



熊显华 著

你，幸福吗？

幸福是什么？

幸福就是：猫吃鱼，狗吃肉，奥特曼打小怪兽。



你，幸福吗？

幸福是什么？

幸福就是：猫吃鱼，狗吃肉，奥特曼打小怪兽。

熊显华 著



图书在版编目 (CIP) 数据

你，幸福吗？ / 熊显华著. -- 合肥：安徽人民出版社，2012.11
ISBN 978-7-212-05931-6

I. ①你… II. ①熊… 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 280524 号

你，幸福吗？

作 者 | 熊显华
出 版 人 | 胡正义
策 划 | 许晓善
统筹监制 | 陈丽杰 李 争
责任编辑 | 杨迎会 许晓善
营销推广 | 徐江宁
责任印制 | 范玉洁
插 画 | 白 翎
美术编辑 | 陈喜艳
装帧设计 | 程 慧

出 版 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>
合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场 8 楼
邮编：230071
发 行 | 北京时代华文书局有限公司
北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼
邮编：100011 电话：010-64267120 010-64267397
印 刷 | 北京朝阳新艺印刷
(如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880×1230 1/32
印 张 | 8
字 数 | 180 千字
版 次 | 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷
书 号 | ISBN 978-7-212-05931-6
定 价 | 28.00 元

版权所有，侵权必究

序一

引向幸福

当我打开白翎编辑发过来的熊显华先生所著《你，幸福吗？》一书的书稿时，因着作者行云流水般的文字和自信从容的叙述语态，没有多少时间就读完了。掩卷过后，如在早春临窗喝下一杯清茶，心里流溢着喜悦满足。因为此刻，我也正处于这样的一个寻找自我的关键时段。因着过去很多人性的贫弱，认知的褊狭以及外界加诸于身的扭曲和伤害，导致今天这寻找自我、回归自我的愿望如此强烈。仿佛不能够再回去就不知明天该怎样活下去似的，即使死了也不能够甘心，就这样让自己纠结在人到中年的门槛上。

我相信，世间如我这般地寻找自我的人，其实很多很多。世间的痴男怨女，他们真正痛的是和最爱的自己分离。然而，人性总是要求着回归的。正如熊显华先生所说的：“那些不属于我们的外在的东西，终将在我们生命的本质回归到适合自己的航线上而离去。”而《你，幸福吗？》一书就是为那些迷失了自我且想找回自我的人写的，正如书中所说：“本文不适合一直都快乐的



你，幸福吗？

人阅读，只适合遭遇突变而迷失了自己的人阅读。”

“迷失”，是我们这个时代最触目惊心的心灵主题。个体难以抵抗时代的力量，一个人的眼泪将如同微盐融化于时代的海洋之中。微博转载一位叫林爻的家长发表在《中国青年报》上的文章《六年后我将收获一个怎样的孩子》。她写到，在孩子上学前，她用了6年时间力图把女儿培养成“她自己”，告诉她既不妄自菲薄也不妄自尊大。然而，进入小学一个月发生的故事几乎摧垮这位家长坚持6年的教育观。我们应该都能想得到，那就是用一种专制的，没有沟通和尊重的教育方式扼杀着孩子的自我以及创造性。这样的教育会培养出什么样的人呢？是丧失了全部的精神活力和创造力的人——一个不快乐的人。然而想一想，我们大部分人不都是在这样的教育中成长起来的吗？大都是等到人到中年，青春和活力都已不在，才猛然醒悟到半生都不快乐，这才回头去寻找自我，只是为了在生命结束前能真正享受一回做人的乐趣。就是这样，传统文化压抑人性的痼疾，新的世界物化人性的新伤，还有人性与存在本然的缺憾，重压之下，脆弱的心灵怎能承受？怎能够不迷失？也就是在这个背景下，书店里心理灵修类的书籍前所未有地多了起来，这一方面说明大家已经普遍认识到心灵迷失已经成为时代性的病痛，另一方面也说明了人们正在急切地寻找自我救赎、自我治疗的药方。

