

80后女作家

集二十多年来生活点滴

奉献给广大女性最真诚的心灵读本

让女人告诉女人：

幸福是女人最基本的追求，幸福其实很简单

袁岳◎编著

幸福就这么简单

你想要什么样的幸福生活，谁欠了你的幸福
别再让过去缠绕现在，务实的女人不愁幸福
感受每一刻成长，遗憾也能变成最大的幸福
治好公主病，懂得知足的女人才能体味幸福



幸福就这么简单

袁岳◎编著

图书在版编目(CIP)数据

幸福就这么简单 / 袁岳编著. --北京: 中国广播
电视出版社, 2011. 12
ISBN 978-7-5043-6548-4

I. ①幸… II. ①袁… 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(2011)第251869号

幸福就这么简单

袁岳 编著

责任编辑	张志红 王佳		
封面设计	天恒地远		
出版发行	中国广播电视出版社		
电 话	010-86093580	010-86093583	
社 址	北京市西城区真武庙二条9号		
邮 编	100045		
网 址	www.crtip.com.cn		
电子信箱	crtip8@sina.com		
经 销	全国各地新华书店		
印 刷	北京龙兴印刷厂		
开 本	787毫米×1092毫米	1/16	
字 数	170千字		
印 张	12.5		
版 次	2012年2月第1版	2012年2月第1次印刷	
印 数	10000册		
书 号	ISBN 978-7-5043-6548-4		
定 价	28.00元		

版权所有 翻印必究; 印装有误 负责调换

前言

PREFACE

对于每个女人来说，幸福都是一生追求的目标。那么，什么是幸福呢？幸福，又在哪里呢？每个女人心中都有着自己的幸福标准。或许，是一栋华丽的豪宅，或许是一辆华美的好车，或许是一份轻松高薪的工作。当然，也有很多的女人认为幸福应该是一个美满的家庭、一个体贴的老公、一个乖巧的孩子，每天都能感受到幸福和快乐。这些，都是幸福，是每个人心中不同的幸福。

幸福在自己心里，不在别人眼里。

富翁在海滨度假，见到一个垂钓的渔夫。

富翁说：“我来告诉你如何成为富翁吧，那样你就可以享受幸福的生活了。”

渔夫说：“您说吧，我洗耳恭听。”

富翁说：“首先，你需要借钱买条船出海打鱼，赚了钱雇几个帮手增加产量，这样才能增加利润。”

“那之后呢？”渔夫问。

“之后你可以买条大船，打更多的鱼，赚更多的钱。”

“再之后呢？”

“再买几条船，搞一个捕捞公司，再投资一家水产品加工厂。”

“然后呢？”

“然后把公司上市，用圈来的钱再去投资房地产，如此一来，你就会和我一样，成为亿万富翁了。”

“成为亿万富翁之后呢？”渔夫好像对这一结果没有足够的认识。

富翁略加思考说：“成为亿万富翁，你就可以像我一样到海滨度假，晒太阳，钓钓鱼，享受生活了。”

渔夫说：“我现在就过着这样的生活呀！”

富翁听后哑然……

我不知道这能不能称之为诡辩，但事实是，渔夫说的有错吗？其实幸福取决于人们对它的认识。如果一个人一生以悠闲为乐，那么只要口袋中的钱不至于让自己饿死，就可以选择悠闲地晒太阳、钓钓鱼，那就是他的幸福；而如果一个人一生以赚钱为快乐，完全可以用一生的时间去赚钱，那也是他的幸福，因为赚钱是他快乐的根源。像故事中渔夫的生活，恰巧与富翁奋斗一生的结果相似：钓鱼，晒太阳，与老婆孩子过着平淡悠闲的日子。区别只在于，富翁度假之后，需要回到他的公司，继续经营他的产业，渔夫则继续他几乎一成不变的生活。

