



.....XINGFU BEILUN.....

董耀会 ● 编著

幸福

XINGFUBEILUN

悖论

... 反向思维丛书 ...



中国经济出版社
www.econcmph.com

◆反向思维丛书

幸福悖论

董耀会 编著

中国经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福悖论/董耀会编著. —北京: 中国经济出版社,
2004. 1
(反向思维丛书)
ISBN 7-5017-6067-5

I. 幸… II. 董… III. 幸福-研究 IV. B82

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 085832 号

出版发行: 中国经济出版社 (100037·北京市西城区百万庄北街 3 号)

网 址: WWW.economyph.com

责任编辑: 高焕之 (电话: 010-68319290)

责任印制: 张江虹

封面设计: 华子图文

经 销: 各地新华书店

承 印: 三河市欣欣印刷有限公司

开 本: 148mm×225mm 印 张: 21 字 数: 236 千字

版 次: 2004 年 1 月第 1 版 印 次: 2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1-5000 册

书 号: ISBN 7-5017-6067-5 定价: 33.00 元

版权所有 盗版必究 举报电话: 68359418 68319282

服务热线: 68344225 68353507 68341876 68341879 68353624

中国经济书店: 66162744 地 址: 西四北大街 233 号

反 向 思 维 丛 书

编 辑 委 员 会

主 编：董耀会 吴德玉

副主编：马于飞 张树满 王鹤然 国 辉
张宝忠 杨松柏 杨大光 刘 欣

编 委：于振新 王宝兴 王宝明 王静霞
叶 飞 叶大伟 甘志强 刘玉倩
刘艳艳 刘 霞 宋卫东 杨丽娟
杨忠民 杨 涛 林 枫 林 洁
张雅静 段秋生

策 划：张树满 王鹤然 国 辉 王宝明
刘 欣

前言

在灿若繁星的宇宙空间，人生有若昙花一现，如流星般一闪即逝。一个人在短短几十年的生命轨迹中，自始至终最希望得到的是什么？

是幸福！然而，幸福又是什么？

是诗、是梦、是画、是醉、是幻想……从古至今，有多少诗人吟诵幸福，有多少墨客颂扬幸福，有多少艺人歌唱幸福，有多少画家描绘幸福。

怎样的生活才是幸福？

人们都在不懈地努力追求和探寻着幸福。每个人都会度过他的一生，或长或短。它可能极其辉煌，也可能极其平庸；它可能极其善良、美好，又可能极其卑劣、齷齪。遗憾的是，大多数人抱憾终生也解不开有关幸福的疑团。有的人临终时会觉得自己的一生非常充实，因而非常自豪；也有人会感到自己的一生非常空虚，因而非常悔恨。尽管每个人都在追逐人生幸福，但每个人对幸福的评价与感受却又是如此的天壤之别。

怎样才能获得幸福？

很多人在他们的有生之年，拼命赚钱，

以为拥有了财富就拥有了幸福；有人为了名利、地位，选择出国留学，以争取高学位、高收入为幸福；有人为了得到完美的婚姻，通过各种渠道去寻觅一个理想对象，以拥有美满姻缘为幸福；有人为了健康长寿，注意营养，加强锻炼，以健康长寿为幸福；有人兢兢业业，费尽心思去创业，以拥有辉煌的事业为幸福。那么，是否说拥有这些就获得了幸福呢？事实并非如此，在物质文明高度发达的今天，很多人在充分享受物质文明带来的乐趣之同时，却依然烦恼重重，痛苦不堪，找不到幸福的感觉。这是因为他们并没有真正地弄懂幸福的内涵。

更确切地说，问题不在于追求什么、获得什么、拥有什么，而在于要学会如何幸福地活着。一个总是认为自己不幸福的人，是永远也不会幸福的。

本书取名“幸福悖论”，绝非大谈特谈各种幸福论，而是试图通过对“幸福”的理解、定位，帮助人们认识幸福快乐的真谛：幸福就在你的身边，就在你的脚下。

董耀会

2003.10.15 于北京

目 录

序论 幸福的探寻

健康地活着就是一种幸福。当一个正为没有鞋而哭泣者，突然看见了一个失去双脚的人，他开始嘲笑自己的软弱。有多少人把幸福寄托在金钱、财物、权势这些外在的有形之物上，最终却和幸福失之交臂。你跨越千山万水，只为寻找幸福，然而它却在每个人的身边，在你的脚下。

- 一、愁眉不展的幸福寻找者 (1)
- 二、在探索幸福泉源的路上 (4)
- 三、神秘的人生幸福密码 (6)

