

| 人 | 生 | 何 | 必 | 太 | 执 | 著 | ， | 放 | 下 | 也 | 是 | 一 | 种 | 幸 | 福 |

随性 随意 随缘

——简单人生的幸福哲学

张笑恒

编者

「随」不是跟随，是顺其自然，
不怨怼，不躁进，不过度，不强求。
「随」不是随便，是把握机缘，
不悲观，不刻板，不慌乱，不忘形。

中国华侨出版社

随性 随意 随缘

——简单人生的幸福哲学

张笑恒 编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

随性 随意 随缘/张笑恒编著. —北京: 中国华侨出版社, 2011. 9

ISBN 978-7-5113-1607-3

I. ①随… II. ①张… 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 146406 号

●随性 随意 随缘

编 著 / 张笑恒

责任编辑 / 文 箏

责任校对 / 吕栋梁

装帧设计 / 天下书装

经 销 / 新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 印张 / 16 字数 / 250 千字

印 刷 / 北京联兴华印刷厂

版 次 / 2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-1607-3

定 价 / 28.00 元



中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层
邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

P R E F A C E



你能放下多少，幸福就有多少

面对光秃秃的禅院，小和尚对师父说：“快撒点草籽吧！禅院没绿草好难看哪！”师父说：“随时。”

春天到了，师父买了一包草籽，叫小和尚撒下去。一阵春风吹过，很多草籽被吹走了。“师父，好多种子都被吹飞了。”小和尚喊道。“不要紧，吹走的多半是空的，撒下去也发不了芽，就由它去吧。”师父说，“随性！”

撒完种子，跟着就飞来几只小鸟啄食。“不好了！种子都被鸟吃了！”小和尚急得乱跳。

“别担心！种子多，吃不完！”师父说，“随意！”

半夜一阵骤雨，小和尚冲进禅房：“师父！这下真完了！好多草籽被雨冲走了！”“冲到哪儿，就在哪儿发！”师父说，“随缘！”

数日过去了，禅院中原本光秃的地面居然长出许多青翠的草苗。一些原来没播种的角落，也泛出了绿意。小和尚高兴得直拍手。师父点头，“随喜！”

“随”不是跟随，是顺其自然，不怨怼、不躁进、不过度、不强求。“随”不是随便，是把握机缘，不悲观、不刻板、不慌乱、不忘形。

我们每天奔走在繁华的都市里，被欲望、烦恼、浮躁纠缠束缚，在忙忙碌碌中渐渐迷失。蓦然回首，却发现不知何时我们已遗失了幸福和快乐。

其实，真正的幸福并非来自于任何外在的人和事物，而是我们内心的一种平静愉悦、静默欢喜的状态。我们为什么不快乐？为什么不幸福？是因为我们不懂得放下。当我们把自己的心与念想统统放下，我们就能从烦恼和欲望的桎梏中解脱出来，就会发现幸福。

所以，幸福不是源于紧紧抓住，而是来自放下。我们能放下多少，幸福就有多少。

物质丰富了，生活富足了，我们拥有的越来越多了，但是我们仍然不幸福，这是因为我们没有放下金钱名利，没有放下过多的欲望。放下了这些，我们的心才能豁达起来，就能有空间盛装幸福。

我们总觉得别人比我们快乐，于是在工作生活中处处比较，事事攀比，想要成为最完美的人，因此我们越来越累，无心发现自己原本美好的生活。其实，放下了虚荣和无谓的攀比，削减我们的欲望，我们才能发现我们需要的原本不多，知足常乐才能幸福。

人生难免遇到挫折，难免有处于不公正境遇的时候，抱怨出身和命运没有用。放下抱怨，摆正心态，坦然面对，我们才能用剩下的“三根弦”演奏出一曲幸福的乐章。

人们常说：“舍得舍得，有舍才有得。”如果我们每天都在计算自己失去了什么，对自己的损失念念不忘，那我们哪里有时间去计算自己的幸福。看淡得失，放下过去，才能更加积极地迎接崭新的今天，不是吗？

