



有人说，这个世界上并不缺少美，而是缺少发现。同样，我们的生活并非不幸福，而是缺少感知。幸福需要我们用心去体会，用生命去体察。读懂幸福，你会发现，幸福其实很简单，它存在于你生活中的每一个角落、每一个瞬间，随手可拾，与你的生命同在，与你的人生同行。

超值白金版

24.80

破解幸福密码、开启幸福之门的心灵读本 让亿万人获得幸福的心灵密码

我最想要的 幸福书

大全集

陈镜宇 戈非◎编著



一部相伴一生、启迪心灵、滋养情感的幸福圣典

中国华侨出版社

我最想要的 幸福书

.....大全集.....

陈镜宇 戈非◎编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

我最想要的幸福书大全集 / 陈镜宇, 戈非编著. —北京: 中国华侨出版社,
2011.4

ISBN 978-7-5113-1164-1

I. ①我… II. ①陈… ②戈… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 051800 号

我最想要的幸福书大全集

编 著: 陈镜宇 戈 非

责任编辑: 文 蕾

封面设计: 李艾红

文字编辑: 郝秀花

美术编辑: 刘欣梅

经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 25 字数: 672千字

印 刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

版 次: 2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-1164-1

定 价: 24.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编 辑 部: (010) 64443056 64443979

发 行 部: (010) 58815875 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

什么是幸福？

千百年来，古今中外的智者哲人或是平民百姓都试图给这一问题找到一个完美的答案。

亚里士多德曾说：“幸福主要是灵魂的善，但是应该有肉体的、外在的善来做补充。”譬如说高贵的出身、漂亮的外貌、众多的子孙这都是幸福的重要条件。德谟克利特认为：“使人幸福的不是体力，也不是金钱，而是正义和多才。”“当你能够感觉你愿意感觉的东西，能够说出你所感觉到的东西的时候，这是非常幸福的时候。”这是塔西伦的幸福观。而费尔巴哈却说：“生命本身就是幸福。”

我国的儒家经典名著《尚书》将幸福总结为“五福”，即长寿、富足、康健平安、美德、善终正寝，但首推美德，而道家认为应顺应自然、回归自然，欲望是导致人类不幸的源泉，要“知足常乐”才能获得幸福的生活；佛教则将幸福寄托于来世，寄托于超越世俗的极乐世界。可以看出，无论是儒家、道家还是释家，都强调幸福主要是内在的精神，而非外在的物质条件。

虽然人们对于幸福的定义不能达成一致意见，但却很少有人会大胆声称幸福对其无关紧要。有一项关于人们对于幸福重要性看法的调查数据表明：有69%的人认为幸福是最重要的，只有2%的人说他们从来没有考虑过幸福有多重要。由此可见，幸福是绝大多数人们所追求的终极目标之一。

人们奔走在追寻幸福的路上，但也因为对幸福的理解不同，有些人不知不觉中走入了幸福的误区。有的人追求金钱，认为富甲天下是最大的幸福；有的人追求地位，认为权倾一方是最大的幸福；有的人追求名誉，认为“天下谁人不识君”是最大的幸福……在热衷于追求这些的过程中，有些人甚至不择手段，将自己的成功建立在他人的痛苦的基础上，这样，即使他们最终达到目的，却会发现并没有得到想象中的幸福。

在市场经济条件下，人们有了比以往更为优越的物质生活条件，但有越来越多的人感觉不到幸福。出现这种现象的原因有很多，但过分追求物质条件与欲望的满足是主要原因之一。是的，我们并不否认物质条件是实现幸福生活的条件之一，但是要确定的是，物质条件并不是幸福的全部内容，不是衡量幸福的唯一标准。美国第32届总统罗斯福认为：“幸福不在于拥有金钱，而在于获得成就时的喜悦以及产生创造力的激情。”是的，幸福包括物质和精神满足两方面，而后者更为重要。

有人说，这个世界上并不缺少美，而是缺少发现。同样，我们的生活并非不幸福，而是缺少感知。幸福需要我们用心去体会，用生命去体察。读懂幸福，你会发现：幸福其实很简

单，它存在于你生活中的每一个角落、每一个瞬间；它平凡得招之即来，随手可拾。

其实，幸福没有统一的标准，幸福只是相对的。它就好像一道门槛，其高低与否完全取决于你自己。当你对自己所拥有的一切感觉不到幸福的时候，或许在他人眼里就是一种幸福。而在不同环境里的人，对幸福的感受也不一样。但对所有人而言有一点是共通的，那就是幸福只掌握在自己手中，而不是在别人的眼中——因为幸福不是给别人看的，与别人怎样说无关。

