

放下欲望 就能幸福

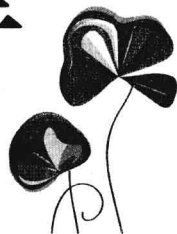
王晓静 编著

Fangxia Yuwang

JIUNENG XINGFU

合理的欲望是我们前进的动力，是我们幸福的保障；
膨胀的不合理的欲望，是我们幸福的终结，是痛苦的深渊。
物极必反、水满则溢。凡事都应该掌握一定的度量。

就能幸福
放下欲望



Fangxia Yuwang
JIUNENG XINGFU

王晓静 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

放下欲望就能幸福 / 王晓静编著. —北京: 海潮出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5157-0219-3

I. ①放… II. ①王… 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192168号

书 名: 放下欲望就能幸福

作 者: 王晓静

责任编辑: 雷 婷 张 慧

封面设计: 红十月设计室

责任印务: 徐云霞

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路19号

邮政编码: 100841

电 话: (010) 66969738 (发行) 66969736 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 晨旭印务有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 18

字 数: 236千字

版 次: 2012年12月第1版

印 次: 2012年12月第1次印刷

ISBN 978-7-5157-0219-3

定 价: 35.80元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

前言

对于幸福，不同的人生阶段有不同的答案，小时候，幸福是一件东西或一件物品，拥有就幸福，如小孩从他父母亲那得到一颗糖果或一件新衣服，会感到无比的幸福；长大后，幸福是一个目标，达到了就幸福；成熟后，发现幸福原来是一种心态，领悟了就幸福。

对于幸福，不同的人也有不同的答案，有人会认为，拥有至高无上的权力，呼风唤雨便是幸福；有人会认为，给我用之不尽的财富，每天过着挥金如土、纸醉金迷的生活就是幸福；有人认为，金钱和权势并非幸福的源泉，家庭的和睦才是真正的幸福；有人认为，努力拼搏获得事业的成功，人生才充满幸福感。无论从哪种角度来看，归根究底，幸福只是人们内心深处的满足感。

与幸福相对就是欲望。欲望可以很简单地归结为：想要——得到——想要！当你渴望住上新房，最后如愿以偿地乔迁新居时；当你苦追的女孩终于和你喜结连理时；当你一直觊觎经理的位置而“荣登宝座”时。这便是欲望感带来的幸福。

人们之所以有欲望是与人类的进步密不可分的。自古以来就有了“七情六欲”的说法，《吕氏春秋》里最早提到的“六欲”是指由“生、死、耳、目、口、鼻”所产生的欲望。现代人又将其归纳为“求生欲、求知欲、表达欲、表现欲、舒适欲、情感欲”。从某种意义讲，欲望与幸福并不矛盾，欲望便是生理和心理的所求，例如，想要生命更长的延续，才有了医学的进步这种幸福感；想要生活得更为舒适，我们的衣、食、住、行才会

不断地提升；可见，欲望是人类进步的推动力。没有了欲望，世界也将变成一潭死水，停滞不前。

但欲望与幸福该如何权衡呢？形象地说，欲望与幸福就像跷跷板，欲望在一头，幸福在另一头，一头高，另一头必然低，平衡的机会很少，但我们希望幸福的那一头偏低，即重一些。

合理的欲望是我们前进的动力，是我们幸福的保障；膨胀的不合理的欲望，是我们幸福的终结，是痛苦的深渊。物极必反、水满则溢。凡事都应该掌握一定的度量。

或许，在很多人根深蒂固的观念里，只有金钱才能缔造快乐，只有金钱才能带来幸福。所以“理所当然”要有吃有喝，“理所当然”要有房有车，“理所当然”身边要围绕着朋友。于是，开始不满足，食物要升级、房子要升级、朋友也必须升级。然而，醒悟时才发现，这一切并非理所当然。

欲望是人的本能，让我们用心来引导这种生命的本能，让合理的欲望成为我们前进的动力，成功的保障，幸福的基石；不现实的不合理的欲望，我们要学会批判，学会节制，学会剔除；要用正确的人生观来引导自己，减少自己不合理的欲望，如此一来，我们就能真正地把握人生的幸福。托尔斯泰曾经说过：“欲望越少，人生就越幸福。”