我们都想做独一无二的自己，但是，要是你放不下别人对你的看法，过分在意别人的意见，那只会使自己变成别人意见的牺牲品。想要肯定自己吗？那就告诉自己：“我能行。”

你是不是还在为鸡毛蒜皮的小事情烦恼？快快把它们抛开吧！生命如此短促，韶华一闪而过，怎么可以为了这些小事情消耗本属于快乐的时间呢？看开些，一年以后，谁还会记得曾经为它们烦恼过。

执著是苦。若是执迷于错误的方向，那么何时才能走向成功呢？善于抉择，适时放弃，勇于放下，找到自己最适合的方向，再专心去做的话，那么你就会发现，快乐很简单，成功也不难。

有首歌唱道：“不是每一场恋情都有美好回忆。”所以，既然错过了，爱过了，伤过了，那不如就放下吧！毕竟执著于一场强求来的爱情，只会让自己一伤再伤，不如成全各自的幸福。爱情没有了，生活还要继续，所以，多爱自己一点，也能多幸福一点。

生活中，谁没有烦恼？怨天尤人，一味痛苦，只会让自己在烦恼的牛角尖里越钻越深，就更加不快乐了。所以，不自寻烦恼，换个想法看问题，我们就能拥抱好心情。

在快节奏的都市里，你还像蚂蚁一样忙忙碌碌吗？慢慢走，别忘了欣赏生活的美好风景。幸福不仅仅在你登上成功之巅的那一刻，更多的是播撒在路途中的点点滴滴。

放下欲望，放下受害者心态，放下失去的，放下别人的看法，放下鸡毛蒜皮，放下执著和苛求……我们才能远离烦恼，抛开抱怨，诗意地栖居在大地上，并且重新获得内心的静默欢喜。

目录

C O N T E N T S



第一章 我们拥有的越来越多，为什么幸福感却越来越少

物质丰富了，生活富足了，我们拥有的越来越多了，但是我们仍然不幸福。这是因为我们没有放下金钱名利，没有放下过多的欲望。放下过多的欲望，我们的心才能豁达起来，才能有空间装载幸福。

1. 他们有钱有名，却为什么要自杀 /2
2. 为什么很多成功者都不觉得幸福 /3
3. 我们挣的工资比父辈们多了，我们比他们更幸福吗 /6
4. “幸福递减率”，金钱和幸福的关系 /8
5. 物质上的贫穷并不可怕，可怕的是精神上的贫穷 /11
6. 幸福不在于我们拥有多少金钱，而在于我们是怎么把它花掉的 /13



第二章 “伪幸福”背后，你需要的是一个家而不是一幢房子

有调查显示，那些经济较为发达的深圳、北京、上海、广州等城市，人们的收入虽然相对较高，幸福指数却最低，即所谓“伪幸福”。但为什么那么多人仍然愿意往大城市跑？在我们一路向着欲望飞奔的时候，也许我们忽略了其实幸福需要的并不多。

1. 为什么你总觉得别人比自己幸福 /18
2. 警惕“孔雀”心态 /20
3. 不一定非要成为最好 /21
4. 你得容许有人比你优秀 /23
5. 跟别人的今天比，不如跟自己的昨天比 /25
6. 向下比较又何妨 /27
7. 对自家的房子感到满足 /29
8. 我们需要的也许并不多 /30
9. 和“伪幸福”说再见 /32



第三章 摆脱受害者心态，坦然面对不公正的境遇

曾经有一篇题为《我奋斗了18年才和你坐在一起喝咖啡》的文章在网上非常流行，文章的主人公麦子说自己用了整整18年的努力奋斗，才换来与一些人出生就享有的权利——坐在星巴克里喝咖啡。这个世界上的不公平并不可怕，可怕的是你一直放不下，一直怨天尤人。

