

长达 8 年的考点跟踪

深入解析考试大纲，详细分析历年考试中的重点和难点。

覆盖 8 年的真题详解

从历年考试真题中总结考试规律，能帮助考生尽早地熟悉考题形式、深度和广度，以及内容的分布、解答问题的方法和技巧。

多达数十位在线专家

在线测试平台、软考交流论坛，为读者提供全程的答疑解惑服务。

全国计算机技术与软件专业技术 资格（水平）考试用书

网络工程师考试



冲刺指南 第4版

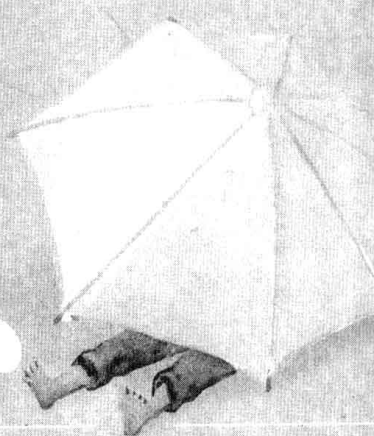
希赛教育软考学院 主编

活在当下

黄志坚◎

幸福不在远处

HuozaiDangxiaXingfuBuzaiYuanchu



北京航空航天大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

活在当下,幸福不在远处 / 黄志坚著. --北京 :
北京航空航天大学出版社, 2010.8
ISBN 978-7-5124-0128-0

I. ①活… II. ①黄… 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(2010)第118235号

版权所有,侵权必究。

活在当下,幸福不在远处

黄志坚 著

责任编辑 王 实

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号(邮编 100191) <http://www.buaapress.com.cn>

发行部电话:(010)82317024 传真:(010)82328026

读者信箱:bhpress@263.net 邮购电话:(010)82316936

北京燕旭开拓印务有限公司印装 各地书店经销

*

开本:700×960 1/16 印张:15.25 字数:250 千字

2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5124-0128-0 定价:29.80 元

人性最可怜的就是：我们总是梦想着天边的一座奇妙的玫瑰园，而不去欣赏今天就开在我们窗口的玫瑰。

——卡耐基

幸福这么近那么远

著名作家韩少功对当下某些人的幸福状态作出如下精辟的阐释：“做声不幸福，不做声也不幸福；成家不幸福，不成家也不幸福。这种瀑布现象使人类成了所有动物中最不快活的，是最进步，也是最惨兮兮的。”

这话听起来似乎有些危言耸听，但的确是当下某些人的写照。对于他们而言，幸福似乎是与自己无关的事情，他们要么只能看到和羡慕别人的幸福，要么觉得自己的幸福是实现某个目标之后的。总而言之，幸福总是在远处，在别处。

当很多人被问到真正向往的生活时，常听到这样的回答：在山林里有一所房子，一个院子，种点菜，养条狗，优哉游哉，乐不思蜀；或者远离城市，有爱人和孩子，过平静富足的生活。或者直接回答，面朝大海，春暖花开……

更多的人虽然内心不一定有明确的渴望，但可能也会以为通过自己的努力，更美好更富足的生活是在以后的某一个时候、某一个阶段。譬如，等结婚之后，等拥有一辆好的汽车之后，等去度一次愉快的假期之后，等退休以后，他们的生活会更加完美。这样想的确使我们在工作中更有动力，我们会十几个小时拼命工作。但事实上，等到所有目标和愿望达成之后，幸福并未如期而至。

正是因为认为幸福在远处，我们凡事总希望放一放，搁一搁，等一等，总是说等有钱了、不忙了、有房了、升职了……然后再怎么样怎么样。总之，觉得幸福的时机，是在等待之后的下一次。也正因为认为幸福在远处，于是我们步履匆匆，像流水线上的机器一样处于快和忙的节奏之中。

古人云：“天下熙熙皆为利来，天下攘攘皆为利往。”牵引我们步履匆匆

的就是名和利，以为得到名和利之后，就接近了幸福。殊不知只有名利的生
活只是幸福表面的一层亮丽的釉，美丽却并非幸福的实质。但太多的人为了
追求这种“伪幸福”而使自己疲于奔命，让自己处于忙、盲、茫的状态，从
而失去了自我。

