

走出难日子 活在幸福里

简单实用的幸福密码

陈名海 ● 著

超级给力，超级新潮，超级实用的励志书。

请随身携带、床头必备这排忧解难、走向幸福的心灵鸡汤。



如何在当今社会舒适而有尊严地活着

如何从形形色色的难日子中走出来



机械工业出版社
China Machine Press



走出日子 活在幸福里

简单实用的幸福密码

陈名海●著



YZLI0890165097



机械工业出版社
China Machine Press

本书告诉我们：如何在当今社会舒适而有尊严地活着，如何从形形色色的难日子中走出来，并列举了走出难日子，活在幸福里的 17 个真实感人的故事，最后两节还讲解了国家为百姓幸福而出台的相关政策及改革策略。

图书在版编目 (CIP) 数据

走出难日子 活在幸福里/陈名海著. —北京：机械工业出版社，2012.2

ISBN 978-7-111-37339-1

I. ①走… II. ①陈… 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 (2012) 第 015927 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑：任淑杰 责任编辑：任淑杰 路绪良

责任校对：侯 灵 责任印制：杨 曦

北京双青印刷厂印刷

2012 年 3 月第 1 版 · 第 1 次印刷

145mm × 210mm · 7.75 印张 · 1 插页 · 139 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-37339-1

定价：29.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

门户网：<http://www.cmpbook.com>

销售一部：(010) 68326294

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售二部：(010) 88379649

读者购书热线：(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版



序

浪花淘尽英雄

陈名海检察官请我给他的第四本新书写序，诚心诚意。我从没给别人的书作过序，而且自己的演出特别多，连我都不知道哪天有空闲。但我看了这个稿件之后，决定为这部难得的幸福励志书说上几句心里话。

我之所以愿意为此书作序，是因为这本书写得好，说到咱百姓的心坎上去了。本书不故弄玄虚，泰山顶上滚石头——实（石）打实（石）。本书写得浅显直白，将复杂的事情，用老百姓的话讲得很明白，还指出了解决的办法。比方说，房价贵怎么办？很简单，能买则买，不能买租房住也行，而且国家也在出台一些降低房价的新政策。医疗费贵怎么办？很简单，你少得病不就结了。怎样才能少得病？陈检察官以自己 and 亲友为例，说得是小葱拌豆腐——清二白。

本书的题目很震撼，用流行话讲：很给力——走出难日子，活在幸福里。



走出难日子

现在很多城里人整天怨天怨地，说什么这难那难的，你们有我当初难吗？说起这些，当年那些困难的镜头，又在我的眼前闪现。

10岁时，我用平板车拉着患重病的父亲去医院看病，父亲看到与我差不多大的孩子吃冰棍，心里难受：孩子长这么大，从没有尝过冰棍的滋味！于是咬咬牙，从仅有的钱中拿出5角钱，交代我买点好吃的。我舍不得花老父亲的救命钱，把钱原封不动地给了父亲：“爹，我不吃，等你的病好了，我再买。”

我和妻子结婚后，由于生活困难，用家中仅有的1.5元钱支撑了一个多月的生活开支，吃自家种的粮食和自家制作的咸菜，只买点盐和醋。有一次，我牙疼，疼得死去活来，吃不下，睡不着，没钱买药，只好将冰冷的水含在嘴里止疼。后来实在没有办法，妻子偷偷地把留了几十年的长头发剪掉卖了，到集市上给我抓了三剂汤药，治好了牙疼病。

人们只看到我成功的辉煌，谁又知道我当年人生的坎坷。我的内心深处，藏着多少辛酸的经历、难言的往事。岁月沧桑，人情冷暖，我坚强地往前走，一步一个脚印，现在我告别了难日子，在幸福中生活着。

陈检察官在书中对生活在贫困地区的朋友提出的建议，切实可行，我的人生足迹与之符合。

本书鼓励生活在贫困地区的人，一定要发掘天赋，勤学苦练，在机遇到来时就会像小鲤鱼跳龙门那样，飞跃到令人羡慕

的高度。

我的感悟是：人行得正，站得直，下了力，有本事，就能成功。

活在幸福里

我理解的难日子、好日子都是相对的，幸福与痛苦互相伴随。正如本书所说，大西南、大西北地区的人们，呼吸着新鲜空气，吃着无污染食品，这是让大都市居民眼馋的幸福。在朱楼村，很多人家都住着红瓦的新砖房，可我家还有间老土房没翻新，大白天也透不进光，黑黢黢的。但我不感觉没面子，照样活得很快乐。