每个人心中有他对于幸福的理解。有人的幸福是功名利禄，有人的幸福是平淡如水，有人的幸福是锦衣华服，有人的幸福是粗茶淡饭……一千个人的幸福，是一千个人心中的哈姆雷特。幸福其实只是一种抽象的感觉，一种内心深处的感受，就像人穿鞋子，舒服不舒服，只有脚知道。

如果每个人都能懂得这样的道理，或许这个世界会和谐美好很多。遗憾的是，很多女人都把财富、权势、声望等功名利禄上的东西当作了自己的幸福，甚至为了追求它们不惜付出自己的人生，因为在她们看来，只要成功地得到了那些东西，她们就能够获得幸福。可是往往在拥有了一切之后，她们会觉得很空虚。

可见，对于感情至上的女人们来说，即使物质生活再丰富，若是心灵没有阳光，也是感觉不到幸福的。那么，在这个浮躁的社会里，女人们为什么会找不到自己的幸福呢？幸福又在哪呢？每一个渴求幸福的女人都在问着这样的问题，在这个时候，或许你需要看看别人的幸福，比如，一个能够把生活过得平凡而不平庸的女人。

作者是80后女性情感专家，她的作品语言清新细腻，视角独特，文笔犀利，对女性心理分析细腻到位，贴近现代女性的日常生活，深受读者朋友的喜爱。而在本书中，她会从你的身边事说起，帮你审视内心，告诉你幸福的真谛。

本书以现实事例为引入，通过对女性心理和社会现实的分析，帮助女性找出隐藏在心底的阴暗和晦涩，发现身边的幸福，使她们能够以快乐满足之心来面对生活。

同时，本书表达方式轻松有趣，于轻松诙谐的故事中娓娓道出幸福的真谛。犹如一碗心灵鸡汤，滋润读者的身心，启迪蒙尘的灵魂。帮女性朋友解开快乐密码、开启幸福之门。让读者朋友们放慢浮躁的脚步，于轻松阅读中寻得心灵的平静和满足，幸福感就会纷至沓来。

要相信，幸福其实很简单，它就在你的身边。



目录 contents

第一部分 你幸福了吗 / 1

现在，听我说，放下你手中的事情，停下你刚刚还在思考的问题，认真地想一想，你幸福了吗？很多时候，我们总是不停地在给人送祝福，说：“你一定要幸福。”对陌生人、对朋友、对亲人、对恋人、对爱人……我们对太多人说，你一定要幸福。可是我们却很少问问自己：我幸福了吗？那么现在，好好问问你自己：你的幸福是什么样的？你想要的幸福生活又是什么样的？真的，停下来，好好想一想，你幸福了吗？

◎幸福是你的还是别人的 / 2

◎你想要什么样的幸福生活 / 4

◎不平静就无法幸福 / 6

◎你为什么要追求幸福 / 8

◎幸福不是幸福感 / 9

◎谁欠了你的幸福 / 11

◎幸福其实是一个秘密 / 13

第二部分 幸福离你有多远 / 15

幸福不在于你必须拥有多少东西，而在于你能够舍弃多少身外之物。

幸福离我们并不遥远，它恰恰就在我们身边，只是看不到而已。

被误解的幸福 / 16

- ◎金钱买不来的幸福 / 17
- ◎成功不一定是幸福 / 19
- ◎金钱左转，幸福右达 / 21
- ◎无法透支的幸福 / 23
- ◎无才女子无幸福 / 25
- ◎有期待才会有幸福 / 27
- ◎平平淡淡也是一种幸福 / 29
- ◎“俗”也是一种幸福 / 31

被忽视的幸福 / 33

- ◎完美是根伤人的刺 / 34
- ◎在变化中感受幸福 / 36
- ◎不要让过去缠绕现在 / 38
- ◎幸福是得到还是得不到 / 39
- ◎让遗憾变成你的幸福 / 41
- ◎身体健康是不换的幸福 / 43
- ◎温柔的女人不愁幸福 / 45
- ◎没有目标就没有幸福 / 47
- ◎生命中无法忽视的美好 / 50