第一论 幸福的秘密

幸福是可以操纵、控制的吗？答案是肯定的。幸福的生活来源于你的行为态度、价值观念及思维方式的选择与设计。一个总是认为自己不幸福的人，是永远也不会幸福的。让我们循着这个原理和“年轻人”一起，去探寻人生幸福快乐的行为法则。

- 一、态度的决定作用 (15)
- 二、把握现在就是把握幸福的开始 (27)

三、每天都做正面自我暗示	(37)
四、设定明确的生活目标	(50)
五、没有人不需要被宽恕	(57)
六、向别人伸出帮助的手	(65)
七、珍惜同每一个人的关系	(73)
八、寻找轻松有趣的一面	(82)
九、信心是幸福快乐的基石	(88)
十、幸福一定属于你	(94)

第二论 幸福的天堂

天堂、地狱仅一念之差！幸福在哪里？人的幸福在于精神，不在于物质；人的幸福在于追求中的满足，不在于封闭保守中的知足。人的幸福本质上不在于完美，甚至也不在于形式。从一定程度上说，幸福是一种残缺的美。人间根本就没有完美的幸福。只有天堂才完美，可天堂又根本就不存在！

一、幸福快乐在哪里	(97)
◆ 幸福快乐的秘密	(97)
◆ 快乐人的内衣	(98)
◆ 在正确的地方找你要的东西	(99)
◆ 你渴极了，水便是天堂	(101)
◆ 幸福不久留	(103)
二、什么是幸福	(104)
◆ 幸福的比较效应	(104)
◆ 幸福公式里的要素	(107)
◆ 什么是幸福快乐	(108)
◆ 幸福的愿望	(108)
◆ 千金难买的最大愿望	(110)
◆ 知足者幸福	(111)
◆ 生也幸福，死亦快乐	(112)

◆ 幸福的滋味从苦难中来	(114)
三、幸福的内核	(116)
◆ 幸福是一种心态满足	(116)
◆ 追求既在的精神享受	(118)
◆ 平淡也是一种幸福	(122)
◆ 追求生活的满意	(123)
◆ 幸福满意的相对性	(125)
◆ 阿 Q 幸福精神	(131)
四、幸福的安神曲	(133)
◆ 苦海无涯乐作舟	(133)
◆ 马尔克斯式的感慨与知足的乡亲	(135)
◆ 无灾有时也是福	(136)
◆ 悠闲的中国人	(138)
◆ 平凡质朴是福	(140)
◆ 黄连树下好弹琴	(141)
◆ 现代浮尘的背后	(143)
五、富人的天堂	(145)
◆ 有钱人，幸福吗	(145)
◆ 豪门世家的烦恼	(148)
◆ 一夜暴富是福还是祸	(150)
◆ 富翁们的平凡生活	(152)
◆ 一般老百姓的金钱幸福观	(155)
◆ 金钱幸福论	(156)
◆ 欲壑难填的幸福黑洞	(158)

第三论 幸福的幽门

“问君能有几多愁，恰似一江春水向东流！”一部人类史，一部人生史，都可以解读成追求幸福的历史。古往今来的人们生生世世都在不懈地追求和探寻

着幸福。很多人以为拥有了财富、地位、名利、爱情就拥有了幸福。然而，在今天物质文明高度发达，很多人在充分享受物质文明带来的乐趣之同时，却仍然烦恼重重，痛苦不堪找不到幸福感，这是为什么呢？

一、谁挡住了你的阳光..... (161)

◆ 云层之上的天空 (161)

◆ 众生痛苦之因 (162)

二、心灵的十字架..... (174)

◆ 人头脑中的世界模型 (174)

◆ 思想是原因，环境是结果 (176)

◆ 幸福由你掌握 (177)

◆ 重新审视你的情绪 (182)

◆ 调控选择情绪模式 (185)

三、放下你背负的工具..... (187)

◆ 放下本该放下的 (187)

◆ 摆脱物欲的羁绊 (189)

◆ 勿过分追逐荣誉 (193)

◆ 戒除不合理观念 (194)

◆ 勿“撞南墙” (196)

◆ 戒除“面子大道理” (197)

四、擦亮心镜的玻璃..... (198)

◆ 我是肚子的使者 (198)

◆ 以他人为镜你才是镜 (200)

◆ 镜子对镜子才能生出无数镜子 (202)

◆ 擦亮心上的玻璃镜子 (204)

五、超然另一种境界..... (207)

◆ 平衡才能有幸福 (208)

◆ 人生的另一种超然 (210)

◆ 观照是人生幸福的最高境界 (211)

六、人生涅槃佛学解脱法	(215)
◆ 修明正见	(215)
◆ 不为假像所惑	(220)
◆ 忘却虚妄的心念	(221)
◆ 认识自己	(222)

