

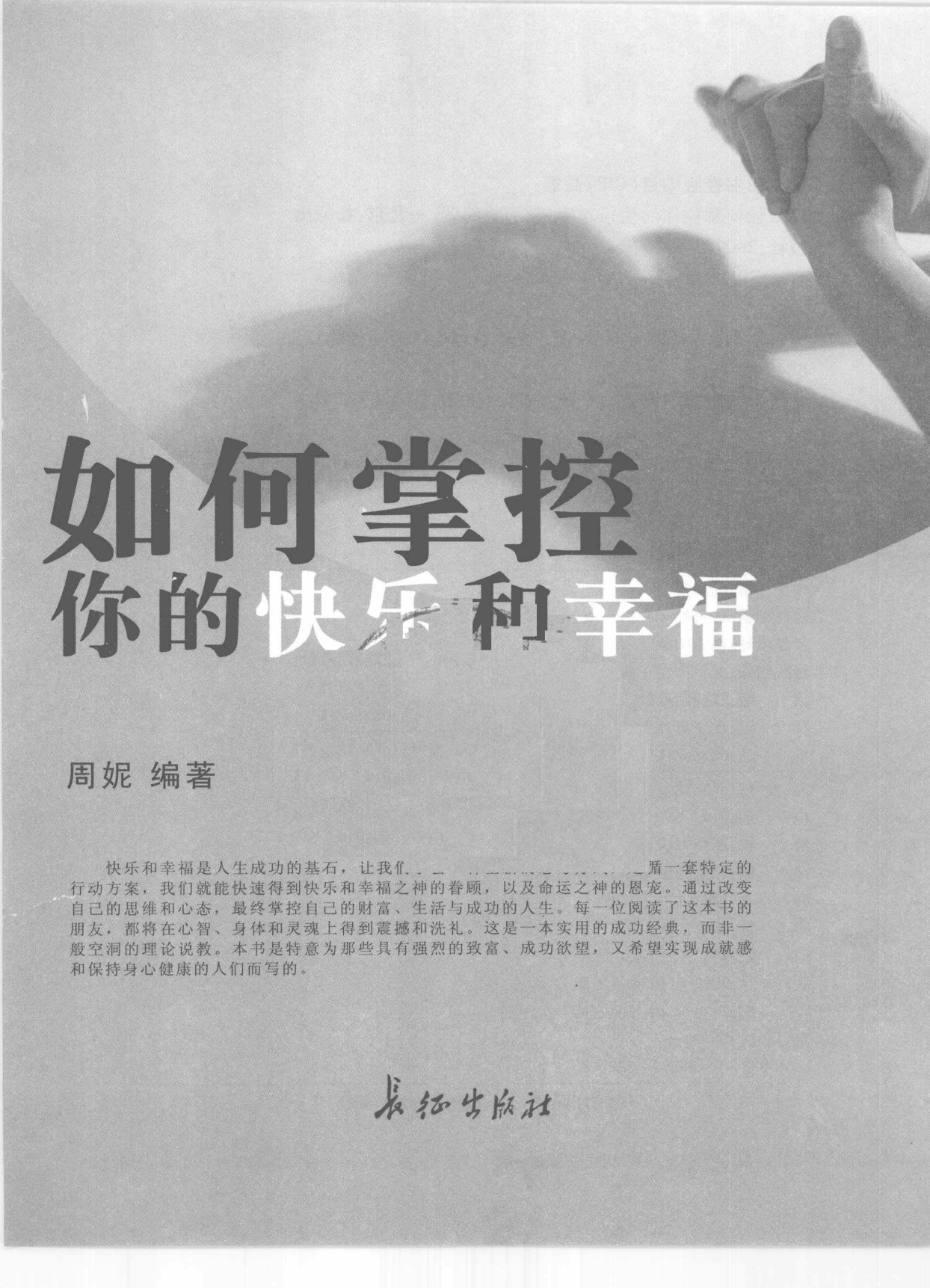


如何掌控 你的快乐和幸福

周妮 编著

快乐和幸福是人生成功的基石，让我们学会一种全新的思考方式，遵循一套特定的行动方案，我们就能快速得到快乐和幸福之神的眷顾，以及命运之神的恩宠。通过改变自己的思维和心态，最终掌控自己的财富、生活与成功的人生。每一位阅读了这本书的朋友，都将在心智、身体和灵魂上得到震撼和洗礼。这是一本实用的成功经典，而非一般空洞的理论说教。本书是特意为那些具有强烈的致富、成功欲望，又希望实现成就感和保持身心健康的人们而写的。

