

周传林◎编著

获得心灵宁静和精神富足的枕边书

幸福快乐 每一天

To Be Happy Every Day

快乐是一种心灵的满足程度，是一种积极的心态。生活就是这样，如果你能以一种豁达知足，乐观向上的心态去构筑每一天，你的日子就会变得灿烂而光明，长此下去，你会得到最纯最真的细碎快乐和幸福。

处在竞争激烈的时代，人们面临的心理问题对自身的威胁，将远远大于生理疾病的威胁。善于调适心理的人，如同善于增减衣服以适应气候变化一样，能获得舒适的生存；而不善调适者，却长久走不出烦恼的怪圈。

医治心病，最重要的莫过于自疗。正如人们越来越看重身体锻炼一样，时时注意自身的心理锻炼，使自己拥有一个健康的心理，才能让你过得更幸福、更快乐。



金城出版社
GOLD WALL PRESS

幸福快乐 每一天



To Be Happy Every Day

周传林◎编著

图书在版编目(CIP)数据

幸福快乐每一天/周传林编著. —北京: 金城出版社,

2008. 6

ISBN 978-7-80251-058-6

Ⅰ. 幸… Ⅱ. 周… Ⅲ. 人生哲学—通俗读物 Ⅳ. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第072513号

幸福快乐每一天

作 者 周传林

责任编辑 袁东旭

开 本 700×960毫米 1/16

印 张 14

字 数 140千字

版 次 2008年6月第1版 2008年6月第1次印刷

印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-80251-058-6

定 价 29.80元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街11区37号楼 邮编: 100013

发 行 部 (010)84254364

编 辑 部 (010)64210080

总 编 室 (010)64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

>>> 前言

歌德曾经说过，人之所以幸福，是因为他的心灵感到幸福。幸福是一种绝对的自我感觉，一种源自内心深处的平和与协调，一个人幸福与否，过得好与不好最终都得回归自我，都得听从心灵的声音。

传说某一天，上帝以及天使们在天堂里召开了一个头脑风暴会议。上帝说：“我要人类在付出一番努力之后才能找到幸福快乐，我们把人类幸福快乐的秘密藏在什么地方比较好呢？”

其中的一个天使说：“我觉得应该把它藏在高山上，这样一来，人类肯定就不会发现了，一定要让他们付出很大的努力。”

上帝听了后摇摇头。

又有一位天使说：“那就把它藏在大海深处吧，人们一定发现不了。”

上帝听了还是摇摇头。

这时，又有一位天使发言了：“依我看呀，还是把幸福快乐的秘密藏在人类的心中比较好，因为人们总是向外去寻找自己的幸福快乐，而从来没有人会想到在自己身上挖掘这幸福快乐的秘密。”

上帝对这个答案非常满意。

从此，幸福快乐的秘密就藏在了每个人的心中。

幸福快乐的秘密就在我们每个人的心中，我们都具备使自己幸福快乐的资源，只是许多人没有把这些“幸福快乐的资源”运用好而已。

幸福是一种感觉，它就在我们的周围，在点点滴滴的生活中，所以，幸福就是：发现你遇到的麻烦事，全都在保险之列；发现你买的東西的价值比你所付的钱要大；你以为丢了东西，准备去买件新的，

这时却突然找到了；钥匙被锁在家里，你发现你忘了关一扇窗户……

我们的心灵就像一座花园。每个人都知道，如果你栽种的是菜豆，那么你收获的就绝不会是马铃薯。你种下一颗菜豆，也肯定不会只收获一颗菜豆。在播种与收获之间，菜豆的数目会增加很多，这就是我们心灵的工作方法。无论什么事情出现在你的心中，都会产生很多结果。我们播种一种思想，无论是消极的还是积极的，你都会收获许多倍的思想。因为在播种与收成之间，由于介入了我们的幻想而使结果增加了数倍。

一个人的处境是苦还是乐，常是主观的感受。同样半杯水，消极者说：“我只剩下了半杯水。”积极者说：“我还有半杯水！”同样拥有，却有两种截然不同的人生态度与价值判断，其实这就是两种截然不同的自我心理暗示。