1. 轰轰烈烈的“邮件门”事件，究竟谁错了 /36
2. 别抱怨命运，命运根本不知道你是谁 /38
3. 你的困境不是你父母的过错 /41
4. 生活有时是不公平的，要去适应它 /43
5. 任何人都没有帮你的义务，当你遭到拒绝不要抱怨 /45
6. 从来没有怀才不遇这回事 /48
7. 在其他三根弦上把曲子演奏完 /50
8. 能改变你现状的是勤奋而不是愤怒抱怨 /52
9. 仇恨并不会让折磨你的人痛苦，为了自己宽容别人吧 /54



第四章 你有更值得关注的事情，何况失去的只是一部分

一个人扛着瓦罐赶路，不小心将其掉在地上摔碎了。他头也不回地继续向前走。路人很奇怪，问他为什么不回头看看？他说：“从肩上掉下去肯定会摔得粉碎，我看它又有何用？我前面还有更重要的事要做。”是的，有些东西如果已经失去，不要坐在那里痛哭缅怀，因为你还有更重要的事做。

1. 何必回头去想失败 /58
2. 学会接受“失去” /60
3. 计算你损失了多少，更要计算你收获了多少 /62
4. 你最富有，因为你能走路 /65
5. 要输得起，才能赢得起 /67
6. 失业了，未必不是一件好事 /69
7. 失去太阳的时候，主动地去拥抱星星 /71
8. 颓废，是害死梦想的毒药 /73

9. 增强你的挫折“复原”能力 /75



第五章 对别人的看法太在意就是负担，遵从自己内心的声音

当反对、质疑的声音萦绕在耳边的时候，你是不是开始犹豫要不要放弃自己的想法和信念？有时候，我们需要静下心来，放下别人的观点对自己的干扰，听从自己内心的声音。你行不行，别人说了不算。坚持自己，你才有机会证明自己是正确的。

1. 从“盐慌”看从众心理 /80
2. 专家的话一定是金科玉律吗 /82
3. 你习惯从别人身上寻找肯定吗 /84
4. 别人都不看好你，你才有机会证明自己是正确的 /87
5. 不要试图去讨好所有人 /89
6. 选择自己喜欢的，而不是别人喜欢的 /91
7. 相信自己：你行不行，别人说了不算 /93
8. 对那些看似好的建议也要理智对待 /94
9. 别让人偷走你的梦想 /96



第六章 不再和鸡毛蒜皮纠缠，腾出时间感受快乐

很多人都习惯于把那些鸡毛蒜皮的事当作人生大事来处理，把一件看似简单的事一再放大。比如，对别人的一笑一颦，都要不遗余力地分析其中隐藏的含义。时光如箭，你怎舍得抓着无足轻重的烦恼、痛苦不肯放下，搞得自己日益疲惫不堪？

1. 世上本无事，庸人自扰之 /100
2. 你不和他计较，自然没烦恼 /102
3. 生命如此短促，怎顾得计较小事 /104
4. 别为偶尔的批评苦恼 /107
5. 不必自责，犯点小错是可以理解的 /109
6. 出言不逊的争吵既伤了对方，也害了自己 /112
7. 想想看，一年之后还要紧吗 /114
8. 多一点耐性更顺心 /116
9. 别以为每一个人都该喜欢你 /118



第七章 弱水三千只取一瓢，有时要为一棵树放弃一片森林

我们小的时候都听过狗熊掰棒子的故事。狗熊贪心不足，最后却连一根玉米都没有得到。其实我们的人生也正像狗熊的故事一样，如果一个人贪心不足什么都想要，什么都放不下，最终的结果却可能是什么都得不到，而幸福也会渐行渐远。

1. 一个人只要快乐就是成功的 /122
2. “骑驴找马”，最终连驴都会丢了 /124
3. 坚持错误的方向，只会离成功越来越远 /126
4. 做适合自己的事，即使笨拙的人也会成功 /128
5. 把精力集中到一个目标上，迟早会有成就 /130
6. 适时撤退或放弃，有时是走向成功的捷径 /133
7. 选择冷门也是创意 /135
8. 选择恰当的目标才会通向成功 /137
9. 人弃我取也能创造奇迹 /139



