

刘杰 主编

寻找幸福的 黄金法则

XUNZHAO XINGFU
DE HUANGJIN FAZE

世上不缺乏幸福，
只是缺乏发现幸福的眼睛，
擦亮你的眼睛，
幸福永远伴随你。

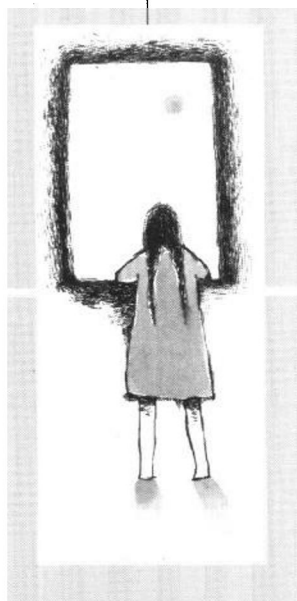
地震出版社

刘杰 主编

寻找幸福

黄金法则

XUN ZHAO XING FU DE
HUANG JIN FA ZE



地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

寻找幸福的黄金法则 / 刘杰主编. — 北京: 地震出版社, 2003.1

ISBN 7-5028-2211-9

I. 寻… II. 刘… III. 人生哲学 - 通俗读物 IV. B821.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 105526 号

寻找幸福的黄金法则

刘 杰 / 主编

责任编辑: 彭娅玲

责任校对: 张晓梅 董 青

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 68423031

门市部: 68467991

传真: 68467972

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京市顺义康华福利印刷厂

版 (印) 次: 2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

开本: 850×1168 1/32

字数: 243 千字

印张: 11.5

印数: 00001~10000

书号: ISBN 7-5028-2211-9/Z·178 (2779)

定价: 22.00 元

版权所有 翻印必究

序 言

曾记得儿时吟唱的一首歌：“幸福在哪里，朋友我告诉你……”虽然它告诉了我们幸福在何处，但总觉得幸福是个极其抽象的概念，它似乎离我们很远。可幸的是，那时虽不懂幸福为何物，但还是在快乐、无忧无虑中度过了童年。

时光飞逝，岁月如梭。

慢慢的，竟感觉到自己开始忧郁、开始迷惘、开始长嘘短叹、开始游戏人生。生活已没有了欢笑，工作已没有了激情，如潭死水一般，最后竟觉得自己正慢慢地陷入生活的死亡泥淖中，终将没顶。这是如此的无助，它又是如此的无形，让你无从反抗。嗨！现在虽已懂得幸福为何物，却就是找寻不到、捉摸不透、体会不了，有如海市蜃楼般遥不可及，这抑或是人生的悲哀吧。

我想许多人会有同感。因此，到哪里去寻找幸福、去体验幸福也就成了我们一生的追求。

套用一句名人的话：世上不缺乏幸福，只是缺乏发现幸福

的眼睛。擦亮你的眼睛，仔细地观察生活，你会发现幸福其实就在我们身边，就在那些点点滴滴的事情中。

人生不如意者十之八九，但总还有一二件是幸福顺心的。世间苦乐本无绝对界线，这中间的差别全在于每个人的主观取舍和思考方向的不同。所谓幸福，只是一种心灵的满足感，它和快乐一样，不是建立于某些世俗的拥有之上的，它不需刻意去追寻，宁静、平淡、温馨、淡泊，仅此而已。

本书从自我健康、读书、工作、友情、爱情、生活等9个方面，结合大量的古今事例，生动、具体地阐述了一系列人生的哲理，同时，也给出了走向幸福、愉快生活的许多路径，是一本不可多得的人生指导书籍。



目 录

第一章 弥补自身的缺陷，寻求完美的人生 / 1

在社会的每一个角落，每时每刻，你都会遇到许多抱怨自己的人，这些人除了叹息命运对自己的不公平外，却又极其羡慕那些有着完美人生的人，殊不知，在那些完美人生的背后依然有着最初的缺陷。因此，每一个渴望幸福的人，首先就需要正视自己的缺陷，弥补自身的缺陷，那样，你才有可能获得幸福的一生。

- 一、积极的心态最重要 / 3
- 二、时时控制好自己的情绪 / 5
- 三、敢于接受自己的不完美 / 12



四、脱下面具坦荡地生活 / 15

五、依自己的风格办事是快乐的 / 21

六、不断超越才能获得成功的喜悦 / 25

第二章 因为健康，所以幸福 / 31

有首歌唱得好，“有啥也别有病，没啥也别没精神……”健康的体魄和心灵是快乐的原动力，是一切幸福的根源。在人生的路上，就算你成就了辉煌的事业，就算你拥有了万贯家财，没有好的身体，整日与药为伍，你会快乐吗？答案是否定的。那让我们为自己喝彩吧！拥有健康，享受幸福。

