

幸福人生的
26个字母
“Happiness in life”

菲 然◎编著

幸福，
只是一种生活状态，
是我们一直所追寻的……

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

幸福人生的26个字母

菲然 编著

中国铁道出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福人生的 26 个字母/菲然编著. —北京:中国铁道出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-113-15495-0

I. ①幸… II. ①菲… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 238167 号

书 名:幸福人生的 26 个字母

作 者:菲然 编著

责任编辑:靳 岭 电话:010-51873457 电子信箱:wnx31@sohu.com

编辑助理:王佳琦

封面设计:王 岩

责任印制:赵星辰

出版发行:中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街 8 号)

网 址:<http://www.tdpress.com>

印 刷:三河市华丰印刷厂

版 次:2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

开 本:700 mm×1 000 mm 1/16 印张:14 字数:250 千

书 号:ISBN 978-7-113-15495-0

定 价:29.80 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书,如有缺页、倒页、脱页者,请与本社读者服务部联系调换。

前言

我们每个人从“呱呱”坠地的那一天起，身上就打上了不同的烙印：美或丑，贫或富，聪明或迟钝……这一切我们都没有机会去选择，所以我们不能抱怨。也许我们没有机会选择出身，却有机会选择生活。尽管我们每个人的家庭出身、成长环境以及自身条件不同，但是每个人对幸福的向往却是一样的。

追求幸福是每个人最基本、也是最终极的生活目标。生活中，我们可以看到：幸福的人往往如同吃了蜜糖一样，从里甜到外，幸福感越强烈他们越对生活充满热情；而自认为不幸的人往往眉头紧锁，如同大病缠身一样虚弱无力。他们越觉得自己不幸，越对生活失去信心。

那么，什么是幸福？很多人都说幸福是一个谜，让一千个人来回答，就会有一千种答案。有人说幸福是拥有一个美满的家庭；有人说幸福是一生平安；有人说幸福是衣食无忧；有人说幸福是一辈子的健康、平安；也有人说幸福就是过好每一分、每一秒……

其实，“人之幸福，全在于心之幸福”。真正的幸福哪能说得清！它源于每个人的内心。幸福的表现形式不同，但都有其共性所在。它的共性就是持续地过上自己理想中的健康生活，而要维持这种幸福的生活状态需要我们不断地努力，因为幸福感是很多方面的情感综合体验，比如一个人实现自我后的满足感，人际交往中的轻松感，获得爱情婚姻后的甜蜜感，等等。

生活中，很多人缺乏幸福感，最大的原因是对自己当前的生活现状不满意。这个时候采取怎样的态度继续生活是关键。选择怨天尤人、自暴自弃还是积极地提升自我，改变现状？这也是活得幸福的关键之处。如果你选择后者，那么在漫漫人生道路上，你就掌握了获得幸福的秘诀。当你具备了提升自己的能力、爱的能力、创造的能力……你的生活将发生翻天覆地的变化。积极主动地追求幸福要比被动地等待幸福更使人自信和快乐。

在写这本书之前，作者采访了众多幸福感强烈的人。他们中有成功的企

业老板,有十余年教龄的中学班主任老师,有在私营企业打工的员工,也有与病魔斗争多年的癌症患者……从中发现了他们的一些共通点,那就是他们都懂得抓住生活中一些很重要的因素。作者将这些因素称之为“幸福因子”,通过整理资料,作者总结出“从 A 到 Z”26 个字母所代表的关于幸福的一些关键词,比如 Confidence(信心)、Enjoyment(享受)、Giving(给予)、Freedom(自由)、Health(健康)、Knowledge(知识)、Quietude(平静)、Zeal(热情)……每一个字母蕴含了一个“幸福因子”,体现了一个生活哲理,代表了一种人生境界。当然,由这些词引发出来的故事也许有点长,但对于你的一生而言,它是精炼的、充满智慧的。当你随着这 26 个字母去追寻自己的幸福人生时,你会发现曾经难以触摸的幸福变得轻而易举,生活中每时每刻都洋溢着幸福。

每个人的生命中都会或多或少有些挫折和艰难,永远不要夸大自己的痛苦。只有当我们内心阳光,我们才会感到快乐。相信自己——相信自己创造和感受快乐的能力,以及敢于发掘自我的能力。这比你花更多的时间去抱怨、去羡慕别人更值得!