第八章 放手成全幸福

尘世里的每个人都渴望得到一份完美的爱情，可以和自己的爱人相濡以沫、矢志不渝。但是，很多男女却如歌中所唱的那样“以爱之名，互相折磨”。为什么？因为不懂放手。当爱不在了，别跪着乞求，勇敢地站起来，坚定地向对方挥手说再见。放手也是一种幸福。

1. 当爱变成折磨，不如潇洒地走开 /142
2. 感情不能强求，何必为了谁寻死觅活 /144
3. 你失去的不过是一个不爱你的人而已 /147
4. 别把感情浪费在不适合你的人身上 /150
5. 无论任何时候，爱自己都是最重要的 /152
6. 不妨把失去的爱当成赢利 /155
7. 放弃那些爱情的“沉没成本” /157
8. 爱情没了，生活还要继续 /159



第九章 从烦恼的死胡同中走出，拥抱好心情

有些事情已经无可更改，有些故事已成定局。既然木已成舟，就别再期期艾艾，自寻烦恼。坏心情不能帮你解决问题，反而会让事情变得更加糟糕。生活不是用来烦恼的。不妨换一种心情来面对，也许事情由此出现转机。

1. 1%的坏心情，会导致最后 100%的失败 /162
2. 无论你多么生气，房价也不会掉下来 /164
3. 不想在痛苦中度过一生，就不要怨天尤人 /166
4. 痛苦，是因为你躲在过去的阴影里不肯转身 /169
5. 有些伤害，只说三天 /171
6. 远离口头禅“气死我了” /174
7. 只要换个想法，心情就会好起来 /176
8. 与其诅咒黑暗，何不点亮蜡烛 /178



第十章 放下执著和苛求，没事别和自己较劲儿

执著是苦。放下对时间的执念，知道时间不可能停留，就不会在春天里慨叹春日短暂，安然欣赏春色之美；放下对于感情的执念，知道感情不能强求和勉强，就不会为失去的感情而悲痛欲绝，安心享受当下的爱情。放下执著和苛求，才能把自己从焦虑和痛苦中解脱出来。

1. 生活中，并不是努力就什么都可以得到 /182
2. 遇事不钻牛角尖，世间没有绝对的对与错 /184
3. 变通，走出人生困境的锦囊妙计 /187
4. 没有一艘船可以永不调整航向 /189
5. 不满人家，苦了自家 /191
6. 无意义的坚持会让你走更多弯路 /193
7. 欣赏别人，而不是挑剔别人 /195
8. 偶尔停止，让自己“努力！加油！” /197
9. “理想主义”不可取，生活有遗憾才有期待 /199



第十一章 松开手，意外的收获和惊喜在等着你

有这样一句话“抓不住的沙，不如扬了它”。的确，人生的很多东西都如掌中的沙，你握得越紧，失去的越多；相反，当你松开手，却可能会让你有意想不到的收获。得不到的不强求，抓不牢的学会放手，幸福就在你松开手的那一瞬间。

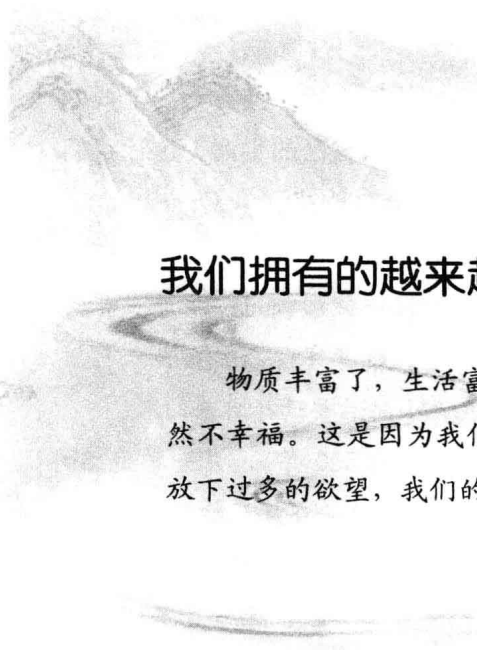
1. 既不缺少，就分些给人 /202
2. 你计较的越少，得到的越多 /203
3. 职场上，多吃亏才有成长的机会 /206
4. 因为不强求，所以顺境逆境都有快乐 /208
5. 放下争执，求同存异更有利 /211
6. 退一步，自己的天空更开阔 /213
7. 为别人着想，使自己受益 /215
8. 送人玫瑰，手有余香 /218



