

SHI JIE SHANG ZUI SHEN QI DE 24 TANG XING FU KE



世界上最神奇的

24堂

幸福课

文静 编著

帮助你找到未曾发现的幸福感
幸福不是被上帝藏起来了
是因为它一直像尾巴一样跟随着你才没有引起你的注意

 电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

世界上最神奇的
24堂
幸福课
—— 李文静 编著

帮助你找到未曾发现的幸福感
幸福不是被上帝藏起来了
是因为它一直像尾巴一样跟着你才没有引起你的注意

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

社会的竞争愈发激烈残酷,我们每天都在压力下忧虑重重。甚至就算取得了成绩,也难以体会到单纯的快乐和成就感,更难静下心来细细品味“幸福”的含义。幸福不仅让我们的生活沐浴在阳光中,也能在我们面对悲伤、身处逆境时给予我们支持。本书通过独特的视角对幸福进行阐述,帮助不够幸福的你打开心灵的枷锁,看到生活中光明的一面,肯定自己的能力,承认不完美,走出无法幸福的瓶颈,获得充满欢笑的美丽人生。

本书适合职业人士阅读。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

世界上最神奇的 24 堂幸福课/李文静编著. —北京:电子工业出版社, 2011. 10
ISBN 978-7-121-14821-7

I. ①世… II. ①李… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 211182 号

责任编辑:李红玉

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司
装 订:

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编:100036

北京市海淀区翠微东里甲 2 号 邮编:100036

开 本: 720×980 1/16 印张:14.75 字数: 235 千字

印 次: 2011 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系。联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至 zllts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。

发现自我,发现幸福

一个年轻人整天闷闷不乐,慨叹命运不济,自己没有万贯家财。有一天,一位神仙对他说:“年轻人,把你的手给我,我给你万贯家财。”年轻人想了想:手要做饭做事,怎么能给你呢?不行!神仙又说:“那把你的腿给我,我也给你万贯家财。”年轻人想了想:没了腿便无法走路,无法行动,还是不行。神仙笑了,说道:“年轻人,你是多么的幸福呀,你的手和腿可都是万贯家财换不来的呀!”

是啊,年轻人很幸福,他拥有的不只是“万贯家财”,只是他没有意识到罢了。

有人曾做过这样一个调查:世界上谁最幸福?在上万个答案中,有四个最精彩:吹着哨欣赏自己刚完成的作品的艺术家、给婴儿洗澡的母亲、正在沙地上堆城堡的孩子和劳累了几小时终于救活了一个病人的大夫。

也许你会惊呼,幸福竟如此简单?

是的,幸福很简单。她看似伟大,却又如此平凡;看似遥不可及,却又似乎唾手可得。它不是吃喝玩乐的简单拼凑,也不是个人私欲的肤浅满足。

那个曾怀抱着幸福的梦想,吞下长生不老丹,飞上九天,成了月中仙子的嫦娥,可曾在独守着广寒宫时,体会到做神仙的幸福吗?

那个嗜财如命的葛朗台,在生命即将终结,坐在轮椅上盯着他密室里满满的金子时,可曾品出幸福里的悲伤?

那么,幸福到底是什么?

蜡烛说,幸福是鞠躬尽瘁、死而后已,努力发散自己的光芒来照亮人们;

骏马说,幸福是自由自在、无拘无束,在辽阔的草原上尽情地狂奔;

雄鹰说，幸福是展翅高飞，一点一点地飞进自己的梦想。

幸福是早上睁开眼睛，阳光铺陈房间，用力嗅出的晨光的味道；是小雨淅沥的午后，漫步雨中，听雨滴在世界划出的音符；是繁星漫天的夜晚，坐在田野里看星星眨眼，看萤火虫飞舞，看远处的霓虹闪烁……

幸福还是春天第一抹映入眼帘的绿色，感受微风抚发的恬静；是夏日里四射的骄阳、盛开的百花、潮起潮落的悠然；是秋天里漫天飞舞的红叶，拉长影子在夕阳里散步的恬淡；是冬日的白雪皑皑，咯吱咯吱地奔跑在漫天银装素裹的世界里的喜悦。

但是，生活在纷繁复杂社会中的我们，却常常遗忘了幸福的真谛，被自己的心所累，为自己的物欲所累。我们以为马不停蹄地工作，领高薪的薪水是幸福；以为住豪宅、开高级轿车是幸福，却遗忘了幸福其实可以只是一首优美的音乐、一杯醇厚的咖啡、一句轻声的问候、一个暖暖的微笑。