目 录

A—Ambition 抱负,实现梦想的终极力量

过上“靠谱”的生活 / 2

人生在于“折腾” / 4

制定一个触摸得到的目标 / 5

梦想要付诸行动 / 7

B—Belief 信念,生命最好的补药

给自己一份神奇的信念 / 10

成功是一个长期的过程 / 11

让恐惧见鬼去吧 / 13

发挥自己的潜力 / 15

C—Confidence 信心,是一把无形的梯子

信心是一股巨大的力量 / 18

接受自己的不足 / 20

把自己推到前排 / 21

提高自信心的绝招 / 23

D—Difference 不同,看到自己的与众不同

做最好的自己 / 26

建立自己的形象品牌 / 27

与众不同的思维训练 / 29

展示自己,赢得机会 / 32

E—Enjoyment 享受,细细品味生活才有味道

陪伴家人,享受简单的幸福 / 36
时刻保持快乐的心境 / 38
从紧张忙碌的状态中走出来 / 39
让身心获得真正的放松 / 41

F—Freedom 自由,翱翔在幸福的国度

独立人格,自由思想 / 44
做自己喜欢做的事 / 46
去自己想去的地方 / 47
自由不是随心所欲 / 49

G—Giving 给予,人生是给予不是索取

有“舍”才会有“得” / 52
帮助别人就等于帮助你自己 / 53
给予也不能“随心所欲” / 55

H—Health 健康,身心健康是幸福的源泉

健康始于良好的生活习惯 / 58
管住嘴 / 60
迈开腿 / 61
心理健康别忽视 / 62

I—Independence 独立,给自己的退路

最能靠得住的是自己 / 66

情感上的独立 / 67
经济上的独立 / 69
解决问题的能力 / 71

J—Joy

喜悦,寻找生活中的乐趣

有一双发现快乐的眼睛 / 74
平凡生活中的乐趣 / 76
有一个自己的爱好 / 77
学会分享快乐 / 79

K—Knowledge

知识,让知识充实我们的心灵

知识改变命运 / 82
养成阅读的习惯 / 84
及时充电,避免淘汰 / 85
将知识转变成力量 / 87

L—Love

爱,给人温暖,度人苦难

这个世界需要爱 / 90
给予孩子最无私的爱 / 91
珍惜和父母在一起的日子 / 93
爱人,值得珍惜的人 / 95

M—Modesty

谦虚,一种低调的自信

低调是一种淡定的心态 / 98
处世中的凹地效应 / 100
不要高调地为自己树敌 / 102
将挑剔的目光投向自己 / 104

N—Nowness

现在,活在当下

别为打翻的牛奶哭泣 / 108

不要加重自己的负担 / 110

活在当下,善待生命 / 111

找到工作与生活的平衡点 / 113

O—Option

选择,生活就是不断地选择

人生即选择 / 116

最好的不一定是适合自己的 / 117

放弃也是一种选择 / 119

最好的不一定是最后出现的 / 121

P—Power

力量,给自己力量

把压力变成正能量 / 124

关键时刻给自己力量 / 126

能力决定未来 / 128

增强自己的“恢复力” / 130

Q—Quietude

平静,倾听内心真实的声音

冷眼旁观他人的幸福 / 134

控制自己的贪欲 / 136

淡定从容过一生 / 137

保持内心的平静 / 139

R—Responsibility

责任,对自己的人生负责

不同角色承载不同的责任 / 142

遵守承诺是一种责任 / 144

责任胜于能力 / 145

主动承担责任 / 147

S—Straightforwardness 坦率,对自己诚实就没有人能骗你

君子坦荡荡 / 150

真诚对待身边的人 / 151

巧取不如拙诚 / 153

正义的力量 / 155

T—Toughness 韧性,巨大的成功靠的不是力量而是韧性

能屈能伸 / 158

遇事善变通 / 160