作家蒋勋这样解释“忙”字的意义：“忙”是“心”加“死亡”的
“亡”，如果太忙，心灵一定会死亡。

这样解释，虽然另类，却很有道理。忙碌让我们在日复一日、年复一年
周而复始的日子中失却了生活的激情和斗志，很多曾经久违的东西已经在不
知不觉中沉睡，而这些沉睡的东西恰恰是灵感、力量、幸福的源泉。不知道
谁说过，当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已经离我们而去。每个人
的一生其实都是一次远行，重要的不是目的地，而是沿途的风景，以及看风
景的心情。

也许每个人都和我一样一直思考这样一个问题：一个人忙忙碌碌穷极毕
生，到底是为了什么？这是一个太深刻的命题，让下面这个寓言故事给我们
答案吧。

一只小老鼠拼命奔跑。乌鸦问它：“小老鼠，你为啥跑得那么急？歇歇
脚吧。”

“我不能停，我要看看这条道的尽头是个啥模样。”小老鼠回答，继续奔
跑着。

一会儿，乌龟问它：“你为啥跑得这么急？晒晒太阳吧。”

小老鼠依旧回答：“不行，我急着去路的尽头，看看那里是啥模样。”

一路上，问答反复。小老鼠从来没有停歇过，一心想到达终点。直到有
一天，它猛然撞到了路尽头的一棵大树桩上，才停下来。

“原来路的尽头就是这棵树桩！”小老鼠喟叹道。更令它懊丧的是，它
发现此时的自己已经老迈：“早知这样，好好享受那沿途的风景，该多美
啊……”

生活在快节奏中的我们，正像小老鼠奔跑一样：为了不迟到，我们步履
匆匆；为了赶时间，我们在快餐店里狼吞虎咽；为了不错过客户和老板的召
唤，我们让手机 24 小时开着；为了工作，我们把儿女情怀抛在一边；我们忘

了给自己放个假，重新找回那个快乐与充满活力的自己；忘了自己来时的路；忘了自己究竟为什么而活……

我们每天都在跟时间赛跑，脑海里只有“快一点，再快一点”的概念。所谓的幸福和快乐就这样被忙碌的生活吞噬了。就像卡耐基说的一样：“人性最可怜的就是：我们总是梦想着天边的一座奇妙的玫瑰园，而不去欣赏今天就开在我们窗口的玫瑰。”

人生就是一次无法回头的旅行，我们一路走来，从蹒跚学步到老态龙钟，匆匆的出门，匆匆的乘车，匆匆的走路，匆匆的回归……这样的旅行是不是太过乏味、太过辛苦？我们只是把目光投向远方，把天边虚无缥缈的白云当作向往，却忽略了身边的小草、溪流和大好山川。我们常以为幸福在远处，其实它近在咫尺，只是我们缺乏发现的眼睛。

传说有一种象征幸福的青鸟，据说每一个见过这种鸟儿的人都会得到幸福。

有一个小男孩，当他听到这个传说时，心中充满了向往。小男孩一天天长大了，寻找青鸟的念头也愈来愈强烈。

终于有一天，他离开家乡，为梦中的幸福出发了。他历尽千辛万苦，终于来到了能见到青鸟的地方。

当一位老人指着一只极不起眼的小鸟对他说“这就是你要找的鸟儿”时，这个年轻人几乎不敢相信自己的眼睛，因为自己的家乡就有这种鸟，他每天都能看到它！

原来幸福就在我们身边，而很多人却兀自睁着一刻都无法闲瑕的双眼，对此视而不见。看看下面这个故事，它道出了当下人们活得患得患失的根本原因。

有一天，城郊的寺庙里来了一位很富态的中年妇人。她说自己最近老是失眠，无论面对多么鲜美的饭菜都没胃口，浑身乏力，懒得动，做什么事都没有激情，很想了却尘缘，遁入佛门……

方丈是个懂得医术之人，他听那位妇人描述完后，便说：“不忙，待老衲先给施主把把脉如何？”妇人点头应允。

切完脉，观完舌苔，方丈微微一笑：“施主只是心中有太多的苦恼事，

体有虚火，并无大碍。”顿了一下，方丈又接着说：“只是施主心中藏着太多烦恼而已。”

中年妇女被说中了心事，不禁暗叹神奇，便把心中所有事情逐一向方丈说明。

方丈很随意地跟她聊着：“你家相公与施主感情如何？”

妇人脸上有了笑容，说：“感情很好，耳鬓厮磨十几年从未红过脸。”

方丈又问：“施主膝下有无子女？”

