

别让

幸福的理解有千万种，但人生最大的幸福就是可以做自己。

幸福延迟症

不要盲从信条，不要盲目攀比。

害了你

跟随自己的心灵和直觉，你就会是最幸福的。



张旭 著

在微博、微信、豆瓣被疯狂转发的励志文
创新工场董事长李开复帮你治疗“幸福延迟症”
趁一切还来得及，做一个幸福的自己！

台海出版社

别让 幸福延迟症 害了你

张旭著

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

别让幸福延迟症害了你 / 张旭著. -- 北京: 台海出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5168-0529-9

I. ①别… II. ①张… III. ①人生哲学-通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 279865 号

别让幸福延迟症害了你

著 者: 张 旭

责任编辑: 阴 鹏

装帧设计: 彭明军

版式设计: 通联图文

责任校对: 唐思磊

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号, 邮政编码: 100021

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710mm×1000 mm 1/16

字 数: 180 千字 印 张: 15

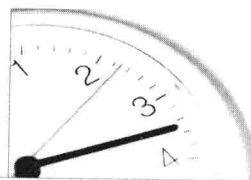
版 次: 2015 年 4 月第 1 版 印 次: 2015 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0529-9

定 价: 35.00 元

版权所有 翻印必究





什么是“幸福延迟症”？这个听上去有点抽象的名词，其实很好解释。

比如说，你有没有说过“到那时候，我就开心了……”“等这周过完，我就……”“等到了假期，我就……”“等孩子长大离开家，我就……”“等房贷还清，我就……”诸如此类的话？

如果说过，那么，你可能已经患上了“幸福延迟综合症”，总是认为幸福会在一段时间之后来临。这种人为地过度推迟幸福感，在某些心理学专家眼中，就是一种欺骗。英国作家奥斯卡·王尔德揭示了这种现象的本质：“世界上只有两种悲剧，一是求之不得，二是得偿所愿。”人性的通病往往是求之不得，却苦苦追寻；而得偿所愿后，又有了更高更大的欲望驱使自己拼命往前赶，于是活得苦不堪言。非要等到身体亮了红灯，不得不暂停匆忙的脚步，我们才感悟健康就是最大的幸福。

假如你对这个定论还有所怀疑，那么，青年导师李开复的亲身经历更有力地说明了这一点——

2013年9月5日晚上10点17分，李开复发布了这样一条微博：“世事无常，生命有限。原来，在癌症面前，人人平等。”随后，李开复便前往台湾进行治疗。

时隔一年，人们对当时的回忆像是被罩上了一层毛玻璃——在漫反射中悲恸隐去，出现模糊的画面。但每每不经意提起，记忆的毛玻璃又被贴上了透明胶带，那些画面又完整清晰地呈现在面前。

在谷歌中国的时候，李开复就喜欢和年轻的创业者比赛熬夜——不是简单地熬到几点，而是比赛谁能在夜里最快回复邮件。夜里，他喜欢将笔记



本放在床头,设置好邮件提醒,每当有声音提示,他就从床上弹起来处理工作。这无疑会对人的正常睡眠造成严重干扰。

而今天,李开复已经意识到了身体的重要性,开始严格遵照医嘱配合治疗,每天都喝自打的蔬果汁,吃清淡的饭菜,早餐后和家人一起散步。

不仅如此,李开复还发文声称:“大家都听过,我们应该充分地利用每一天的时间,但大多数人都是得过且过,勉强度日。尽管我们都知道,应该充分利用每一天的时间,并且大多数人也希望能做到这一点,但仅仅有美好的愿望是远远不够的,我们最终需要付出实际行动。”他呼吁:“人生苦短,立刻行动起来,通过设定人生目标来避免幸福延迟综合症!”

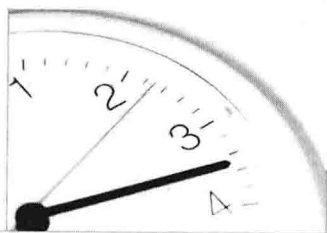
幸福的理解有千万种,每人的诠释都不同。但是,诚如李开复发出的感悟:“人生最大的幸福就是可以做自己。相信自己,跟随自己的心灵和直觉,不要盲从信条,不要盲目攀比,你就会幸福。”

一年后的今天,李开复告诉我们,幸福不是完美或永恒,它只是内心对生命流转的感受和领悟;幸福很简单,它不仅留存于他人给自己的关爱与恩惠中,同样也积存在我们自己的爱心与真诚里;幸福很简单,简单得在它来到我们身边的时候,我们根本没有察觉。

要得到幸福与快乐,其实很简单。少一些欲望与杂念,多一份淡泊与从容,人生就会变得亮丽起来。这不意味着我们放弃了对目标的追逐,而是在忙碌中适当地停歇,是身心的恢复和调整,是下一步冲刺的前奏,是以饱满的热情和旺盛的精力去投入新的“战斗”前的一个“驿站”;这也不意味着我们放弃了对生活的热爱,而是于点点滴滴中去积累人生,在平平淡淡中去寻求充实和快乐……

让我们跟着李开复一起,放下沉重的负累,敞开明丽的心扉,去过好自己的每一天!