本书从“放下欲望，就能幸福”这个主题展开，用最通俗、最朴素的语言。

通过生活中心灵励志的小故事，多层次、多角度地揭示欲望与幸福关系，并帮助读者克服各种不良的欲望，引导和保持合理的欲望，以开启幸福的生活。

同时，本书打破以往此类图书的写作习惯，用一种轻松的口吻来对话幸福的含义，可以从头至尾一口气地读完，也可以选择自己喜欢的章节鉴赏和朗读。不管哪种方式，读起来，就像两个多年未见的老友时空对话那般悠然自得。



第一章 重拾童年 回味纯真的幸福

儿时的幸福总是那么朴实·····	002
简单就是幸福·····	005
幸福需要感受·····	008
幸福不需要拥有一切·····	012
“傻”得幸福·····	015
接受瑕疵，体验幸福·····	018
多一点童心，多一点纯真·····	020

第二章 设定欲望的底线 珍惜已有的幸福

幸福的秘密·····	024
合理的欲望是幸福之源·····	027
克制过分的欲望，知足就幸福·····	031
驾驭欲望，幸福源于感悟·····	033
少一点欲望，多一点幸福·····	036

为幸福设定欲望的底线·····	038
-----------------	-----

第三章 选择奋斗 收获甘甜的幸福

家是奋斗中幸福的港湾·····	042
在奋斗中体味幸福·····	045
脚踏实地就是幸福·····	049
为不同的人生阶段而奋斗·····	052

第四章 揭开虚伪的面纱 体会真诚的幸福

真诚是幸福的根本·····	056
幸福的七色花·····	059
平静心情，泰然处之·····	062
上善若水，真诚无悔·····	066
真诚倾听幸福的声音·····	069
敞开心扉，小事大事都幸福·····	073

第五章 走出抱怨 感悟内心的幸福

叩开幸福的大门·····	078
收获内心的幸福·····	082
让感恩回归心灵·····	085
远离浮躁才能幸福·····	088
远离欲望，常怀感恩·····	093

不抱怨的人最幸福.....	096
---------------	-----

第六章 控制贪婪 把握现实的幸福

欲海难填.....	100
贪婪即是祸端.....	103
贪婪，足可以毁掉幸福.....	105
知足才会幸福.....	107
简单生活，幸福在不远处.....	110

第七章 抛开名利 享受坦然的幸福

虚怀若谷，海纳百川.....	116
平常心态，享受幸福.....	118
懂得珍惜，收获幸福.....	122
有意义的生活才幸福.....	125
生命最美，快乐最贵.....	128

第八章 勇于放弃 抓住面前的幸福

固执会让你失掉幸福.....	132
简单就会快乐.....	135
不计一时得失.....	137
输得起才能赢得起.....	140
解脱的幸福.....	142

第九章 懂得宽容 把握身边的幸福

幸福就在宽容中·····	146
世界因宽容而美丽·····	150
真诚做人，收获幸福·····	153
容人乃大·····	156
让宽容滋润幸福的心灵·····	160

第十章 善于付出 追逐感激的幸福

授人玫瑰，手留余香·····	166
君子莫大乎与人为善·····	168
给予比接受更令人快乐·····	170
成功和快乐需要分享·····	173
让幸福从学会分享开始·····	176

第十一章 学会豁达 憧憬喜悦的幸福

豁达的人生更幸福·····	180
乐观让生活充满幸福·····	183
做自己喜欢的事情·····	187
倒掉鞋里的那粒沙·····	190
豁达造就幸福·····	193
学会豁达，让心灵更纯净·····	195

第十二章 拥有自信 开启未来的幸福

幸福有翅膀·····	200
我的幸福我做主·····	203
幸福人生源于快乐·····	206

第十三章 点燃热情 唤醒沉睡的幸福

爱上热情，幸福离你不远了·····	212
用热情的火种融化冷漠·····	214
幸福在热情中·····	218
让别人看到你的热情·····	221
点燃火焰、点燃幸福·····	225
热情是对幸福的追求·····	229

第十四章 种下善良 创造最美的幸福

拥有善良，下一站就幸福·····	234
接受别人的善，让爱的温暖传递·····	238
善良之心让世界充满爱·····	241

第十五章 权衡取舍 获取超然的幸福

在取舍中寻求幸福·····	248
---------------	-----

有所失才能有所得.....	251
人生是不断得失的过程.....	253
超然一些，看淡得失.....	255
打开心结，才能收获幸福.....	258

第十六章 卸下欲望的枷锁 感悟幸福的真谛

幸福，源于你的感觉.....	262
活出真我，幸福自然生.....	266
平平淡淡才是真.....	269
善待今天就是幸福.....	272
享受活在当下的幸福.....	276