妇人眼里闪出光彩，说：“一个儿子，很聪明，也很懂事。”

方丈又问：“家里的生意不好吗？”

妇人赶忙摇头说：“很好，家里的生活算得上是镇上的富人家了……”说完后，中年妇人忽然醒悟，连连拜谢，高兴地回家去了。因为她发现，她还拥有这么多的幸福，和这些比起来，她的那点烦恼简直不算什么！

仔细想想，很多时候，我们是不是像故事中的妇人一样，身在福中不知福，而常常自寻烦恼，凄声追问：“幸福在哪里？”殊不知幸福从来都不是可遇而不可求的奢侈品，也并非高深莫测的东西，它就在我们每一天的生活中。它可以是一个微笑，也可以是一顿丰盛的晚餐，还可以是每个夜晚香甜的睡眠……一切幸福都握在你手中。

很多人常常抱怨生活对其不公平，常常置自己的心情于烦躁懊恼之中，总是想着有一天会怎么样怎么样，但这一天却永远可望而不可即。我们应当把每天都当做美景，用欣赏的眼光去生活。在人生的每一个阶段都不失美好的景致，即使是在最困难的时候，如果换一个角度、换一种心境，则一切都成了被自己观赏的风景。我们要学会做一个喜欢欣赏、会欣赏风景的人。

幸福是一段旅程，不是终点；因此用心去工作吧，就像你不需要钱；大胆去爱吧，就像你从未被伤害过；纵情舞蹈吧，就像没有人观望……

黄志坚

2010年5月

目 录

第1章 幸福是自找的 /1

“我只是一个戏子，在别人的故事里流着自己的泪。”看席慕容的诗《戏子》，有很悲凉的感觉——戏子演绎的是别人的故事，就算流泪也是为别人的故事而哭泣，这样好累。然而，现实中有很多人就是这样的戏子，以为生活的幸福和快乐都是别人的，与己无关。正是这样对幸福的误解以及自我设限，让近在咫尺的幸福却远在天涯。殊不知，幸福是可以自找的，只需要你有一双善于发现的眼睛，用渴望幸福的心灵去体会，去感知，你就会发现，幸福近在身边。

从必定幸福的三个公式说起 /2

识破幸福的假象 /5

需求得到满足就是幸福 /8

幸福不是赚到100万 /11

别把希望寄托在别人身上 /14

幸福不是成功以后 /17

幸福不会嫌贫爱富 /20

幸福是可以自己选择的 /23

不用盲从别人，做自己才幸福 /26

别把幸福寄托在明天 /28

幸福是自己的事情 /31

幸福无处不在 /33

第2章 适当放低幸福的底线 /37

权威调查显示：中国农村居民比城市居民更容易感到幸福。为什么会出现这种怪现象呢？答案是：农村居民的幸福底线比城市居民低。

英国作家奥斯卡·王尔德揭示了现象的本质：“世界上只有两种悲剧，一是求之不得，二是得偿所愿。”人性的通病往往是求之不得，却苦苦追寻；而得偿所愿后，又有了更高更大的欲望驱使人们拼命往前赶，于是活得苦不堪言。只有当身体亮了红灯，不得不暂停匆忙的脚步时，似乎才感悟到健康原来就是一种最大的幸福。

因此，我们没有必要等到身体与生活处于异化状态时，才想到要挣脱物欲的枷锁。及时给自己画一条最低的幸福底线，你就会发现此时幸福就像海潮退后海滩上的贝壳，俯首即拾。

人活得自由自在是第一位的 /38

幸福的三个条件 /41

不要给自己的幸福设限 /43

没有人可以拥有一切 /46

少一分欲望，多一分安宁 /48

知足是一种智慧，常乐是一种境界 /50

不做金钱的奴隶，要做金钱的主人 /53

没钱，也有享受幸福的权利 /55

不要让攀比毁掉你的幸福 /58

学会分享，付出才有快乐 /60

你不需要“变形计” /63

生命需要删繁就简 /65

做一棵安于平凡的安心草 /67

第3章 别做麻烦的受害者 /71

古人有云：“天下本无事，庸人自扰之。”大意是说很多的担心、顾虑、麻烦都是自找的。人的一生确有着太多的琐事和难题，人们为它们而抓狂，但任何事情都没有想象的那么糟糕。