长征出版社



如何掌控 你的快乐和幸福

周妮 编著

快乐和幸福是人生成功的基石，让我们遵循一套特定的行动方案，我们就能快速得到快乐和幸福之神的眷顾，以及命运之神的恩宠。通过改变自己的思维和心态，最终掌控自己的财富、生活与成功的人生。每一位阅读了这本书的朋友，都将在心智、身体和灵魂上得到震撼和洗礼。这是一本实用的成功经典，而非一般空洞的理论说教。本书是特意对那些具有强烈的致富、成功欲望，又希望实现成就感和保持身心健康的人们而写的。

长征出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何掌控你的快乐与幸福/周妮编著. —北京:长征出版社,2009.9

ISBN 978 - 7 - 80204 - 582 - 8

I. 如… II. 周… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 130976 号

书 名:如何掌控你的快乐与幸福

作 者:周 妮

责任编辑:许碧娟

装帧设计:恒光印象

版式制作:北京博雅正典文化发展中心

出 版:长征出版社

社 址:北京阜外大街 34 号 邮编:100832

电 话:68586781

总 发 行:北京快乐共享文化发展有限公司

电 话:010 - 63701396

经 销:新华书店

印 刷:北京画中画印刷有限公司

开 本:228 × 170 1/16

字 数:280 千字

印 张:15

版 次:2009 年 10 月第 1 版

印 次:2009 年 10 月北京第 1 次印刷

定 价:26.00 元

ISBN 978 - 7 - 80204 - 582 - 8

(如有印刷、装订错误,请寄印刷厂调换)



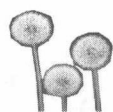
前言

我们每个人的心灵深处,都有一座繁花似锦的花园,当我们开启这座心灵花园的时候,就可以放松心情,尽享人生的美好和幸福。

很多时候,人们错误地认为,幸福就是简单地拥有和得到,不断地追寻,不停地索取,到头来,却发现幸福离自己依然遥远。其实,幸福更多的是一种心态,而不是状态。正因为如此,幸福是旁人给予不了的,也不是用失去或者得到可以计算的。幸福是人一生所求,然而,在追求幸福的过程中,人们却常常流于浮躁——总觉得幸福在别处。于是,他们宁愿丢掉手中的一切,挣脱自以为重重的枷锁去追求所谓的幸福。可是,当他们一心追求的“幸福”真正握在他们手里的时候,他们依然不会幸福。因为那些失去的,被破坏的,已经使幸福残缺了。

幸福其实很简单,就在一念间。真正的幸福是宽容,是感恩,是平和,是恒久的忍耐。境由心造,把自己的心态调整好,加上理性、洒脱与豁达,把幸福变成一种习惯,让它时时光临我们的人生。幸福其实很简单,有时如果你刻意地找寻它,就会发现它在回避你,而当你用乐观的心态对待事物时,就会发现,幸福就会随着你的阳光心态出现在你的身旁。

幸福是我们内心深处真正的需要,只要是心甘情愿去做的,并从中感觉到快乐,那就是幸福。幸福是来自对生活的满意程度,它与金钱、财富、权利、地位等内容没有太多的关系,无论是哪种身份,何种背景,只有当自己觉得内心平静、心灵安慰、精神充实,才会感觉到幸福。只要拥有一个简单快乐的心境,就能感觉到自己被幸福所包围。而拥有一颗贪欲之心,即使拥有丰富的物质,再多的财富,心灵也不会充满阳光,也就感觉不到



如何掌控你的快乐与幸福

幸福。了解我们的内心,学会和它对话,看清自己的幸福的根源在什么地方,让我们沿着幸福的轨迹去用心地寻找,追寻的过程本身就是一种幸福。当我们感觉到自己可以云淡风轻、游刃有余地从容应对一切的时候,我们其实就深悟幸福的真谛。