第一章 幸福的小美好随处可见 1

面对越来越多的负面新闻，青年导师李开复建议人们多学点积极心理学来增强对幸福的感知力。他认为，心理学向来以负面心理状态作为研究重点，抑郁、焦虑等主题的研究数不胜数。然而，在过去的几年中，心理学家开始意识到，除了减少人们的消极情绪，心理学还应该研究如何增加人们的积极情绪。

- 1. 让幸福的心指引你 2
- 2. 幸福无处不在，淡定从容天地宽 7
- 3. 微笑，让自己快乐的表情 10
- 4. 幸福是出发地，不是目的地 12
- 5. 猫吃鱼狗吃肉，奥特曼爱打小怪兽 15
- 6. 打开感受美好的心灵雷达 18
- 7. 自由自在的生活状态最快乐 20
- 8. 斜风细雨也有情，每天都是好时光 23



第二章 平平淡淡方为真 26

有那么多人热衷于将生活折腾个底朝天,只为寻找一丝看不见说不清的幸福梦想,然后看着幸福在日渐“作死”的过程中愈行愈远……蓦然回首,在激情澎湃、五彩斑斓的背后,幸福其实一直静静地守候在我们身边,平平淡淡,简简单单。连李开复也忍不住感叹:“人生短暂,停止后悔和烦恼,放下虚荣和欲望,活在当下,把每天当作自己的最后一天。”幸福,其实就是这么简单。

- 1.返璞归真,减一分欲望,多一分自由 27
- 2.不眼红,不攀比,不要自己气自己 30
- 3.不多不少,幸福刚刚好就好 32
- 4.适者有寿,不要成为“99一族” 35
- 5.摒弃浮躁,静下心来聆听风吟 38
- 6.且行且珍惜,远方的幸福有多远 42
- 7.永不放弃,在汪洋中泊向幸福港湾 45

第三章 职场华尔兹,快乐不能少 48

李开复说:“你有多快乐?对于企业而言,快乐的员工构成更有效率、更成功的团队。做你感到快乐的事,成功自然会敲门。”

事实上,当你认为工作是一种乐趣时,生活就是一种享受;当你感到工作是一种义务时,生活就会变成一种苦役。

- 1.乐趣多多,工作是幸福的特殊体验 49
- 2.动动脚,跳一曲快乐的职场华尔兹 53
- 3.压力山大,“巴士阿叔”教你宠辱皆忘 56



4.头悬梁锥刺股,勤能补拙是良训	59
5.添一把火,让99℃的水沸腾起来	62
6.干一行爱一行,心跟事业一起走	65
7.为工作感恩,让自己成为“幸福发光体”	69

第四章 冲动是魔鬼,好心情带来好运气 74

李开复告诫我们:遵从真实感受,不要自我埋怨,注意力转移到更大的目标是应对坏情绪的好方法。

受情绪控制,只能让你成为情绪的奴隶,进而让你失去自我。管住情绪,好好爱自己。只要你能战胜自己的情绪,你就可以更好地掌控自己的人生。

1.把嫉妒变为羡慕,别让它毁了你的幸福	75
2.管住坏情绪,学会从愤怒中获益	78
3.世事无常,看你选择快乐还是悲伤	81
4.我很重要,我对自己充满信心	84
5.烦恼都是自找的	87
6.不生气,少生气,给情绪安道防火墙	90
7.不做垃圾桶,远离坏情绪传染源	94
8.快乐就在身边,让心里洒满阳光	97

第五章 千金不换,健康才是最大的福气 101

当被检查出癌症时,李开复深深叹道:“很多时候,我们不在乎、不珍惜我们的身体,只在病痛上门时怨恨痛苦。其实,在健康问题上,自己比老天更管用。”而叔本华则告诫我们:在一切幸福中,人的健康胜过其他幸福。可以说,一个健康的乞丐要比疾病缠身的国王幸福得多。