被剥夺的幸福 / 52

◎没有主见的女人不幸福 / 53

◎擦亮眼睛看到你的幸福 / 55

◎不要让嫉妒“杀死”你的幸福 / 57

◎自卑的人永远不幸福 / 58

◎抱怨会埋藏你的幸福 / 60

◎不要让烦恼霸占幸福 / 62

◎工作不会抢走你的幸福 / 64

第三部分 幸福在哪里 / 67

有人说，幸福就是挂在猫尾巴上的铃铛，每个追求幸福的人都是尾巴上挂着铃铛的猫。我们总是能听见铃铛响，甚至知道铃铛的存在，却总是追在铃铛后面，始终触碰不到。可事实上，铃铛是属于我们自己的，只是我们不知道而已。或者换句话说，就叫作“不识幸福真面目，只缘身在幸福中”。其实，听到幸福的声响之后，你只需要换一种心境和角度，你就会发现：幸福，仍然是停留在你肩上的蝴蝶，当你停止追逐的时候，它就会时时刻刻地环绕在你身边，给你满心的幸福体验。

知足，才能有幸福 / 68

◎不满足就不会幸福 / 69

◎女人所谓的“公主病” / 71

◎懂得知足的爱情才能长久 / 73

◎为你的心减减肥 / 75

◎知足才懂得珍惜 / 77

◎女人的美丽来自知足 / 79

◎活着就是最大的幸福 / 81

◎知其足与知其不足 / 83

感恩，幸福在身边 / 85

- ◎学会感恩：走向幸福 / 86
- ◎感恩父母：赐予生命 / 88
- ◎感恩朋友：给予关心 / 90
- ◎感恩恋人：不离不弃 / 92
- ◎感恩生命：予我清欢 / 94
- ◎感恩万物：辅我成长 / 95
- ◎感恩挫折：磨炼心智 / 97
- ◎感恩自我：个性成长 / 99

宽容，看得见幸福 / 101

- ◎宽容才能获得幸福 / 102
- ◎宽容是一种魅力 / 103
- ◎你不需要对爱人如此挑剔 / 106
- ◎宽容了失败才会有成功 / 108
- ◎不要抱怨记忆的存在 / 110
- ◎坦然面对爱情的流逝 / 112
- ◎宽容异见，提升自己 / 114

奉献，能收获幸福 / 116

- ◎有奉献才会幸福 / 117
- ◎乐于助人能让你快乐 / 119
- ◎向他人奉献你的自责 / 121
- ◎不要期望收获等于付出 / 123
- ◎奉献他人，予自己方便 / 124

第四部分 幸福其实很简单 / 127

你为了谁幸福？正视自己的内心，如果你懂得珍惜现在所拥有的，你是幸福的；如果你拥有梦想，你是幸福的；如果你能不吝惜你的微笑，你也是幸福的——只要肯轻松地生活，你就是幸福的。其实，你看看你的身边，那些洋溢着笑容的脸就是你幸福的来源，是吗？幸福很简单，简单得在它来到我们身边的时候，我们根本无从察觉。

接受自我，保持自我 / 128

◎不可能让每一个人都喜欢你 / 129

◎摆脱寂寞流行病 / 131

◎用友谊点缀生活 / 133

◎做个善良的女人 / 135

◎微笑能让你更美丽 / 137

◎保持你的真我 / 139

◎学习会让你变得成熟 / 141

◎越大越美丽 / 143

◎一定要喜欢自己 / 145

◎你没有那么重要 / 147

◎做更美丽的自己 / 149

驱走忧虑，放松自己 / 151

◎说出你心底的话 / 152

◎接受不可避免的事实 / 154

◎学会放松你的身体 / 156

◎消除疲劳，轻松生活 / 158

◎运动是放松的最佳方法 / 160

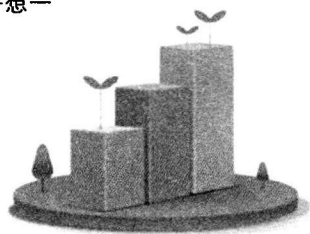
- ◎培养自己的兴趣爱好 / 162
- ◎让忙碌驱除忧虑 / 164
- ◎每天做点愉悦自己的事 / 166
- ◎放下你身上的包袱 / 168