有人说过：“真正的幸福是不能描写的，它只能体会，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。”是的，幸福是一种体验，是一种感觉，看不见，也摸不着，它沉淀在每个人的内心深处。

《我最想要的幸福书大全集》不是一本沉重的书，不是一本说教的书，它以崭新的视角、生动的讲述，集中将人们对于幸福的思考、感悟、体会以及追寻幸福的印记表现出来，从许多不同角度阐释了什么是幸福以及怎样获得幸福，袒露了人们享受到幸福的心境，把幸福和我们分享，教会我们发现幸福、感受幸福、创造幸福、传播幸福。

这是一本值得我们每个人用心阅读、时时阅读的书，它发自肺腑，启迪心灵，让我们从浑浑噩噩中警醒，让人停下急匆匆的脚步，不致错失真正的幸福；它为尘世中的人们搭建了一个心与心交流的平台，让我们懂得在我们尚未失去的时候就要真诚地呵护我们所拥有的，真心地触摸生命中那温暖人心的力量，真切地感受生命的美好。但愿每一次阅读都能带给你一次心灵的悸动、一道顿悟的光芒，让你在尘世的喧嚣中蓦然聆听到幸福的真谛，得到心灵的净化和情感的释放，并获得难以言传的心灵愉悦。

我们希望读者看完此书，能够对我们说的是：“谢谢你们提醒了我，原来我从不曾远离幸福。”因为我们本身就生活在幸福当中，只是我们经常忘记。

目 录

第一章 幸福，就在人生不经意的转角

一个休闲的午后，坐在落地窗前享受和煦的阳光是幸福的；晚饭过后，牵着小狗，让晚风缓缓地拂过脸颊是幸福的；听首旋律优美的歌，打动你心中最柔软的地方是幸福的；看篇好文章，让自己的思想穿越时间的洪荒是幸福的；和心仪的女孩儿约会，心里的小鹿怦怦直跳是幸福的……

睁大眼睛，幸福就在我们每一个人生不经意的转角处，它不经意的来临，会让我们发自内心地微笑，也许平淡恬静，也许炙热似火。

微微一笑很倾城。

幸福是一种感觉	2
人生幸福三诀	4
幸福需要提醒	4
篮子的秘密	6
平凡的幸福没有套路	8
幸福从心开始	9
一碗水的幸福	9
有福在心中	10
幸福意味着自我满足	11
幸福递减律	12
生活的重量	13
幸福的秘密	14
感受幸福	15
幸福是灵魂的香味	15

第二章 大爱无言，亲情无边

是谁含辛茹苦地把你养大？是谁宁愿自己饿着也要让你吃饱和吃好？是谁会为你一丁点儿成就而激动得彻夜难眠？又是谁会为你的失败和挫折而茶饭不思、伤心落泪？

不会有别人，只有你的父母会这样。我们是风筝，而亲情就是那牵引我们的细线，让我们无论彷徨还是迷惑、成功还是喜悦，都不会被风吹走……

默读父亲	18
一个鱼头 7 种味	20
一个母亲的母亲节留言	20
一条披肩	22
两道选择题的启示	24
我的母亲	25
童心与母爱	27
爸爸奖	29
儿子的旋律	30
父母的关爱	32
母亲不是圣人	32
担待我们父母	33
我唯一的翅膀在你那里	35
我的妈妈从来不笑	36
给妈妈吃	37
孩子，请听我说	38
最美妙的父亲节	39
遗 产	41

第三章 遇到你，是我最美丽的意外

“红豆生南国，春来发几枝？愿君多采撷，此物最相思。”一段美好甜蜜的爱情是所有人梦寐以求的。其实爱情从两人相识相知的柔情似水，再到婚姻生活里的柴米油盐、涓涓细流般，永不停歇。找到生命中属于你的那个人，让自己永不后悔。

遇见你，是最美丽的意外	44
人生若只如初见	46

男孩钱包中的照片	47
每天给我一个幸福的理由	48
只为给你一生的温暖	49
深深的爱	50
那些浪漫，不声不响	52
幸福就是找个温暖的人过一辈子	53
幸福有时候只需要一个台阶	54
最后一次爱你	56
聆听爱情	57
爱情不嫉妒	57
谁在原地等你	59
转身的距离	60
黑 镜	61
梦中的风铃	63
如果它回来	64



