



明明白白生活丛书

感觉真幸福

人的生命只有一次
每个人都应该拥有一个幸福美好的人生
离开了对幸福的追求
人的生命将失去意义
幸福可以说是一种心态
是一种对人生的领悟
不同的人会有不同的理解



内蒙古人民出版社

天舒

主编



明明白白生活丛书

感觉真幸福

天舒

主编



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

感觉真幸福/天舒主编. — 呼和浩特:内蒙古人民出版社,
2005.2

(明明白白生活丛书)

ISBN 7-204-07473-4

I. 感… II. 天… III. 幸福 - 通俗读物

IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 006847 号

明明白白生活丛书(4 册)

天舒 主编

*

内蒙古人民出版社出版

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

内蒙古地矿印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:29 字数:716 千

2005 年 2 月第一版 2005 年 3 月第 1 次印刷

印数:1-4000 册

ISBN 7-204-07473-4/C·131 (全 4 册)定价:40.00 元



前言

当你历经十年寒窗的苦读,当你饱尝了创业的艰辛,当你忍辱负重,为了生存而挣扎在异国他乡时……为了什么?回答只有一个——为了幸福的生活。

追求幸福是人的本能,也是人的最美好的情感和愿望。人的生命只有一次,每个人都应该拥有一个幸福美好的人生。离开了对幸福的追求,人的生命将失去意义。

历史上,无数革命先烈抛头颅、洒热血,牺牲个人幸福,为的是国家的利益和人民的幸福。今天,多少舍己为人者置自身的幸福于不顾,为的是他人的幸福。

今天的青年朋友们,多数出生于改革开放以后,成长于新世纪之初。社会的进步、时代的发展,为你们创造了得天独厚的条件,幸福之神无时无刻不在向你们招手,幸福之门随时将向你们敞开。

可是,有人却感受不到幸福,这是为什么?因为他对幸福存在着不正确的认识。幸福可以说是一种心态,是一种对人生的领悟,不同的人会有不同的理解。

为了帮助广大青年朋友正确地认识幸福,我们编写了这本书,她将与你倾心交谈,将告诉你人生怎样才能获得幸福。

——幸福源于聪明的选择

聪明的人在紧张的生活中会用敏锐的目光捕捉到幸福,从而快乐地享受它。幸福源于一种积极的心态,源于聪明的选择。林肯曾经说过:“如果一个人决心得到某种幸福,那么他就能够得到



这种幸福。”如果你想要幸福，那么就抛弃一些消极的观念，你会看到生活中的每个细节都会有幸福的影响。

——学会爱与感激能够为你带来幸福的人生

幸福和爱相伴相生，幸福的获得离不开爱的施予，爱则源自对幸福的认同和追求。给予中获得，爱人者被爱。惟有爱，使我们懂得施予与获得，让我们忘却自己，沉浸在整个人类的生命之中，领略幸福的真谛，沐浴灵魂的芳香。

——友谊是幸福的延伸

赢得友谊，你就会获得支持和财富，你的生命就会像春天般温暖和煦，你的生活就会充满温暖和幸福。

——爱情是幸福的酵母

人类最神圣、最真挚、最纯洁的感情就是爱情。自古以来，爱情就是人们不断歌颂的诗篇。爱情的纯洁使之顺理成章地与幸福连在一起，真正的爱情是幸福的酵母。

2

——家庭是幸福的摇篮

美好的温馨家庭生活，将使家庭成员的人格更健全，心理更健康，感情更丰富，将是人生奋斗的强大的精神支柱。因此，家庭是人生幸福的摇篮。

——工作是幸福的保证

真爱会使人们从中获得创造和支配生活的力量。全心全意地投入工作，你会发现工作中的人生价值，原本枯燥烦闷的工作会变得轻松而有趣，无聊和厌烦会被快乐和幸福所代替。

——美德是幸福的渊源

一个幸福的人，往往是具有良好的道德品质的人。古老的中华民族历来就非常重视一个“德”字。这是做人的根本，是获得幸福的根基，一个人只有具备了良好的道德品质，其生命之舟才能经得起狂风暴雨，才能满载幸福，驶向未来。

