



稳稳的幸福

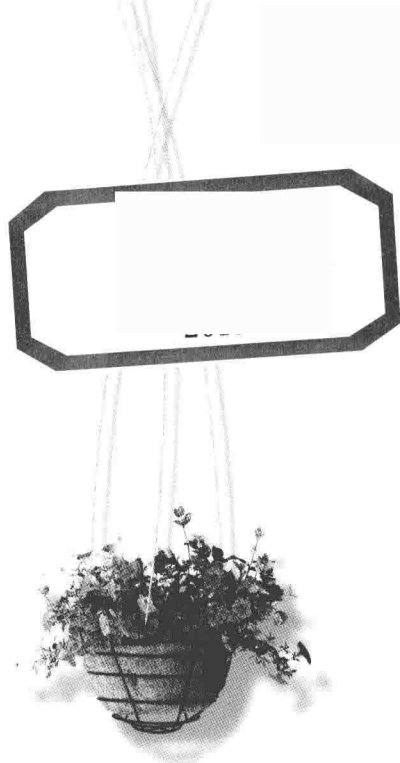
HAPPINESS FOREVER

宋犀堃 编著

放下虚无缥缈的浮华
追求踏踏实实的生活
让人生更从容、快乐

抛开转瞬即逝的激情
享受安安稳稳的幸福
让内心更阳光、轻松

新华出版社



稳稳的幸福

HAPINESS FOREVER

宋犀堃 编著

放下虚无缥缈的浮华
追求踏踏实实的生活
让人生更从容、快乐
抛开转瞬即逝的激情
享受安安稳稳的幸福

新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

稳稳的幸福 / 宋犀堃编著. — 北京 : 新华出版社,
2015.12

ISBN 978-7-5166-2221-6

I. ①稳… II. ①宋… III. ①女性—幸福—通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第294321号

稳稳的幸福

作 者: 宋犀堃

出 版 人: 张百新
责任编辑: 刘 飞

图书策划: 郑书凤
装帧设计: 赵志军

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路8号 邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com>
<http://press.xinhuanet.com>

经 销: 新华书店

购书热线: 010-63077122

照 排: 新华出版社照排中心
印 刷: 北京高岭印刷有限公司

成品尺寸: 170mm×240mm

印 张: 15

字 数: 238千字

版 次: 2016年1月第一版

印 次: 2016年1月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5166-2221-6

定 价: 36.00元

图书如有印装问题, 请与出版社联系调换: 010-63077101



有一朵玫瑰，一朵非常非常漂亮的玫瑰，傲立于花园中，这是一座漂亮的花园，漂亮的玫瑰傲立于漂亮的花园中，那么，它就显得亮的扎眼，红的刺人。

花园的主人是一个非常好客的人。

一天，一个贫穷的小伙子，准确地说，是一个充满爱心的贫穷小伙子。他拜访了花园的主人：“哈，多么漂亮的花园，多么漂亮的玫瑰！”小伙子刚进花园便赞叹不已。

“谢谢！谢谢夸奖！”花园的主人很谦虚，但是他那微笑的脸庞始终掩饰不了被称赞时的喜悦。

“那么，尊敬的主人，我可以从你的这个花园里带走一次美丽吗？”小伙子礼貌地问。

“当然可以，请便。”

“那，我可以带走那朵漂亮的玫瑰吗？”小伙子一开口就点明要那朵玫瑰。显然，在进门的那一刹，他便看中了那朵玫瑰。

“这，这……”花园的主人很犹豫，因为他知道那朵玫瑰在花园里的价值。

“可以吗？”小伙子再次礼貌地问。

“这，当然可以。只是，我不知道那朵玫瑰是否同意。”花园的主人说道。

“那，没关系，我可以去问问玫瑰的！”小伙子边说边朝玫瑰走去。

“亲爱的玫瑰，我可以带你离开这儿去组成一个新家吗？放心！我会将你完整的挖出来，保证不会弄伤你，弄折你的！”小伙子很礼貌地问玫瑰。

“哼，这可不行，你那么穷，会善待我吗？高贵的玫瑰只属于高贵的人。或者，只能献给高贵的爱情。就你这模样，哼！打死我也不跟你走。”