快乐，是我们生活的源泉，只要有了生活，快乐就不会枯竭。其实，在我们的生活中并不缺少快乐，缺少的是发现快乐的眼睛和感悟快乐的心灵。

当你把自己的轻松快乐存入银行时，你就会觉得，其实在这个地球上还是有许多快乐幸福的事情。

人的一生真的很短暂，有如烟花般的短暂炫目，一闪而逝。快乐也是一辈子，痛苦也是一辈子，那么我们为什么不让自己活得更快乐更幸福一点呢？

幸福如同魔杖，握在我们自己的手中。只要我们能够感悟一下心灵，谛听一下心灵，我们就可以找到幸福，书写出美丽的人生。

编者

2008年3月



第一章

快乐：幸福生活的源泉

快乐是一种心灵的满足程度，是一种积极的心态。生活就是这样，如果你能以一种豁达知足、乐观向上的心态去构筑每一天，你的日子就会变得灿烂而光明，长此下去，你会得到最近最真的细碎快乐和幸福。

- | | |
|------------------|------|
| 1. 给生活一个笑脸 | / 3 |
| 2. 保持和气，享受家庭快乐 | / 4 |
| 3. 解开心结，成就幸福 | / 7 |
| 4. 把快乐种在心里 | / 9 |
| 5. 享受生活 | / 11 |
| 6. 富足不等于快乐 | / 13 |
| 7. 改变工作观念，享受工作快乐 | / 15 |
| 8. 快乐是自己的事情 | / 18 |
| 9. 乐观：心中的阳光 | / 20 |
| 10. 幸福是想出来的 | / 22 |

第二章

知足：获得幸福最为廉价的方式

“所谓幸福的人，是只记得自己一生中满足之处的人；而所谓不幸的人，是只记得与此相反的内容的人。”所以，对于每一个人来讲，满足与不满足并没有太多的区别，而幸福与不幸福相差的程度却会相当巨大。





1. 我知足，我幸福 / 29
2. 小满足，大快乐 / 31
3. 珍惜拥有最幸福 / 32
4. 知足是一种美好的心境 / 35
5. 心满意就足 / 38
6. 无度私欲是杀人的利刃 / 40
7. 不要把幸福的标准定得太高 / 42
8. 学会放下，减少心欲 / 44
9. 残缺也是一种美 / 46
10. 莫被诱惑遮住双眼 / 47
11. 负荷重重，烦恼多多 / 49
12. 知足但不自满 / 50

第三章

宽容：对幸福最好的投资

“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。”这句家喻户晓的民谚道出一个浅显的道理。然而，要时常保持笑口常开，谈何容易？生活中的不平、坎坷、误解、私怨、纠纷……一波又一波接踵而来，莫不令人心烦意乱。每逢此时，你应该学会宽容！

莎士比亚曾经说过：“宽恕人家不能宽恕的，是一种高贵的行为。”宽容是一种超脱，是自我精神压力的释放，既是对别人、对环境的宽容，也是对自己幸福的投资。在短暂的生命里程中，学会宽容，意味着你的人生更加快乐幸福。

1. 宽容是一种美丽的心情 / 55
2. 想得开就能看得开 / 57
3. 嫉妒心：扭曲了的自尊 / 59
4. 有忍乃大 / 61
5. 宽容是金，忍让是银 / 62
6. 宽恕，是一种高贵的行为 / 63
7. 得理且饶人 / 66
8. 原谅别人，释放自己 / 68

9. 凡事不可太较真	/ 69
10. 宽容让你的性格更完美	/ 71
11. 爱你的对手	/ 73
12. 天宽地宽不如心宽	/ 76
13. 宽容是修养和善意的结晶	/ 77

第四章

博爱：幸福是爱心的回报

孔子曰：“仁者爱人。”只有博爱的人才会懂得爱自己，也爱他人。生命就像回声一样，你播种了什么就收获什么，你给予了什么就得到什么。无论何时何地，只要怀博爱之心，推博爱之举，就会不惑不惧，步入幸福生活的大道。

1. 为别人着想，你定有收获	/ 81
2. 爱能改变生命	/ 82
3. 爱别人就是爱自己	/ 85
4. 把工作当作梦中情人	/ 86
5. 学会善待自己	/ 87
6. 呵护家庭	/ 89
7. 珍惜身边的爱	/ 92
8. 爱是内心最真实的声音	/ 95
9. 爱是一种生活态度	/ 97
10. 爱能让生命富足圆满	/ 99
11. 懂得放手，给爱一个空间	/ 101
12. 给予：自己幸福，别人也幸福	/ 103