第四论 幸福的黑洞

追求幸福的终极目的是什么？是追求更高的学历吗？是想成为一个完美的人吗？是追求尊贵的身份吗？应该说都不完全是，确切地说是要学会如何幸福地生活。我们应该明白幸福没有明天也没有昨天，只有现在。

一、追求幸福的盲区	(223)
◆ 签证不成一波又起	(223)
◆ 错上加错幸福之遙	(224)
◆ 迷途有路执不回头	(225)
◆ 幸福的遥远回响	(227)
二、成功的失败者	(228)
三、别一味攀高枝	(232)
四、征服幸福	(235)

第五论 幸福之路

幸福存在于快乐之中吗？幸福与快乐究竟是何种关系？通往幸福之路在哪里？

如果说人生的目标是为了追求幸福、满意、完善和活得更好，那么幸福就在于人在痛苦中战胜自我、不断超越自我的追求中。只有当你真正地认识到人生的价值时，才能体会到幸福的感觉。

一、幸福的目标	(237)
----------------------	-------

◆ 道德不是幸福	(238)
◆ 以幸福作为人生的终极目标	(240)
◆ 人生之意义在于快乐	(242)
二、幸福不等于快乐	(244)
◆ 快乐但不幸福	(245)
◆ 幸福存在于快乐之中	(248)
◆ 幸福是一种主观的感受	(252)
三、幸福是一种满意	(257)
◆ “自足”不是实际上的满意	(257)
◆ 幸福是一种理性满意	(260)
四、幸福的要素	(265)
◆ 健康的体魄	(265)
◆ 适量的物质	(266)
◆ 充实的精神	(270)
五、幸福存在于自我完善中	(271)
◆ 完善在于自我实现	(272)
◆ 完善并不意味着否定享受	(273)
◆ 在追求享受中追求自我完善	(277)
◆ 幸福的欠缺	(282)
◆ 幸福永远被超越	(285)
六、超越自我	(289)
◆ 人的利己性	(289)
◆ 合理的利己	(292)
◆ 利己与利他	(292)
◆ 超越利己性	(296)

第六论 幸福之音

从远古至今，幸福始终披着雾纱从人类遥远的荒野中走来，从历史废墟的断垣中走来。我们仿佛看到

人们雪夜煮酒、桃园看花，品尝幸福的甘露、琼浆和它的空灵。当我们打开了幸福这扇窗，才能认识幸福的本来面目，她是一种非常单纯的感觉。

一、用心与感恩	(301)
◆ 身处逆境仍含笑	(301)
◆ 以心灵歌唱	(302)
◆ 果壳妙语	(303)
◆ 提醒也是幸福	(304)
◆ 用心与感恩	(307)
◆ 幸福的柴门	(308)
◆ 拥抱宝贝入眠	(309)
◆ 活着就是幸福	(310)
二、幸福秘诀	(311)
◆ 对生活不苛求	(311)
◆ 尘埃落定	(312)
三、幸福的感觉	(314)
◆ 痛苦与幸福	(314)
◆ 幸福的公平	(316)
◆ 优雅幸福	(317)
四、幸福的回音	(319)
◆ 幸福的错觉	(319)
◆ 幸福女神的箴言	(321)
◆ 幸福的尺度	(321)

序论

幸福的探寻

健康地活着就是一种幸福。当一个正为没有鞋而哭泣者，突然看见了一个失去双脚的人，他开始嘲笑自己的软弱。有多少人把幸福寄托在金钱、财物、权势这些外在的有形之物上，最终却和幸福失之交臂。你跨越千山万水，只为寻找幸福，然而它却在每个人的身边，在你的脚下。

一、愁眉不展的幸福寻找者

一位青年，老是埋怨自己时运不济，发不了财，终日愁眉不展。

有一天，走过来一位老人，问：“年轻人，为什么不快乐？”

“我不明白，为什么我总是这么穷。”

“穷？你很富有嘛！”老人由衷地说。

“这从何说起？”年轻人问。

老人反问他：“假如今天斩掉你一个手指头，给你 1000 元，你愿意吗？”

“不愿意。”年轻人回答。

“假如斩掉你一只手，给你 1 万元，你愿意吗？”

“不愿意。”

“假如使你双眼都瞎掉，给你 10 万元，你愿意吗？”

“不愿意。”

“假如让你马上变成 80 岁的老人，给你 100 万，你愿意吗？”

“不愿意。”

“假如让你马上死掉，给你 1000 万，你愿意吗？”

“不愿意。”