——放松你的心情，就能感觉到幸福。



人类社会的飞速发展,人们的生活节奏也不断加快,繁重的工作任务,频繁的交际应酬,以及摇摇欲坠的家庭婚姻,使现代的人们几近于崩溃。他们不懂得也没有时间给自己的心灵与情感放个假,以至于一步步地陷入紧张与压力的漩涡中。我们一定要学会给心情适当减压,放松自己,感受生活中的美好,快乐地生活,学会享受简单的幸福。

《感觉真幸福》从以上诸方面向我们展示了幸福的本源,告诉我们人生幸福的真谛以及如何获得幸福。

河水的快乐,在于它向着大海奔流不息;花朵的快乐,在于春天那个美好的约会。人生的幸福在于创造,在于追求。幸福永远羞于与停止为伍,永远耻于与贪婪结伴。

幸福——多么美妙、甜蜜的承载,她是对人生意义的最好诠释,是对人性的最高奖赏。

亲爱的朋友,你幸福吗?追求幸福才会创造幸福,才能拥有幸福。幸福并不遥远,快乐就在你的身边。

幸福的感觉真好。

编者

2004年12月



目 录

一、睁开幸福的眼

虽然很累,但不要对生活失去信心;虽然很烦,但不能闭上幸福的眼睛。用幸福的目光看生活,快乐就在你身边。

1. 为何有人感受不到幸福 /2
2. 幸福究竟是什么 /8
3. 幸福无处不在 /10
4. 乐观的性格是幸福之源 /14
5. 知足常乐的心态能给你带来幸福 /18
6. 保持童心就拥有了永远的幸福 /22
7. 把幸福当成一种习惯 /24



二、幸福源于聪明的选择

如果你决心得到幸福,你就一定能够得到幸福。应当记住的是:别忽略了选择,别放走了时机。

1. 时时展现自己快乐的面孔 /27
2. 奉献出你的爱即可得到幸福 /32
3. 少些欲望就会多增加快乐 /34
4. 学会给自己注入快乐的激素 /38
5. 正确地使用金钱也可以为你带来幸福 /43
6. 驾驭你的情绪即可获得快乐与幸福 /46
7. 不要因羡慕别人而增加自己的烦恼 /48
8. 学会遗忘过去的痛苦 /51
9. 面对痛苦也能找到快乐 /53

三、学会爱与感激

幸福永远和爱在一起;获得幸福离不开爱的施予,得到真爱则源自对幸福的认同和追求。

1. 爱心能为你迎来期盼的幸福 /56



2. 真心欣赏他人 /59
3. 不要吝啬你的赞美 /62
4. 帮助别人就是帮助自己 /65
5. 慷慨施予能给你带来幸福 /68
6. 给予他人爱自己也会得到爱 /71
7. 宽容他人即是忘却烦恼 /73
8. 即使受到伤害,也要学会爱人 /75

四、友谊是幸福的延伸

友谊是幸福的延伸,是快乐的温床。有了朋友,生命才显示出全部的价值。有了友谊,人生就有了享用不尽的幸福。

1. 友谊是人生幸福的花朵 /78
2. 友谊是怎样炼成的 /82
3. 朋友多了路好走 /85
4. 人生需要交真正的朋友 /87
5. 交友之道贵诚重信 /90
6. 尊重他人等于尊重自己 /93
7. 得饶人处且饶人 /96



五、爱情是幸福的酵母

幸福可以没有爱情,爱情却一定不可以没有幸福。爱情的过程是幸福,爱情的终极也是幸福。

1. 爱情是生命中最美丽的风景线 /99
2. 做个真正懂爱的人 /102
3. 营造浪漫的爱情情调 /106
4. 警惕爱情的蛀虫 /109
5. 精心去爱你所爱的人 /113
6. 延长爱情的保鲜期 /117
7. 不忠实是爱情的致命伤 /119
8. 爱不是惩罚,而是原谅 /121