每个人都有属于自己的幸福，可是多数人却体会不到。我觉得当个农民，种着地，养着鸡、鸭、羊等动物，前邻后舍和和气气的，特舒服。

很多亿万巨富们只知道赚钱。但我认为钱这个东西，生带来，死带不走。即使有再多的钱，临终的时候也是空手离开。

人的一生是很有限的，能给社会作贡献，我就很高兴。我唱歌，我高兴；我唱歌，我快乐。我要用歌声来回报家乡的父老乡亲，回报所有支持我的朋友。

我之所以愿意给本书作序，除了喜欢本书外，还有另外一个原因，那就是对陈检察官也很赞赏。虽然我是农民歌唱家，他是公务员，但是我俩的经历有点相似：都是父亲早逝，自学成材。我攻的是唱歌，陈检察官攻的是法律。

我俩对事业的执著也很类似：我披着化肥袋子，在土房子



里练歌；陈检察官因过度劳累，左半边身子不能活动，但为写这部书，他咬牙坚持着，坐到电脑旁写作。

为了写好山东省新近崛起的草根明星们，陈检察官不辞辛苦，东奔西跑，收集一手资料。这才是个干事业的样子，这样才能有作为。

我最拿手的歌曲《滚滚长江东逝水》中有句歌词：滚滚长江东逝水，浪花淘尽英雄。时间就像长江水，奔流不息，但真正的英雄不会被淘汰，我们要做那样的真英雄。

坚强地生活，战胜困难，幸福开心地活着，让家人和亲友们也开心，这就是英雄式的活法，这样的活法也注定会幸福快乐一生。

最后我祝愿：《走出难日子 活在幸福里》系列书越写越好，越卖越好，大家一同幸福快乐！

朱之文



前言

从现在开始，幸福快乐起来

你为什么不幸福、不快乐？因为你面临种种困难。但是有了困难就无法幸福、快乐了吗？

摆在我们面前的诸多困难，用一句网络流行语可以概括：“神马都是浮云。”我们不必揪心发愁，被浮云遮眼。

十七届四中全会强调“执政为民”，是要让更多人共享改革开放的成果，这不仅是社会主义的理想，更是在巩固执政之本，作出为人民服务的庄严承诺。

近些年，随着社会的发展，摆在群众面前的种种困难，已经像日出后的冰雪一样，逐渐融化。

医疗、教育、社会保障，与百姓息息相关的三大领域的改革在 2011 年全面进入攻坚阶段，改革成效陆续显现。

医疗方面。2009 年公布的新医改方案提出的诸多目标得以实现——基本医疗保障制度全面覆盖城乡居民，基本药物制度初步建立，城乡基层医疗卫生服务体系进一步健全，基本公共卫生服务得到普及，公立医院改革试点取得突破，切实缓解



了“看病难、看病贵”的问题。在2011年城乡医保新政策中，5大新政惠及民生，不但提高报销封顶线，还扩大覆盖面，较大幅度地提高城乡居民医疗保障水平，惠及民生。在2011年城乡居民基本医保新政中，更高惠民水平的筹资与报销的制度设计，陆续登场。医疗保障制度的建立和升级，是社会保障体系建设的重要组成部分，是十分重要的民生工程。

教育方面。教育规划纲要已全面实施，一批试点地区率先启动各项改革，内容涵盖基础教育、职业教育、高等教育、民办教育等各级各类教育，高学费、入园难、基础教育择校、高考制度等一些改革热点问题取得了突破。

社会保障方面。社会保险法正式施行，实现“老有所养、病有所医、工伤有保障、重大工伤对家人有照顾”的目标，从此将迈入法制化轨道。同时，作为配套法规，新修订的《工伤保险条例》已从2011年1月1日起施行，养老保险、医疗保险、社会保险基金管理与监督、社会保险经办服务等方面的配套法规也开始逐一修订。

这些年中央实施了很多民生新政，硕果累累：取消农业税，免除义务教育阶段学杂费，粮食补贴，普及农村合作医疗，建立和完善失业保险、低保、医保等社会保障制度，等等。人民群众不同程度地得到实惠，幸福感日益加强。我在采访很多农民的时候，他们反复提到党的富民政策使得他们的日子越来越好。我家乡的农民每到中秋节和春节，都会按家里的人口数领取大米、花生油、鱼等礼品，有的地方的农民还能直接领取不菲的补贴，等等。

人民群众感到最纠结的楼价问题，也开始走出困境。政府部门殚精竭虑，采取一系列措施，力求解决之道：规定各地要确定价格控制目标并向社会公布；二套房房贷首付比例不断提高；实行限购、限外和限贷，加强房地产市场调控的重要举措；整顿房地产市场秩序；规范房地产经纪行为；保护房地产交易及经纪活动当事人的合法权益；调整个人住房转让营业税。最给力的是要求 2011 ~ 2012 年，全国保障性住房要达到 1300 万套，彻底缓解买房贵、住房难的问题。

