怀。在工作中碰到的困难，需要我们去解决，更需要去排解心中的阴云，不要让它给自己带来负担，当工作成为负担就不好了，有时需要适时地去放松一下。

这个倒让人想起另一个故事，讲的是两个师兄弟一起下山到市集化缘，途经一座独木桥的时候，看到一位美丽的女子在那里踌躇不前，可能是害怕的缘故，根本不敢跨过独木桥。大师兄看到后，说：“姑娘，来吧，我背你过去。”说完，就把她背过去了。他的师弟跟在后面，心里感觉非常不快，一直沉默不语，到了晚上，实在忍不住了，就对大师兄说：“我们是出家人，是受过戒律的，男女授受不亲，怎么能近女色呢？你怎么能背她过河呢？”

大师兄听后说道：“啊，你还想着那个女人呀，我背过桥就把她放下了，你怎么到现在还没有把她放下呢？”

人生感悟

生活就是生活，工作就是工作，我们不能把生活当成工作，而把工作当成生活，如果我们连这个都理不顺，真得很难去经营好自己的生活和工作。及时放下心中的包袱，去好好享受自己的生活。

小心那些扯你后腿的人

假定你对几个朋友说：“有朝一日我会变成一家大公司的老板。”这时将会怎样呢？这些朋友可能会认为你在开玩笑，只是随便说说而已。他们一旦相信你说的话，可能会挖苦你：“真可怜！你得从头学习才办得到呢！”也可能在背地里怀疑你有没有当老板的资格和能力。

假定你对你现在的老板这么说，又会怎样呢？可以确信，他绝不会一笑了之，他会细细地打量你。那是因为他就是这样走过来的。

假如你对一群普通朋友透露：“计划买一栋 400 万元的豪华住宅”。他们会嘲笑你，因为他们认为你办不到。但如果你告诉一个住在 400 万元房子里的朋友，他就不会惊奇，因为他知道这不是不可能的事，他自己就做到了。

请你记住：说你办不成某事的人，都是无法成功的人。也就是说他个人的成就，顶多普普通通而已。因此，这种人的意见，对你有害无益。

请你多多远离那些说你办不到的人吧，只能把他们的警告看成“证明你一定能办得到”的挑战，仅此而已。

此外，还要特别防范态度消极的人破坏你迈向成功的计划，这种人随处可见，他们似乎专门破坏别人的进步与努力。迈克·史华兹就曾经有过这样的经历：

“我念大学的时候，一连好几个学期都和 W 先生在一起。他是个好人，是在你缺钱的时候借点小钱，或者帮点小忙的那种人。虽然他有这种美德，但是他对

自己的生活、前途和各种机会却尖酸刻薄，吹毛求疵。

“每当谈到如何出人头地时，这位老兄就说他的发财之道。他是这么说的：

‘迈克，目前只有三个方法可以名利双收：第一个就是跟一个富婆结婚，第二个就是神不知鬼不觉地去抢劫，第三个就是想尽所有的方法拉关系，以便有机会多认识一些有头有脸的大人物。’

“他时常举例说明他的发财之道如何管用。他会从报纸上挑出一个社会新闻来证实他的看法。例如一个非常著名的劳工领袖居然把所有的基金卷走潜逃。他还会一边张大眼睛看那‘水果小贩跟富婆结婚’的花边新闻，一面故意大声念给我听。此外，他还知道有一个家伙利用第三者的关系辗转认识了一个‘大人物’，因而争取得一笔大买卖，发了大财。

“我不知不觉受到消极观念的影响，陷入了‘放弃成功的基本信念’的漩涡。

“好在一天晚上跟这位老兄长谈一番后，我恍然大悟，发觉自己正在倾听失败的论调。

“从那时候开始，我就把这位老兄看成是一个试验品，再也不相信他的话，只是分析这个人而已。

“往后十一年我一直没有再见过他，但是有一个我们都认识的朋友几个月以前见到了他——他在华盛顿当绘图员，收入很低。我问这位朋友：‘他的作风有没有改变呢？’

“‘没有！还是老样子。如果一定要说他有点改变的话，那就是变得比以前更消极而已。我们都知道他确实很有头脑，如果肯动动脑筋的话，可以赚到五倍的收入。只是他不会用。’”

消极的人随处可见。有些消极的人——就像上面那位几乎使迈克·史华兹受到影响的人便是。另外还有一些消极的人，自己不知上进，还想把别人也拖下