1.工作是自己的,健康更是自己的	102
2.摇头晃脑,轻松告别颈椎病	105
3.防胜于治,站起来动一动拯救心脏	108
4.食物排排坐,分出先后再进餐	110
5.牙好胃口就好,吃嘛嘛香	113
6.警惕:六大不良习惯让人减寿	116
7.健走,让运动更简单更有效	120
8.健康性生活,美好生活必不可少	123
9.换一种生活方式,为健康加加油	126

第六章 别等了,恋爱结婚要趁早 128

看看李开复为我们提炼的精妙总结:“人的寿命更长,结婚时间更晚,二十多岁的年轻人千万不要放纵自己,随波逐流,应该好好珍惜这‘多出来的十年’: (1) 累积经验知识,让自己更有价值; (2) 运用六度关系,随时寻求优化事业机会; (3) 尽早仔细挑选对象,不要等三十多岁嫁娶最不坏的对象。”如果说,生命中有什么事情是要抓紧去做,晚了就会变味的,那一定是结婚。

1.有花堪折直须折,莫待大龄空悲叹	129
2.恋爱,决定女人一生的命运	131
3.失恋不可怕,可怕的是失去自我	133
4.放下幻想,找个不完美的完美伴侣	136
5.珍惜眼前人,真爱经不起太长的等待	139
6.37℃谈恋爱,保持八成熟的口感	141
7.爱情不是战场,不用胜负定输赢	144



8.11个搭讪绝招,助你邂逅浪漫恋情	147
9.宁缺毋滥,给剩男剩女的爱情忠告	151

第七章 经营婚姻,夫妻同心其利断金 154

李开复曾一针见血地指出:“没有人是完美的,在婚姻的长跑中,只有包容对方的不完美,才能领悟不完美中的完美。”夫妻同心,其利断金,婚姻必须靠两个人共同用心经营,才会有幸福可言。

1.新婚燕尔,酸甜苦辣咸扑面而来	155
2.理智回归现实,婚姻并不是爱情的坟墓	158
3.远离夫妻间的损伤,酿制婚姻的美酒	161
4.爱美无罪,请立刻跟黄脸婆说“拜拜”	164
5.准备一把“痒痒挠”,安全度过七年之痒	167
6.吵架时,男人来自火星,女人来自金星	172
7.爱不褪色,七招保持婚后生活甜蜜如新	174

第八章 巧妙理财,我“抠门”我快乐 177

李开复给大家的理财建议是,请尽量做好下面的七件事:(1)学习基本的金融知识,尤其是一些常见的词汇;(2)规律地检查你的银行卡和消费历史;(3)制作一份收支预算;(4)信息化、自动化你的理财;(5)有规律地偿还贷款;(6)储备一定现金以备不时之需;(7)学着投资自己行业外的其他行业。

1.富人秘诀:会花钱比会赚钱更重要	178
2.会理财,才能让你远离“穷忙”	181



3.理智消费,远离“购物狂”心理	184
4.越富越节俭,向富翁们学习	187
5.购物“抠”招,用一分钱买两分货	190
6.巧省钱,就不怕看病难、看病贵	193
7.存钱,迈向富裕的必经之路	196
8.资产配置,四大法则化解“金融危机”	199

第九章 拥抱正能量,别让幸福延迟症害了你 202

你有没有说过“到那时候,我就开心了……”“等这周过完,我就……”或者是“等到我休长期服务假时,我就……”诸如此类的话,如果有,那你就可能已经患上了李开复所说的“幸福延迟综合症”,总是认为幸福会在一段时间之后来临。快快回头把握当下吧,幸福其实就在眼前!

1.把握当下,当幸福来敲门时抓住它	203
2.与人为善,赠人玫瑰,手有余香	207
3.享受当下,今天就是最幸福的时刻	209
4.笑口常开,让宽容滋润你幸福的心灵	213
5.走出抱怨,勇敢地面对现实	216
6.学会选择,懂得放弃才能有所收获	219
7.立刻行动,跟拖延症说拜拜	222
8.心怀感恩,珍惜自己,活在当下	225



第一章

幸福的小美好随处可见

面对越来越多的负面新闻，青年导师李开复建议人们多学点积极心理学来增强对幸福的感知力。心理学向来以负面心理状态作为研究重点，抑郁、焦虑等主题的研究数不胜数。然而，在过去的几年中，心理学家开始意识到，除了减少人们的消极情绪，心理学还应该研究如何增加人们的积极情绪。