第一章 | 重拾童年 回味纯真的幸福



心理欲望得到满足时的状态，一种持续时间较长的对生活的满足和感到生活有巨大乐趣并自然而然地希望持续久远的愉快心情，这就是幸福。

多少人曾经拥有单纯的幸福，那时候没有激烈的争斗，没有功名的追逐，没有无穷无尽的欲望；却能倾听发自内心的欢声笑语，品尝自然流露的甘甜，感受和风细雨般的清爽。但这一切，却被我们渐渐成长的心灵所取代。对幸福的憧憬是每个人梦寐以求的夙愿，而五彩缤纷的欲望之心却又逐渐吞噬我们的灵魂。当我们身处欲望的泥泞，才依稀记起那曾经失去的童年，回忆起那单纯的美好时光，感受到那纯真的幸福。于是，我们开始寻找这一片消逝的“少年乐土”。





儿时的幸福总是那么朴实

孩提时，我们总是在不经意间露出爽朗的笑容。这种笑容是发自内心的开怀，从不为了应付某个场合或是某个人，也不须用笑容来掩饰心中的苦楚；孩提时，我们总是能够尽情地放声哭泣。每次哭泣都是那样的淋漓尽致，从不害怕别人的嘲笑和不满，也无须用“坚硬”的外表来盖住泪水的流淌。

孩提时，笑是幸福的体现，哭是不高兴的表现。所以，只要是笑，那一定是好事，一定是开心；如果哭就一定是坏事，一定不开心。长大了就未必是这样，有时心情低落或者明明不如意时，却要强颜欢笑，或许你会言之凿凿地说：“这是工作需要！”其实就是因为欲望的驱使，想要得到太多，只能让心屈服于现实的枷锁。

是啊，长大了，我们就忘记了忠于内心的想法，忘记了开怀的笑容，忘记了透彻的哭泣。难道长大了就该让自己变得陌生，陌生得连自己都不认识了吗？这是无尽的欲望在捉弄你。甚至，你已经变得颠倒黑白，颠倒了自己的幸福观。

但回想童年，那时的幸福是那么的简单，那么的朴实。曾记否，儿时所得的每一个物品，小到从家人那得到一颗糖，大至从父母那得到一件新衣服时，那种满足感都是发自内心的，是纯真的。

笔者访问过一位事业颇为成功的企业家。当被问及是否对目前的生活满意时，企业家说了这样一个故事：小的时候，父母如果给我一

毛钱，那简直就是一笔巨大的财富。我可以用这笔钱去买糖，去看电影，去买连环画等等。而且每次吃糖或者买书时都特别的开心，这种开心是从内而外无可替代的。那时候很懂得知足，一毛钱带给我的快乐就足够令我兴奋好一阵。虽然在当时一毛钱的购买力和现在是无法比拟的，但当时的心情现在却花多少钱也买不到。

企业家继续说，现在赚的钱多了，但怎么也找不回当时的感觉。我记得第一次赚到一万块钱时，总想着买点什么来犒劳自己。可走到商店里看见琳琅满目的商品就发愁，这些产品会不会马上更新换代？现在买了是不是会不划算？这一万块钱就这么花了吗？我是不是该留着去扩展生意，让一万变十万，十万变百万等等。当时我以为可能是赚的钱太少所以才有这些犹豫，但现在看来，这和钱多钱少并没有直接的关系，因为虽然我现在的钱多了，同样需要考虑更多的问题。所以想要找回小时候那种满足和兴奋感已经成了一种奢望。

其实不然，只是企业家的心情复杂了，影响幸福感的元素多了一些，如果能放下一些，如放下欲望，幸福就会多一些，或许还能回到童年时代的感受。

企业家的困惑同样也存在很多人身上。他们不断的追求着所谓的美好生活，却忘记了真正的幸福是要与自己分享的。为什么小时候的一毛钱可以买到令自己满足的快乐，而成年后的一万块钱却只能买回一份焦虑与失落？并不是说当时一毛钱的购买力远远胜于现在一万块钱，而是心境的截然不同让人们失去了寻找幸福的方向。

当欲望很少时，便很容易得到期待的幸福；当欲望无穷无尽时，我们追逐的却是无限的空洞，永远无法到达幸福的彼岸。儿时的欲望极易满足，所以我们每次都能享受满足的充实感。笑和哭也同样如此，虽然这只是情感的宣泄，但儿时那随心所欲的发泄却能令心情发挥到