六、家庭是幸福的摇篮

家中有了爱,我们才能安然栖居。家庭里充满温馨,心灵和情感才可以在幸福的港湾停靠。

1. 家是心灵的居所 /124
2. 培养成功的婚姻关系 /126



3. 不断地给婚姻注入活力 /130
4. 倾诉是爱情的阳光雨露 /133
5. 忍耐有利于家庭和睦幸福 /135
6. 远离婚姻的坟墓 /137
7. 别把工作中的焦虑带回家 /141
8. 做孩子的心灵导师 /145

七、工作是幸福的源泉

把工作当做是谋生的手段, 我们就会厌恶它; 把工作当做精神的需要, 我们会在其中获得快乐与幸福。

1. 工作是对生活方式的选择 /148
2. 完成工作的八项要点 /150
3. 把工作当成你的爱好 /152
4. 无聊的工作也能培养出兴趣 /155
5. 以积极的态度去工作 /157
6. 愉快的工作心情是一份难得的财富 /159
7. 避免工作成为你的苦役 /161
8. 放得下, 抛得开: 寻找人生的快乐 /164
9. 寻找工作的激情 /167



10. 把工作以外的时间留给自己 /169

八、美德是幸福的渊源

幸福的人，往往是具有美德的人。无德则无福。培养自己的德行并不需要理由，除非不需要幸福。

1. 品格是一个人最高贵的财产 /172
2. 诚实永远高于一切 /174
3. 守信是人生之基石 /177
4. 正直是一生之宝 /180
5. 善良的人永远幸福 /184
6. 同情心是一种最高贵的美德 /187
7. 幸福的秘诀在于给予和奉献 /191
8. 谦逊辞让，吃亏是福 /193
9. 成为一个有教养的人 /195



九、放松你的心情

紧张会加速人的衰老,压力会增加心理负担。放松自己,给心灵放假,为了更快乐的生活,为了更简单的幸福。

1. 别让压力压倒自己 /199
2. 学会将注意力转移到轻松上来 /203
3. 减少操心就是增加幸福 /206
4. 给紧张的情绪撒点幽默剂 /210
5. 有烦恼,就把它写出来 /212
6. 适量调低生活的步调 /216



一、睁开幸福的眼

社会的发展加快了人们生活节奏的步伐，而生活的提速却使人感到了困惑和迷惘。人们在追求各种物质的膨胀私欲下，一些人的眼里充满了贪婪，心里饱尝着痛苦，他们在不经意间已经闭上了能看到幸福的眼睛，而他们的口中却在抱怨“我的幸福哪去了”。

睁开你幸福的眼睛吧，用平常而流变的目光去注视生活，你会发现，幸福并不遥远，快乐就在你的身边。流水的快乐在于它向着大海奔流不息，花朵的快乐在于春天那个美好的约会。人生的幸福在于创造，在于追求。幸福永远羞于与停止为伍，永远耻于与贪婪结伴。



1. 为何有人感受不到幸福

我幸福吗？这个问题真的难以回答。你有什么样的追求，你就能得什么样的快乐。你有什么样的幸福标准，你才能感受什么样的幸福。

幸福，是让人感觉很舒心的字眼，然而在生活中，很多追求幸福的人们并不是感觉很舒心，反而遇到了无数的烦恼和无奈。究竟是什么原因阻止了人们抵达幸福的彼岸呢？

※ 过高的欲望

环顾四周，我们周围的人仿佛掉进了欲望的陷阱，被永无休止的欲望纠缠着、挤压着，房子、车子、牌子，更大面积的房子、更豪华的轿车、更高的学历，欲望像越滚越大的雪球，蛊惑着人们拼命向前，那个雪球通往幸福吗？幸福的标准是什么呢？他不知道。心灵被欲望占据得太久了，有些麻木。