那么，幸福究竟是什么？幸福到底在哪里呢？

真正的幸福不是惊天动地的事，而是懂得发现生命中的小美好，过自己想要的生活。

幸福的生活其实很简单，完全不用刻意去寻求。需要刻意寻求的幸福生活就如空中楼阁，只能仰望而无法拥有。

每个人对幸福生活的理解不同，评定幸福的标准也不同。

如果你有一颗恬静的心，手捧一杯清茶，悠然自得地遐想，这时，幸福就会荡漾在你的心头；如果你有一颗不老的童心，在青山绿水之中尽情地欣赏大自然的杰作，这时，幸福就会荡漾在你的心头；如果你有一颗知足的平常心，你必将感受到生活中的点滴幸福。

1. 让幸福的心指引你

央视的“你幸福吗”问卷调查触动了很多人的神经,无论是富得冒油的大老板,还是挣扎在贫困边缘的打工者,谈及幸福总有那么多感言。幸福可以很现实,饥饿时的一个馒头就代表全部的幸福,而不一定非要是五星级酒店餐桌上的鲍鱼;幸福可以很直接,满堂儿孙来贺一个耄耋之年的老人的寿辰,锣鼓喧天之时,老人吃下的那一片满是油珠的回锅肉就是幸福。幸福还是不幸福,全在于一种由内而外的感觉。苦亦乐,悲亦喜,便是最高境界的幸福定义,也是一种人生智慧。

幸福是什么?

这个命题也许会给你久违的感觉,似乎只与遥远的童年有关,是小时候经常出现的命题作文。其实不然,当生活压力屡屡向我们袭来时,身处夜深人静处的心情低落的我们就会出现类似的心灵叩问:人活着到底是为了什么?幸福到底是什么?

相比而言,成年人内心更渴望幸福的感觉,因为这种感觉已经与他们渐行渐远了,他们几乎完全忘记了人活着的目的所在。

小时候听过一首歌叫《幸福在哪里》,歌词中唱道:“幸福在哪里?朋友啊告诉你。她不在柳荫下,也不在温室里……”

幸福到底是什么?它在哪里?

对于灰姑娘而言,幸福就是每天夜里和心爱的王子一起跳舞;

对于睡美人而言,幸福就是在黑暗中沉睡时得到甜蜜的一吻;

对于海的女儿而言,幸福就是让自己爱的人幸福,即使自己会为此失去生命;



对于民工而言,血汗钱最终拿到手就是幸福;

对于病人而言,健康的时候就是幸福;

.....

幸福就是如此简单,正如电影《求求你表扬我》中范伟所饰演的人物所说:“幸福就是我饿了,看见别人手里拿个肉包子,他就比我幸福;我冷了,看见别人穿了一件厚棉袄,他就比我幸福;我想上茅房,就一个坑,你蹲那儿了,你就比我幸福!”

还有人说,幸福就是“吃得下,睡得着,想得开”,仔细分析,确实颇有一番道理。吃得下意味着身体好,睡得着意味着精神没有压力。不生病,精神好,才能吃得下;没病痛,没心事,才能睡得着。这两点的前提都是要想得开。

有关幸福的谜底可以无限地说下去,三天三夜也说不完,但是,现实生活中大多数人却越来越感受不到幸福。这是因为不少人对幸福存在着误解,他们以为只要有钱,有好车,有大房子就是幸福。但事实却是,有钱,有好车,有大房子的人并不比其他人幸福。

所以,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。”

幸福只是一种让自己心情愉悦的感觉,一种简单而唾手可得的東西,一件不需要历经千辛万苦就可以得到的宝藏。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。

每个人心里都有一颗幸福的种子,问题在于你是否给自己创造了一个良好的心境,让这颗幸福的种子开出美丽的花朵。幸福是自己的事情,如果连他自己都不渴望得到幸福,别人又怎么能把幸福强加在他的



身上呢？

以婚姻为例，许多人因为顾及外界对自己的看法而放弃了本属于自己的幸福婚姻，最终白白地葬送了自己的大半辈子。只有少数人充分认识到了“幸福是自己的事”这一真理，于是他们像勇士一样去克服重重困难，终于与自己的真爱走上了婚姻的殿堂，将幸福永远地拴在了自己的身上。

小芳要结婚了，她男友比她大10岁，且离异带着一个孩子。而小芳却不过25岁，家境好，人漂亮，又能歌善舞。在得知这些情况之后，同事们纷纷表示不解和惋惜。作为小芳的好朋友，小敏知道她绝对不是一个玩世不恭的女孩，她在众多的追求者中选择那个男人一定有她的理由。于是，小敏便决定找个时间同小芳好好聊聊。