若要我谈一谈读过《你，幸福吗？》一书的感受，我首先要说的就是作者在书中所显示出的那份“我写我心”的自信和“赠





人玫瑰”的热诚。而这缘于，在我看来，《你，幸福吗？》一书首先是熊显华先生自我心路历程的一个经验总结。熊显华先生坦言，自己的生命旅程中也有迷失的时候。因为生命目标的混乱和自以为是而导致与自己生命有关联的人日渐疏离，遭遇家庭变故；因忙于功利性的写作而积劳成疾，最终身患重症……生命航线的迷失让一个人付出了如此高昂的代价。就是这样的痛创，使一个曾经长于对别人进行心理指导的人重新审视起自己，重新思考生命的价值，幸福的本质。幸运的是熊显华先生经过这一番反省找回了自我，“我愿意从此刻起，做我真正想做的事，写我真正想写的书”，而这也使他重新获得了幸福。“在这一刻来临之前，在这一刻来临之时，两者心境不同。前者浮躁急利，后者祥和安静。所以，我才拥有这样幸福的时光，在电脑前敲打着如水流出一行又一行的字。这是我最真切的体验”。“夜晚来临，入睡醒来，总盼望着早点天亮。我感觉到天明后又进入到自己热爱的工作之中，享受生活的美好”。这是多么弥足珍贵的幸福体验，要知道，每天有多少忧郁症患者正是选择在太阳升起的时候结束自己的生命！因为他们不愿意再一次面对白天的人世纷争……可以说，熊显华先生的心路历程就是对他的幸福哲学的最好检视和证明。

作为一本指引人走向幸福的书籍，《你，幸福吗？》一书的最大亮点在于，不同于眼下某些同类书籍将通往人生幸福的途径寄托在以否定生命为前提的“出世”上，熊显华先生的幸福哲学则始终以肯定，激发个体生命的自由创造的本质为前提，以引领



你，幸福吗？

人实现自我生命的价值享受真正的人生在世的快乐为目的。就是基于这样对于生命和幸福的理解，很多问题在书中都得到了更具深度和超越性的阐释。比如，针对时下流行的“活在当下”的说法，熊显华先生非常明确地指出：时时刻刻活在当下是不可能的，而生命迷失的时刻，才是人生需要开启，需要重新回归，“活在当下”的时刻，从而凸显了“开启”和“活在当下”的人生救赎意义；那么如何“活在当下”，作者指出了一个最根本的途径，就是“忠于自我生命最单纯的本质”。对此书中有许多精彩论述，并反复论证了忠于自我生命本质与积极创造人生价值之间的正面关联。我认为，熊显华先生指出的这条幸福之路是比较有现实意义和具有可操作的实践性的。

围绕着生命迷失与开启的主题，《你，幸福吗？》一书分别针对寂寞、孤独、恐惧、诱惑、人际、婚姻、工作、健康等问题展开了具体的论述，熊显华先生说证实这些问题的目的就是为了引导我们尽早地察觉那些隐藏在问题背后的症结所在。其中有不少前人所未发的高见。比如，如何对待来自他人的伤害与不公，以往的教育单是一味提倡宽容、谅解他者，而熊显华先生则认为这是对于接纳主体的“自我”的遮蔽，因此不必非要强迫自己来消融接纳他者的伤害和不公，而是接纳自己对他人的“不接纳”，专注于自己灵性的成长，让自己变得更加强大，从而通过掌控自己做到真正地接纳他人。

在通向人生的修行中，熊显华先生特别注重自我体验和觉察，





以及自我提问和反思的重要性。书中引用了不少佛教禅宗义理和小故事，但熊显华先生告诫读者不要机械地为佛理禅宗所困，“佛语禅机一定不要离开生活，我们只需要注重修行即可，不要过于注重修行的结果”，“活在当下就是切身体验，少了很多烦恼，多了一些智慧，然后生命价值更容易彰显，看待事物清晰”。他甚至要读者不要执迷于书本和文字：“当你合上书，转身去看你的床时，依然会发现，它还一如既往地放在那里。这样‘一本书’只是给你改变，而不是让你‘沉迷’。”因此还要回到现实，每个人通往幸福的道路还有赖于自己在生活中体会摸索。

授之以鱼不如授之以渔，我觉得这正是一个好老师的授业思路。更何况掩卷之后，我们的心境真得已经有所不同。

韩 靖

2012年10月20日于清华园“荷塘”之畔

韩靖，文学博士，美术学副教授。从事艺术理论和美术史的教学和研究工作，中国艺术研究院访问学者。



序二

幸福就是做一个有正能量的人

没有什么事，没有什么时间，能比此刻更幸福了。

幸福的感觉如水流淌。

阳光的下午，世界的某个角落有这样一本书《你，幸福吗？》，此刻，正幸福地开启在我的世界里。

对于幸福，每个人的生活看起来似乎是一样的，比如说，细看的时候是碎片，远看的时候是在人生的长河里间接地寻找幸福。表现在直接的地方就是义无反顾地去寻找着能够让自己幸福的一切事物，譬如物质、名利、爱情、青春、阳光或者回忆。