对于幸福,不同环境里的人们感受是不会相同的,但有一点是相同的,那就是心灵的快乐才会产生幸福,所以,让我们多聆听我们内心深处发出的声音,只要心是充实的,生活处处都是幸福的。



目 录

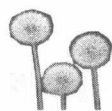
第一章 幸福是一种智慧

身处幸福的人往往不知道什么是幸福,身在福中的人往往不惜福。也许你觉得自己不幸,但如果与其他不幸的人相比,你会发现比自己不幸的人还有很多。不是你不够幸福,而是你还没有完全明白幸福其实也是一种智慧。

一、幸福是一种感觉	2
二、鲜花送人,幸福驻心	3
三、从从容容,幸福一生	4
四、幸福是多棱镜	6
五、不知是幸福	7
六、幸福就在你的身边	8
七、用眼睛寻找幸福	10
八、寂寞也幸福	11
九、好心态,幸福在	13
十、要常常对自己说我很幸福	14

第二章 幸福是点燃心灵的圣火

心灵是快乐的源泉,简单生活会让心灵更宁静,不迷失你的心灵,幸福就会伴随着你。散播快乐的情绪,和朋友分享你的快乐,紧握你拥有的



幸福,你就会像神仙一样快乐!

一、心灵是快乐的源泉	18
二、快乐源于“简单生活”	19
三、迷失的心灵不快乐	21
四、永远快乐的法则	23
五、快乐与朋友分享	24
六、保持快乐更快乐	27
七、把握现在的快乐	28
八、像神仙一样地快乐	30

第三章 幸福是上帝赐予我们的礼物

幸福是上帝给我们的礼物,无须回赠,但要感恩,懂得享受。知道给他人带去幸福,做一个知足的人。用平衡的心态面对幸福,忘却那些不快。多和幸福、快乐的人做朋友吧!

一、幸福要懂得感恩	34
二、会休闲娱乐,才会快乐幸福	35
三、幸福是一种生活态度和习惯	36
四、把幸福传递给他人	38
五、知足者常乐	40
六、迎接幸福	42
七、遗忘让你更幸福	44
八、幸福是内心的富足	46
九、与幸福快乐者交友	48

第四章 拥有一颗品味幸福的心

幸福其实很简单,无论你是谁,你有什么,在什么地方。如果你认为

自己幸福,你就很幸福,如果你认为自己很不幸,就会很不幸,穷不一定不幸福,富也不一定就幸福,幸不幸福只有你自己知道。

一、知足常乐就会幸福	51
二、幸福是可以储蓄的	52
三、要求越少越幸福	53
四、感悟人生,品味幸福	55
五、幸福就在心中	56
六、学会尊重就会获得幸福	57
七、提醒自己注意幸福	59
八、幸福是发挥你的长处	61



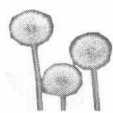
第五章 付出和接受都是幸福的

不要去想自己要得到什么才会幸福,幸福的生活不需要太多的物质条件,真心付出,勇敢接受,就能让你幸福。忘记曾经的伤痛,心中始终存有美好,那么我们的生活就是幸福的。

一、给予比接受快乐	65
二、放弃也是一种快乐	67
三、仔细体味幸福的感觉	68
四、不一定要过得比别人好	69
五、美丽而幸福地活着	71
六、祸福只是一念之间	72

第六章 谁偷走了你的幸福

幸福是不和虚荣、贪欲牵手的,它也讨厌带“紧箍咒”。懂幽默、有一颗童心它就欢迎你;不乐观、好攀比,它就远离你。它至情至性均出自你的内心。



一、虚荣敲不响幸福的大门	75
二、幸福远离贪欲	76
三、不要为幸福设定条件	77
四、幽默是快乐的催化剂	79
五、幸福要保持一颗童心	81
六、乐观成就幸福	82
七、幸福是发自内心的喜悦	84

第七章 幸福与痛苦在一念之间

在人生的历程中,我们时时有幸福,时时有痛苦。幸福与痛苦犹如一对孪生姐妹。每个人都要努力寻找和发现身边的幸福,只有这样生活才会充满温馨。幸福与痛苦或许十分简单,只在你的一念之间。