玫瑰的态度很坚决，小伙子只好悻悻让步了。

在小伙子结束拜访即将离开的时候，他向花园的主人要了一棵不太起眼的月季花，并且小心翼翼地把它挖出来，小心翼翼地把它捧在怀里向花园的主人作别。

玫瑰很高兴，因为她没有被那个穷小子带走。

又过了几天，一个衣着华丽的富家子弟，带着他的漂亮女友，参观了这座花园。这个富家子弟在进花园门口的时候就已经看中了这朵玫瑰。

“亲爱的！漂亮的玫瑰只属于漂亮的你。”富家子弟对他的女友说。

“好啊！”他的女友显得十分高兴。

“啊！漂亮的玫瑰，我可以把漂亮的你献给我的漂亮的女友吗？”富家子弟礼貌地问。

“好啊！好啊！高贵的我只属于高贵的爱情！”玫瑰很高兴的答应了。

于是，玫瑰被富家子弟给摘了下来，献给了他的漂亮女友，献给了他的高贵爱情。

玫瑰很高兴，因为她终于如愿以偿了。并且，那个富家子弟的漂亮女友，也就是她的新主人把它插在了一个很漂亮的花瓶里。

可是，几天后的她便憔悴了。因为她的新主人在这几天以来就从未给她换过一次水。

玫瑰在花瓶中坚持着。

几天后，房子里又添了好多时尚家具，她的女主人陶醉在新的美丽中，完全把这朵玫瑰给忘了。

玫瑰开始后悔了，但她仍在花瓶中坚持着。

她的女主人仍没有给它换水。

玫瑰开始想起了那个贫穷的小伙子，想着当初如果被带回家，如果……

终于有一天，她的女主人发现了她。

“呀！花瓶里什么时候放了一朵玫瑰啊！干瘪瘪的，丑死了！”于是随手把她扔进了垃圾箱！

而那个贫穷的小伙子，在几年后也拥有了一座花园，一座只种有月季花的花园。

其实，人生中的爱情也是如此。如果只是一味地去寻求完美的爱情，那么，她获得的，只是完美中的一刹那，而失去的，却是拥有整个爱情生命的机会。

爱是一个找寻与明白的过程。找寻了，从此懂得了珍惜，明白了，从此更加幸福。

与找寻爱情一样，找寻幸福也是如此。幸福是一种感悟与发现。珍惜拥有，你就感悟到了幸福，发现幸福，你才会更加珍惜你所拥有的一切。

幸福是什么？不是昙花一现的惊艳，不是转瞬即逝的激情，不是珠宝房车的物质堆砌，不是艳羡倾慕的目光聚焦……真正的幸福，是充实、从容、快乐、满足、安稳的一种最佳的心理状态。认认真真的去爱，你的情感世界才能安稳长久，甜蜜美满；快乐阳光的去生活，你的人生状态才能轻松从容，安怡满足。认真努力地去工作，你的职业生涯才能踏实前进，创造业绩。大度包容的去处世，你的人际关系才能和谐稳定，真诚坦荡。

稳稳的幸福，就是人生最佳的平衡状态，在爱与被爱的深与浅，付出与收获的多与少，工作与家庭的重与轻，人生际遇的得与失之间，你能把心放平，就能体会到安安稳稳的幸福感。

追求安安稳稳的幸福，需要阳光心态、全心付出以及人生智慧；收获安安稳稳的幸福，就是收获精彩的人生、永恒的情感、卓越的成就。



稳稳的幸福

目 录

DIRECTORY



◎第一章 用心守候,幸福一直都在	1
有一种心态叫幸福	2
女人心中的幸福	7
真爱是幸福之源	12
幸福中有一种因果	20
欲望越小越幸福	24
幸福就是好好过日子	27
在取舍之间收获幸福	31
幸福的最好证明	35
◎第二章 你若精彩,幸福自来	38
独立自主,做自己命运的主人	39
女人要懂得自我欣赏	43
自信是女人的最大资本	48
坚强是一种风雨中的美丽	53
用内涵获得爱与幸福	56
风度飘逸,做优雅女人	61
教养是女人永恒的资本	64
走自己的路,幸福就在前方	68



