

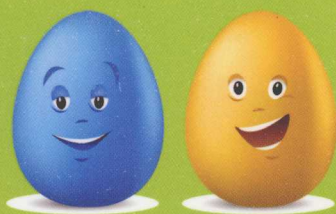
李娜 刘漫 / 编著

幸福

其实很简单

不幸在很大程度上应该归因于一种错误的世界观，而幸福是人的一种权利，是人们应该追求的东西。

——罗素



幸福人生唾
手可得的50
个生活心态

华夏出版社

李娜 刘漫 / 编著

幸福

其实很简单

幸福人生唾
手可得的50
个生活心态

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福其实很简单 / 李娜, 刘漫编著. — 北京: 华夏出版社, 2010. 1

ISBN-978-7-5080-5473-5

I. ①幸… II. ①李…②刘… III. ①幸福—通俗—读物— IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 186565 号



出品策划

网 址 <http://www.xinhua bookstore.com>

幸福其实很简单

编 著 李 娜 刘 漫

责任编辑 杨永龙

排版制作 穗田传媒

封面设计 思想工社

插图来源 华盖创意(北京)图像技术有限公司

出版发行 华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

总 经 销 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷 三河市汇鑫印务有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 20

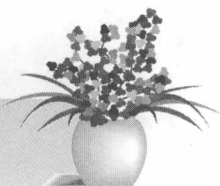
字 数 280 千字

版 次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN-978-7-5080-5473-5

定 价 29.80 元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换



幸福的猜想

繁华的城市中，每天都会有许多人在忙碌中匆匆寻找着自己的方向。一位哲人说，由古至今，人类文明的延伸，唯一的动力和目的即是追求幸福。拥挤的街巷，闪烁的霓虹，城市里的车来车往，房间中的一盏灯，一本书，乃至一部电影，人们用不同的寄托，在心中百度着幸福的定义。

看过电影《李米的猜想》的人，都会在旋转的胶片中感受到一种执著的忧伤。

在城市中，有个叫李米的女出租车司机，她不断地向每位乘客重复着关于一个男人的问题。她的眼里透露着坚定，她的心里充满了对幸福的渴望和执著的追求。但是，幸福究竟是什么？

是影像里的方文和屏幕前的李米默契的笑，还是那句“如果没有李米，我会爱上你”的关于爱情的另一种宣言？

是善意的谎言里美丽的小香，还是别人处于困境时天真的救赎？

是在爱人身边默默守候的四年，还是那些印在了另一个人脑海里的信笺？

也许都不是，也许都是。

从来，人们对幸福的诠释都是不同的。

有一则小幽默：

一位青年学者去请教他的导师：“幸福是什么？”导师说：“幸福是一种感觉，就像甜甜的笑。”学者去问一个衣衫褴褛的乞丐，乞丐说：“幸福是所有人都向我的碗里放钱，面值越大我越幸福。”学者去问一名惯犯，惯犯说：“幸福是得到自由。”然后低声在学者耳边说：“是下次犯罪时不会被抓到。”学者又去问另一位学者，对方说：“幸福是……”他停顿了一下，说：“是你的研究报告署上我的大名。”

一笑之余，我们似有所悟。关于幸福，每个人都有不一样的体验；对幸福的诠释，不同的人有不同的评点。尽管每个人的人生际遇不同，但命运对每个人都是公平的。外面的世界有泥泞也有坦途，就看你能否用自己的心，



透过岁月的风尘寻觅到辉煌的星空。

海伦·凯勒又盲又聋，但是她怀揣梦想，积极地走向通往成功的路；贝多芬生活坎坷，但他扼住了命运的咽喉，矢志不渝地成就着自己的梦想。

有些人，他们没有留下名字，他们没有惊心动魄的故事，但是他们同样怀着追逐幸福的梦，走在追逐幸福的路上。

无数人的幸福，归结为生活；无数人对幸福的追求，归结为人生。

尽管每个人的幸福不同，但幸福并不是世间的稀缺品，它如同阳光，普照大地，惠及万物生灵。它又似一杯透明的水，虽淡然无味，口渴之人却能品咂出其中的甘甜。许多时候，只需换一种心情，换一个角度，本来索然无味的事也许就会变得精彩无比。

可是当今社会，科技的迅猛发展迫使人们的工作、生活节奏越来越快，压力也越来越大。在紧张的劳碌中，人们的心灵变得疲惫和脆弱不堪。于是，人们在享受日新月异的物质文明的同时，也面临着时尚、奢华的魅惑，在不断的攀比、盲从中逐渐地迷失了本性，丧失了自我，心灵被重重烟尘覆盖，再难寻到往昔的纯净与安宁。渐渐地，人们开始忘记了生活的本意，也忘记了享受该有的幸福。