第十二章 淡定如菊，诗意地栖居在大地上

德国诗人荷尔德林高声唱道：“世界充满劳绩，然而人诗意地栖居在大地上。”别等到人到暮年，心灵才能穿越浮躁，拥有坐看云卷云舒、心静如水的超然。当我们在追求富足的物质生活的同时，也应该对精神家园充满美好的情愫，享受一种诗意人生。

1. 人生如棋，落子不悔 /222
2. 你是不是像蚂蚁那样每日只顾忙碌 /224
3. 找到自己喜欢的生活方式 /226
4. 给幸福的生活脱去复杂的洋装 /229
5. 生命如茶，细细地品，滋味无穷 /231
6. 放下浮躁的心，人生静如禅 /234
7. 在平淡中找准生活的意义 /236
8. 要享受生活一定要等到退休以后吗 /239
9. 对生活充满热情，让精神归属快乐 /240



第一章

我们拥有的越来越多,为什么幸福感却越来越少

物质丰富了,生活富足了,我们拥有的越来越多了,但是我们仍然不幸福。这是因为我们没有放下金钱名利,没有放下过多的欲望。放下过多的欲望,我们的心才能豁达起来,才能有空间装载幸福。





1. 他们有钱有名，却为什么要自杀

近些年，自杀现象屡见不鲜。拥有高学位的博士后、拥有无数金钱的富商、名利双收的明星，纷纷选择了以自杀来结束自己的生命。这让我们不得不思考一个问题：“他们有钱有名，为什么会自杀？”

2008年10月1日下午，在韩国首尔江南区一摄影棚内，演员崔真实正在为某制药公司的维生素产品拍摄平面广告。她身穿白色上衣和米色裙子，一脸灿烂的微笑。谁也想不到她是在几个小时后要选择自杀的人。

1988年，崔真实首次出演电视剧《朝鲜王朝500年》，并一举成名，有“国民天后”之称。但是在2008年被卷入“导致安在焕死亡的25亿韩元高利贷”的恶性谣言之后，崔真实不断受到涉嫌散布关于高利贷的嫌疑人的电话骚扰。警方称，因为崔真实承受的压力太大，状况一直不好，使其丧失了活下去的勇气，最终选择于10月2日凌晨自杀身亡。

我们常常羡慕明星富商光鲜亮丽的生活，却不知道原来他们虽然拥有得比我们多，却未必比我们幸福。据报道，在这些社会精英和明星离世之前，他们都有轻微的抑郁症，沮丧、苦恼、睡不着觉，自我调节能力差。面对巨大压力，他们对生活失去了信心，也失去了活下去的勇气，于是走上了自杀的不归路。

为什么我们拥有的越来越多，反而越来越不幸福？心理学家说：“幸福感是一种长久的、内在的、坚定的心理状态，并非短暂的情绪体验。”其实，幸福并不是手里抓住的越多越快乐。赚钱时的快乐、花钱时的痛快都不是幸福。幸福很大程度上取决于很多和财富无关的因素，例如我们的身体健康程度、工作稳定状况、婚姻状况以及人际关系是否和谐等。此