有位名人说过：“令人筋疲力尽的往往不是要做的事情的本身，而是事前事后患得患失的心态。”遭遇麻烦是现代人的生活常态，当你遇到麻烦时，应该以积极的眼光和坦然的心态去看待它——“彼之熊掌，此之砒霜”，如果把麻烦看做是麻烦，它当然就是麻烦；反之，如果换个角度来看麻烦，它有可能就是机遇。所以，麻烦来时，别做麻烦的受害者，要做麻烦的解决者。

麻烦并不是某些人的专利 /72

生活就是一个麻烦接着一个麻烦 /74

大多数麻烦是自找的 /76

生活永远没有绝境 /79

有些麻烦，是上帝的馈赠 /81

人生的逆境是盛开胜利之花的沃土 /84

莫让烦恼牵着鼻子走 /86

少份计较，就少份麻烦 /88

凡事多往宽处想 /90

别为琐事而抓狂 /93

学会把苦日子过甜 /95

学会独立，自己的麻烦自己解决 /97

别跟自己过不去 /99

第4章 幸福就是活好当下 /103

“做人只能过一天算一天，只有当天才算数。只要当天天还没黑，就算今天，到了明天，就是又一个今天了。”这是海明威的短篇《最后一方清

净地中》逃亡中的尼克明白的一个道理。

事实上，人生就是如此——过去的已经过去，将来的还没来到，我们唯一能把握的就是现在；如果无视现在，那么即使你对过去和未来都了如指掌，又有什么意义呢？因此，我们需要潇洒地活在今天，不要去庸人自扰地耿耿于怀昨天的遗憾和预支明天的烦恼。活好了每个今天，也就保证了一生的幸福，因为人的一生是由无数个今天组成的。

《今日歌》与《明日歌》带来的启示 /104

关紧昨天的后门和明天的前门 /106

懂得珍惜现在拥有的一切 /108

不要为打翻的牛奶哭泣 /110

用昨天的失败成就今天 /113

让明天的期待成为今天的安慰 /115

善待每一天，才会幸福一生 /118

懂得遗忘的人，是有福的 /120

放下牵绊，心无旁骛享受此时 /123

第5章 愈放下，愈快乐 /127

人活在世，整天名利缠身；追逐虚名，谈何幸福？整天心事重重，疑心重重，幸福又怎么会出现？整天小肚鸡肠，心胸狭窄，幸福又何处寻找？

“放下就是快乐”是一个开心果，是一道欢喜禅。只要你看得开，放得下，何愁没有幸福的春莺啼鸣，何愁没有幸福无比的泉溪歌唱，何愁没有幸福无比的白云飘荡，何愁没有幸福无比的鲜花绽放。

拿得起是勇气，放得下是肚量 /128

放逐你的爱，才会得到幸福 /130

放下仇恨，解脱的是自己 /133

放下无谓的坚持，选择适时的放弃 /136

放下贪念，不做欲望的奴隶 /138

放下固执，变通的人生天地宽 /141
放下烦恼，赢得快乐好时节 /143
放下生活的包袱，悠闲过一生 /145
放下苛求，赢得美满的人生 /147
生气不如争气，有些事不必计较 /149
有理也需让三分：适度的容忍是美德 /152
心底无私天地宽，有些事需要看开点 /154
假如生活欺骗了你，请放下抱怨 /157
该放下的就放下是智者的潇洒 /159

第6章 且停且走，才不会错过幸福 /163

人生就是一次旅行，区区百年不过是从上帝那里借来的一小段光阴而已。我们一路走来，从蹒跚学步到老态龙钟，匆匆的出门，匆匆的乘车，匆匆的走路，匆匆的回归……这样的旅行是不是太过乏味？因此，完美的人生旅程应该是且停且走。不要只是把目光投向远方，把天边虚无缥缈的白云当做向往，却不懂得停下来欣赏身边的小草、溪流和大好山川。

人生就像一次旅行，不必在乎目的地，在乎的应是沿途的风景，以及看风景的心情。因此，幸福莫过于百忙之中，停下匆匆的脚步，驻足片刻，欣赏路边绽放的玫瑰，爬爬山、玩玩水，听听音乐、看场电影，和朋友、家人聊聊天、散散步……从生活的种种细节中，感知幸福的滋味。

欲停不能，你错过了什么 /164
幸福生活，从慢生活开始 /167
及时刹车，规避生活的失控 /169
再忙，也要留出时间享受天伦之乐 /172
挤出柔情蜜意的专属时光 /175
暂停下来，好好休整，以便更好地前行 /177
驻足欣赏，别错过人生美景 /179
为人处世，三思为妙 /181
情绪激动时，请按下“暂停键” /184