好好活着，善待自己 / 170

- ◎幸福要靠自己经营 / 171
- ◎把青春握在手里 / 173
- ◎美丽心情，幸福人生 / 175
- ◎学会发现旅途的快乐 / 177
- ◎寻找生活的真谛 / 180
- ◎好好享受生命的过程 / 183
- ◎不要为难你自己 / 186
- ◎适当放慢你的脚步 / 189

第一部分 你幸福了吗

现在，听我说，放下你手中的事情，停下你刚刚还在思考的问题，认真地想一想，你幸福了吗？很多时候，我们总是不停地在给人送祝福，说：“你一定要幸福。”对陌生人、对朋友、对亲人、对恋人、对爱人……我们对太多人说，你一定要幸福。可是我们却很少问问自己：我幸福了吗？那么现在，好好问问你自己：你的幸福是什么样的？你想要的幸福生活又是什么样的？真的，停下来，好好想一想，你幸福了吗？





◎幸福是你的还是别人的

什么是幸福？曾经的我一度迷惑于这个问题，甚至为此不惜大量地收集资料，想要为幸福下一个准确的定义，却终究是没有找到幸福的真谛。

Eudemonia 是幸福在西方的名字，西方对幸福的研究已经发展成为了哲学中的伦理学说，被称为“幸福说”。幸福，从积极意义上来说，是感到快乐，而从消极意义上来说，则是指没有痛苦。也因此，有人说，幸福，就是没有痛苦的快乐。这种没有痛苦，既是身体上没有痛苦，也是心灵上没有痛苦。

或许是因为看到的关于幸福的理论研究太多了，我对于幸福的概念却越来越模糊，偶尔跟朋友谈论到某个人是否幸福，我总是会搬出许许多多的大道理，从各个方面，用理论来强调这个人应该感到幸福，或者这个人根本不可能感到幸福。看到朋友被自己说得心服口服的时候，心中总是会升起一种自豪感。

直到有一天，跟朋友出去逛街，看到商场的大电视机上又在报道着某个地方的地震，场面看起来很凄惨，我忍不住地感叹一句说：“上天就是看不得人们幸福啊！”

朋友看着我问：“为什么这么说？”

我悻悻地回答说：“你看，现在经济发展得那么快，人们也能开始享受生活了，却不断地发生这些灾难，幸福学上说，幸福是没有痛苦的快乐。这些自然灾害带给人们的痛苦是可想而知的，那么遭受痛苦的人怎么还能幸福呢？”

朋友听了没有说话，淡淡地看着还在翻滚的屏幕，很久之后，报道结束了，朋友才轻轻地摇了摇头，开口道：“其实不是这样的，一直以来，

第一部分 你幸福了吗

人们总是觉得幸福是快乐，是没有痛苦，可是真正的幸福不应该是标准的。那些遭受灾难的人很痛苦，身体上会受伤，心灵上更会，但是，至少他们还有生命，他们还能感受到这个世界上的一切。很多时候，人只有在失去之后才能懂得幸福，只有经历过那种生死时刻，他们才会更懂得什么是幸福。反而是太过平淡的人，因为从来不懂得去珍惜自己的生活和身边的一切，能否感受到幸福就难说了。”

我很不服气：“难道说人在遭受痛苦的时候能感到幸福吗？心灵上的尚且不说，光是身体上的疼痛就会让人难以忍受，还怎么觉得幸福。”