外，这与个人对生活的认识也有很大关系。一旦人追求的不是如何幸福，而是怎么比别人幸福时，幸福也就离你远去了。

看看我们的生活，我们把主要精力都投入到各种各样的竞争中，比职位、比房子、比财富……比来比去，我们的心里只剩下欲望，没有了幸福；只剩下比不过别人时的不幸了。

而且，我们越来越渴望得到，害怕失去。于是没有人愿意付出和奉献，斤斤计较的人越来越多。如果大家总算计着“做这件事值不值得”、“我能从中得到什么”，就会生活得很累，哪还有时间去想幸福？当遭遇人生的挫折和失败，面对购房、子女养育、家庭养老负担、工作升迁和人际关系紧张等问题，我们会变得更加焦躁易怒、烦恼不堪。

在这个快节奏生活的社会里，很多人不知道人生中的目标与追求到底是什么，甚至不知道自己究竟想要什么。当别人问起来的时候，大多数人都会回答：“赚大钱。”这种缺乏信念与理想的人生，当然难以产生长久、快乐的幸福感。

其实，幸福和金钱、财富、名望都没有必然联系。那些只是可以让我们幸福的一些条件，但不是绝对的条件。没有这些，我们依然可以幸福。

当获得财富、名利的欲望超过了寻找生命意义的时候，我们还有什么心情去享受生活，还有多少时间去发现和感受幸福？我们是为了追求幸福才努力向成功迈进的，而不是为了获得财富和名利。所以，当我们迷茫、感到不幸福的时候，不妨问问自己：“是不是因为过分追求自己的欲望的满足而忽略了幸福？”

2. 为什么很多成功者都不觉得幸福

一些人事业有成，拥有百万甚至千万家产，却一点也不感到愉快轻松，反而经常感到紧张焦虑，甚至失眠抑郁。现代生活中，这样的人越来越多。他们光鲜的背后承载的为什么不是幸福？



有调查显示，很多成功者认为自己的生活没有幸福感。他们往往工作繁重劳累，没有时间和亲友相处，生活空虚，不知道人生的意义和生命的价值。为什么很多成功人士都不觉得幸福？因为他们被“幸福的假象”所迷惑，无法找到幸福的真意。

小周小时候是个无忧无虑的孩子，觉得生活很幸福。但从上小学那天起，他觉得自己的幸福慢慢不见了。

父母和老师经常说，上学的目的就是取得好成绩，这样长大后才能找到好工作。由于害怕考试考不好，担心作文写错字，小周背负着极大的焦虑和压力。他所盼望的只是下课、放学和假期，因为只有那时他才不需要为学校的事情烦恼，痛痛快快地玩。

后来，小周逐渐开始接受成功就能获得幸福的价值观。虽然他不喜欢学校，但他还是在努力学习，以取得好成绩。当他成绩优秀时，父母和老师都会夸奖他，被灌输了同样观念的同学们也非常羡慕他。当升入高中时，小周已经深信不疑：牺牲现在是为了换取未来的幸福。头衔和荣耀的力量推动着他。当压力大到无法忍受时，他开始安慰自己说：“上大学后一切都会变好的。”

收到大学录取通知书时的轻松和喜悦，让小周激动落泪。他郑重地告诉自己，他终于可以开心地生活了。但事与愿违，没过几天，那熟悉的焦虑卷土重来。他担心不能比同学优秀，担心如果无法击败他们，将来就找不到理想的工作。

大学四年里，小周努力地为自己未来的履历表增添光彩：成立学生社团，做义工以及参加多种运动项目。他为了获得更好的成绩，选修完全不是出于兴趣的课程。虽然他有时候会有快乐，但那很短暂，不久焦虑又如影随形。

毕业后，小周很快被一家著名的公司录用。他想，终于可以开始享受生活了。不过他很快发现，这份每周需要工作84小时的高薪工作让人充满了压力。他说服自己，现在小小的牺牲没关系，必须努力地工作，这样才会更稳固，更快地晋升。但是加薪、奖金或升职这些满足感同样很快消