正如美国总统林肯所说：“对于大多数人来说，他们认定自己有多幸福，就有多幸福。”也许现在的你还迷茫着，不知道自己是否幸福，如何才能幸福。那么，就请一起来加入《世界上最神奇的24堂幸福课》吧！相信每一堂课都能带给你一次心灵的悸动，仿如一脉沁人心脾的溪水、一道温暖轻柔的光芒，化开你心中积累的郁结，净化你的心灵，唤醒你心底最纯洁、最单纯的梦，让你在车水马龙的尘世里拥抱生命的真谛，感受难以言传的愉悦与轻松。

亲爱的朋友，愿此书为你开启幸福之门，让你接近幸福、触摸幸福、了解幸福、拥有幸福，让你知道幸福是一种感觉、一种心境、一种生存状态，也是一次关于自我的追寻与发现。

反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为；歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人应承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话：(010) 88254396；(010) 88258888

传 真：(010) 88254397

E-mail: dbqq@phei.com.cn

通信地址：北京市万寿路 173 信箱

电子工业出版社总编办公室

邮 编：100036

第 1 课 今天,你幸福了吗	1
幸福是什么	1
幸福有着世界上最丰富的表情	3
亲爱的,外面没有别人	4
幸福,上帝赐予心灵自由之人的礼物	6
人是为了幸福被创造出来的	8
第 2 课 我们究竟在追求什么样的生活	11
关于人生的意义	11
你想要的究竟是什么	12
最好的幸福在哪里	14
如何才不枉费这仅有一次的人生	15
第 3 课 积极信念,为我们掌控幸福的方向	19
强大的自信心是远离痛苦的唯一方法	19
积极的期盼让你的人生“升级”	21
乐观源于对自我的认识与欣赏	23
幸福“特效药”:积极暗示	25
第 4 课 怎样从“不幸”的怪圈中逃出来	27
生活“不幸”,常常是坏情绪在作祟	27
不幸人的一大共性:过分偏执	29
换一种眼光,换一个世界	31
幸运从不曾将你遗忘	33
第 5 课 幸福来自为得到幸福而付出的努力	37
幸福并非没有付出的获得	37
主动,做吸纳幸福的海绵	38
有目标,就有快乐生活的动力	39

为幸福而努力,才能真正获得幸福.....	42
第6课 对成功最完美的解读	45
渴望成长,而非单纯渴望成功.....	45
找到你人生的正确位置	46
你就是你所扮演的角色	49
成功不能以牺牲幸福为代价	50
结果并不确定,享受过程才最重要.....	51
第7课 不是所有的故事都有美丽的结局	55
现实,是一个很复杂的存在.....	55
承认这个世界的不公平	56
拥有变“负”为“正”的勇气	58
幸福是一种转换力	59
第8课 幸福可以走直线	63
幸福 OR 不幸,其实是道选择题.....	63
渴望什么才能坚持到获得什么	64
通往幸福的路有捷径吗	66
决定幸福的三件事	67
第9课 冲破幸福的障碍	69
人生没有完美,只有完整.....	69
从完美的人,到追求完美的人.....	71
让缺点成为自己的“根据地”	73
一心追求幸福恰为幸福阻碍	75
改变很困难,但也不是不可能.....	77
第10课 烦恼的背面就是幸福	79
生命的解脱	79
魔鬼就在你心中	80
没有谁捆住你	82
幸福在于失意时的忘却	84
博大的心量可以稀释一切烦忧	85

第 11 课 把工作做成快乐的事情	87
工作中会有幸福感吗	87
劳动是有形可见的爱	89
工作是件非做不可的乐事	90
高效率地办事,工作更轻松	93
第 12 课 人际关系:幸福感的风向标	97
人生的成功就是人际关系的成功	97
朋友,幸福人生的拐杖	98
与真正有品格的人交朋友	100
人际交往需要拿捏“最佳距离”	102
像清理衣橱一样清理你的交际网	104
第 13 课 正确看待财富之于生活	107
拥有财富,而不是被财富拥有	107
财富使用了才真正是自己的	109
太多的欲望是人生的锁链	112
远离与金钱有关的烦恼	113
智者的选择:左手幸福,右手财富	115
第 14 课 让爱更简单、更持久	119
理想的伴侣是磨合,不是天生契合	119
婚姻制度本身并不为幸福而设计	120
爱是拥有,更是自由	122
无穷的赞美是爱情持久的关键	123
去除冷漠的“隐形炸弹”	125
第 15 课 真正的幸福藏在付出的怀抱里	129
最理想的幸福是有人与你分享	129
生命的价值在付出中增值	130
给人幸福,你就幸福	131
在能力范围内善意地对待他人	134

