

李娜 刘漫 · 编著

你既非生活在过去，
也非生活在未来，
而是活在当下。
幸福就从活在当下开始！

青少年
心理读本

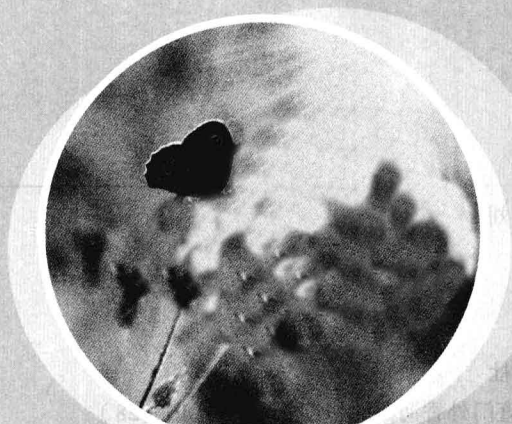
幸福 没有密码

品悟人生，活出最佳生命状态的幸福法则

华夏出版社

幸福没有密码

李娜 刘漫◎编著



华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福没有密码 / 李娜, 刘漫编著. —北京: 华夏出版社, 2012.3 (2012年重印)
ISBN 978-7-5080-6841-1

I. ①幸… II. ①李… ②刘… III. ①幸福—青年读物②幸福—少年读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第010882号



出品策划:

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

幸福没有密码

编 著 李 娜 刘 漫

责任编辑 曾 羽

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京通州皇家印刷厂

开 本 720mm×1020mm 1/16

印 张 14

字 数 175千字

版 次 2012年3月第1版 2012年10月第2次印刷

定 价 25.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-6841-1

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

破解幸福密码 感知当下幸福

繁华的城市中，每天都会有许多人在忙碌中匆匆寻找着自己的方向。一位哲人说，由古至今，人类文明的延伸，唯一的动力和目的即是追求幸福。拥挤的街巷，闪烁的霓虹，城市里的车来车往，房间中的一盏灯，一本书，乃至一部电影，人们用不同的寄托，在心中百度着幸福的定义。

看过周迅主演的电影《李米的猜想》的人，都会在旋转的胶片中感受到一种执著的忧伤。

在城市中，有个叫李米的女出租车司机，她不断地向每个乘客重复着关于一个男人的问题。她的眼里充满着坚定，她的心里充满着对幸福的渴望和追求。但是，幸福究竟是什么？

是影像里方文和屏幕前李米默契的笑，还是那句“如果没有李米，我会爱上你”的关于爱情的另一种宣言？

是善意的谎言里美丽的小香，还是别人处于困境时天真的救赎？

是在爱人身边默默守候的四年，还是那些印在另一个人脑海里的信笺？

也许都不是，也许都是。

从来，人们对幸福的诠释都是不同的。

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，每个人都有不一样的体验；对幸福的诠释，不同的人有不同的评点。尽管每个人的人生际遇不同，但命运对每个人都是公平的。外面的世界有泥泞也有坦途，就看你能否用自己的心，透过岁月的风尘寻觅到辉煌的星空。

海轮·凯勒有又聋又盲，但是她怀揣梦想，积极地走向通往成功的路；贝多芬生活坎坷，但他扼住了命运的喉咙，矢志不渝地成就着自己的梦想。

更多的人，他们没有留下名字，虽然没有惊心动魄的名字，但是他们同样怀着追逐幸福的梦，走在追逐幸福的路上。

无数人的幸福，归结为生活；无数人对幸福的追求，归结为人生。

尽管每个人的幸福不同，但幸福并不是世间的稀缺品，它如同阳光，普照大地，惠及万物生灵。它又似一杯透明的水，虽淡然无味，口渴之人却能品咂出其中的甘甜。许多时候，只需换一种心情，换一个角度，本来索然无味的生活也许就会变得精彩无比。

可是当今社会，科技的迅猛发展迫使人们的工作和生活节奏越来越快，压力也越来越大。在紧张的忙碌中，人们的心灵变得疲惫和脆弱。于是，人们在享受日新月异的物质文明的同时，也面临着时尚、奢华的魅惑，在不断攀比、盲从中逐渐地迷失了本性，丧失了自我，心灵被重重烟尘覆盖，再难

寻到往昔的纯净与安宁。渐渐地，人们开始忘记了生活的本意，也忘记了享受该有的幸福。

怀着愿每一位朋友都能尽早寻到幸福密码的希冀，我们精心编写了这本书。

本书通过时下最流行的引擎搜索，整理出人们感触颇深的幸福关键词，同时配备了精炼动人的故事美文，内容涉及心态、心理、宽容、尊重、爱、友谊、善良等方面。行文优美流畅，语言细腻清新，为读者搭建一个心与心的交流平台。

但愿每一篇短文都能带给你一次心灵的触动、一道顿悟的光芒、一脉沁人心脾的溪水，让你在尘世的喧嚣中蓦然聆听生命的真谛，得到心灵的净化和情感的释放，并获得难以言传的愉悦。亲爱的朋友，愿此书为你开启幸福之门，让你自由徜徉于生命女神所馈赠的灿烂阳光和瑰丽风景中。