退了。

在多年的努力之后，公司邀请他成为合伙人。他依稀记得当初曾认为如果有一天可以成为合伙人的话，一定会非常幸福。但是，现在当这一天真的来临，他并没有感到丝毫的快乐。成为一个知名公司合伙人的小周，在高级住宅区里和爱人拥有一栋豪宅。他开着名牌跑车，银行的存款一辈子都用不完，但是他并没有感受到幸福。

具有讽刺意味的是，小周被身边所有人认定为成功的典型。朋友们把他当作偶像，教育小孩时都会以小周为榜样。但是小周为可能和他拥有一样命运的孩子们感到悲哀，但又不知道如何才能改变。他甚至不知道如何教育自己的孩子。难道告诉他们，在学校不用努力，不用上好大学，不需要找好的工作？到底是不是想成功就必须失去幸福呢？

很多人都相信这样一个信条：只要成功，我就会得到幸福。然而，矛盾的是，当他们达到自己的目标，变成成功人士之后，他们才发现原本所期待的结果——幸福在成功彼岸根本就不存在。于是，金钱、地位、名誉可以带来幸福的这个幻想破灭了。很多人掉进了茫然的深渊。

我们往往用传统的视角衡量自己和他人的生活，过度地宣扬财富和名利就是幸福的标准。于是大部分人都认为有钱有名就等于快乐。可事实上，这个说法是很不真实的。很多成功者在富有之后更加紧张、焦虑、沮丧。当他们达到目标之后，却发现自己所得到的并不会让自己快乐。于是他们无法从自己的负面情绪中解脱出来，甚至会充满绝望。因此，他们不会比我们更幸福，因为他们失去了幸福的指望，失去了感知幸福的能力。

幸福是什么？目前我们还没有放之四海而皆准的答案，但是为什么追求幸福这个问题的答案是简单和肯定的。我们追求幸福是因为幸福是生命的一种基本需要，而且幸福在所有目标中是至高无上的，其他所有目标的终点都是通往幸福的起点。

英国哲学家大卫·休谟曾说过：“人类刻苦勤勉的终点就是获得幸福，因此才有了艺术创作、科学发明、法律制定，以及社会的变革。”可见，财富、地位、名望与其他目标都不能和幸福相比。无论是在物质上还是地



位上的追求，其最终都是追求幸福的手段。

幸福的人不一定要当亿万富翁或者总统，因为幸福从来就不是奢侈品，它不是用物质来衡量的。说白了，幸福是一种感受，是一种心理感受。所以，拥有财富地位的人并不一定幸福，就像房子的价值可以用钱的数量来衡量，但是，我们对亲友的爱却是不能“数”出来的。寻找生命的意义，追求幸福才是我们的终极目标，这并不是获得财富名利就可以达到的；反而大多数时候，得到的越多，离幸福就越远。

3. 我们挣的工资比父辈们多了， 我们比他们更幸福吗

挣钱过幸福生活，这就是每一个人最朴素的愿望。小时候，看自己的父母起早贪黑地干活，我们心里暗下决心，以后一定要挣的比他们多。现在，我们确实挣的比他们多了，那我们比他们更幸福了吗？这个很难说。

钱多了，摆脱了贫困，我们开始过起光鲜亮丽的生活，每天都有满满的安排，像赶场子似的，蹦迪、唱卡拉 OK、泡吧、跳舞……生活是丰富了，但是我们的灵魂却空虚了。

高学历、高薪水的刘丽和当下的单身女白领一样，在高档的写字楼工作，住在智能化的住宅小区，平时化着精致的靓妆，追随《ELLE》、《时尚》等时尚杂志引导的潮流节拍过自己的单身生活。

刘丽是家外资公司的部门经理，白天十分忙碌和压抑，需要承担很多责任和压力。她时常觉得自己像个机器人。只有夜晚的生活才让她流露出真性情。下班后，刘丽会先赶饭局，一般是从8点到10点，和客户和商场上的朋友轮番应酬，然后就是找个地方，静静地喝酒或是听音乐，直到凌晨2点。

刘丽说：“有时候，坐在吧台上，听着震耳欲聋的音乐，看着放纵的