此路不通走别的路 / 161

化危机为良机 / 163

U—Understanding 理解,可以读懂内心的表情

设身处地为他人着想 / 166

与他人心与心的交流 / 167

理解他人,善待他人 / 169

不要伤害你最亲的人 / 170

V—View 视野,选取的方位和角度,会影响幸福的方向

开拓幸福人生 / 174

站在比别人更高的地方 / 176

培养自己的全局意识 / 178

高瞻远瞩,深谋远虑 / 180

W—Worship

崇拜,崇拜的高度决定人生的高度

人要有崇拜的对象 / 184

临渊羡鱼不如退而结网 / 185

崇拜他人也要崇拜自己 / 186

X—X

未知,给未来留点悬念

遇见未知的自己 / 190

没把握的事情也可以去尝试 / 192

对未知的期盼和憧憬 / 194

把未知变为预知 / 196

Y—Yielder

让步,是一种智慧,是一种超越

退一步海阔天空 / 200

忘掉你对他人的仇恨 / 201

揣着明白装糊涂 / 203

两败俱伤不如获得双赢 / 205

Z—Zeal

热情,感受幸福生活的愉悦

对生活永远保持热情 / 208

做自己擅长做的事情 / 209

用一百分的热情做一分的事 / 211

工作可以更有趣 / 212

**A
Ambition**

抱负,实现梦想的终极力量

过上“靠谱”的生活

一个人活在这个世界上,要知道自己为什么而活,并让自己活得有价值,否则就可能一辈子浑浑噩噩,碌碌无为。



有一个年轻人,大学毕业后一直在家啃老,无所事事。他不知道自己该做些什么,甚至不知道自己喜欢做什么。他非常讨厌找工作,因为碰壁太多。慢慢地,他越来越没有上进心。

父母越来越老,他们的退休金也保证不了他的开销。后来,他无奈地跟朋友一起开了一家网店。由于他的懒散,加上没什么经验,很快网店就做不下去了。几个月后,经朋友介绍,他到某产品直销公司做了一名销售人员,可是两周后又因为自己不擅长与人打交道而辞职了。

一日,他与好朋友通话。朋友问他:“你今后打算怎么办?”他答道:“我也不清楚,先待在家里吧。”朋友又问:“你自己想做什么,你不知道吗?”他回答:“我自己也不知道想要做什么。”朋友感到他没有上进心,是个不靠谱的人,做事虎头蛇尾。之后便很少与他联系。

没有理想和目标的人在他人看来是没有前途、不靠谱的人。没有理想便没有前进的方向,他们的生活也毫无意义;而那些能够对自己的未来负责的人,往往都是胸怀大志之人,他们在为理想奋斗的道路上,虽然经历了很多的艰险,但最终总能脱颖而出,给自己创造良好的生活环境,赢得一个“靠谱”的人生。

所谓靠谱,就是可靠,值得相信和托付。而“靠谱的人生”就是值得自己度过一生的生活状态。在这种状态下,人们能够体会安全、快乐和生存的意义。



赖斯出生的年代，黑人地位低下，美国种族歧视还很严重。特别是在她生活的城市伯明翰，黑人低下的地位令人发指。他们常常受到白人的歧视和排挤。赖斯10岁那年，父母带他们到首都游览，他们却因为是黑人而被阻拦在白宫的门口，不准进入。一家人遭到羞辱，最终还是没能参观，小赖斯十分愤怒，凝视白宫很久，转身对家人说：“总有一天我要进入白宫，成为它的主人！”从此，在父亲的鼓励下，赖斯努力学习，凡事付出双倍的努力，争取赶超白人。

为了能“赶在白人前头”，她数十年如一日，发奋学习，积累知识。她除母语外，还精通俄语、法语、西班牙语；她考进丹佛大学拿到博士学位；26岁时她已经是斯坦福大学最年轻的教授，随后她又出任斯坦福大学历史上最年轻的教务长。她还曾获得美国青少年钢琴大赛第一名。此外，她还精心学习了网球、花样滑冰、芭蕾舞、礼仪，白人能做到的她要做到，白人做不到的她也要做到。天道酬勤，她终于脱颖而出，一飞冲天。

不是每个黑人都能取得赖斯这样大的成就，因为不是所有的人都有这样的志向和抱负。世界上没有达不到的目标，只有达不到目标的人。雄心壮志是实现成功的首要前提，就看你是否怀揣壮志凌云的抱负。