2011 年以来，在持续发力的调控政策下，我国房地产市场发生了新的变化：交易量萎缩，土地流拍增多，居高不下的房价开始松动。

令人切齿的不良食品问题，也得到一定程度的解决。政府高度重视，措施不断，战果辉煌。

重拳出击。各地区、各有关部门深入开展了严厉打击食品非法添加、滥用食品添加剂和乳制品、食用油、肉类、酒类、保健食品综合治理等一系列专项行动，重典治乱、严惩重处成为食品安全工作的特点。严打食品非法添加行动共查处案件 1.8 万多起，取缔、关闭违法违规企业 5000 多家，公安机关破获刑事案件 1200 多起，抓获犯罪嫌疑人 2000 多名。

严查“地沟油”。该项犯罪破案会战取得了重大战果：摧毁了涉及多地的制售链条和网络。另外，在“瘦肉精”专项治理行动中，破获案件 120 余起，抓获犯罪嫌疑人 989 人，基本摧毁了全国“瘦肉精”生产源头和主要销售网络。

让消费者喝上放心奶。在乳品质量安全监管中，以更严格



的准入门槛对全国乳品企业进行了清理整顿，约四成企业被淘汰，促进了乳品企业整体素质的提高。

追责任，强监管。针对监管工作中的违法违纪问题，有关方面加大了日常监管工作和责任追究力度。如“瘦肉精”案件中，已有74名国家工作人员受到党纪、政纪处分，各地区严厉追究了一批食品安全案件中的责任人员，促进了食品生产经营秩序的规范。

法律动真格。2011年2月出台的《刑法修正案（八）》，为加大对食品安全犯罪行为的惩处力度提供了有力的法律依据。检察机关立案查办食品安全失职、渎职等职务犯罪多起多人；法院以死缓和无期徒刑判处了多起多人严重犯罪案件，极大地震慑了食品安全领域的不法分子。

困难像浮云，政策春风已把它吹散大半：房价不会阻止我们的快乐心情；医疗费不会阻挡我们快乐的步伐；通胀不会抹杀我们的快乐日子；就业难不会成为我们快乐的拦路虎。

农村城市化是大势所趋。2011年是中国历史上第一次城市人口超过乡村人口的年份，城镇人口占总人口的比重首次超过50%，具有里程碑式的深远意义。农民们陆续走出难日子，日子越来越好。

任何问题的解决都需要时间，在等待解决的过程中，我们面临的诸多难关应怎样度过？

澳大利亚达人力克·胡哲生下来就没有四肢，却能从一无所有打拼到一无所缺，创造出辉煌的生命奇迹。他在《人生不设限——我那好得不像话的生命体验》一书中给出了答案：



你不应该看着你所缺乏的过日子，相反的，你应该去过“只要敢梦想，什么都能得到”的人生。人生最可悲的是没有生存希望和目标。如果我们只记挂着想拥有或欠缺的东西，而不去珍惜所拥有的，那根本改变不了问题。真正改变命运的并不是我们的机遇，而是我们的态度。

没有四肢的人都能活得那样精彩，何况健全的人？办法总比困难多，你的日子不会比他更难。要想从现在开始就幸福、快乐起来，你要做的事情很多。

第一，学会感恩。感恩是生命中强大的力量倍增器，是爱的最高表现形式，是和谐共处的灵丹妙药。

对于恩人，你要感恩，受人滴水之恩，当以涌泉相报。对于指责你的人，同样需要感恩，是他指出了你的缺点和不足，不管出于什么动机。同样道理，你官运不通，财路堵塞，你还要感恩，至少你还能拥有健康的体魄，闲暇的日子，这是很多亿万富豪难以企及的福分。

人只要活着就要感恩，至少你还能活着。正如首届中国达人秀总冠军刘伟的新书的名字——《活着已值得庆祝》。山东电视台“我是大明星”复赛的时候，一位老汉出现在舞台。他的小儿子上台演唱《你是我的眼》，情真意切。尽管身处艰难的人生境地，他仍然感恩父母，献歌《父亲》给老人家，一家人艰苦而快乐地生活着。

感恩的前提是知足。我在采访德州老歌手李相银的时候，其长子李荣兵反复强调农村政策越来越好，农民的日子也越来越好。



你一定会说还有诸多不如意，但必须知道：任何事情都要一步步地来，将来一定会比现在更好。

第二，你要接受自己。刘伟能接受自己失去双臂的悲惨现实，力克·胡哲能接受不仅没有双臂，连双腿也没有的现实。他们都能接受极度不完美的自己，不抱怨。

我在很长时间里特别喜欢怨天尤人，无休无止，烦恼也无边无岸，每天生活在后悔、怨恨和焦虑中。现在想来，事情已经过去，事过境迁，自己折磨自己，有害无益。

抱怨是没有任何意义的，只会把心态搞糟。

你必须做的是：尊重现实，接受自己。只有接受了自己，原谅了自己，不要过度地苛求自己，将欲望降到与你能力适应的程度，才能卓有成效地提升自己。

第三，改变自己。你不能随波逐流，自甘沉沦。要在力所能及的范围内，将人生升华。中国达人秀冠军刘伟在“要么精彩地活下去，要么赶快去死”的两种选择下，义无反顾地选择了精彩地活下去，用脚弹出美妙的钢琴声，走上世界大舞台，展现了自强不息的中华好男儿风采。