第五章

宁静：成就幸福的良方

处在竞争激烈的时代，人们面临的心理问题的困惑，将远远大于生理疾病的威胁。善于调适心理的人，如同善于增减衣服以适应气候变化一样，能获得舒适的生存；而不善调适者，却长久走不出烦恼的怪圈。医治心病，最重要的莫过于自疗。正如人们越来越看重身体锻炼一样，时时注意自身的心理锻炼，使自己拥有健康的心理，才能让你过得更轻松、更幸福。

- | | |
|----------------|-------|
| 1. 我放松，我幸福 | / 109 |
| 2. 寻求内在的平静 | / 111 |
| 3. 珍爱生命，好好活着 | / 112 |
| 4. 感悟生命，享受生活 | / 114 |
| 5. 给生活着色 | / 117 |
| 6. 不要时时抱怨 | / 118 |
| 7. 给心灵洗个澡 | / 121 |
| 8. 别拿别人的错误惩罚自己 | / 123 |
| 9. 会休息的人最幸福 | / 125 |
| 10. 放松并快乐着 | / 127 |
| 11. 释放自己 | / 131 |
| 12. 轻轻松松过一生 | / 132 |
| 13. 给心灵安个“调节器” | / 135 |
| 14. 学会“独处” | / 136 |

第六章

淡泊：幸福只是一种感觉

《菜根谭》有云：“人知名位为乐，不知无名无位之乐为最真；人知饥饿为虑，不知不饥不寒之虑为更甚。”平凡的人生才是幸福的人生，静静地生活，静静地享受，用不着去承受大喜大忧，也用不着承受大富大贫，只可惜世人们都不知道去珍惜自己现在拥有的平凡生活，为名利终日忙碌，四处奔波，他们所获得的快乐并不是真正的快乐，而所产生的忧愁却是真正的忧愁，从

这一点讲，生活清贫而不受精神之苦，行为相对自由洒脱而不受倾轧逢迎之累是值得羡慕的，安贫乐道未尝不好哟！

1. 过自己想过的生活	/ 141
2. 生活是一面镜子	/ 143
3. 不做亏心事，不怕鬼叫门	/ 145
4. 淡泊以明志，宁静而致远	/ 146
5. 平淡的人生最美丽	/ 149
6. 不为虚名所累	/ 151
7. 不要过分羡慕别人	/ 152
8. 我逍遥，我自在	/ 154
9. 减少物欲，舒展心灵	/ 156
10. 成功需要静心	/ 157
11. 不过是一个过客而已	/ 160
12. 豁达是一种生活态度	/ 162

第七章

取舍：放弃也是一种幸福

诗人泰戈尔说过：当双翼系上了黄金时，就飞不远了。智者曰：两弊相衡取其轻，两利相权取其重。

放弃是生活时时面对的清醒选择，学会放弃才能卸下人生的种种包袱，轻装上阵，安然地等待生活的转机，度过风风雨雨；懂得放弃，才会活得更加坦然、轻松和幸福。

1. 放弃是一种洒脱	/ 167
2. 失去也美丽	/ 170
3. 放得下就幸福	/ 173
4. 放弃需要勇气	/ 175
5. 乐于忘记，不念旧恶	/ 178
6. 放下私心，拿起诚心	/ 179



- | | |
|---------------|-------|
| 7. 放得下是一种清醒 | / 181 |
| 8. 有所为有所不为 | / 183 |
| 9. 学会追求，学会放弃 | / 184 |
| 10. 回归初心，学会放下 | / 187 |
| 11. 放弃是一种人生境界 | / 189 |

第八章

感恩：心存感激，幸福终生

感恩之情是滋润生命的营养素，是人生快乐的“心眼”。如果我们每一个人都怀有一种不忘感恩之情，那我们的社会也会变得更加和谐，更加亲切。我们自身也会因为这种心理的存在，而变得愉快和幸福起来。

学会感恩，让感恩之情来滋润我们的生命，这样，你就会在最简单的生活中，依然能找到幸福。

- | | |
|------------------|-------|
| 1. 学会感恩，会使世界更美好 | / 195 |
| 2. 感恩的心：心中的一首歌 | / 197 |
| 3. 感恩：一种享不尽的精神财富 | / 200 |
| 4. 懂得感恩，让你的家庭更幸福 | / 202 |
| 5. 感恩心，让祸变为福 | / 204 |
| 6. 你对我有情，我就要对你有义 | / 206 |
| 7. 感悟生命，感恩父母 | / 208 |
| 8. 桃李满天下，师爱如春雨 | / 210 |
| 9. “感恩”是一种处世哲学 | / 211 |
| 10. 感恩的心，让社会更和谐 | / 213 |

| 第一章 |

快乐：幸福生活的源泉

快乐是一种心灵的满足程度，是一种积极的心态。生活就是这样，如果你能以一种豁达知足、乐观向上的心态去构筑每一天，你的日子就会变得灿烂而光明，长此下去，你会得到最近最真的细碎快乐和幸福。