第 16 课 简单,幸福生活的完美基调	137
幸福其实很简单.....	137
心灵越纯净,快乐的能量越强大	139
给幸福生活脱去复杂的洋装.....	140
别给生活加注过多的期望.....	141
第 17 课 身体信号决定幸福感	145
你的健康指数决定幸福的程度.....	145
睡眠是一项非常重要的事.....	146
选择适合自己的运动并坚持下去.....	148
杜绝坏的生活习惯.....	149
关于幸福的修习课.....	151
第 18 课 活在当下,把幸福感当成灵性修持	155
人生许多问题是旧伤浮现的结果.....	155
太多人习惯生活在下一个时刻.....	157
一切生活,唯有当下而已	158
别给当下制造过多的痛苦.....	161
每一天都是幸福人生的一部分.....	162
第 19 课 希望拓宽幸福的容量	165
是什么让我们在跌倒后继续前行.....	165
心灵规划可以转化为现实的能量.....	166
生命须用合理的欲望来扶持.....	167
永不丢失对生活的热忱.....	168
第 20 课 内心的平衡是幸福的能量源	171
幸与不幸,并无本质区别	171
其实我们都不穷.....	174
给心灵建一间憩息的房子.....	176
平常心,拓展人生的宽度	177
除了内心的喜乐,一切得失都不重要	179

第 21 课 让生活多一点点幽默的味道	181
幽默,情绪的按摩术	181
幽默是人际沟通的润滑剂.....	183
用笑声点亮生活.....	185
学会放松,化解压力	186
提升幽默感的小方法.....	188
第 22 课 找到属于自己的快乐秘诀	191
选择适合自己的生存方式.....	191
停下来,问问自己——“你在忙什么”	193
与自己的心灵对话.....	195
享受独处时的美.....	196
拥有爱好是你珍贵的权利.....	198
学会主动营造你的快乐.....	199
第 23 课 麻木的幸福感,需要被叫醒	201
幸福需要被提醒.....	201
当心“习惯”怠慢了幸福.....	203
试着用一颗童心去感受生活.....	205
幸福,来自对生活细节的关注	207
亲近自然,享受人生	209
第 24 课 幸福永恒的根源——爱与感谢	213
一切均由爱自己开始.....	213
发自内心的感恩,提高幸福的基准线	214
感谢、感恩,从幸福到更幸福.....	216
幸福,因爱造就	218
感激的练习和改变.....	219
后记	222

第1课

今天，你幸福了吗

幸福是什么

幸福是什么？是拥有大量金钱，是拥有完美的爱情，还是拥有高位？都不是！因为过多的金钱会使人苦恼，甚至带来灾祸；爱情的确很美，但它带给人的痛苦也很多，社会上很多不幸的悲剧，都是源于“情关”难过，有的人甚至为情所困，导致身败名裂；高位的确荣耀，可以施展自己的抱负，但有的人名位高了，就把握不住自己，反而失去了人心，甚至失去了自我。

那么，到底什么是幸福！法国小说家方登纳在《幸福论》中所阐述的定义是：“幸福是人们希望永久不变的一种境界。”也就是说，如果我们的肉体与精神所处的一种境界，能使我们想，“我愿一切都如此永存下去”，或浮士德对“瞬间”所说的，“哟！留着吧，你，你是如此美妙”，那么我们无疑是幸福的。

幸福就是这样的一种感觉，它就在生活里的每一件小事中，就在你的身边，只要你伸出手掌去把握它，用心灵去感受它，你就是一个幸福的人。体验幸福的前提不一定要腰缠万贯，享尽山珍海味，也不一定是要高官厚禄、呼风唤雨、高高在上，只要你懂得用心去生活，无论多么平凡，你都能收获幸福。

有一个女孩是一名普通的员工，拿着微薄的薪水，住在郊区租来的平房里，总之，生活简单而平淡。

这位女孩经常说的一句话是：“如果有一天，我拥有了一大笔金钱……”

朋友们以为她一定会说买别墅、买豪华车，最不济也要到五星级酒



店去饱饱口福，去赛特、蓝岛包装包装自己。

结果，这位女孩的回答让朋友们大吃一惊：“我就每天买一束鲜花回家，今天买康乃馨，明天买百合……”

“你现在买不起吗？”朋友们笑着问。

“当然不是，只不过对于我目前的收入来说有些奢侈。”女孩微笑着回答，她的眼里溢满着令人羡慕的幸福与快乐。

一天，这位女孩在等车时看见一位卖花的阿姨，她身边的塑料桶里放着几束康乃馨。女孩不由自主地走过去，仔细端详起来。这些花的价格非常便宜，一大束才5元钱，如果摆在花店卖的话，至少也得30元。于是，女孩毫不犹豫地掏出5元钱买了一大束。