一位从事房产营销策划的朋友，经过几年的奋斗，事业已小有所成。然而他的生活每日像拧紧了发条，被传真、资料、文件以及各种方案充塞得满满的。

一夜，他加班到很晚，走了好一段路都没有叫到车，走得热了，他低下头，松开衬衣领子，仰头呼了口气——这时，他吃惊地看见星星在丝绒般的夜幕上闪烁着，流溢着无言之美，一如他大学时代躺在草地上看到的一样。举首望星空，这样的简单幸福已被抛弃得太久太久了，以致他深深地被这广袤的星空吸引着。然而那之后，他几乎再没注视过夜晚的星空了——他一直保持着



弯腰奔跑着的姿势。太忙了！欲望总在膨胀，目标总在前面……夜晚的这个时刻，他多半在楼盘方案、计划书，以及各种应酬中度过，他从没想过哪怕是透过一扇小小的窗去望望宁静的星空，倾听心灵的细小声音。

这样的经历好多人都有过，我们错过了春花雪夜，错过了雾雨阑珊，只是被一种盲目的欲望驱使着，向前、向前，以为幸福就在不远的前方等着我们。然而欲望的雪球不知疲倦地越滚越大，我们的步伐永远赶不上幸福的脚步。

当我们驻足凝想时会发现，幸福是一路上持续发生的，就如同深夜静极而美的星空带给人的震撼，而不是那令人疲累的终极雪球。

※ 过分依赖安全岛

今天，有越来越多的人抱怨没有安全感，我们孜孜以求的财务安全堡垒，也许会在金融危机中毁于一旦；我们苦心经营的幸福家庭难免在感情的漩涡中功亏一篑；给我们带来收入与保障的工作也在激烈的竞争中风雨飘摇。我们花了太多的时间和生命去追求一种安全感，但我们渐渐发现，这种安全感根本就不存在。而我们却在这种追求当中，渐渐地背上了沉重的包袱。

人们总是在按自己的所想构筑一个安全岛，在那里我们可以躲过一切的变化不测和风雨飘摇。安全岛可能是一个人、一种状态、一个地方，或者是一件事情或一项工作，它会成为人们的一种非理性的需求，如果需要安全、需要被照顾，就不能离开这座安全岛，否则便无所适从。

婴儿喜欢衔着奶瓶，尤其是睡觉的时候，这是为了寻求一种安全感。但是，当这个孩子上学之后仍然衔着奶瓶，那种安全感就会被嘲笑所取代。安全岛可以带来安全感，可一旦过时和落后，就会起到适得其反的作用，成为我们生活中的无形阻力。因



为安全岛已经成为我们生活中的固定模式，而我们越来越习惯于这种模式，而丧失了生活的锐气和前进的勇气。

一个做政府公务员的朋友说：“我的职业给了我经济上的安全保障，以及社会地位、豪华住宅和孩子的教育经费。为了继续保持这些，我放弃了许多原有的个性、原则、习惯，放弃了年少时执着追求的理想，尽管我不快乐，但我很安全，我不能没有这种安全感。”

为了继续生活在安全岛内，人们放弃的太多了，甚至放弃了快乐、幸福，而这才是生活本身。

* 封闭的生活

不知不觉中，我们的生活已经发生了变化。有人感叹：已经有两年没有见到自己的弟弟了。与朋友或家人共进晚餐的时间缩短了，更喜欢使用电子邮件联络，甚至是追求女友。宁愿使用电话录音，而不愿与来电者直接交谈。

同事不知道你的舞跳得很好。

在一个人的时候才唱歌。

我们的信息交流变得越来越方便了，而我们的生活却变得越来越封闭和单调了。现代化的工具取代了很多原来需要自己去做的事情。人们之间疏于沟通。每个人为了保护自己都想离群索居，也不想参与群体活动或公益活动。

我们的情感在空气中流动，我们的伤感只有键盘来安慰。在人潮人海中，五彩缤纷的生活中，我们的心却被流放在荒岛上。人们更愿意独自在家，仿佛只有这时才有一种久违的轻松感、安全感。但是长期把感情封闭起来，戴上所谓成年人的千篇一律的面具去生活，只会使我们的生活腐败变质，使我们的灵魂掩于阴霾。