给生活一个思考的逗号 /186
生活的暂停，是为了给养和休整 /188
暂停下来，重整人生行囊 /191
没空休息时，就是该休息的时候 /193
掌控生活节奏，张弛有度 /195

第7章 幸福永远不能等 /199

曾经有一段美好的爱情摆在我的面前，我没有珍惜，等到失去以后，我才后悔莫及，人世间最大的痛苦莫过于此……人类的通病莫过于《大话西游》中所说：拥有时不懂得珍惜，失去了才觉得可贵。

这种遗憾产生的根源是，人们凡事总喜欢等待，总以为幸福就在等待之后某个时候……殊不知，这世间唯一等不起的就是时间，很多美好的东西都是短暂易逝的，时间过了，你所向往的生活也会变得面目全非，不复你想象的模样。所以，永远不要做那些无谓的等待——不要待到许多事已成为旧事、许多人已沦为旧人时才懂得珍惜。

不要成为“如果”先生 /200
走过，路过，不要错过 /202
示爱不能等，宁可错爱，不可空留遗憾 /204
尽孝不能等，子欲养，而亲不待 /207
解决问题不能等 /209
别让今天的误会“过夜” /211
改变自己不能等，早蜕变早“化蝶” /214
“脱贫”不能等：毕生贫穷是可耻的 /216
休息不能等，适时地给身心放个假 /219
旅游不能等，人生难得几回闲 /221
抉择不能等，有舍才有得 /224
健身不能等，身体是一切的本钱 /227
不做寒号鸟，凡事从容以对 /229

第 1 章

幸福是自找的

“我只是一个戏子，在别人的故事里流着自己的泪。”看席慕容的诗《戏子》，有很悲凉的感觉——戏子演绎的是别人的故事，就算流泪也是为别人的故事而哭泣，这样好累。然而，现实中有很多人就是这样的戏子，以为生活的幸福和快乐都是别人的，与己无关。正是这样对幸福的误解以及自我设限，让近在咫尺的幸福却远在天涯。殊不知，幸福是可以自找的，只需要你有一双善于发现的眼睛，用渴望幸福的心灵去体会，去感知，你就会发现，幸福近在身边。



活在当下，
幸福不在远处

从决定幸福的三个公式说起

幸福是什么？

这个命题也许会给你久违的感觉，似乎只与遥远的童年有关，只是在小时候经常出现的命题作文。其实不然，当生活压力屡屡向我们袭来时，在夜深人静、心情低落的时候，我们就会出现类似的心灵叩问——人活着到底是为了什么？幸福到底是什么？

成年人内心其实更渴望幸福的感觉，这是因为幸福的感觉离我们的确是渐行渐远了，我们几乎都忘记了人活着的目的所在。

小时候听过一首歌叫《幸福在哪里》，歌词还记得：“幸福在哪里？朋友啊告诉你。她不在柳荫下，也不在温室里……”

幸福到底是什么，它在哪里呢？对于幸福，正如一位作家所说：幸福是一个谜，你让一千个人来回答，就会有一千种答案。

对于灰姑娘而言，幸福就是每天夜里和心爱的王子一起跳舞；

对于睡美人而言，幸福就是在黑暗中沉睡时得到甜蜜的一吻；

对于海的女儿而言，幸福就是要让自己爱的人幸福，即使自己失去生命；

对于民工而言，久拖不给的血汗钱最终拿到手就是幸福；

对于病人而言，健康的时候就是幸福……

幸福原来是如此的简单，正如电影《求求你表扬我》中范伟所说：“幸福就是我饿了，看见别人手里拿个肉包子，他就比我幸福；我冷了，看见别人穿了一件厚棉袄，他就比我幸福；我想上茅房，就一个坑，你蹲那儿了，你就比我幸福！”

还有人说，幸福就是“吃得下，睡得着，想得开”，仔细分析也是颇有一番道理的——吃得下意味着身体好，睡得着意味着精神没有压力。不生病、精神好，才吃得下；没病痛、没心事，才睡得着。这两点的前提都是要想得开。