女孩兴奋地把康乃馨捧回了家。每隔两三天，女孩就为它换一次水，再放一片维生素C，据说这样可以使鲜花开放的时间更长些。每当女孩安静地做这一切时，她都觉得特别开心。

另外一个女孩是某外企的高级主管，属于这个城市为数不多的“金领一族”，她一个月的薪水相当于前面那位女孩的半年收入。但除了工作之外，这位女孩很少出入高档的消费场所，也极少买名贵的时装。

在一次清理废品时，母亲留给女孩的一床旧缎子被面引起了她的极大兴趣。女孩心想：“这么漂亮的缎子被面扔了也怪可惜的，不如将它送到裁缝店去做一件中式时装……”

没有想到，这条缎子被面缝制的衣服穿在女孩身上后，得到同事们的一致赞赏。

从此以后，女孩便学会“废物”利用，用小碎花的被套做带盘扣的风衣；用红缎子点缀自己以前“报废”的一条黑长裙……

两个不同的女孩，两种不同的环境，但有着一个相同之处，那就是无论年纪大小，无论贫穷还是富有，她们都在努力过精致的生活，她们从未放弃对幸福的追求。

在不少人眼里，金钱、成功就等于幸福，事实果真如此吗？一项权威调查表明，年薪在100万以内的人群，钱越多越能感到幸福，而年薪在100万以上的人群，却越来越难感觉到什么是幸福。《南方周末》曾



就60位“人均拥有财富为22.02亿元人民币”的国内顶尖富豪的精神世界进行了一次调查，结果竟有70%的富豪认为财富给自己带来的不是快乐，而是“不安全感”，是害怕和担心。

其实，幸福就是你的一种身体和心理的快乐感受，是身心的舒适、自由，是摆脱了欲望羁绊后的无忧无虑。幸福是发自个人内心的感觉，在于个人的体会。幸福是享受自由，也给他人自由。幸福不分性别，不依赖于年龄，不取决于财富……幸福应该是动态的，有时候很顺利，有时候有压力。每个人对每一件事物、每一天的生活都会有自己独特的感受，能在这种属于自己的独特感觉中体味到满足与愉悦的人，就是一个领悟到幸福真谛的人。

幸福有着世界上最丰富的表情

关于幸福，我们每个人都在寻找。但幸福究竟有着怎样的面孔，却很少有人能说得清。

有这样一则小幽默：

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，每个人有着不一样的体验；对幸福的诠释，不同的人有不同的评点，譬如文学家、哲学家、政治家就定义不一。这取决于一个人的知识底蕴和他的思想境界。

“目送归鸿，手挥五弦；俯仰自得，游心太玄”，是魏晋名士嵇康的幸福；“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月”、“且放白鹿青崖间，须行即骑访名山”，是“诗仙”李白的幸福；“安得广厦千万间，大庇天下寒



士俱欢颜”，是“诗圣”杜甫的幸福。

法国大思想家卢梭曾说：“人间最大的幸福莫如既有爱情又清白无瑕。”一代伟人林肯认为，对于大多数人来说，他们认定自己有多幸福，就有多幸福。“乐圣”贝多芬呐喊：“我的艺术应当只为贫苦的人造福。啊，多么幸福的时刻啊！当我能接近这地步时，我该多么幸福啊！”俄国作家屠格涅夫告诫我们：“你想成为幸福的人吗？但愿你首先学会吃得苦。”美国前总统罗斯福认为，我们的幸福不在于拥有金钱，而在于获得成就时的喜悦以及产生创造力的激情。英国剧作家肖伯纳说，“醉心于某种癖好的人是幸福的”，“正像我们无权只享受财富而不创造财富一样，我们也无权只享受幸福而不创造幸福”。

幸福不止这些。呻吟的病人说健康就是幸福，风烛残年的老人说活着就是幸福，顽皮的孩子说得到一件心爱的玩具就是幸福，流浪街头的盲人说有家就是幸福，苦读的学子说金榜题名就是幸福，失恋的青年说被人爱着就是幸福……幸福有着世界上最丰富的表情，它的色彩只能由我们自己来描绘。

著名畅销书作家林清玄曾说：“快乐是一种态度，而不是一种状态。快乐只能依靠自己，不能仰仗他人，如果一个人把希望寄托在他人身上，那他一定不会快乐很久。”同样的道理，如果我们把幸福用一个固定的标准来衡量，你就永远也体味不到属于自己的真正的幸福。