从此，幸福不用猜想。

第一章

把握人生定位的关键

- 幸福人生要选对舞台 002
- 人生不是漫无目的的漫步 004
- 不懈追求才能羽化成蝶 006
- 一次做好一件事 008
- 习惯不是造就你，就是毁掉你 011
- 人生需要好的习惯来温暖 013
- 用热情融化生命的坚冰 015
- 保持一颗充满热情的心 017
- 不做命运的攀枝花 019
- 人生的冷遇也是一种幸运 021



相信心态的力量

- 微笑是最迷人的修养 024
- 微笑让生活更美好 026
- 幽默让沉闷的生活透口气 028
- 幽默让你更受欢迎 031
- 心向太阳，你就不会悲伤 034
- 别把整个生活都泡在苦水里 036
- 心情的颜色影响世界的颜色 038
- 人生不必太郁闷 040
- 游走在时代的浪尖，做新世纪的宠儿 042
- 哪里有积极思维，哪里就有成功 044



第三章

爱他人，就是了解你不知道的人生

- 倾听是不紧不慢的体贴 048
- 会听的耳朵比会说的嘴更受欢迎 050
- 放下抱怨才能亲吻幸福 052
- 送轮明月于人，月光也会照耀你心 055
- 爱别人就等于爱自己 057
- 用仁爱的肥皂给心灵洗澡 059
- 分享一颗种子，收获一树风景 061
- 生活的阳光，我们一起分享 064
- 赠人玫瑰，手有余香 066
- 为别人付出，你的生命也会增值 068



爱自己，允许并接受自己的不完美

- 像世界超模一样昂首挺胸 072
- 自信让你由内而外释放魅力 074
- 谁自重，谁就会得到尊重 076
- 不要吝啬给自己掌声 078
- 保持谦卑，才能走得更远 080
- 幸福人生要跨越虚荣的樊篱 082
- 说到做到，不做食言之人 084
- 用诚信点缀你的内心 086
- 为别人鼓掌的人也在给自己的生命加油 088
- 艳羡别人，不如欣赏自己 090



第五章

不要错过人生的低谷

- 放慢你的脚步，做一做心灵瑜伽 094
- 做一名精神的独行侠 096
- 勇往直前，不做软弱之人 098
- 就算逆风也要飞扬 100
- 盛满希望的生命才不会枯萎 102
- 老天为你留着一扇窗 105
- 你信任生活，生活才会对你忠实 108
- 用信赖的春风催开幸福的花朵 110
- 别为打翻的牛奶哭泣 112
- 向往远方的玫瑰园， 115
- 也不忘浇灌身旁的玫瑰 115



机会需要等待，成功需要忍耐

- 机遇总是喜欢和人捉迷藏 118
- 别等着机遇来敲门 120
- 拥着成功的种子甜蜜入梦 122
- 让你的人生理想轻舞飞扬 124
- 青春经不起你的一再蹉跎 126
- 行动是成功的开始，等待是失败的源头 130
- 无尽的欲望让你错过了生命的花期 132
- 只看你有的，你已经是富人 134
- 拥有一颗感恩的心， 136
- 你就能时时触摸幸福 136
- 人生之中一定要学会感恩 139



第七章

不忘初心，才能始终

- 活在当下，不忘初心 144
- 让心灵回归简单 146
- 一直善良下去，就会接近幸福 148
- 善良也是一种力量 150
- 平常心，快乐过 152
- 带着一颗平常心，过随遇而安的生活 154
- 开放你的胸怀，释放你的灵魂 156
- 跨越自己给自己设定的樊篱 158
- 敞开胸怀，幸福不期而至 160
- 静下心来就够了 162



经营人生的智慧

- 幸福是一个圆，退后也能到达终点 166
- 忍耐是智慧，也是幸福 168
- 舍与得是人生最大的选择题 170
- 放弃，是对生活的另一种成全 172
- 让心灵回归宁静 174
- 过重的名誉会压断你起飞的翅膀 176
- 抵抗那些非理性诱惑 178
- 给感性的心灵泡一杯柠檬茶 180
- 快乐不在于拥有的多，而在于计较的少 182
- 生活的烦恼应该一笑置之 184