一、探寻健康的含义 / 33

二、健康源于有节奏的生活 / 38

三、有体力才能登上顶峰 / 42

四、健康可以使你更长寿 / 47

五、健康是人一生的财富 / 52

六、健康身心的获得方法 / 55

第三章 友善他人，幸福自来 / 79

生命中最珍贵、最美好的不是有形的物质，而是一些



仁慈与善意的举动所带来的感觉。有一句古谚说：“给予的本身就是种回馈。”这是真的，你对别人付出善意，让别人感觉很好，就能让你自己感觉到温暖与实在。

- 一、记住他人的名字可以增加你的人气 / 81
- 二、理解他人才能备受理解 / 88
- 三、真心待人可以获取更多的人情 / 90
- 四、尊重他人无疑于尊重自己 / 99
- 五、交往中平等互利是最重要的 / 111
- 六、与人交往中应注意的几个问题 / 116

第四章 从友情中感受幸福 / 121

伯利勋爵在讲到一个人的处世原则时，语重心长地说：“赢得他人的信任，你就会获得支持和财富。”一个心态健康、思想深刻的人可以激活你的思想，提高你的能力，增强你的智力，丰富你的情感，激发你表达的欲望，唤醒你沉睡于内心的灵感。

- 一、朋友多了路好走 / 123
- 二、朋友，互通心灵的好去处 / 126
- 三、交友也得讲点中庸之道 / 128
- 四、忠诚的朋友是无价之宝 / 131
- 五、朋友可促使自己更成功 / 134



第五章 从读书中寻快乐 / 141

书籍是你获取知识的工具，它能在黑暗的日子里鼓励你，使你大胆地走进一个别开生面的境界。古语说得好“书山有路勤为径，学海无涯苦做舟”，让我们在书中寻找乐趣吧。

- 一、读书让你的人生更完美 / 143
- 二、书，让你的心灵永不衰 / 152
- 三、读书使你的人格更加完善 / 160
- 四、学以致用是让人兴奋的 / 168
- 五、科学的技巧让你更加轻松 / 177
- 六、乐于读书者才能领略乐趣 / 183

第六章 从工作中寻找激情 / 195

人的一生是工作的一生，让我们的生命充满激情，那样，工作也就有了活力。很多人都说：“我实在太忙了。我得赶着去工作了。”这样的回答听起来很耳熟，这个策略对你可能就是有帮助的。

- 一、工作的乐趣与价值 / 197
- 二、兴趣可以使工作充满乐趣 / 199
- 三、做自己喜欢做的工作最快乐 / 201



四、专注于工作可以忘掉一切烦恼 / 207

五、工作可以获得成功的喜悦 / 211

六、在竞争中取胜才更有激情 / 218

第七章 恋爱中的感觉才最美 / 229

恋爱是人与生俱来的权利，是人性中的至洁至纯。它能够使两个有缺憾的生命结合成一个完善而充实的新生命，能使粗俗的心灵升华，能使自卑的人获得自尊，能使绝望的人获得希望，能使软弱的人变得坚强。它是沙漠中的甘泉，大海中的明灯，冰国里的春天，也是凡尘俗世中的天使和一切艺术创作的源泉。

一、初吻的感觉让人遐思不已 / 231

二、初恋是纯真美妙的 / 233

三、热恋的体验使你终生难忘 / 236

四、心灵美丽才有爱情美丽 / 242

五、高尚的爱情可以带来事业的激情 / 246

六、爱情让你的人生更美丽 / 248

七、享受爱情中的美 / 251



第八章 美满的婚姻，幸福的家庭 / 255

燕妮曾直截了当地说：“婚姻就是爱情。”这表明，婚姻并非爱情的坟墓，只要夫妻双方正确处理好婚姻关系，调适好结婚心理，婚姻和爱情一样，会成为事业的推进器和催化剂，成为家庭生活幸福的源泉。

一、幸福的婚姻是一种美丽的事情 / 257

二、温馨的家庭给人以爱的感觉 / 263

三、家是你休憩的小屋 / 278

四、家是你心灵的居所 / 288

五、爱与被爱是最幸福的感觉 / 297

第九章 轻松生活，享受幸福时光 / 301

俗话说：“相由心生，境由心转。”如果你整天沉溺在自己悲伤的情绪中，日久天长，别人眼中的你就是眉头深锁的苦命人；相反，若你能够从生活中随处取些点点滴滴的快乐，自然而然，你的眉宇间就会散发出溢人的光彩。快乐是自我的，只要换个想法，转个念头，人生会更好。