怀着愿每一位朋友都能尽早寻到幸福密码的希冀，我们精心编写了这本《幸福其实很简单》。

本书通过时下最流行的引擎搜索，整理出了人们感触颇深的50个幸福关键词，同时配备了近200则精练动人的故事美文，内容涉及心态、心理、淡泊、宽容、尊重、爱、友谊、善良等诸多方面。行文优美流畅，语言细腻清新，为尘世中的人们搭建了一个心与心交流的平台。

但愿每一篇短文都能带给你一次心灵的悸动、一道顿悟的光芒、一脉沁人心脾的溪水，让你在尘世的喧嚣中蓦然聆听生命的真谛，得到心灵的净化和情感的释放，并获得难以言传的审美愉悦。亲爱的朋友，愿此书为你开启幸福之门，让你自由徜徉于生命女神所馈赠的灿烂阳光、馥郁花香和瑰丽风景中！

从此，幸福不用猜想。



目录

01

梦想：每个人的生命都是一只小船，梦想是风帆

拥着成功的种子甜蜜入梦 / 2

让你的人生理想轻舞飞扬 / 3

坚持，做梦想舞台上快乐的小丑 / 5

02

感恩：如果你因为没有鞋穿而哭泣，想想那些没有脚的人

拥有一颗感恩的心，你就能时时触摸幸福 / 8

感谢折磨你的人，他们令你更动人 / 10

感恩，从身体到心灵的沐浴 / 11

在感恩中滋养人生 / 13

03

行动：没有你，一切梦想都只是镜花水月

青春经不起你的一再蹉跎 / 16

再等下去，你就“半老徐娘”了 / 17

行动，通向成功的清幽小路 / 19

04

珍惜：不会珍惜生活的人，最会抱怨它的匆匆而过

别为打翻的牛奶哭泣 / 22

向往远方的玫瑰园，也不忘浇灌身旁的玫瑰 / 24

若只剩下一个柠檬，那就做杯柠檬汁 / 25

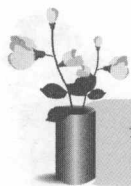
05

胸怀：比天空更广阔的是人的胸怀

敞开胸怀，幸福不期而至 / 28

俯视，你会看到另一番风景 / 29

在静谧中抚慰心灵 / 31



幸福其实很简单

——幸福人生唾手可得的50个生活心态



06

谦虚：保持谦卑，才能走得更远

身在红尘，有时需要弯下腰来 / 34

平视，因为谦恭而优雅 / 35

幸福人生要跨越虚荣的樊篱 / 37

07

乐观：给我1000个理由伤心，我也能找到1001个理由欢笑

心情的颜色影响世界的颜色 / 40

人生不必太郁闷 / 41

泅渡苦闷的冰河，让阳光与心灵同行 / 43

08

善良：美丽且优雅的人性回眸

善良是裸露出的灵魂魅力 / 46

善良的人赢得最高人气 / 47

给迷路的人送上冬日暖阳 / 49

09

包容：原谅生活，是为了更好地生活

不要活在报复的噩梦里 / 52

放下抱怨才能亲吻幸福 / 53

送轮明月于人，月光也会照耀你心 / 55

10

淡泊：在人生的风雨里拥抱幸福

不是每个灰姑娘都有金色的爱情 / 58

梳理宁静，做一个淡泊的人 / 59

过重的名誉会压断你起飞的翅膀 / 61



11

知足：无尽的欲望会让你的生命成为一口枯井

为利欲膨胀的心减减“肥” / 64

无尽的欲望让你错过了生命的花期 / 65

只看我有的，我已经是富人 / 67

12

豁达：人生的快乐不在于拥有的多，而在于计较的少

不妨做个“糊涂”人 / 70

猜疑，爱情悲剧里的主角 / 72

生活的烦恼，一笑了之 / 73

13

微笑：无声亦无价的世界语

微笑是人最美的表情 / 76

做个会笑的天使 / 78

微笑着去唱生活的歌谣 / 79

14

诚实：没有你，生命里都是谎言

说到做到，不做食言之人 / 82

诚实是一朵醉人的百合 / 83

用诚信点缀你的内心 / 85

15

信任：你信任生活，生活才会对你忠实

有色眼镜只会让你的世界乌云密布 / 88

有了信任，人生才会阳光明媚 / 89

用信赖的春风催开幸福的花朵 / 91



幸福其实很简单

——幸福人生唾手可得的50个生活心态



16

自信：如果没人给你鼓励，那就自己为自己鼓掌

像世界超模一样昂首挺胸 / 94

变成天鹅之前，我们都是丑小鸭 / 96

自信让你由内而外释放魅力 / 97

17

理性：不要受了美丽假象的蛊惑

理性，不让贪婪的果子长成诱惑 / 100

给感性的心灵泡一杯柠檬茶 / 102

情绪是切好的蔬菜，掌勺的却是自己 / 103