第四，多做自己喜欢的事情。你有什么天赋，有什么特长，就坚持不懈地去做，日积月累，厚积薄发。大衣哥就是典型的例子，这是二三十年的功力所致。人总共只有两只手，不可能把一切美好的东西都抓住。想把某项事业抓好，就要长期抓，才能出人头地。

第五，要和自己比。要抱着能赶上别人更好，赶不上就安心过自己日子的态度。世界顶级文学奖一年只有一个作家获

得，难道其他作家都不用活下去了？如果非要让自己的财富最多才能开心，那么这个地球上只有盖茨一个人才能快乐起来。

人各有所长，各有所短，我们不可能事事都拔尖，必须承认和接受别人在某领域、某方面超越自己。

拿自己的短处比人家的长处，越比越气馁，越揪心，越觉得没有活下去的理由。参照物越高，你的快乐就越少。只有发挥自己的长处，才能找回尊严，快乐生活。

第六，量力而行。知道自己能干到什么程度，尽力就好。幸福快乐的前提是戒掉贪欲，正确地对待欲求。为什么钱挣得越来越多，而幸福感越来越少？因为贪欲不断加大，挣钱的速度永远赶不上欲望的增长速度。

第七，尽量以随缘的思维享受人生的一切乐趣、一切亲情、一切景色。伴侣随缘，朋友随缘，聚如云集，散如云去。难以割舍，往往铸成难日子，产生无穷烦恼。

第八，乐观起来。一位学者说得好，一切往好里想，你会发现一切都会慢慢好起来。往坏处想得多，你会感觉人生越来越糟糕。

第九，不生气、不上火，保持好心情，保养好身体。最近我去看望了刚做完心脏搭桥手术的小姨。她家庭条件很好，丈夫退休后开了个诊所，收入丰厚，但是小姨身体素质差，经常心焦上火，76岁得了心脏病。而我母亲从小吃苦，如今80岁高龄，除了记忆力稍差外，没有其他严重疾病。小姨深有感触地说：“无病不知有病苦，有病羡慕无病人。”

我们只有保持愉快的心情和健康的身体，才能在未来风雨



中，屹立不倒。这是走出难日子，活在幸福里的根本所在。

深谙这些方法，你会发现一切困难都是浮云，你的人生无比绚丽。

那么请你从现在开始：忘掉烦恼，甩掉忧虑，快乐起来，开心面对每一天，将幸福紧紧地拥抱在怀里。

目 录

C O N T E N T S

序 浪花淘尽英雄

前言 从现在开始，幸福快乐起来

引子 家乡的小清河，聪明的小鲤鱼 1

幸福花开第一朵 难日子、好日子，取决于你的选择 5

1. 房价再高，能奈你何 7
2. 医疗费再贵，与你何干 9
3. 跑不赢刘翔，争取跑赢通货膨胀 12
4. 痛苦或者幸福，都是吃喝出来的 15

幸福花开第二朵 难日子、好日子，取决于你的财商 19

1. 红包必须送吗 21
2. 钱出手，饭到口，覆水难收 22
3. 痴人作保，馋人做媒 24
4. 带钩的鱼饵等你咬 26

幸福花开第三朵 难日子、好日子，取决于你的理性 29

1. 与官员打交道并不难 31
2. 愤青方式能保护你吗 33



幸福花开第四朵 难日子、好日子，取决于你的自信 35

1. 轻信吃大亏 37
2. 迷信能帮你过上好日子吗 41
3. 黑道如同灰太狼 43

幸福花开第五朵 难日子、好日子，取决于你的意志 47

1. 中国达人刘伟 49
2. 澳大利亚达人力克·胡哲 51
3. 身残志坚 53
4. 老年丧偶，晚霞照旧灿烂 56

幸福花开第六朵 难日子、好日子，取决于你的价值 61

1. 80 后楷模 63
2. 博士生的困窘 64
3. 就业真那么难吗 69
4. 大学生攀龙有术 70

幸福花开第七朵 难日子、好日子，取决于你怎样对待自己
..... 75

1. 亿万巨富未必最滋润 77
2. 高官也会栽跟头 79
3. 金领白领，今非昔比 81

幸福花开第八朵 难日子、好日子，取决于你能否找个好伴侣
..... 85

1. 昔日摆地摊，今日成了亿万富翁 87
2. 人海之中，我找到了你 92
3. 书包里的玫瑰你不要开 94