第四章 难得知己，有朋友的旅途不寂寞



朋友是一种相思，朋友是彼此的牵挂，彼此的思念，彼此的关心，彼此的依靠。思念就像一条流不尽的河流，像一片温柔轻浮的流云，像一朵幽香阵阵的花朵，像一曲余音袅袅的笛声。

海内存知己，天涯若比邻	68
第七条白裙子	69
谈友谊	70
尼泊尔的啤酒	71
哭佩弦	73
朋友是用来麻烦的	74
怀念孙犁先生	75
寂寞的旅伴	78
真正的友谊	79
打错的电话	79
朋友四型	82

如歌的友情	83
邻 居	83

第五章 幸福如船，梦想是帆

世间万物都具有自己的梦想。小鹰梦想长大成为一只矫健的雄鹰，纵情地翱翔于苍穹之中，自由地穿梭于白云之间。小松树梦想长大成为一棵孤高的青松，坚定地扎根于地下，自豪地瞭望远方。而我们，也梦想着能实现自己的人生抱负，从而为社会做出自己的贡献。

我的理想，我的幸福梦	86
老母识字	87
梦想让你与众不同	88
奴隶的梦想	89
美梦有价	89
理想与幸福	90
我的信念	92
赎回儿时的梦想	92
拂去梦想的浮尘	94
最后 28 个梦想	95
被放弃的理想	96
我有一个梦想	97
从 50 岁开始起跑	99

第六章 多一点信任，就多一点幸福

人的价值是需要被承认的。茫茫人海中，有人信任你、需要你，是一件幸福的事。信任，是架设在人心的桥梁，是沟通人心的纽带，是弹奏感情之波的琴弦。人与人之间不但需要理解、宽容，更需要信任。在生活中，多一点对别人的信任，多一点让别人信任的努力，生活就会更加美丽。同样，我们必须扮演好自己的人生角色，我们必须扮演好家长的角色。因为孩子需要我们；我们必须扮演好职员的角色，因为老板需要我们……被人需要是一件暖人心窝的事，珍惜别人对你的信任和需要吧！

有人需要你，这是一种快乐	102
乡 音	103

紫色的菊花	105
小小的幸福	106
喂！你是妈妈吗	107
相互了解	109
一个祝福的价值	111
补鞋女	112
我是小偷	113
化险为夷	115
幸福的种子	116
天使的歌声	117

第七章 善良之心，让爱永无止境

善良是人性光辉中最美丽、最暖人的一缕，没有善良，没有一个人给予另一个人的真正发自内心的温暖与关爱，就不可能有精神上的爱。一个心地善良的人，必是一个幸福的人，因为善良是幸福的源泉。

善良的人，理解别人的错误，就不会耿耿于怀，难以释然；善良的人，宽容别人的过失，就不会斤斤计较，郁结不解……一个心胸宽广的人，一个无私高尚的人，心灵充满阳光，幸福怎不眷恋？

善心如水，慈悲没有敌人	120
第一百个客人	121
播下幸福的种子在别人心田	122
军人的妻子	123
善 良	127
爱心没有早晚	128
做一些高贵的善事	129
美丽的树叶	130
上帝不愿听见的谎言	131
让爱永无止境	132
用善良挽救灵魂	133
善良能够拯救一个有污点的灵魂	134
真正的美来自内心，而不仅仅是外表	136

让自己幸福的秘密	137
那沓 1986 年的饭菜票	138
天使的翅膀	140
善良的种子会开花	141
什么都抵不过一颗善良的心	143
善良的回报	144
睡在我下铺的兄弟	146
最后的善良	147

第八章 学会感恩，能给予就不贫穷

知足者常乐，感恩者常成。感恩，是一种宽广的胸襟和高贵的德行，是一种深刻的愉悦和高尚的智慧，帮助每位勇于突破自己的人士从潦倒走向腾达。或许你会对感恩的心态和行为不以为然，其实这才是亘古不变的生命大智慧。只有懂得感恩，才能领会到那些在心灵最深处才会感受到的美好和财富，这是你生命的宝藏！

知恩图报，感谢生活	150
改变一生的闪念	151
裹尸布上没有口袋	152
能给予就不贫穷	153
每一个爱的梦都会飞翔	154
温 暖	155
美丽的互助	156
没有围墙的花园	156
负完责任再走	157
用爱倾听（节选）	158
活着的一万零一条理由（节选）	160