涤荡唠唠叨叨的争吵，弹奏锅碗瓢盆的和谐曲 / 105

18

定位：圈定属于自己的人生舞台

幸福人生要选对自己的舞台 / 108

找到了绿叶，春天就在向你招手 / 109

人生不是漫无目的的散步 / 111

19

开放：打开你的心窗，让幸福光临

开放你的胸怀，释放自己的灵魂 / 114

敞开芳心，欢迎幸福的光临 / 115

跨越自己给自己设定的樊篱 / 117

20

专注：人生要有定力，不可随境而迁

不懈追求才能羽化成蝶 / 120

一次做好一件事 / 121

做理想的专一情人 / 123



21

幽默：让沉闷的生活透口气

有幽默感的人惹人爱 / 126

轻启朱唇，你就可以调味生活 / 127

幽默的你如交际舞会上一只优雅的蝴蝶 / 129

22

健康：健康的身体才能享受婀娜的人生

建一座心灵休憩的小房子，每天休息几分钟 / 132

病恹恹的西施，渺茫茫的幸福 / 133

幸福人生与亚健康说再见 / 135

23

勤俭：勤奋是幸福的右手，节俭是它的左手

勤俭是永不过时的“名牌” / 138

像蜜蜂那样酿造甜蜜生活 / 139

勤勉才能使人成为幸运的宠儿 / 141

24

倾听：聪明的人有长的耳朵和短的舌头

倾听是不紧不慢的体贴 / 144

倾听，做生活的“红颜知己” / 145

“会听”的耳朵比“会说”的嘴更受欢迎 / 147

学会倾听，才能亲吻机遇 / 149

25

博爱：在这个世界上，真正的上帝是人们的爱心

爱别人就等于爱自己 / 152

用仁爱的肥皂给心灵洗澡 / 153

爱心，博生活嫣然一笑 / 155



26

婚姻：没有爱的婚姻会让人冷得发抖

放开他的人，网住他的心 / 158

“贤妻良母”是好女人永远的看点 / 159

在体谅中采撷生活的情趣 / 161

27

亲情：世间最甜蜜的负荷

母爱，世间最动人的牺牲 / 164

做孩子心中“快乐的天使” / 165

用坦诚抚平代沟 / 167

28

理解：亲爱的，让我们来换位思考

理解，未语先香的“瑰丽宝贝” / 170

以感恩的心营造二人世界 / 171

走入心灵的栖息之地 / 173

29

沟通：思想的碰撞激出幸福的火花

唠叨是交流的致命伤 / 176

恰到好处的批评是受欢迎的 / 177

“说”出你的风采 / 179

30

简单：简单的生活也有别样的风情

简简单单才是真 / 182

简单的生活也能风情万种 / 183

给幸福的生活脱去复杂的洋装 / 185



31

孤独：一个人需要时时默读自己的心灵

放慢你的脚步，来一场心灵瑜伽 / 188

做一名精神的“独行侠” / 190

孤独不是一个人的舞蹈 / 191

32

欣赏：为别人鼓掌的人也在给自己的生命加油

用欣赏的眼光给每个人插上腾飞的翅膀 / 194

恰到好处的赞赏是生活的“甜点” / 195

艳羡别人，不如欣赏自己 / 197

33

自尊：谁自重，谁就会得到尊重

面带微笑，做生活的舞者 / 200

给自己一颗尊严的心 / 201

不要吝啬给自己掌声 / 203

34

希望：为我们描绘出幸福的远景

盛满希望的生命才不会枯萎 / 206

老天为你留着一扇窗 / 207

希望，肥皂泡沫里的七色彩虹 / 209

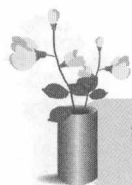
35

快乐：面向太阳，把阴影留在你的背后

心向太阳，你就不会悲伤 / 212

别把整个生活都泡在苦水里 / 214

在希望的霓虹灯下翩翩起舞 / 215



幸福其实很简单

——幸福人生唾手可得的50个生活心态



36

忍让：幸福是一个圆，退后走也能到达终点

把脾气和眼泪寄存在生活之外 / 218

善解人意，让你更有魅力 / 219

忍让，个性的生活也能婉转悠扬 / 221

37

分享：小小的一杯可乐，也可以让你拥有一个朋友

分享一颗种子，收获一树风景 / 224

付出爱心，你就种下希望 / 226

生活的阳光，我们一起分享 / 227

38

坚强：只有坚定的毅力才能爬过悬崖

勇往直前，不做软弱之人 / 230

给沮丧“卸妆”，还自己阳光 / 231

就算逆风也飞扬 / 233