有关幸福的谜底可以无限地说下去，三天三夜也说不完。但是，现实生



活中大多数人却越来越感受不到幸福。这是因为不少人对幸福存在着误解，他们以为只要有钱，有好车，有大房子，就是幸福；但是有了钱，有了好车，有了大房子的人，却并不比其他人幸福。

那么，幸福的秘诀在哪里？它到底有什么标准？虽说有关幸福的理解众说纷纭，莫衷一是，但是幸福还是有一定的标准的，我就从心理学家总结的三个必定幸福的幸福公式说起吧。

(1) $H = S + C + V$ (总幸福指数=先天的遗传素质+后天的环境+能主动控制的心理力量)

这个幸福公式是由美国心理学家赛利格曼提出来的。他告诉我们，幸福也是有指数的——总幸福指数是指你的较为稳定的幸福感，而不是暂时的快乐和幸福。看了一个喜剧电影，或者吃了一顿美食，这是暂时的快感，而幸福感是指令你感到持续幸福的、稳定的幸福感觉，它包括你对现实生活的总体满意度和你对自己生命质量的评价，是指你对自己生存状态的全面肯定。这个总体幸福取决于三个因素：一是个人先天的遗传素质，二是环境条件，三是你能控制的心理力量。

幸福怎么能与先天的东西有联系呢？赛利格曼调查了22个平时具有抑郁心情但曾经中过彩票大奖的人。当中奖事件过去以后，他们很快又回到了从前的抑郁状态，又觉得不幸福了。但令人欣慰的是，如果一个天性乐观的人，所遇到的暂时性创伤事件对他的消极影响也是短暂的，不幸事件的几个月后，他又会回到从前的正常状态。可见，财富和成功不能永保幸福，乐天派的情绪才是稳定的。

有关后天的环境方面，赛利格曼研究发现：社交生活方面，最幸福的人有一个共同特点，就是具有丰富的社交生活。他们区别于一般人和不幸福的人的一个标志是，愿意与他人分享生活，而不是一个人独处；受教育程度、气候、种族和性别不影响幸福；财富，尤其是财富的增加，与幸福只有低相关；外表的吸引力也不会影响人的幸福感。

综上所述，如果希望自己幸福，不妨选择如下环境：生活富有一些；拥有美满婚姻；丰富你的社交生活，多与朋友在一起；具有信仰。



关于幸福公式中的最后一个部分，也是最为重要的，是你能掌握的力量，即如何控制自己的心理力量。

$$(2) \text{ Felicidad (幸福指数)} = P + (5 \times E) + (3 \times N)$$

在这个公式中：P 代表人的性格、人生观以及适应能力和耐力；E 则指人的健康、财富和友谊的稳定程度；N 的含义就是人的自我评价，对生活抱有的期望值及其性情和欲望。

这个公式是英国几位心理学家走访了一千多人后得出的结论。参与这项研究的科恩说：“多数人不知道幸福是什么。他们认为，只要有钱，有好车，有大房子，就是幸福。当这一切都变成现实后，人们却发现原来自己并不比其他人更开心。”他指出：“人应该学会积极享受生命，同时要弄清楚自己到底想要什么，以及用什么手段能达到这一目的，等等。”

$$(3) \text{ 幸福} = \text{效用} / \text{欲望}$$

这个幸福公式是由美国经济学家保罗·萨缪尔森提出来的。从这个公式来看，获得幸福取决于两个因素的比例关系：效用与欲望。当欲望（分母）既定时，效用（分子）越大，越幸福；当效用（分子）既定时，欲望（分母）越小越幸福。

这个公式告诉我们，幸福感类似于满足感，它实际上是现实的生活状态与心理期望状态的一种比较，两者的落差越大，则幸福感越差。

第一个公式，侧重说明幸福掌握在我们手中，主动控制我们的心理力量；第二个公式，说明幸福的秘诀在于我们的精神世界，而不是物质生活；第三个公式，说明幸福的感觉来自于欲望的降低。

以上三个公式看似简单，如果用数学的方式去分析，会发现很多有趣的现象，并可以解释很多主观幸福感的问题。三个公式又看似有些复杂，实际是告诉我们幸福很简单，不在于金钱和物质，不在于教育程度、性别、环境等因素，而在于心灵的自由与轻松。

难怪有人说过：“真正的幸福是不能描写的，它只能体会，体会越深就越难以描写，因为真正的幸福不是一些事实的汇集，而是一种状态的持续。”

原来幸福只是一种让自己心情愉悦的感觉，一种简单而唾手可得的東西，