第九章 充满自信，幸福就会靠近

没有人能一帆风顺，在人生的赛场上，信心就是力量，当努力争取得来的财富化为乌有，当屡创的佳绩无法突破前人，当一份优厚的工作瞬间失去，那么，你一定能深刻体会到信心的力量：是它，让我们鼓起勇气，面对一切不如意；是它，让我们相信自己，不放弃自己；是它，让我们超越自我，挖掘自身的潜能；是它，让我们保持昂扬向上、锐意进取的精神状

态；是它，让我们充满了不怕困难、敢于胜利的豪情壮志；是它，让我们获得了一往无前、拼搏奋进的强大动力。

自信的人永不言败	162
从思想出发	163
信心是力量与希望的源泉	164
奇迹的发生	165
生命屹立不倒	166
信心放第一位	167
下 岗	168
能人埃尔默	169
没有一个冬天不能逾越	171
我们身上的宝贝	172
未知比已知重要	173
自信的价值	174
“我不能”先生的葬礼	175

第十章 风雨总会过去，下一站就是幸福

“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤……所以动心忍性，曾益其所不能。”所谓逆境，就是不顺利的环境或艰苦的环境。逆境一方面给人以困苦、饥饿、疲乏、忧虑，每每不尽如人意，而另一方面，也正是由于这些困难，坚定了人们的意志，使他们在不断地克服艰难求得生存的过程中增添了聪明才干，最终得以成才。

雨后的彩虹	178
超越生命的障碍	179
我曾是智障者	181
永不绝望	183
我只看我有的	185
迎着风走	185
断臂自救的勇士	186
自 救	188
深紫色郁金香	189
屋顶上的月光	191

永抱必胜之心	192
改变命运的三个字	193
两次“绝处逢生”	194
上帝的微笑	194
屡败屡战的人生	196

第十一章 人生路遥遥，莫被烦恼绊住脚

幸福总围绕在别人身边，烦恼总纠缠在自己心里。这是大多数人对幸福和烦恼的理解。成绩差的学生以为考了高分就可以没有烦恼，贫穷的人以为有了钱就可以得到幸福。结果是，有烦恼的依旧难消烦恼，不幸福的仍然难得幸福。

烦恼，永远是寻找幸福的人命中的劫数。

其实，谁都是幸福的。我们所谓的烦恼，不过只是心中的投影，其实都是“魔由心生”，你的今天要怎么过，你就让它怎么过，哪怕有人到你面前臭骂你，只要你不当回事，那也就不会没那回事了。

春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪；若无闲事挂心头，便是人间好时节。

幸福源自心态	198
不要太苛求完美	199
人生的幸福不在于拥有的多，而在于计较的少	200
入世与知足	202
凡事一无所知，人生最幸福	205
捉鼠纵鼠记	207
选择阳光	208
收藏阳光	209
肥皂泡里看到彩虹	210
你是世界上最幸福的人	211
生活总有不完美，要学会原谅	212
清茶伴炉，静享此刻	213

第十二章 宽容待人，幸福其实很简单

宽容是心与心的交融，无声胜有声；宽容是仁人的虔诚，是智者的宁静。正因为天空容忍了雷电风暴一时的肆虐，才有风和日丽；辽阔的大海容纳了惊涛骇浪一时的猖獗，才有浩渺无限。

宽容是一种大度，也是一种豁达；宽容能够容纳万物，宽容能够包含太虚。生活中如果没有宽容，将使人处处碰壁，寸步难行。

容 忍	216
大度读人	217
爱你的仇人	218
宽容是一首人生的诗	219
大度也是一种美德	220
宽 容 (节选)	221
有关宽容的故事	223
用宽容赢得“冠军”	225
宽容拯救灵魂	226
用行动来谱写善良	227
智慧的谎言	228
如果犯错，记得幽默	229
别让仇恨的种子“遗传”	230
忍者无敌	231
宽容就是善待	232
那就害我吧	233
我想看看你的脸	234

第十三章 知足常乐，不要错过生命的花期

“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。”苏东坡的一首《水调歌头》说尽了人生中的诸多无奈，也说出了人生快乐的秘密——珍惜当下的美景，不要太过贪心。

一个贪字，让多少人失去了感受幸福的能力，总是用一个一个的目标去满足自己、麻醉自己？如果我们能够把眼下的所有一切都当成不多不少刚刚好的幸福，你我或许就会少一些欲求不满之痛，多一些知足常乐的潇洒。