只是，如此的寻找却未必幸福，到底是什么力量阻碍了我们拥有幸福的权利？熊显华的这部传递正能量的作品《你，幸福吗？》给出了耐人深省的答案。这就是，不要沉迷，要改变；不要封闭，要开启；爱是一切的正能量之源。

在熊显华的《你，幸福吗？》这部书里，我读到了这样的正能量，更读到了他对当下幸福的深刻领悟和传递，很欣赏书中的每一个观点——





人生就是一段又一段的旅程，当一个人无法掌控自己的内心，也就意味着他无法掌控外部的一切；

拥有不是占有，而是你切身愉悦地体验到拥有的美好。

因为爱，我们幸福地活着，因为爱，我们会懂得尊重自己，尊重他人，尊重生命最纯真的本质。

如果你执迷于对外在一切的不懈追求，其实你已经死去，我们的生命本质从来不需要这些外在东西来衬托依附。

如果寂寞没有带给你伤痛，那这样的寂寞值得你去拥有。

.....

幸福就是做一个有正能量的人，这是当下最确切的体验，因为——

拥有正能量的人，会知道如何在生活中获取幸福，若生活悲喜交加，就坦然面对。若快乐来临，就尽情享受，在乐观和自信后面，深藏着对人生的豁达与包容。

不要再懵懂地过日子，不要迟迟不能树立起完整的人生观，这样会让我们对事物价值的判断缺乏基准线。若非如此，我们会做出匪夷所思的决定，缺乏独立思考，陷入过于固执己见的怪圈。

拥有正能量的人，是大智慧之人，他们分得清世界的黑白曲直，不会在人生的旅途上跑偏，更不会随波逐流。他们知道世界运作的原理，一切只向幸福出发。

在生命的旅程里，若如自然科学一般，像一道数学题却并不等同于负负能得正，因为，当我们被非正能量所包围，我们的幸



你幸福吗？

福就会消失不见，我们美好的人生将被拖垮，不同空间的畸形与病态让我们脱离正确的生命航线，于是，我们过得一团糟，乱如麻。

因此，最重要的是，让正能量引导我们的灵魂和行为，潜移默化中，我们越来越幸福，生活越来越开朗。我相信，这一定比任何财富更能长久地滋养我们的生命。

之前，我并不识得熊显华此人，当该书的策划编辑极力向我推荐此书的时候，我在想，在当下快餐书横行的时代，能有多少书值得细细的去品读呢？我想找寻答案，幸福的是，我找到了，于是，我在回头看书的作者简介时，发现这样一个80后作家，竟然在短短的几年时间里，出版多部作品，题材涉及社科历史、心理学等诸多领域，后生可畏，愿熊显华能写出更多、更好的心灵之作，让幸福的正能量传遍世界的每个角落。

马 骏

中国商业文化研究会艺术家联盟理事长

2012年10月于北京



序三

心灵地图

人的一生都在路上。

我就要出发，临行前收到熊显华的新书《你，幸福吗？》的电子稿。他一直处于一种用生命写作的状态，透过文字用心灵与读者对话。我期待看到一本真材实料的好书，又心疼他太过投入而透支体力。

不知道是何种力量，让我一直保持安静地阅读的状态。不急不躁、不慌不忙地享受这份愉悦。有温度的文字让我感受到作者内心的沉静、宽阔和敦厚。读他，就是一次奇妙的旅行。当我不得不提着行李出发时，心底涌上一股强烈的愿望：此书若已成书该多好！不管在汽车、火车、飞机上，还是在步行中，不管多远的旅途，我都愿把它带上。只要这本书在行囊中，就会感觉踏实，它是心灵地图。

人在路上，逃不掉孤独和寂寞。人是群居动物，害怕孤独寂寞，总想如何避免或远离，却少有人正视它、关注它，去发现它与爱的关系。寂寞创造了人生的意义，没有爱，人就活不下去。



你，幸福吗？

爱是解决孤独寂寞最好的方式。

“我是谁？”很多人会被问蒙，并热切地想知道自己究竟是谁，这个问题往往无解。探索生命的本质，活得明白是每个人的本能。熊显华在书中对这个问题作了解释，让人们在求解的过程中自我发现，在思维纠结的地方彻底放开，心锁自然被打开，也就真正找到了自己。对生命的提问很重要，不同的问题决定是否开启自己的潜在意识，而答案就在问题里。明确就是力量，模糊只会带来无力感。这样的人生，奇妙，美妙。