39

积极：只有一直往前走，才能把影子甩在身后

游走在时代的浪尖，做新世纪的宠儿 / 236

昨夜的思虑可以换来晨曦的笑颜 / 237

花朵，不要总在静寂的夜里绽放 / 239

40

友谊：一生快乐的甘口

拥抱朋友，淡尝如水如酒的友谊 / 242

好朋友，和你走过风风雨雨 / 243

没有十全十美，却有全心全意 / 245



41

热情：用热情融化命运的坚冰

似水柔情亦可炽烈如火 / 248

保持一颗充满热情的心 / 249

拥有热情，绽放美丽 / 251

42

平常心：人间没有永恒的夜晚，世界没有永恒的冬天

生得快乐，活得潇洒 / 254

那朵坠落的小花，也会有它的自在 / 255

卸下“完美”的黄金枷锁 / 257

43

命运：人生并非上天注定，你也能改写

不做命运的“攀枝花” / 260

纤纤素手，撑起一片希望 / 261

人生的冷遇也是一种幸运 / 263

44

机遇：它总是喜欢和人捉迷藏

化好妆，等待命运舞会的开始 / 266

主动寻找生活的大礼包 / 267

机遇不是温文尔雅的来客 / 269

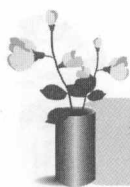
45

习惯：你的习惯决定你是骑师还是坐骑

习惯不是造就你，就是毁掉你 / 272

认真，细品生活的清香 / 273

人生需要好的习惯来温暖 / 275



幸福其实很简单

——幸福人生唾手可得的50个生活心态



46

情调：学会给生活保鲜

带着诗意的心灵上路 / 278

将浪漫进行到底 / 280

享受，让人生的美景为你停留 / 281

47

气质：美只愉悦眼睛，气质的优雅却让心灵入迷

时间打不败的美丽 / 284

气质，女人最想要的“抢手货” / 285

活出优雅，活出自己的影响力 / 287

48

奉献：学会赠人玫瑰，手上才会留有余香

赠人玫瑰，手有余香 / 290

给别人一颗心，就能听到两颗心跳动的声音 / 291

为别人付出，你的生命也会增值 / 293

49

初心：心灵深处最原始的美

初心，写在幸福日记里的扉页 / 296

天真，给成熟人生增加一份可爱 / 297

让都市人的心灵回归简单 / 299

50

舍得：舍与得，人生最大的选择题

舍，得的第二张脸 / 302

放弃，是对生活的另一种成全 / 303

错过花朵，你将收获雨滴 / 305

01

梦想：

每个人的生命都是一只小船，
梦想是风帆

美国一位哲人说过：“很难说世上有什么做不了的事，因为昨天的梦想，可以是今天的希望，并且还可以是明天的现实。”梦想对一个人来说是很重要的，一个没有梦想的人，就像断了线的风筝，没有任何的方向和依靠；就像大海中迷失了方向的船，永远都靠不了岸。



拥着成功的种子甜蜜入梦

○ 悲哀于命运的人往往是那些最喜欢流泪、放弃的人。

梦想是所有行动的根茎，很多人之所以失败，就在于他们从来都不肯种下一颗梦想的种子，不肯将行为的规划移植到自己的梦想里。

60多年前，在美国旧金山，一位演员喜获儿子。由于父亲是演员，所以这个男孩从小就有了跑龙套的机会，他渐渐产生了要当一名演员的梦想。可由于身体虚弱，父亲便让他拜师习武来强身。1961年，他考入华盛顿州立大学主修哲学，后来，他像所有正常人一样结婚生子。但在心底，他从未放弃过当一名演员的梦想。

一天，他与朋友谈到梦想时，随手在一张便笺上写下了这样一段话：“我，布鲁斯·李，将会成为全美国最高薪酬的超级巨星。作为回报，我将奉献出最激动人心、最具震撼力的演出。从1970年开始，我将会赢得世界性的声誉；到1980年，我将会拥有1000万美元的财富。那时候，我及家人将会过上愉快、和谐、幸福的生活。”

当时，他过得穷困潦倒。可以预料，如果这张便笺被别人看到，会引起什么样的白眼和嘲笑。

然而，他却牢记着便笺上的每一个字，克服了无数次常人难以想象的困难。一次，他因脊背神经受伤，在床上躺了4个月，但后来他却奇迹般地站了起来。

1971年，他主演的《猛龙过江》等几部电影都刷新了香港票房纪录。1972年，他主演了香港嘉禾公司与美国华纳公司合作的《龙争虎斗》，这部电影使他成了一名国际巨星，被誉为“功夫之王”。1998年，美国《时代》周刊将其评为“20