一个人如果没有对自身的期望，就会缺乏对自身的约束，很容易羡慕以吃喝玩乐、流走于光鲜华丽场合者的人，他们常常身无分文却有挥金如土的欲望；而一个有梦想的人在为梦想奋斗的时候，则会时刻提醒自己有些事情可为，有些事情不可为，在面对外界的诱惑时，他们会具有常人所不具备的克制力，而他们也只有在获得成功之后，才会感到放松。这样的人才值得人们信任，他们过的生活才是“靠谱”的生活。

生活中很多人不愿谈理想抱负之类的话题，他们不愿分析自身，不愿为自己设立远大的奋斗目标，对待工作和生活，抱着做一天和尚撞一天钟的心态。他们总是陷入“现有工作太累，其他工作又不知道是怎样的状况；现有生活处处不如意，但是好的生活又显得遥不可及”的怪圈中走不出来。其实，只要他们对自己的人生有一个明确的规划，并为这个规划付出努力，他们的人生就会不一样。

人无志而不立，你的奋斗目标就是你的指路明灯，它能够给你一丝光亮，让你向着它的方向前进，让你不至于迷失自己，不至于迷失方向。

人生在于“折腾”

你的身边是否有很多这样的人,年轻的时候立志要游遍世界各地,见识一下不同的生活;心血来潮的时候,慷慨激昂地说要做一件怎样的大事,可是最终都不了了之……不久之后,他又会在你耳旁感慨当初没有去实践自己的想法,现在反倒没有时间、没有精力去做了,因而感到非常遗憾。

很多人因为想到而没有做到,反倒养成一种坏毛病:心里有梦想,有想法,却懒得折腾,懒得去付出,最终一事无成。其实,人生在于“折腾”,多“折腾”一次就多一次机会,多一次经验的积累。那些不敢“折腾”和付出的人只能天天哀叹和遗憾。

古往今来,许多成功者都有一个共同的特征,就是在年轻的时候都“不守本分”。“不守本分”给人一种不安分的感觉,往往是别人都做着墨守成规的事,他们却逆潮流而上,做着不合潮流的事。

比如,当今顶尖的电脑生产商和销售商迈克尔·戴尔。他自小就极不安分,本身是学医学的,却弄来一大堆电脑设备放在宿舍里研究,最终还研究出了名堂,并弃医而去卖电脑,最终“玩电脑”成了他的事业。再比如比尔·盖茨,这个哈佛法律专业的大学生,也不安于现状,在大学时,就辞学去开他的电脑公司。当然,这样的人不一定成功,但成功者都源于这种不安分。所谓,动,然后才能有成功;不动,则永远安于现状,不会成什么大气候。

当你自己有想法,有梦想的时候,就要一鼓作气,马不停蹄地为你的梦想奋斗。机不可失,失不再来。不要因为自己的懒惰而错失良机。当你的梦想与现实之间的距离很遥远时,一定要抱着“永不言弃”的心态前行,因为只有不抛弃、不放弃才能增加一份胜算;而那些把“瞎折腾”挂在嘴边的人要么是不相信自己,要么就属于懒人或是胆小的人的行列。



亚伯拉罕·林肯是美国第十六任总统。据说他的家庭条件非常不好,家里无法供他上学,在他15岁的时候才有机会开始认字母,每天早晚都要走四里森林小路到校求学。他买不起算术书,只能向别人借,再用小纸片抄下来,然后用麻线缝成一本自制的算术书。他以不定期上课的方式在校求学,就这样,他一点一点地积累了很多知识。他所受的正规教育,总计起来不过12个月左右。但是林肯却能在这样艰难的情况下发奋读书。

每当林肯下田工作的时候，他都会将书本带在身边，一有空闲就拿出来看。人们经常看到他吃饭时，一手拿着玉米饼，一手捧书。他在被提名为总统候选人以后曾说：“我能够达到这一点小成果，完全是日后应各种需要，时时自修取得的知识。”林肯最终由一个贫穷的孩子成长为统率美国的政治家。这与他不怕苦累、坚持学习是分不开的。