人在路上，常常会怀疑自己，质疑命运，不知道自己想要的到底是什么。人们对自己的现状不满，抱怨、嫉妒、委屈、愤恨……焦灼的心让自己不得安宁。生活中，我们不是扮演赢家，就是扮演输者。每个人都有内心的阴暗面和性格缺陷，要打破多年形成的思维定式和认知怪圈，需要有启迪和引领。我以为《你，幸福吗？》出现得正是时候。当然，每个人都需要对自己有限的人生负责，反省是态度，体悟是升华。你就是生命的载体，成长为自己的样子，谁都可以活得更好。成长为自己想成为的样子，便是幸福。

每个生命从降生起就已经在路上。路途的长短和内容的唯一都是独特的。生命的一半在自己手中，另一半在生命的本质那里。学习是对人生应尽的礼仪，心灵成长是必修的功课。

付出多少真诚和爱，就会得到多少能量。我在熊显华的作品里读出了心灵的共鸣，体悟的交融。在阅读的过程中，我感受到



他来自心灵深处的奉献。他用生命学习和参悟的精华，都在这本书中分享了出来。

这本书，如果只读一遍，会很可惜，它值得反复读。呕心沥血写作的人儿，你若安好，便是幸福。

熊显华说：“不要沉迷，要改变。”生活中很多人选择一辈子不变，随波逐流，得过且过。表面风光，内心孤独。偏偏内心还总有个声音在响：我想幸福快乐地活着。我们需要一本书，就像这本《你，幸福吗？》一样，让你全然接受自己，欣然成为全新生故事的编剧、导演和演员。如果你懂得幸福，就能重新讲述自己生命的故事。

这本书，不仅是用来读的，更是用来体悟的。当你因体悟而改变，就是新生命的开启。

人在路上，只有靠自己的双脚才能到达目的地。熊显华是位向导，如果寻不到他本人，请把他绘制的心灵地图带上。

感谢熊显华的奉献，祝福读到这本书的每一位读者。打开这本书，你就会懂得，其实每个人都是创造美好生活的大师。

鹿 立

世界华人幸福教练联盟发起人、作家、心理咨询师



序四

幸福的力量

在生命的过程中，既有阳光也有寒冷，既有生机勃勃的绽放，也有韬光养晦的坚韧。

此刻，我忙碌在自己创作的新书《带着香气去旅行》中。用心去感受这份沉浸在写作中的快乐。分享我成长过程中的生命感悟，让读者在书中看到正能量。我相信读者能感受到晨曦很快就会来临，太阳会将黑暗完全融化。

作为一个女人，我知道每个女人在学习家庭和职场的平衡之术，用自己的全力为家庭营造幸福，我也知道每个男人在尽力给家庭提供安全的保障。男人和女人在尽着自己的本分，男人和女人也都希望自己能给对方幸福，可最重要的是，我们能不能让自己幸福，能不能先传递幸福的正能量，自己拥有了才能把正能量传递给世界。

在读这本马上要出版的《你，幸福吗？》书稿时，是在金秋的午后，阳光从书里照进心田，温暖又有力量。这股力量让嘈杂的外部世界慢慢地安静下来，静的能让我听见自己心跳的声音，





从内心传来的声音是世界上最美妙的音符，这些音符谱写着我们的生命。我感动于这样的时刻，更感谢这本让人感动的书，让我再一次走进内心，再一次给心灵滴上营养液，让我这颗心再次鲜活跳动。

好书是当下每个读者的需求，而称为好书的作品是作者用心写的，这样的书才能有共鸣、才能有感动、才能有思考、阅读后才能真正地产生能量。阅读让心灵成长，思考让灵魂进步。

我们从生下来，便开始了此生的旅程，对于这段旅程不管用什么态度去完成，我们终将有一天都会走到生命的终点。我们要如何去开启我们的生命旅程呢？如何才能让生命之花绚丽地绽放呢？如何在生命中感受到幸福呢？这本书能让我们去思考：生命的意义，如何去看待自己与自己的关系、自己与他人的关系、自己与世界的关系。

作为一名女性读者，我非常关注一本书是否会传递出幸福的力量，每个人的一生都会经历一些黑暗时刻，有了幸福的力量，这些经历才能转化成正能量，像阳光洒在身上温暖着我们的感觉。

在《你，幸福吗？》这本书里，我看到了这种幸福的力量，让我在阅读时产生了幸福力。书里耳目一新的观念，和传统文化的精髓，从故事到案例，再到作者个人的感悟都在传递一种幸福的力量。

这位行走在文字世界里的舞者所写出的书，是一本值得阅读



你幸福吗？

的书，一本有幸福力量的书。祝福全球华人在书中找到关于幸福的钥匙，让我们幸福地完成我们的生命旅程。

魏相湘

世界华人幸福教练联盟发起人

IFA 国际芳香疗法联盟认证治疗师

中国芳香关爱之家创始人