一、挥却琐事的烦恼 / 303

二、抛开名利的束缚 / 307

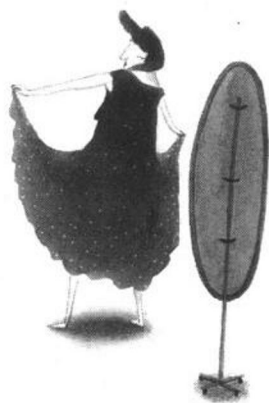


三、善于发现美、欣赏美 / 313

四、回归自然，解放你的心灵 / 327

五、寻觅生命的本源 / 334

第一章



弥补自身的缺陷，
寻求完美的人生

在社会的每一个角落，每时每刻，你都会遇到许多抱怨自己的人，这些人除了叹息命运对自己的不公平外，却又极其羡慕那些有着完美人生的人，殊不知，在那些完美人生的背后依然有着最初的缺陷。因此，每一个渴望幸福的人，首先就需要正视自己的缺陷，弥补自身的缺陷，那样，你才有可能获得幸福的一生。

一、积极的心态最重要

心态能让你成功，也能使你失败，不要因为你自己而使你成为一个失败者，那样的话你将会丧失美好幸福的生活。成功往往由那些抱有积极态度并付诸行动的人所取得。对同一件事持有两种不同的心态则通常会陷于艰难的困惑中而不能自拔，总之心态决定人的命运，心态是你真正的主人。

为什么有些人就是比其他的人更容易成功，赚钱更多，拥有的工作不错，人际关系良好，身体健康，快快乐乐，而许多人忙忙碌碌地劳作却只能维持生计呢？似乎他们的生活就应该比别人过得好，其实，人与人之间并没有多大的区别。但为什么有许多人能够获得成功，能够克服万难去建功立业，有些人却不行？

不少心理学专家发现，这个秘密就是人的“心态”。一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

大概是 40 年前，南非某贫穷的乡村里，住了兄弟两人。他们接受不了穷困的环境，便决定离开家乡，到外面去谋发展。大哥看起来幸运些，被奴隶主卖到了富庶的旧金山，弟弟被卖到很穷困的菲律宾。



40年后，兄弟俩又聚在一起。今日的他们，已今非昔比了。做哥哥的，当了旧金山的侨领，拥有两间餐馆、两间洗衣店和一间杂货铺，而且子孙满堂，有些子孙承继衣钵，又有些成为杰出的电脑工程师等科技专业人才。

弟弟呢？居然成了一位享誉世界的银行家，拥有东南亚相当数量的山林、橡胶园和银行。经过几十年的努力，他们都成功了。但为什么兄弟两人在事业上的成就，却有如此的差别呢？

兄弟相聚，不免谈谈分别以来的遭遇。哥哥说，我们黑人到白人的社会，没有什么特别的才干，惟有用一双手煮饭给白人吃，为他们洗衣服。总之，白人不肯做的工作，我们黑人统统顶上了，生活是没有问题的，但干事业却不敢奢望。例如我的子孙，书虽然读得不少，也不敢妄想进入上层的白人社会，只能靠安分守己地去担当一些中层的技术性工作来谋生。

看见弟弟这般成功，做哥哥的，不免羡慕弟弟的幸运。弟弟却说，幸运是没有的。初到菲律宾的时候，担任些低贱的工作，但发现当地的人有些是比较愚蠢和懒惰的，于是便接下他们放弃的事业，慢慢地不断收购和扩张，生意便逐渐做大了。

以上是真实的故事，它告诉我们：影响我们人生的绝不仅仅是环境，心态控制了个人的行动和思想。同时，心态也决定了自己的视野、事业、成就和幸福。

有两位年届70岁的老太太，一位认为到了这个年纪可算是人生的尽头，于是便开始料理后事；另一位却认为一个人能



做什么事不在于年龄的大小，而在于有什么样的想法。于是，她在 70 岁高龄之际开始学习登山，其中几座还是世界上有名的山。就在最近还以 95 岁高龄登上了日本的富士山，打破了攀登此山者年龄的纪录。她就是著名的胡达·克鲁斯老太太。

70 岁开始学习登山，这乃是一大奇迹。但奇迹是人创造出来的。成功人士的首要标志，是他思考问题的方法。一个人如果是个积极思维者，实行积极思维、喜欢接受挑战和应对麻烦事，那他就成功了一半。胡达·克鲁斯老太太的壮举正验证了这一点。

一个人能否成功，就看他的态度，而成功的人是幸福的。成功人士与失败者之间的差别是：成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反，他们的人生是受过去的种种失败与疑虑所引导和支配的。

有些人总喜欢说，他们现在的境况是别人造成的，他们的想法是无法改变的。但事实是，我们的境况不是周围环境造成的。说到底，如何看待人生、把握人生完全由我们自己决定。

二、时时控制好自己的情绪

人类之所以不同于其他生物，乃是因为具有极强的改造能