1. 给生活一个笑脸

你用什么样的态度对待你的生活，生活就会以什么样的态度来对待你。你消极，生活便会暗淡；你积极向上，生活就会给你许多快乐；你微笑着面对生活，同样生活也会对你微笑。一旦你学会了阳光灿烂的微笑，有了这种积极乐观的心态，你就会发现，你的生活从此会变得更加轻松。

百货商店里，一个穷苦的妇人，带着一个约四岁的男孩在转圈儿。两人走到一架快照摄影机旁，孩子拉着妈妈的手说：“妈妈，让我照一张相吧。”妈妈弯下腰，把孩子额前的头发拢在一旁，很慈祥地说：“不要照了，你的衣服太旧了。”孩子沉默了片刻，抬起头来说：“可是，妈妈，我仍会面带微笑的。”每当想起这则故事，我们的心就会被那个小男孩所感动。

面对着亲人，你的一个微笑，能够使他们体会到，在这个世界上还有另外一个人和他们心心相连；面对着朋友，你的微笑，能够使他们体会到世界上除了亲情，还有同样温暖的友情；走遍世界，微笑是通用的护照；走遍全球，阳光雨露般的微笑是你畅行无阻的通行证。

所以，不论你现在从事什么工作，在什么地方，也不论你目前遇到了多么严重的困境，甚至你的人生遭遇了前所未有的打击，用你的微笑去面对它们，面对一切，那么，一切都会在你的微笑前低头。

那么，我们每个人应该如何去学会微笑，并且掌握好这个能化解人与人之间坚冰的微笑呢？

- (1) 一定要相信自己的微笑是这个世界上最美丽的微笑。
- (2) 时刻让那些可能给我们带来轻松愉快的事情围绕着自己。
- (3) 可以在自己的办公桌最显眼的位置，摆放那些令你难忘的照片。
- (4) 要尽量避免打听那些对你有负面影响的消息。

(5) 尽可能地每天在自己的周围，去寻找那些能够令你感到幽默和欢乐的事情。即使你遇到了交通堵塞，在你等待的这段时间里，你不妨想

象自己正在出演一部电视剧，而你正是这个剧中的一个角色，遇到了这件事。类似的练习可以使欢乐取代压力。

(6) 最为重要的一点是要让自己学会微笑，要记住一点，微笑不是仅仅为了别人，更是为了自己。

2. 保持和气，享受家庭快乐

有人将家庭比作避风的港湾，有人将家庭比作温暖的火炉，也有人将家庭比作温馨的摇篮。这些都说明了一个道理：人人都关注家庭，人人都渴望拥有一个和谐幸福的家庭。古也罢，今也罢，大凡一个人生活的乐苦，心情的好坏，乃至事业的成败，都与家庭是否和美紧密相关。家庭，对于每个人来说是得之不易的。

如果你要保持家庭生活快乐，就要让自己保持和气。中国有两句老话：安居乐业、家和万事兴。家，恰如其表，它就像是一把保护伞，替我们挡风遮雨，祛暑避寒！“妻贤夫兴旺，母慈儿孝敬，众人拾柴火焰高，十指抱拳力千斤。”

家庭和睦对一个家庭的健康发展，一个人的顺利成长具有不可替代的作用。家和万事兴，中国人就认这个理。我们都在追求富足的生活，希望自己拥有一个幸福、和睦的家庭，而对于一个国家来说，国家就是一个大家庭，大家庭和睦，国家才能强盛、富裕。“家和”真的很重要，因为只有“家和”，才能“万事兴”。“和”是手段，“兴”是目标。我们的生活就是为了安康、幸福和美满。