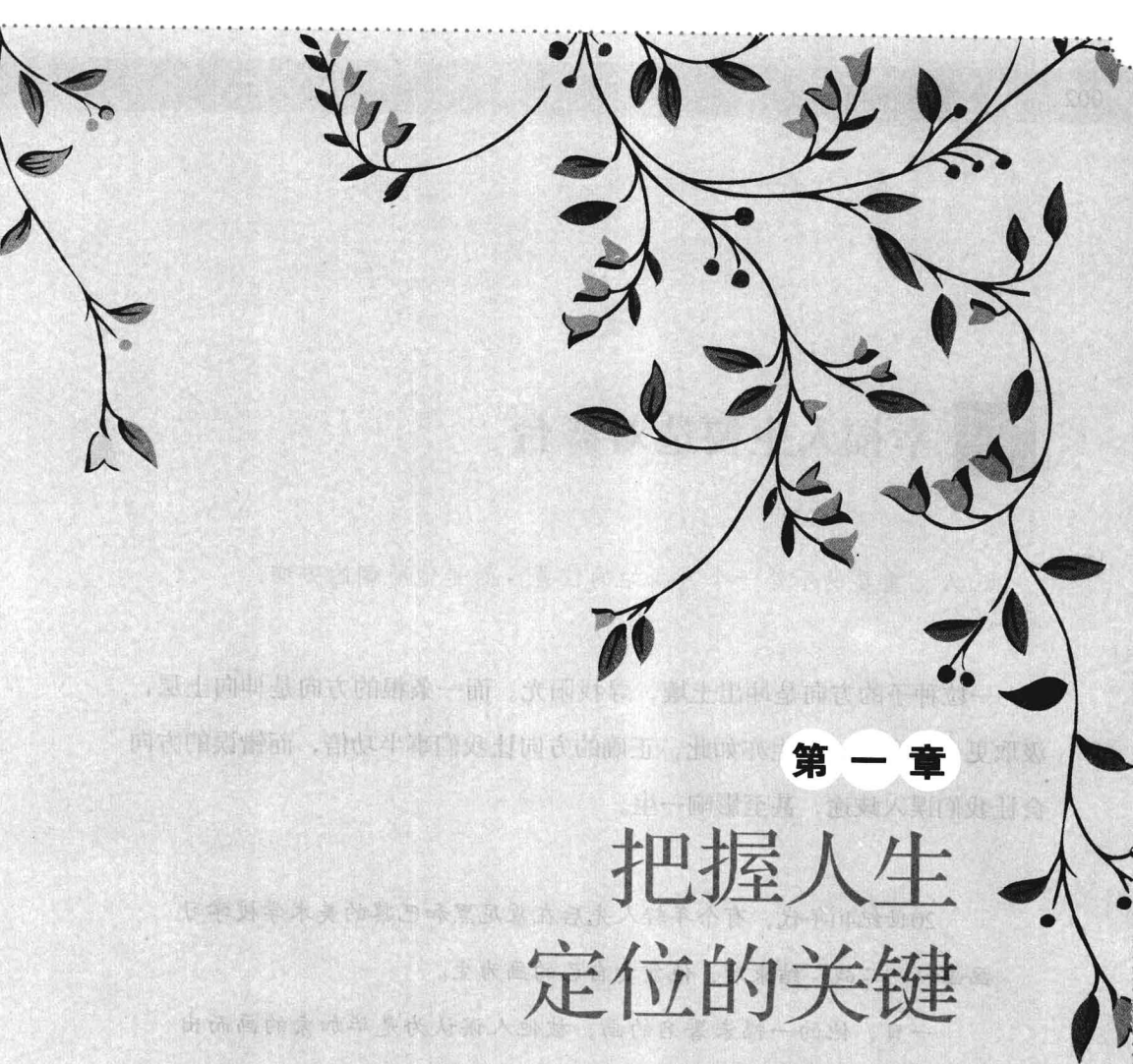


第九章

懂爱的人，才真的会幸福

- 沟通与理解让生活更幸福 188
- 恰到好处的批评是受欢迎的 190
- 好朋友，陪你走过风风雨雨 192
- 善解人意，让你更有魅力 194
- 拥抱朋友，品尝如水如酒的友谊 196
- 没有十全十美，却有全心全意 198
- 母爱，世间最动人的牺牲 200
- 用坦诚抚平代沟 202
- 保持好距离才能保持好爱情 204
- 付出爱心，你就种下希望 206





第一章

把握人生 定位的关键

海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。在人生广阔的天地间，想要有一片任由自己翱翔的天空，最起码应该给自己完好的定位。找准人生的定位，在几千年前就作为成就霸业的思想传承，而今，它更应成为引领时代的理念，指导我们在人生路上前行，升华我们的灵魂。



幸福人生要选对舞台

◎人生重要的不是一个人所站的位置，而是他所朝的方向。

一粒种子的方向是冲出土壤，寻找阳光。而一条根的方向是伸向土层，汲取更多的水分。人生亦如此，正确的方向让我们事半功倍，而错误的方向会让我们误入歧途，甚至影响一生。

20世纪40年代，有个年轻人先后在慕尼黑和巴黎的美术学校学习画画。“二战”结束后，他靠卖自己的画为生。

一日，他的一幅未署名的画，被他人误认为是毕加索的画而出高价卖出。这件事情给他一个启发，于是他开始大量地模仿毕加索的画，并且一模仿就是20多年。

20多年后，他一个人来到西班牙的一个小岛，他渴望安顿下来，筑一个巢。他又拿起画笔，画了一些风景和肖像画，每幅都签上了自己的真名。但是这些画过于感伤，主题也不明确，没有得到认可。

更不幸的是，当局查出他就是那位躲在幕后的假画制造者，考虑到他是一个流亡者，所以没有判他永久的驱逐，而是给了他两个月的监禁。

这个人就是埃尔米尔·霍里。