没有付出就没有收获，当初在外人看来林肯只是在那里做着不切实际的白日梦，是在瞎折腾，但是，他将自己“折腾”成为伟大的政治家。“折腾”预示着付出，人生正是因为这些付出才有可能成功，不愿“折腾”往往带有“不劳而获、半途而废”的嫌疑。

现实生活中，很多人总是幻想着跳出“打工一族”的圈子，希望自己能够创业做老板，可又总是嫌创业要起早贪黑，生活肯定会变得异常拮据，享乐的时间也会减少，于是不愿从公司辞职，仍旧做小职员。看到那些自主创业成就辉煌的人羡慕得不得了，顿时豪情万丈，可是不久仍然因怕折腾而放弃了创业的机会。他们只好整日顾影自怜，感慨他人的成就。

付出便会有收获，但有时收获可能并不是最终的成功，可能是一种人生经历。有些人对结果并不是很有把握，但愿意尝试一下，他们追求的就是一种曾经尝试过的不后悔的心境。要知道有些事情无关成败，只与人生体验有关。

如果一些事情能够让你拥有一种别样的感受，让你的人生有更加完美的体验，你又不会因此损失过多的财富，不会降低你的人格，何乐而不为呢？人生会因为你的“折腾”变得更加精彩。我们在需要付出的时候，千万不要用“瞎折腾”的话当作借口，不愿行动。

愿意“折腾”、愿意付出的人，大都能够顺应自己的心，过上自己认为靠谱的生活。所以，不要害怕付出达不到预想的目标，多付出，多积累经验，早晚都会实现最终的目标。

制定一个触摸得到的目标

在武侠剧中，我们经常看到武功高强的人会些水上轻功，面对几百米宽的河流，踮起脚尖，轻而易举就能到达对面。他们与孙悟空有着相似的本领，能够一个跟头翻到十万八千里以外。在他们眼中，目的地永远可以轻而易举地到达。

在他们眼中成功可以如此的简单，那么只有两种情况，一是他们确有此本领；二是这种事情根本不存在。成功不可能是一蹴而就的。这个世界上成功者

相对来说还是少数,而平庸者居多。我们不可能一下子到达目的地,但我们可以为自己制订一个详细的计划,最终实现终极目标。



有一个叫约翰·戈达德的外国人 15 岁时,就把自己一生要做的事情列了一份清单,称之为“生命清单”。他给自己明确了所要攻克的 127 个具体目标。比如探索尼罗河,攀登喜马拉雅山,读完莎士比亚的著作,写一本书,等等。44 年后,他通过顽强的努力,实现了 106 个目标。

凡事预则立,不预则废。要想实现目标就必须为自己制订计划,并不断朝它努力。那么,我们在制订计划时要遵循什么样的原则呢?

- 制定的目标要符合自身的实际情况

我们需要先对当前自己的生活 and 事业现状进行分析,看看自己处于哪个阶段,需往哪个方向努力。

比如,在工作的选择上,首先要分析自身的性格、特长和缺点,扬长避短。如果性格开朗,热爱与人沟通,就可从事公关类的工作;如果性格温和,做事细心,那就从事与服务相关的工作。总之,要结合自身的实际,设立目标。

- 制定长期和短期目标

长期目标就是终极目标,内心最为向往的成功目的地。我们在努力的过程中可能会遇到挫折和阻碍。但只要有长期目标在,就会看到希望的存在,而不会轻易放弃。在这之后,你还要制定短期目标,在达成了各个小目标之后,就更容易激励自我,实现长期目标。

比如,你想成为一个公司的领导者,首先你要让自己具备一个优秀员工的必备素质,然后,要让自己拥有卓越的判断力、精明冷静的头脑、分析整合资源的能力,等等。不断地积累将你推向另一个高度,那么你离最终的目标就不远了。

- 制订每一个阶段的计划,务必做到具体而明确



有一个著名的马拉松运动员在谈到他成功的秘诀时说:“我有意将我长跑路线上的几个地点记得烂熟,所以,每当我跑完一个里程时,我就心里想着下一个里程的名字。这样,一段很长的路线就被我在心里分割成好几段小的里程,而我需要做的就是全力跑完这些短的里程。”