纵观那些成功的家庭，男人事业的兴盛和发达，背后无不有一个默默无闻的贤内助在支持着。这样的事例不胜枚举。而一个女人每日光彩的笑容总是和她丈夫的体贴和关怀息息相关。

小蔡是个幸运的人，因为她嫁了一个好老公。她丈夫是一个公司的经理，工作繁忙，但是他从来没有要求小蔡必须照顾家庭，照顾他，而是处处兼顾小蔡的需求，让她干她自己喜欢干的事。现在小蔡还在读硕士学位，在学校里，她的压力在她的笑容中是看不到的。从她的笑容中能感受到她在享受做一个女人的幸福，她说虽然丈夫对她没有要求，但是也要体谅他工作的辛苦，尽可能地帮助丈夫解决在生活和事业上的困难。但是她在学业上并不是停步不前的，在快乐中她依旧迎风飞翔，她热爱自己的专业，而且在这方面做得很好，她还是自己所在学校百年校庆庆典上学生代表的发言者，这些荣誉是每个人都艳羡的。但是她并没有忘记去照顾自己的丈夫。有一次，小蔡的丈夫出差回来，刚好是她忙完学校公派的事情之后，她立刻脱下工作服，不顾劳累，精心打扮后去迎接他。而她的丈夫一方面为她的成就感到骄傲，另一方面在得到她的爱之后又激起奋斗的动力。虽然有时候他们也会拌嘴，但是他们的关系总体上是和谐的，是在一种相互欣赏中共同进步。他们的婚姻是成功的，是“家和万事兴”的一个典型。

“家和”，就要做到：

（1）不要让婚姻成为爱情的坟墓

“婚姻是爱情的坟墓”，这一句俗语对于现代人来说已经不再新鲜了，并且有不少人都把它当作一句至理名言，在走进婚姻殿堂的时候不免有些战战兢兢，生怕婚前的甜蜜和温馨被婚后生活的琐碎所替代。

确实，婚姻是两性感情的一个里程碑，也是恋爱时期感情的结束，走进婚姻的人们，需要的是另外一种爱情。这种爱情已经失去了很多包装、虚幻和浪漫，而是多了更多的平淡和真实。它要求双方对他们的感情做进一步的接触，需要更亲密的关系，需要更稳定的关系，需要的是另外一种更亲密的爱情，从而作出把各自的生活完全重叠的决定。结了婚的男人无法再像往日一样，保持自己的完全独立，或者回到自己父母的家中，寻求父母的慰藉。女人也不能再像恋爱时那样春风得意，衣来伸手，饭来张

口般受男人宠爱。反之，我们要面对工作和日常生活中遇到的一切烦琐的事情和不快的矛盾，也许我们会争吵，会大动肝火，闹得家庭鸡犬不宁。当我们真实地面对生活，包括无数的挫折和风雨，也包括柴、米、油、盐的生计安排时，我们也许会有一种挫折和气馁的情绪产生。这似乎再一次印证了“婚姻是爱情的坟墓”的说法。而事实上，“婚姻本身是无所谓好坏的，成败全在于你。”婚姻的目的是为了建立一个新的家庭，延续你的爱情，并为你的爱情果实建立一个储存地。在现实中，许多夫妇婚后感情与日俱增，两情愉悦，恩爱有加，爱情之花常开不败的例子也很多。究其原委，全在于夫妻感情巩固、发展得法，追求一种平淡、恬然的生活。其实只要你善于经营你们的这种亲密而现实的爱情，你们的爱情就会继续发展、升华，绝不会被扼杀在婚姻的摇篮中。

（2）不要让子女在第一起跑线上错位

一个孩子呱呱落地，是从一个家中诞生，来到这个世界的。当他睁开惺忪睡眼，第一眼看到的可能就是他的家、他的父母。家是子女的第一起跑线，家庭氛围对子女的成长是至关重要的。家庭是爱的学校，是塑造子女健全人格的第一环境，是父母与孩子共同学习，一起成长的发展空间。如果这个家庭被吵架、暴力、酗酒、婚外情等包围，孩子无疑会受其影响。若夫妻感情不和，家庭气氛紧张，父母不仅无心照顾孩子，甚至还会将孩子当作“出气筒”。这种家庭氛围会使孩子感情上很痛苦，精神上很压抑，健康和智力都会受到严重影响。心理学研究表明，从小就生活在气氛紧张的“缺陷家庭”中的孩子，智商一般较低，而且存在不少心理问题；而生活在恩爱和睦家庭中的孩子，不但心理比较健康，而且智商也较高。美国一位心理学家通过对一些独生子女调查发现：家庭气氛和睦、常有笑声相伴的家庭，孩子的智商都比不和睦家庭孩子的智商高。

父母离异往往会在孩子的心里投下阴影，容易造成孩子压抑、自卑、孤僻、冷漠的性格。单亲家庭的孩子，因为受父母离异的影响，致使心里多憎恨、少爱心，由于心理发育还不成熟，容易受伤害而变畸形，如不小