一、战胜厄运就是幸福	87
二、付出也就是获得	88
三、用宽容对待毁誉	89
四、用快乐的心情享受生活	90
五、幸福的天堂在你的心中	92
六、绝对不可以没有明天	93
七、活用上天赐予的最佳礼物	94
八、宽恕他人就是宽恕自己	96
九、幽默是心灵的润滑剂	98
十、生命的意义在于心灵活动	99
十一、首先改变自己	100
十二、热爱是快乐的源泉	102

第八章 不要让幸福迷失在完美之中

追求尽善尽美是人们的天性,然而现实却与梦想有着很大的差距。许多人常常因为自己的生活不够完美而痛苦不已。对完美的追求,本可以激起人们昂扬的斗志,然而一旦成为了对于生活的过于苛求,那就成为了你人生中永远无法逾越的栅栏。



一、缺憾也是一道风景	104
二、给负罪感找个解脱	106
三、坦然面对舍弃	108
四、放下名利就是幸福	111
五、不必苦苦痴想完美	112
六、放弃是一种更好的选择	113
七、不必过分追求完美	115
八、缩短痛苦的过程	117
九、知足常乐就是幸福	119

目

录

第九章 给幸福加点料

糖中加点盐,才会更甜。给心灵加点盐,才会更甜美。心灵怎么加盐?其实,人生道路上的挫折、失败等都是生命中的盐,有时不用主动去加,生活也会为你加的,关键是加多加少的问题,多则苦,少则会无味,但不可不加。

一、苦难如何芬芳	124
二、在沉静中突破困厄的包围	125
三、你是否是问题的所在	127
四、心态是驱动力的燃料	130
五、让知识改变命运	131
六、为了看得更清楚	133



七、战胜自己才能获得幸福	135
八、没有命中注定失败的人	137
九、悟透失去,便是得到	139
十、拳头缩回是为了更有力地出击	140
十一、经历失败,研究失败	142
十二、欲上天堂必须先下地狱	144

第十章 友情让你更加幸福

朋友多了,生活才更加开心欢喜。有朋友的日子里总是阳光灿烂,有朋友的时候你才会发现自己已经拥有了一切。我们可以失去很多,但不能失去朋友,因为友情让你更加幸福快乐。

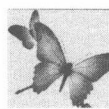
一、帮助他人也是幸福自己	147
二、人的一生需要友情	151
三、在分享中寻求快乐	154
四、友情触动生命的灵魂	157
五、我的生命,友情来滋润	160
六、朋友就是我们的未来	163
七、拥有朋友,拥有幸福	165

第十一章 执子之手,幸福一生

执子之手千山万水骤然缩短;执子之手恩怨情仇悠然消散;执子之手泪眼不忍相看,相思难成眠。执子之手,与子偕老;执子之手,幸福一生。

一、爱情是幸福的所在	170
二、用心串联着爱情	173
三、爱是要说出来的	176
四、用真爱伴着婚姻走	179

五、珍惜现在的婚姻生活	183
六、用心去经营你的婚姻	187
七、让爱情留点呼吸的空间	192
八、适合你的婚姻才是最幸福的	196
九、浪漫着陆后的适应不良	199
十、平平淡淡才是真	200
十一、爱情加油站	202



第十二章 用智慧和幸福扣开成功的大门

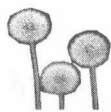
我们的人生,想要有所成功,除了智慧、机遇、坚持等因素外,还要有一个快乐的心态。没有什么事情能一下子成功,在成功的过程中肯定会经历很多挫折,只有拥有快乐心态的人才能笑着面对一切苦难。可以说,快乐的人才能抓住机遇,才能充分发挥自己的智慧,也才能始终如一地坚持自己的梦想,不达目的绝不罢休。

一、成功的人视工作为人生乐趣	205
二、工作是快乐之本	207
三、找到自己的幸福音符	208
四、改变心境才能求得成功	210
五、厄运只是一个从头再来的机会	212
六、只有输得起的人,才会赢得起	213
七、作最坏的打算尽最大的努力	215
八、世界属于拥有快乐和幸福的人	216
九、身体健康就是最大的幸福	218
十、左手幸福,右手成功	222