“这就对了，你已经拥有超过 1000 万的幸福资产，为什么还哀叹自己不幸福呢？”老人笑吟吟地问道。

青年愕然，但看得出他心有所思。

朋友，如果你早上醒来发现自己还能自由呼吸，你就比在这个星期中离开人世的 100 万人更有福气了。

如果你从来没有经历过战争的危险、被囚禁的孤寂、受折磨的痛苦和忍饥挨饿的难受……，你已经好过世界上 5 亿人。

如果你的冰箱里有食物，身上有足够的衣服，有屋栖身，你已经比世界上 70% 的人更富足了。

据联合国“世界粮食日”数据显示，全球有 36 个国家目前正陷于粮食危机当中；全球仍有 8 亿人处于饥饿状态，第三世界的粮食短缺问题尤为严重。在发展中国家，有两成人无法获得足够的粮食，而在非洲大陆，有 1/3 的儿童长期营养不良。全球每年有 600 万学龄前儿童因饥饿而夭折！对此，你会震惊这个世界的悲惨吗？

这就是说，如果你的银行账户有存款，钱包里有现金，你已经身居于世界上富有的 20% 之列！

如果你的双亲仍然在世，并且没有分居或离婚，你已属于稀少的一群。想想那些失去双亲的孤儿吧！

如果你能抬起头，面上带着笑容，并且内心充满感恩的心情，你是真的幸福了——因为世界上大部分人都可以这样做，但是他们却没有。

你跨越千山万水，只为寻求快乐、幸福，然而它却在每个人的身上。清点你身上的财富吧！

读到这里，想想此刻，你能读到上述文字，那么你同时已拥有了双倍的福气，你比 20 亿不能阅读此文的人不是更幸福吗？是的，你还有什么不值得快乐的呢？在现实生活中，如果你问人们他们最想从生命中获得什么，你最常得到的答案可能会是：“我只要快乐。”即然每个人都要快乐，为什么得到的人这么少呢？为什么认为自己快乐的人那么少呢？是因为我们找错了地方吗？

快乐不只是远离沮丧和不幸，更是一种欣喜的感觉，一种对生命的满足与喜悦。这并不是说你必须持续处于狂喜状态，毕竟，很多时候我们会因为个人的不幸遭遇或失落，而使生活自然地陷入哀伤、悲惨及失望之中。又由于我们的社会是如此强调外在的东西——也就是那些你可以看到、听到、摸到的东西，以至于媒体的报道、社会的焦点乃至人们茶余饭后的话题都很少讨论到我们内在心灵的真实感受。更别说是有人会谈及如何达到真正幸福的话题了。

正因为很少人谈起这方面的主题，使得人们对于幸福快乐不清不楚，空留满腹的疑问。比如说：你如何真正了解幸福快乐的意义？使自己内心获得满足的真正要素是什么？你该如何从他人和自己身上辨认出这样的特质呢？

有多少人错误地把幸福快乐都寄托在金钱、财物、权势或者过去和未来之中？你觉得这样的寄托有时候会不会落空呢？我们都有创造幸福、快乐的力量，那跟你有没有钱，做什么工作，或住在哪里一点关系也没有。不论你现在的处境如何，你不只有创造

幸福、快乐的力量，更可能体验到源源不断的快乐。

如果你同意上述看法，认定幸福快乐决不是建立在这些外在的有形之物上，那么你就可以发挥自己的智慧，去探索幸福快乐的奥秘。

跟寓言故事不同的是，这里讲的所有人物都是根据生活中真实的事例来塑造的，神奇的老人则是结合了一些智者的言论抽取生发的人物形象。期望这些人的事例对读者有所帮助，并希望这些故事能够帮助读者克服个人的一些信仰危机。祝愿你能找到自己生命中源源不断的幸福、快乐！

下面，讲一个关于一段车程的故事……

二、在探索幸福泉源的路上

这要从十月天又湿又冷的一个傍晚，他开车回家的路上说起。这是他这个周日第三次在办公室加班。天空一整天都阴霾沉重，就在他回家的路上，老天爷终于决定要大大地发泄一番——大雨倾盆而下。

收音机传出一个问题，打断了他的思绪。“你感觉幸福吗？”这是一个很简单而又难回答的问题，年轻人过去从来没有仔细思考过这个问题，这个简单直接的问题的答案却让他困惑。

这个问题曾经被拿去作过一项全国抽样调查，结果发现，只有 2% 的人认为他们自己是幸福、快乐的，而少于 10% 的人能够记得一次（或一霎那）真正快乐的经验。这时，电台主持人问听众：“你感觉幸福、快乐吗？”

这个问题让年轻人突然想到自己的生活。他的生活没什么好挑剔的：他的身体健康，有一份好工作，收入足够负担任何应酬，偶尔还可以稍微奢侈一下，他身边有一些要好的朋友，家庭也很美满。可是除了这一切之外，他感觉内心空泛，对生活毫无幻想可