生活讲究适可而止	238
莫让幸福的花朵遭遇贪婪的暴雨	239
站在远处欣赏人生的风景	240
把握现在就是把握幸福	241
心是幸福的方向	241

淡泊名利，宁静致远	242
静止是幸福的归宿（节选）	243
不要去看远处的东西	245
拂去尘杂，体味幸福	245
幸福的真意	246
人生要适时躲开束缚自己的囚笼	247
平常心是道	248
简单生活，知足常乐	249
只看我有的，我已经是富人	250
不羡慕别人的生活	251
也许很慢，但很美	252
不要错过生命的花期	253
懂得放下，才可幸福	254

第十四章 怀着快乐心情，烹饪幸福的美味

生活中并不缺少快乐，而是缺乏发现快乐的心灵。花朵绽开的刹那，蜻蜓点水的瞬间，炊烟飘散的过程，与家人团聚的时刻……是那么平凡，又是那么真实。只要我们张开心灵的眼睛，就能从平凡生活的细微之处感受到最真实的快乐与幸福。

幸福源自珍惜，快乐是因为拥有	256
论快乐	257
寻找快乐	259
笑口常开	260
快乐	262
把吹口哨的心情找回来	262
别让忧虑淹没心田	264
想开了就是天堂，想不开就是地狱	264
嫉妒要尽早搬移，它是幸福的绊脚石	265
快乐就在自己	266
快乐不在于事情，而在于我们自己	267
如果你常常笑，你就是幸福的	268
你的心里有多快乐，你就会得到多少快乐	269

幸福和快乐来自一颗健康而愉悦的心灵	271
所有的爱，都是人性的通道	272
快乐也会戏假情真	273
生活中并不缺少快乐	274

第十五章 耐心倾听，做生活的“红颜知己”

倾听不仅是让对方有更多的时间去表达自己，也是让你自己有更多的时间去思考，去体会对方的感情，不要过早下结论。

现代人中有很多是焦躁的、不安的、没有耐心的。所以，能耐心倾听不仅是倾诉者的福气，也是倾听者的好福气。也许，当我们面对误解、抱怨的时候，语言只会产生更多的误解、抱怨，那么什么都不用做，只是倾听就好。

倾听是一门艺术	276
要善于倾听	277
心泉叮咚	278
聆听你的声音	278
聆听比模仿更重要	279
伴一杯袅袅香茗，倾听云水禅心	280
倾听内心的声音	281
倾听是不紧不慢的体贴	282
“会听”的耳朵比“会说”的嘴更受欢迎	283
成为一个善于倾听的人	283
聆听美好	284
做好生活的“红颜知己”	285
不要让舌头超越你的思想	286

第十六章 点滴行动，让幸福靠得更近

人不能没有梦想，而有了梦想不去努力，不行动，却也是枉然。俗话说：“临渊羡鱼不如退而结网”，要想将梦想变为现实，而不是成为白日梦，都需要我们通过行动来实现。马克思主义哲学也有这样的观点：“实践是检验真理的唯一标准”。可见只有将想法付诸实践，才能获得成功，才能证明自己的想法是否可行。

行动是幸福的通道	288
----------------	-----

苹果里的星星	289
想到更要做到	289
计划不如实践	290
没试怎么知道	291
想成功的人请举手	292
按自己的曲子跳舞	293
不要等待	294
成功的清幽小路	295
做不可能的事	296
假如不挺身而出	298

第十七章 孜孜求索，做个幸福职场人

职场之中，怨天尤人、得过且过的员工不在少数，日复一日的压抑与单调，消磨了许多人的斗志、激情不再，取而代之的是消沉。长期的积郁让我们负重难行，理想的失落让我们“翻身”乏力……

值得庆幸的是，每个时代都有一些心灵的守望者，他们也曾遭遇横逆、困惑和磨难，但是他们用自己的执著和探求，谱写出涤荡人心的传奇；他们用自己的孜孜求索，抚慰人们失意的心灵。为心灵的困惑寻找希望的出口，让睿智的阳光烘干人们内心深处的阴霾。

工作让你幸福吗	300
拥有普通人的快乐	301
生命是有弹性的	302
“鸟巢”的首席电工	303
找到下一个说“是”的人	305
默默的身后一躬	306
敞开心的门	307
向许三多学职业精神	308
吉田教授的最后一堂课	309
卖不出去的瓷器	310
感谢身边的懒人	312
同样的工作，不同的心态	313
传递爱心	314