第一章 幸福是一种智慧

身处幸福的人往往不知道什么是幸福，身在福中的人往往不惜福。也许你觉得自己不幸，但如果与其他不幸的人相比，你会发现比自己不幸的人还有很多。不是你不够幸福，而是你还没有完全明白幸福其实也是一种智慧。



一、幸福是一种感觉

幸福并非是一种具体的外在环境,它对于人们来讲只是一种心理感觉。一个人的处境是苦是乐,往往是主观的。苦乐全凭自己判断,这和客观环境并不一定有必然关系,正如一个生来就不爱珠宝的女人,即使置身在珠光宝气的环境里,也无动于衷。拥有万卷图书的穷书生,并不想去和亿万富翁交换钻石或金银。满足于田园生活的人也并不羡慕任何学者的荣誉头衔,或高官厚禄。

爱好就是方向,兴趣就是资本,性情就是命运。各人有各人理想的乐园,有自己所乐于安享的境界。一个人生活的是否幸福并不在于他生活的客观环境有多么的好,而在于他心中的感觉,他是否从中体会到了一种幸福。

2 一位作家曾经去了一趟藏北高原,想体验那里的藏民生活。他发现那里的藏民拖家带口,靠啃牦牛骨头度日。他大生恻隐之心,深表同情。不料,藏民根本不买账,反而颇为伤感地对这位作家说:“我看你一年到头背井离乡的,也不知为什么奔波,你才真的惨哩。”

同样一种生活状况,也许会有人认为人家过得挺悲惨,但人家却往往自我感觉良好,活得有滋有味。谁能说这不是一种生活的幸福呢?

罗素曾著过《幸福论》一书,自觉对幸福颇有研究。有一年,他抱着“拯救中国人于水火”的宏愿到了四川。当他上了峨眉山,罗素就打消了最初的念头。因为罗素上山时乘的是竹轿,他看到大汗淋漓的轿夫,深感不忍。谁知两个轿夫在歇脚的时候用毛巾擦着汗水,用草帽扇着凉风,还有说有笑,并给这位大哲学家出了一道智力题:“你能用11画写出两个中国人的名字吗?”罗素想了半天不知其解,于是只好坦然地承认自己不能。



轿夫笑吟吟地说出了四个字的答案“王一、王二”。罗素不由得心中叹道：“用自己的眼光看待别人的幸福是错误的。”

成功学大师卡耐基说：“使你快乐或不快乐的，不是你有什么，你是谁，你在哪里，或你正在做什么，而是你对它的想法。举例来说，两个人处境相同，做同样的事情；两个人都有着大致相等数量的金钱和声望。然而，其中一个落落寡合，另外一人则欢欣愉快。什么缘故？心态不同的关系。”

幸福是一种感觉，希望生活中的每个人都能找到自己的幸福。

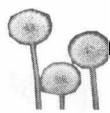
二、鲜花送人，幸福驻心

一家资金雄厚的鲜花公司想高薪聘请一位售花小姐，招聘海报张贴出去后，前来应聘的人几乎踏破门槛。经过几番面试，老板留下了三位女孩，让她们每人经营花店一周，通过对经营利润的考核，以便从中挑选一人。这三个女孩长得都如花一样美丽，一个曾经在花店插过花、卖过花，一人是花艺学校的应届毕业生，余下一人只是一个待业女孩。

插过花的女孩一听让她们以一周的实践成绩为应聘条件，心中窃喜，毕竟插花、卖花对于她来说是轻车熟路。因此，在她经营花店时，每次一见顾客进来，她就不停地介绍各类花的象征意义以及给什么样的人送什么样的花。因此几乎只要顾客进了花店，她都能说服顾客买去一束花或一篮花，一周下来，她的成绩不错。

花艺女生经营花店，她充分发挥从书本上学到的知识，从插花的艺术到插花的成本，都精心核算，她甚至想到把一些断枝的花朵用牙签连接花枝夹在鲜花中，用以降低成本……她的知识和她的聪明为她一周的鲜花经营也带来了不错的成绩。