小芳对小敏的疑问丝毫没有感到意外。她很坦率地谈到了她的男友，并介绍了他的许多优点。她说：“别人只是看到了他的一些表面条件，并没有走近他的心，当了解他以后，你就会知道他是一个多么好的男人。我要的是踏实的婚姻，想过一种实实在在的日子，我知道现在有许多人在背后议论我，但我不在乎，幸福是自己的事！”

她还告诉小敏，她和男友在一起，她的家人最初也很反对，但在多方了解了男友的人品后，也渐渐开始接纳他。更有趣的是，她那择婿近乎苛刻的母亲竟然还操起针线为他织起了毛衣。说起这些的时候，小芳脸上写满了幸福。

幸福是自己的事情，当代作家毕淑敏在20世纪80年代的时候就已经感悟到了这个真理。刚开始当卫生所所长和内科医生的她，在一个海外报道上看到了几种世界上最幸福的人：刚刚给孩子洗完澡的妈妈，为自己病人治疗好目送病人远去的医生，在沙滩上用沙子筑出沙堡的孩子，



写完作品最后一个字的作家。

这四种最幸福当时都汇集在了毕淑敏一个人的身上,可那时的她却并没怎么觉得幸福。于是,她认识到,要想获得幸福,首先就得从改变自己开始。“发现你生活、生命中的幸福,让幸福充盈你自己的内心,并去感染周围的人。”

在追求幸福之前,发现幸福是一个必要的步骤。人们只有先发现幸福,才能够有相应的行动,进一步去追求幸福。而这个过程又必须由追求幸福的人自己去完成,别人无法代替。

周老伯在退休的时候,做出了一个很让人惊讶的决定,他要把城里的房子租出去,和老伴到农村买房,充分享受大自然带来的乐趣。说实话,对于周老伯的这个决定,周围的朋友基本上都不大理解,有些朋友还想劝他改变主意,认为农村条件艰苦,在那里买房划不来。而周老伯则说:“我从小在农村长大,非常留恋农村,我会在那里愉快地安度晚年的。”说这话时,周老伯立场很坚定,从他的眼神之中,可以看出他对自己想要的幸福生活的向往。

尽管亲戚朋友都在反对,但周老伯还是义无反顾地搬到了乡下。后来,当朋友们来到周老伯家里才发现,周老伯所住的地方是一个环境优美的小山村,村边有小河,南边有山,溪水潺潺,绿树成荫。周老伯和老伴的住所是两间大瓦房,房子里有烧得暖暖的土炕,外面有一个大庭院,庭院中种有枇杷树,树上硕果累累。看到眼前的景象,老友们都不禁啧啧称赞。

一年后,周老伯打电话给他的那些老朋友,约他们到自己的家里做客。当老朋友们再次跨进周老伯的家门时,那感觉就好像《红楼梦》里的一群人刚踏进大观园一样:这哪里还是当初的周老伯家呀!庭院中到处种着蔬菜瓜果,房前屋后都是自耕田,田里的种着花生、白菜……



午饭时，老友们品尝到了南瓜汤、地瓜饭。饭桌上，周老伯喝了一点小酒，情不自禁地唱了起来，声音洪亮，无拘无束。周老伯还对朋友们说，他最近喜欢上了写作，面对如此清静幽雅的生活，他迸发出了很多灵感。

见到周老伯现在的幸福生活，众人终于明白，幸福跟别人，跟某些物质条件并没有必然的联系，关键在于自己的感觉如何，正如美国总统林肯说的：“对于大多数人来说，他们认定自己有多幸福，就有多幸福。”

在物欲横流的社会，的确有许多人通过各种途径过上了外人眼中的幸福生活。这些人，他们的虚荣心可能得到了一时的满足，但是长年累月下来，当所有的虚荣渐渐淡化之后，他们就会发觉，眼前的生活根本不是自己想要的。于是，痛苦就像血吸虫一样，无孔不入地侵蚀着人们的生活。

贝多芬说：“不，我很幸福！因为我仅仅失去了六分之一！除了耳，我还有眼、鼻、嘴、手、脚。”这就是贝多芬自己的幸福，他知道幸福是自己的事情。试想，如果贝多芬站在别人的立场上，用别人的眼光来看待自己的幸福，那结果将会是什么样子！

同样，尼克松知晓自己患了癌症以后，微笑着这样诠释死亡：“酒吧打烊时我就离开！”正因为有了这样一种良好的心境，所以在余留的生命中，他依然过得很幸福。