极致，没有了那些附加条件，一切都是毫无杂念的真情流露。所以说，一次次的笑与哭，都能令我们如此的舒服。但当你因为某种目的、某种欲望去刻意掩盖那一刻的情感所需时，一切就只能变得空虚和无助。

寻找儿时的幸福感，就是寻找一份知足与珍惜。是否能够拥有幸福，大多时候就是一道选择题。懂得知足和珍惜，幸福感便极易冲击着你的感官神经；而放纵着欲望，一切天真和快乐，只能随着时间的推移慢慢消逝。为什么总是有人感叹说：“唉，小时候我们多么的幸福！”难道是小时候的物质条件比现在好么？难道是小时候比现在自由么？难道是小时候的生活比现在精彩么？不是！是因为小时候的心境比现在豁达，比现在真实，比现在容易满足和珍惜得到的一切，比现在少了一些欲望，多了一份知足！

简单就是幸福

子曰：“一簞食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。贤哉回也！”孔子说：“颜回吃的是一小筐饭，喝的是一瓢水，住在穷陋的小房中，别人都受不了这种贫苦，颜回，却仍然不改变向道的乐趣。贤德啊，颜回！”这是两千多年前颜回对“简单就是幸福”的最好诠释。

在一个简陋的环境中，没有抱怨，坦然面对，乐在其中，这就是幸福，要快乐地过每一天，因为怎么过都是一天，为什么不快快乐乐呢？

幸福，不需要苦苦追寻，这种简单而又近在咫尺的感觉，不必翻山越岭、刨根问底般的探索，也不必呕心沥血般的经营；当我们在苦痛的感叹中轻轻顿足，一丝清风拂过脸颊，原来幸福一直在我们身边，从未远去。

从前在一个部落的草原里，某天，一位疲惫的商人路过，看到一群羊，羊群中有一位天真无邪的少年，商人好奇地走近少年并问：“娃娃，你在干吗呢？”“我在放羊哪。”娃娃头也不抬地答道。商人继续问：“放羊干吗？”“赚钱。”“赚钱干吗？”“娶媳妇啊。”“娶媳妇干吗？”“生娃娃啊。”“生娃又干吗呢？”“放羊。”这是有趣的对话，也是羊娃娃的生活轨迹，正是这种简单的生活轨迹造就了他的幸福。而这时的商人可能内心酸楚，百味交集，永远都在追逐、探索，却忘记了幸福的本质，永远地活在追求幸福的路途中，而留给自己的仅仅是辛劳和苦楚。



真正的幸福，的确来得那么自然，也那么的真实。不正就是放下欲望，经过一点一滴的欣慰、快乐堆积而成的吗？世间的一切我们可以努力追求，但将心彻底的掏空，也许当你事业有成时却发现自己变得麻木不仁时，还能感受到幸福吗？

合理的欲望是我们前进的动力，是我们幸福的保障，但是不要成为欲望的奴隶。曾经有这样一个故事：

一天，一个神情沮丧的小伙子无奈地倚靠在公园的石凳上，目光呆滞地看着一群老年人在慢悠悠地打太极拳。小伙子感叹道：“唉，现在的老人多幸福啊！”

坐在他旁边的，正是一个头发雪白的老人。老人听到小伙子的感慨便问道：“年轻人，你难道不幸福吗？”

小伙子愁眉苦脸地说：“别提了，我的生活简直一团糟。今天在公司竞争一个主管的职位，我落败了；家里的房子还是十年前的，原本想这次竞选成功便可以去购置一套新大房子，现在只能望楼兴叹了。最糟糕的是，我每天都为了这个家在努力拼搏，但我的妻子却一点都不理解我的苦心，老是因为我不能回家吃饭而和我吵架。”

老人微笑着问道：“那么你认为怎么样你才能幸福快乐呢？”

小伙子眼神里充满了憧憬，他指着远处一座高楼说：“要是能够搬进那栋大厦我就心满意足了。”

老人摇摇头，很淡然地说道：“这个愿望我没有能力帮你实现，但我现在有一种办法让你感到快乐幸福，你愿意尝试吗？”

小伙子用十分质疑的目光打量着老人说：“您，真的有什么办法吗？”

老人说：“你现在去花店买一束鲜花，然后回家吃饭。”

小伙子说：“就这样吗？”

老人轻轻地点点头，起身说道：“就看你愿不愿意尝试了。”说完