待业女孩经营花店，与那两位有着专业知识的女孩相比显得有点放不开手脚，然而她置身于花丛中的微笑简直就是一朵花，她的心情也如花



一样美丽。一些残花她总舍不得扔掉,而是修剪修剪,免费送给路边行走的过往行人,而且每一个从她手中买去花的人,都能得到她一句甜甜的软语“鲜花送人,手袖留香”。这听起来既像女孩为自己说的,又像是为花坊讲的,也像为买花人讲的,简直是一句心灵默契的心语……当然,女孩努力地珍惜着她一周的经营时间,尽管女孩做得十分辛苦,但她的成绩与前两个女孩相比差距还是很大。

出人意料的是,老板竟然留下了那个待业女孩。老板的朋友及公司的员工都十分的不解。为何老板放弃能为他挣钱的女孩,而偏偏选中这个外行的待业女孩?

老板解释说:用鲜花挣再多的钱也是有限的,用如鲜花一般美丽的心情去挣钱才是无限的。花艺可以慢慢学,可如鲜花一般美丽的心情是学不来的,因为这里面包含着一个人的气质、品德以及情趣爱好、艺术修养……

三、从从容容,幸福一生

在第二次世界大战期间,一位叫吉姆的美国年轻人曾在欧洲战场服役。在后来出版的一本书里,吉姆这样写道:

4

“在 1945 年春天时,我整天处在忧郁之中,以致得了医生们称之为结肠痉挛症的疾病,它给我带来了难以忍受的剧痛,那时我整个人几乎都处于虚脱状态。如果不是战争及时结束的话,我大概要见上帝了。

“当时我在步兵的死亡登记处做事,我的工作记录作战死亡、失踪还有受伤的士兵的姓名,有时也负责掩埋那些被丢弃在战场上的士兵尸体。我还得收集这些士兵的遗物,送还给他们的亲属。在做这些工作时,我老是担心会出差错,我更担心自己会撑不过去而再也没有机会拥抱我唯一的儿子,他那时已经 16 个月大了,而我还不知道他长得什么模样。那时我心力交瘁,体重连续下降了 10 多千克,每天精神总是恍恍惚惚的,



我端详自己的手，它们已经瘦得只剩下皮包骨了。我一想到可能没有办法活着回家，我就会像个孩子一样，惊恐地哭出来。最后，我只得住进了陆军的诊疗所。但在那里，一位军医对我说的一句话竟改变了我的一生。

“那天在给我做过全身检查以后，军医告诉我，我的身体没有病，病是出在心里。他说，你要把人生想成一个沙漏，上面虽然盛满了成千上万的沙粒，可是它们只能一粒一粒缓慢地通过细细的瓶颈，你我都没有办法让一粒以上的沙子通过瓶颈。我们每个人都是沙漏，每天早上我们都有一大堆的事情要做，如果我们不是一件一件地处理，像一粒一粒的沙子通过沙漏瓶颈的话，我们就可能对自己的心理或生理造成伤害。

“自从听了那位军医的一席话以后，我一直生活这样的理念中，这就是：‘一次一粒沙，一次一件事。’在作战的时候，这句话真的拯救了我的身心。一直到今天，它对我还非常有帮助。我发现工作和作战有许多地方很相似，比如，工作繁重时，时间不够用，存货不多了，还有新的表格要填，要安排新的订货等。为避免紧张，我常常牢记那位军医的话——‘你是一个沙漏，一次一粒沙。’每当我一遍又一遍地重复念这句话，我就能提高效率，把工作做完，而不至于像作战时那样凄惨。”

据心理学家研究，发现目前医院里有一半以上的病人的身体本没有什么疾病，而是因为心理问题引起的不适。他们被昨日的负担和对明日的恐惧压得透不过气来。其实大部分的人本可以度过一个快乐而有意义的人生，根本不必住院。

记住，我们中的每个人永远站在过去和未来的交会点上，谁都不可能活在过去或未来任何一种永恒中，如果勉强要这样或那样，那只会摧残自己的身心。让我们善用自己所能够把握的时间。如果只活一天，不论多重的负担，人都能够背负；如果只活一天，无论多难的工作，人都能够努力完成；如果只活一天，任何人都能活得很快乐、有耐心、仁慈和纯洁——从容面对每一天，这就是幸福。