稳稳的幸福

目 录

DIRECTORY



◎第三章 幸福是一种善的修行	72
幸福是人生互换的智慧	73
善良是女人生命中的宝石	77
心怀感恩，感激身边美好的一切	83
学会分享，幸福只会越分越多	88
真爱无价，用心撒播爱的种子	91
多一份微笑，多一份幸福	94
◎第四章 在平淡中收获满满的幸福	98
幸福就在触手可及处	99
越简单，越幸福	102
把平常的日子过好就是幸福	106
平常心是道，简单生活是福	109
幸福不是比较出来的	112
停止抱怨，追求从容恬淡的生活	118



稳稳的幸福

目 录

DIRECTORY



◎第五章 幸福就在阳光盛开处	123
热情阳光，自己快乐别人也快乐	124
拥有快乐，就拥有人生的幸福	127
豁达大度，女人心中要有大格局	132
开朗一点，乐观的女人最幸福	136
摆脱情绪化，做淡定的女人	141
放下忧患，给自己一份阳光明媚的心情	145
◎第六章 在爱与被爱中享受幸福	149
互相磨合，婚姻需要彼此适应	150
珍惜才能拥有，付出才能长久	161
浪漫情调，营造一个温馨的家	165
爱他，就要懂得替他分担压力	169
善解人意，爱需要理解和体谅	173
懂得尊重，维护丈夫的尊严	177



稳稳的幸福

目 录

DIRECTORY



◎第七章 在工作中体味踏实的幸福	183
工作是幸福的坚强后盾	184
付出努力，收获成就	188
及时充电，不做职场的落伍者	192
从容行走在工作与家庭之间	197
敢于竞争，在工作中迎接挑战	200
突破自我，女人的价值在于不断进取	204
◎第八章 幸福就是让生活更美好	208
享受生活，享受快乐	209
培养情趣，女人要有自己的空间和爱好	213
懂得生活，过有品味的日子	216
放下压力，让我们一起旅行去	220
用爱浇灌，爱家才能爱生活	224
关爱双亲，陪父母一起慢慢变老	229

Chapter One



第一章

◎用心守候，幸福一直都在

幸福的奥秘并不神秘，它只取决于你的心态。事实上，每一件事物都有它角度不同的方面，你要寻求什么，你的眼睛就会见到什么。一个温馨和睦的家庭，几个知心好友……如果你能积极地看待这些拥有，就能把握稳稳的幸福。



有一种心态叫幸福

幸福是一种体会，需要用心去品味。鞋子穿得舒不舒服，只有脚知道，幸福亦如此。有朋友是幸福，喜怒哀乐有人分享有人诉说；孤独也是幸福，享受静谧的冥想和心灵的净化。顺境是幸福，享受上天的恩赐；逆境也是幸福，在奋斗的汗水陪伴下拼搏。被爱是幸福，时时处处享受无微不至的关怀；爱也是幸福，从此生命有了牵挂，梦境有了归属；富有是幸福，可以做自己想做的事；贫穷也是幸福，它让你清楚地看到除了金钱你还拥有许多宝贵的东西；杰出是幸福，被人推崇被人膜拜，体味掌控生活的快感；平庸也是幸福，平凡的人生，踏踏实实地享受每一个清晨和日暮；上有老下有小更是幸福，一家人在一起享受天伦之乐！

有一对新婚夫妇，在度过蜜月之后，身为飞行员的新郎在婚后第一次告别新娘，重新上了航线，但第二天却传来飞机落地时遭受意外起火的消息。新娘第一时间来到了机场，有人通报了新郎可能遇难的消息，新娘悲痛欲绝，但几分钟后却看到满身血迹的新郎奇迹般地出现在她面前。新娘转悲为喜，跪地感谢上天。事后她对友人说，那是她一生中最幸福的一刻。

由此看来，幸福是一种心态，是内心的一缕阳光，它可以扩散到人的每一个细胞中，使每一个细胞都充满喜悦。

这个结论似乎颠覆了人们所谓的幸福的模式，即幸福是需要通过一系列努力并历经磨难才能获得的，至少在许多人看来是这样。事实上，幸福离我们很近，能否获得它取决于我们的心态，如果我们能够调整心态，使我们的心感到满足或自由，我们就可以达到幸福的境界。

