



活出最佳的生命状态
获得最持久的幸福感



幸福 ——没有—— 密码

李娜 刘漫◎编著

 新浪读书
book.sina.com.cn

提升幸福力的心灵能量，改变千万人命运的幸福法则

幸福就是，做对的事，爱对的人，有所期盼，时常欢笑

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！

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, 刘墉编著. —北京: 华夏出版社, 2011.9

(MBook随身读)

ISBN 978-7-5080-6614-1

I. ①幸… II. ①李… ②刘… 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195162号



出品策划:

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

幸福没有密码

编 著 李 娜 刘 墉

责任编辑 曾 羽

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

图片来源 华盖创意 (北京) 图像技术有限公司

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)

总 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 1/32

印 张 10

字 数 140千字

版 次 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

定 价 18.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-6614-1

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，从古至今，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。

从来，人们对幸福的诠释都是不同的。

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。

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。

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。

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	005
■ 不懈追求才能羽化成蝶	009
■ 一次做好一件事	012
■ 习惯不是造就你，就是毁掉你	016
■ 人生需要好的习惯来温暖	018
■ 用热情融化生命的坚冰	021
■ 保持一颗充满热情的心	024
■ 不做命运的攀枝花	027
■ 人生的冷遇也是一种幸运	030



相信心态的力量

- 微笑是最迷人的修养 036
- 微笑让生活更美好 038
- 幽默让沉闷的生活透口气 041
- 幽默让你更受欢迎 045
- 心向太阳，你就不会悲伤 048
- 别把整个生活都泡在苦水里 052
- 心情的颜色影响世界的颜色 055
- 人生不必太郁闷 058
- 游走在时代的浪尖，做新世纪的宠儿 061
- 哪里有积极思维，哪里就有成功 064



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 070
- 会听的耳朵比会说的嘴更受欢迎 073
- 放下抱怨才能亲吻幸福 076
- 送轮明月于人，月光也会照耀你心 081
- 爱别人就等于爱自己 084
- 用仁爱的肥皂给心灵洗澡 087
- 分享一颗种子，收获一树风景 090
- 生活的阳光，我们一起分享 094
- 赠人玫瑰，手有余香 097
- 为别人付出，你的生命也会增值 099

第四章

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 104
- 自信让你由内而外释放魅力 107

■ 谁自重，谁就会得到尊重	111
■ 不要吝啬给自己掌声	114
■ 保持谦卑，才能走得更远	117
■ 幸福人生要跨越虚荣的樊篱	120
■ 说到做到，不做食言之人	123
■ 用诚信点缀你的内心	125
■ 为别人鼓掌的人也在给自己的生命加油	128
■ 艳羡别人，不如欣赏自己	131

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	136
■ 做一名精神的独行侠	139
■ 勇往直前，不做软弱之人	142
■ 就算逆风也要飞扬	145
■ 盛满希望的生命才不会枯萎	148
■ 老天为你留着一扇窗	152
■ 你信任生活，生活才会对你忠实	155

- 用信赖的春风催开幸福的花朵 158
- 别为打翻的牛奶哭泣 161
- 向往远方的玫瑰园， 165
也不忘浇灌身旁的玫瑰

第六章

机会需要等待，成功需要忍耐

- 机遇总是喜欢和人捉迷藏 170
- 别等着机遇来敲门 173
- 拥着成功的种子甜蜜入梦 176
- 让你的人生理想轻舞飞扬 179
- 青春经不起你的一再蹉跎 182
- 行动是成功的开始，等待是失败的源头 187
- 无尽的欲望让你错过了生命的花期 189
- 只看你有的，你已经是富人 192
- 拥有一颗感恩的心， 195
你就能时时触摸幸福
- 人生之中一定要学会感恩 199

第七章

不忘初心，才能始终

- 活在当下，不忘初心 206
- 让心灵回归简单 209
- 一直善良下去，就会接近幸福 212
- 善良也是一种力量 215
- 平常心，快乐过 218
- 带着一颗平常心，过随遇而安的生活 221
- 开放你的胸怀，释放你的灵魂 224
- 跨越自己给自己设定的樊篱 226
- 敞开胸怀，幸福不期而至 230
- 静下心来就够了 232



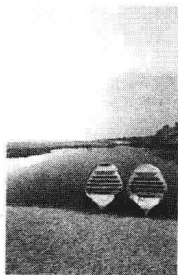
经营人生的智慧

- 幸福是一个圆，退后也能到达终点 238
- 忍耐是智慧，也是幸福 240
- 舍与得是人生最大的选择题 243
- 放弃，是对生活的另一种成全 247
- 让心灵回归宁静 250
- 过重的名誉会压断你起飞的翅膀 253
- 抵抗那些非理性诱惑 255
- 给感性的心灵泡一杯柠檬茶 259
- 快乐不在于拥有的多，而在于计较的少 262
- 生活的烦恼应该一笑了之 265



懂爱的人，才真的会幸福

- 沟通与理解让生活更幸福 270
- 恰到好处的批评是受欢迎的 273
- 亲爱的，让我们来换位思考 276
- 婚姻如水，宽容是杯 279
- 拥抱朋友，品尝如水如酒的友谊 282
- 没有十全十美，却有全心全意 285
- 母爱，世间最动人的牺牲 288
- 用坦诚抚平代沟 291
- 保持好距离才能保持好爱情 295
- 在体谅中采撷生活的情趣 297



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。

毋庸置疑，埃尔米尔有独特的天赋和才华，但是由于没有找准自己努力的方向，终于陷进泥淖，不能自拔，并终究难逃败露的结局。最可惜的是，他在长时间模仿他人的过程中渐渐迷失了自己，再也画不出真正属于自己的作品了。对人生而言，努力固然重要，但是更重要的则是选择努力的方向。

有一个年轻人，痴迷于写作。每天笔耕不辍，用钢笔把稿件誊写得清清楚楚，寄给天南地北的杂志、报刊，然而，投出的稿子不是泥牛入海，就是只收到

一纸不予采用的通知。

他很苦恼，拿着稿子去请教一位名作家。作家看了他的稿子，只说了一句话：“你为什么不去练习书法呢？”

5年以后，他凭着自己出众的硬笔书法作品加入了省书法协会。

古今中外，无数名人志士，无一不是在人生方向的指引下，拨开云雾，实现自己目标的。

著名的物理学家爱因斯坦5岁时，父亲送给他一个罗盘。当他发现指南针总是指着固定的方向时，感到非常惊奇，觉得一定有什么东西深深地隐藏在这现象后面，他顽固地想要知道指南针为什么能指南。

从那时起，他就把对电磁学等物理现象的研究作为他人生的方向，并一直执著地追求着这个目标，终于成了物理科学的旗手。