亲爱的，外面没有别人

台湾著名作家张德芬在她的著作《遇见未知的自己》中写道，我们在生活中遇到麻烦挫折时，常常习惯性地求助于外，希望有别人来帮助自己，或者事情会出现转机。然而，智者却告诉我们：“亲爱的，外面没有别人。”一切都是我们自己造就的，一切也要靠我们自己去改变。亲爱的，你听到了吗？外面没有别人，幸福只能由我们自己去决定。

幸福像一只蝴蝶，你去追逐它，总是捉不到。当你安静下来，它又会落到你身上。它就在你的心里，等着你来发现。布雷斯说过，真正的幸福是内在的，它只有在人类的心灵里才能被发现。



有一天，天堂里的上帝和天使们召开了一个会议。上帝说：“我要人类在付出一番努力之后才能找到幸福，我们把人生幸福的秘密藏在什么地方比较好呢？”

有一位天使说：“把它藏在高山上，这样人类肯定很难发现，非得付出很多努力不可。”上帝听了摇摇头。

另一位天使说：“把它藏在大海深处，人们一定发现不了。”

上帝听了还是摇摇头。

又有一位天使说：“我看哪，还是把幸福的秘密藏在人类的心中比较好，因为人们总是向外去寻找自己的幸福，而从来没有人会想到在自己身上去挖掘这幸福的秘密。”

上帝对这个答案非常满意。从此，这幸福的秘密就藏在了每个人的心中。心理学家指出，每个人都具备使自己幸福的资源，例如谦虚、合作精神、积极的态度，还有爱心，这些特质几乎都可以在每个人的身上找到，只是许多人没有把这些“幸福的资源”运用好而已。

生活中的每一次沧海桑田，每一次悲欢离合，都需要我们用心慢慢地体会、感悟。如果我们的内心是暖的，那么在我们眼前出现的就是灿烂的阳光、晶莹的露珠、五彩缤纷的落英和随风飘散的白云，一切都变得那么惬意和甜美，无论生活有多么的清苦和艰辛，都会感受到天堂般的快乐。心若冷了，再炽热的烈火也无法给这个世界带来一丝的温暖，我们的眼中也将充斥着无边的黑暗、冰封的雪谷、残花败絮般的凄凉。

所以，在忙碌的工作和生活之余，一定要留出时间来经常跟自己的心灵对话，了解自己的内心处于怎样的状态，并尝试从心灵的舒展开合中获取力量。别再以时间不够为托词，与心灵对话永远都不会是浪费时间的一件事。

一个人被苦恼缠身，于是四处寻找解脱苦恼的秘诀。

有一天，他来到一个山脚下，看见在一片绿草丛中有一位牧童骑在牛背上，吹着横笛，逍遥自在。他走上前问道：“你看起来很快活，能



教给我解脱苦恼的方法吗？”

牧童说：“骑在牛背上，笛子一吹，什么苦恼也没有了。”

他试了试，却无济于事。于是，他又继续寻找。不久，他来到一个山洞里，看见有一个老人独坐在洞中，面带满足的微笑。他深深鞠了一个躬，向老人说明来意。

老人问道：“这么说你是来寻求解脱的？”

他说：“是的！恳请不吝赐教。”

老人笑着问：“有谁捆住你了吗？”

“没有。”

“既然没有人捆住你，何谈解脱呢？”

他蓦然醒悟。

从来没有什么东西能够束缚住我们的心灵，除了自己。乐不向外觅，幸福之根就在我们身上。亲爱的，外面没有别人，幸福的秘密就在我们心中，要寻找幸福就需要静下心来观照自己的内心，而不是终日向外驰求。

幸福，上帝赐予心灵自由之人的礼物

哲学家伏尔泰曾言：“幸福，是上帝赐予那些心灵自由之人的人生大礼。”这句话足以点醒每一个追求幸福的人：要做幸福的人，你首先要当自己思想、行为的主人。换言之，只有做自己，当个完完全全的自己，你的幸福才会降临！这就是幸福的秘密。

玛丽亚每天都在房前的空地上练习唱歌。一位邻居听了，冷笑着说：“你即使练破了嗓子，也不会有人为你喝彩，因为你的声音实在是太难听了。”

玛丽亚回答道：“我知道，你所说的这番话，其他人也对我说过多次，但我不在乎，我是为自己而活着，不需要活在别人的认可里。我只知道在唱歌时我很快乐，所以无论你们怎么指责我的声音难听，都不会