也就是说，决定一个人是否幸福是一种心态。你的内心状况决定你是快乐的、积极的，还是悲观的、消极的。

清晨，当你睁开眼睛时，你是否经常如此想过：人活着是一件多么美妙的事！这是一个多么令人愉快的早晨！我从未感到如此开心！今天一定会是美好的一天！其实，真正的幸福是一种发自内心的感觉。你会因你的处境和你所做的事而感到幸福。

这正是积极心态的关键所在。其实，万物早已存在，当你觉得心情舒畅时，你会情不自禁地表现出快乐的神情。同时会欣赏万物，心中的幸福感会油然而生。

安东尼奥斯说过：“如果一个人不认为自己是快乐的，他就不可能快乐。”因此，如果你不快乐，就必须先对你的思想来一次彻底的改造，只有这样才能享受人生的乐趣。如果你的心中充满了愤懑、怨恨、忧愁等情绪，那么一切快乐的光芒便无法照耀进你的内心。你需要改变精神生活，采用积极向上的态度，只有这样才能真正获得人生的乐趣，产生幸福感。

下面，让我们来看看一位女士的遭遇，她的人生态度足以使那些动不动就怨天尤人的人汗颜。



她站在台上，不时不规律地挥舞着她的双手，仰着头，脖子伸得好长好长，与她尖尖的下巴扯成一条直线；她的嘴张着，眼睛眯成一条线，看着台下的学生；偶尔她口中也会啧啧呜呜的，不知在说些什么。基本上她是一个不会说话的人，但是，她的听力很好，只要对方猜中或说出她的意思，她就会乐得大叫一声，伸出右手，用两个指头指着你或者拍着手，歪歪斜斜地向你走来，送给你一张用她的画制作的明信片。

她就是黄美廉，一位自小就患脑性麻痹的病人。脑性麻痹夺去了她肢体的平衡感，也夺走了她发声讲话的能力。从小她就活在诸多肢体不便及众多异样的眼光中，她的成长充满了血泪。然而她没有让这些外在的痛苦，击败她内在奋斗的精神，她昂然面对，迎向一切的不可能。终于获得了加州大学艺术博士学位，她用她的手当画笔，以色彩告诉人“寰宇之力与美”，并且灿烂地“活出生命的色彩”。全场的学生都被她不能控制自如的肢体动作震慑住了。这是一场倾倒生命、与生命相遇的演讲会。

“请问黄博士”，一个学生小声地问：“你从小就长成这个样子，请问你怎么看你自已，你认为你幸福吗？”许多人的心头一紧，真是太不成熟了，怎么可以当着面，在大庭广众之前问这个问题，很担心黄美廉会受不了。

“我怎么看自己？”黄美廉用粉笔在黑板上重重地写下这几个字。她写字时用力极猛，有力透纸背的气势。写完这个问题，她停下笔来，歪着头，回头看着发问的同学，然后嫣然一笑，回过头来，在黑板上龙飞凤舞地写了起来：

- 一、我好可爱！
- 二、我的腿很长很美！
- 三、爸爸妈妈这么爱我！



四、上帝这么喜欢我！

五、我会画画！我会写稿！

六、我有只可爱的猫！

七、还有……

忽然，教室内鸦雀无声，没有人讲话。她回过头来定定地看着大家，再回过头去，在黑板上写下了她的结论：“我只看我所有的，不看我所没有的。”掌声由学生群中响起，黄美廉倾斜着身子站在台上，满足的笑容，从她的嘴角荡漾开来，眼睛眯得更小了，有一种永远也不被击败的傲然，写在她脸上。

我只看我所有的，不看我所没有的。听到这个故事，或许你的脑海中会出现这样的画面：我有一个幸福的家庭，我的爸妈很爱我，我的老公非常爱我，我与家人们相处和睦，有很多认识或不认识的朋友支持我，我可以做我喜欢的工作，可以自由地表达我的看法，有一台电脑，可以上网……我真的没有理由抱怨什么。

我们每一个人内心所真正需要的是丰富多彩的人生，幸福、成功、宁静以及我们心目中的崇高目标，这在本质上都可以从我们内心丰富的生活或创造过程中体验到。当体验到幸福、自信、成功时，我们就是在享受丰富的生活。当我们因为失败或消沉而压抑自己的情绪、违背自己的天性能，遭受忧虑、恐惧、自我谴责和自我厌恶的困扰时，就是在扼杀我们内心的快乐，远离我们内心的幸福。