朋友看着我，突然问我：“看到那些遭难的人，你有什么感觉？”

我一愣：“很同情他们，他们也挺可怜的。”

朋友又问：“那如果你能帮助他们，你会帮吗？”

“肯定会啊，如果能帮，肯定会帮啊！”我脱口给出了肯定答案。

朋友笑着道：“对啊，如果在灾难过后，能有人给他们一个安身之所，他们会觉得很感激，很幸福。但是如果平常，天天待在家中，谁会因为床睡而懂得幸福？再来说你，他们会觉得有床睡就是幸福，那如果施予者是你，你是不是会因为帮助了别人而感到满足？满足也会是一种幸福。因此，你们都会感到幸福，但是，你们的幸福是一样的吗？”

我没有再说话，因为朋友最后一句话让我想起了一句话：“子非鱼，安知鱼之乐”。是啊，谁的幸福能被他人所知呢？谁的幸福又能和别人的一样？今天的我，觉得跟朋友逛逛街就是幸福，因为有人陪伴，还有能力购买自己喜欢的东西，可是对于那些饿了好几天的难民来说，一碗面绝对会比一条美丽的裙子带给他们的幸福感要强，又或者明天我所有的一切都失去了，我的幸福或许也就仅限于一张床、一条被子了。

我想，每个人眼中的幸福都是不一样的，或许我也该想一想，我眼中的幸福，是我的幸福，还是别人的幸福？



◎你想要什么样的幸福生活

苏格拉底说：“当我们为奢侈的生活而疲于奔波的时候，幸福的生活已经离我们越来越远了。”幸福的生活，极具诱惑力的一个词语，它是很多人的终极追求。有人说：“追求金钱，追求爱情，追求事业，最终不过都是为了追求幸福的生活。”那么，什么样的生活，才是幸福呢？

如果你去问一个天真单纯的孩子，他或许会回答你说，有糖吃的生活就是幸福，当然，他不一定能懂得幸福是什么意思；如果你去问一个为学习所累的学生，他或许会回答你说，要是这次考试我能拿到第一，肯定就是最幸福的了；如果你去问一个垂暮老人，他或许就会摸着长长的胡子告诉你说，长寿就是幸福的生活；而如果是一个正值壮年的男人来回答这个问题，或许答案就是成功的事业、温柔的妻子；但是如果去问一个女人，这个问题的答案就很难确定了……

女人想要的幸福生活，或许连她自己都不确定。这会儿想要一个温柔的老公、听话的孩子，认为这样的生活是最幸福的，但是转眼又想要一个有钱又疼爱自己的老公，最好没有孩子的牵绊，富裕而自由的幸福生活。总结来说，女人想要的幸福生活，是会因时间、因身份、因情况改变而改变的。

曾经群发过一个信息给所有的好友，问：“什么样的生活才幸福？”半天的时间，得到了各种各样的回复。

刚进入职场的小表妹回答说：“幸福的生活，就是月末还能有钱花的生活。”

从国外回来不久的友人说：“幸福的生活，就是下班回到家有热热的饭菜。”

第一部分 你幸福了吗

整天拿着相机在外狂拍的朋友说：“幸福的生活，就是我出门拍景的时候老天不下雨，给点灿烂的阳光。”

已经当上了主治医生的同学说：“幸福的生活，就是病人战胜病魔，重新获得健康的时候。”

还有在家里当着幸福小女人的朋友回复说：“幸福的生活，就是看着爱人和孩子都健健康康，一家人快乐地生活。”

翻着信息的时候，有个电话过来，接听之后，闺蜜的声音缓缓地传过来，带着一丝调侃声音说：“幸福的生活是什么呢？幸福就是猫吃鱼、狗吃肉、奥特曼打小怪兽。为你解惑的代价，就是晚上你得请我吃饭。”我忍不住笑了。

我想，一千个人的幸福生活，真的就是“一千个人心中的哈姆雷特”吧！