有人说：“在你心灵的眼睛前面长期而稳定地放置一幅自我肖像，你就会越来越与它相近。”“如果把自己想象成痛苦者，这就使你远离内心的幸福；而如果生动地把自己想象成快乐者，这将给你带来无法想象的幸福。幸福的



人生取决于你想象中的图画——你希望创造什么样生活，做一个什么样的人。”

积极的心态是重彩的妙笔，每一次涂抹都会给你的心中留下幸福的痕迹，增添幸福的色彩。不断地抓住这支妙笔吧，你未来的生活及幸福，正是这样一笔笔描绘出来的。



生命需要阳光，其实心态更需要阳光。它能驱散内心的乌云，它能洗涤无边的阴霾。快乐心情才能欣赏美丽风光，阳光心态才能感受幸福生活。你内心如果是一团火，就能释放出光和热；你内心如果是一块冰，就是融化了也还是零度。要想温暖别人，你内心要有热；要想照亮别人，请先照亮自己；要想照亮自己，首先要照亮自己的内心。怎样照亮内心？点亮一盏心灯，塑造阳光心态。良好的心态能够很好地影响个人、家庭、团队、组织，最后影响社会。



女人心中的幸福

幸福的含义及体验可谓是众说纷纭、五彩缤纷且各人的体验也是不尽相同。

我以为幸福的确是一种感觉。一个人只要用一颗善良、平和而宽容的心去看待周边的世界，就会发现幸福无处不在。

幸福，是每逢长假时可以带着儿女去游览名山大川，呼吸山间新鲜的空气，是与老公手牵手在街上闲逛，是永远像小时候那样在父母身边尽情地撒娇。

幸福，是好心情的一面镜子。心情好，可以体会到天蓝、草绿、风轻，此时就觉得幸福；心情不好，蓝天绿草轻风又与我何干呢？所以，幸福的感觉并不是物质的，而是精神的！

幸福，是健康地活着，是快乐地活着，同时也能给别人带去快乐。它也是所有家庭成员的健康，家庭的安乐平和！当你拥有健康，就可以去做自己要做的事情。

幸福，来自平凡，是每天都感到实在并快乐地生活。是物质与精神上都能得到满足，在这个世界上，无论何时何地，即便是身处困境，你都觉得心中充满了希望。



幸福，是不论钱多钱少，两个人相亲相爱，互相体贴、关心并有共同的目标！

幸福，是每天一睁开眼睛，就能看到心爱人的笑脸；是努力工作时，上司那一抹欣赏的眼神；是回家依偎在父母身边看电视；是天天有时间做白日梦，和他一起规划美好的未来。其实，获得它很简单！

一位职业女性，因为自己的鼻子有一些缺陷，所以一直没有勇气对自己心仪的男士表白。她的内心为此充满了痛苦与焦虑，无法真正表达自己的感情是一件很痛苦的事情。她痛定思痛，最后，下定决心去做整容手术。手术进行得很成功，她往日的缺陷消失了，脸上光彩亮丽，一扫过去灰暗的形象。这使得她受到许多男士的瞩目，她鼓足勇气去向心仪的男子表白。

婚后，她告诉丈夫她曾去做过整容手术，然而令人感到惊讶的是，她的丈夫根本就不在意她做过手术，而且就没把这当做一回事。她继续追问：“那你为什么在我动手术之后才来和我交往呢？”丈夫给她的答案是：“因为我感觉你变得比以前开朗了，而且很容易让人亲近，非常惹人喜欢。”

在这个故事之中，女主角一直认为是自己鼻子长得不好，所以才交不到男友，可是事实并非如此，别人可能并没有注意到她鼻子的缺陷。所以，人的心态至关重要。你自以为是问题的地方，对别人而言可能根本就不是问题。与其为一些无谓的心理障碍伤脑筋，不如积极地去表现自己，展现自己健康开朗的一面，这才是明智的做法。

一位悲剧大师曾说：“人活着就是痛苦的。”现实生活之中，也有不少人有着这样的观点。她们用悲观的心去思考问题，用沮丧的眼睛去看待世界，