

ZUO XINGFU  
DE ZIJI

李金玉 著

# 做幸福的自己

打开幸福之门  
自我觉察，找到属于自己的幸福人生



心灵财富创始人 李胜杰 | 联袂  
巨思特教育集团主席 李强 | 推荐

北京工业大学出版社

ZUO XINGFU  
DE ZIJI

李金玉 著

# 做幸福的自己

北京工业大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

做幸福的自己 / 李金玉著. —北京: 北京工业大学出版社, 2012.9  
ISBN 978-7-5639-3226-9

I. ①做… II. ①李… 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195385号

## 做幸福的自己

---

著 者: 李金玉

责任编辑: 刘 畅 戴奇钰

出版统筹: 华韵大成

封面设计: 柏拉图

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园100号 100124)

010-67391722(传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 三河市九洲财鑫印刷有限公司

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16

印 张: 15.25

字 数: 168千字

版 次: 2012年10月第1版

印 次: 2012年10月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3226-9

定 价: 30.00元

---

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

## 自序

提起“幸福”，我们的记忆深处常常会浮现这样一些画面：与父母、兄弟姐妹相聚时，一起轻言细语的家长里短；深夜里，为电视剧中的主人公命运洒下的那滴热泪；独处时，随手记下的一段文字；寂寞时，与知己的一次交心……

也许，你会问：这就是你的幸福？

是的，随着时光的流逝，我们渐渐经历的更多，拥有的更多，幸福却似乎并没有增加多少。回头细数，能够紧握在手中的幸福，也只有这样一些微不足道的点点滴滴，而最美好的幸福恰恰就是由这些点滴汇聚而成。

其实，幸福并不难寻，只是大多数的时候我们都习惯盯着生活中的不幸，让心灵在痛苦中煎熬，却看不到自己本已拥有的幸福生活。

如果我们的目光总是集中在不幸上，那么，我们的心灵就会被消极的情绪所左右，就会把这些不幸不断地放大，直至身心俱疲。其实，这不幸的感觉并不真实，只是一种被夸大的消极意识和心理错觉而已。

而那些懂得将目光集中在幸福上的人则恰恰相反，他们总是善于看到生活中的点滴幸福。他们善于在黑暗中看到光明，哪怕在看似无望的生活中，也总能看到希望的阳光。心怀希望的阳光，就会给他们的人生注入强大而神奇的精神力量，从而让他们获得积极的心态，收获心灵的幸福。

幸福的人并非不会感到痛苦或失望、愤怒或羞辱、恐惧或悲伤。只是幸福的人明白：这个世界是不会事事如愿的，但我们可以扭转局面，事情会好转的，一切会变顺利的，只是需要点时间，一切不好的事情都会过去。

从今天起，做一个幸福的人——锻造一颗平和心。

很多人在生活当中都容易被外界情况的变化所操控，变得患得患失，喜怒无常。如果我们想长久地保持愉悦状态，时常拥有幸福的感觉，最重要的是要学会调整自己的心态，即使是在最糟糕的情况下也能用另一种眼光去看待我们的处境，发现它好的一面。

用欢喜之心来体验人生，幸福便会如影随形。不管外部环境如何变化，只要我们的内心不变，一直保持快乐本色，我们面对事情的心态就将是怡然自得的。小小的得失并不算什么，因为我们的内心能无限地包容，包容我们的悲伤和痛苦，并能用喜悦给它们上色。

如果想长久保持愉悦状况，时常有幸福的感觉，最重要的就是要有一颗平和心。

一个人是否幸福快乐在很大程度上与心态有关。因为幸福是心中的一种感觉，我们只有放开心灵去发现，去细致地体会，去敏锐地感受，才会对幸福有所感悟。

从今天起，做一个幸福的人——学会寻找幸福。

幸福是需要我们去发现的。只有用孩童般的眼光去发现，用心去感受，才能走出“身在福中不知福”的误区，因为我们的人生如此真实，幸福并非“虚幻的影子”。要学会用慧眼来发现我们身边的幸福，因为幸福来到我们身边时是不会敲门的，它总是悄无声息。请你心存感激，用欣赏的眼光来看待你身边的一切吧。学会欣赏你的生活，不管你的生活是一波三折，大起大落，还是平平淡淡，毫无波澜，它都值得你珍惜和拥有。

幸福不是大的悲喜，它只在敏锐而细腻的心灵中。平平凡凡、普普通通的人，生活中自然不会有惊天动地的大悲大喜。但只要你用心体味，便能让那幸福之花的淡淡幽香浸润你的心灵。

幸福就像藏在云层后的点点星光，需要我们用心灵去寻找，去探索，去感受。当你拨开层层迷雾，看到心灵最深处的爱和被爱，看到心灵最深处的宁静——幸福，自会如花儿般悄然绽放。

从今天起，做一个幸福的人——幸福就在身边。

幸福就在我们身边。身体的健康、家庭的温暖、朋友们的信任和支持，这些幸福时时刻刻存在于我们的生活当中。用阳光之心来照亮生活中的不完美，就能赶走心灵上的阴霾；用力去关爱他人并体验被爱的幸福，心灵之花就会常开不败。

幸福不仅是一种心态，更是一种境界，一种内心的感悟。只要你用一种知足常乐的心态去慢慢地体味、细细地品尝，你就会发现，幸福无处不在，快乐随手可得。

我们要乐观地去看待自己的幸福，学会用慧眼去发现身边的幸

福。只要心存感激，心中充满爱，那么幸福便会在身边。

打开这本书，它会告诉你：其实，幸福无处不在，无时不有。幸福就在你身边。但愿本书能帮助读者找到真实的幸福！也衷心祝福每位读者成为幸福的自己！

李金玉

2012年5月于深圳



## 目录

### 第一章 幸福似乎总差一步

#### 你幸福吗？

幸福是每个人内心最深的渴望。我们拼命工作、努力生活，都只为能够离幸福近一步，再近一步。我们常常会觉得自己幸福距我们只有一步之遥，伸手却无法触摸，差的那一步究竟在哪里呢？

003 | 为什么微笑不能发自内心？

007 | 为什么压力越来越重？

012 | 为什么恐惧无处不在？

017 | 为什么生活不再多彩？

021 | 让心归于宁静

### 第二章 福祸论的启发

#### 你幸福吗？

当灾祸来临的时候，你是否觉得幸福离自己很远？当你沉浸在幸福之中的时候，有否想过这也可能是灾祸的根源？福祸只在一念间，你知道这其中的含义吗？

027 | 老子的福祸论

032 | 塞翁失马的智慧

036 | 得意不忘形

042 | 失意不自伤

048 | 幸福是守恒的

054 | 锻造一颗平常心



### 第三章 明晰你的幸福主张

#### 你幸福吗？

什么才是真正的幸福？每当看到别人幸福而满足的生活，你是否会回头审视自己？到底属于你的幸福是什么样的呢？

- 063 | 摆脱自我束缚
- 068 | 生活在变化中幸福
- 072 | 掌控自己的时间
- 077 | 挣脱过去的自己
- 082 | 喜欢什么就做什么
- 087 | 幸福不等于占有

### 第四章 幸福不需要附加条件

#### 你幸福吗？

有时候，我们活得很累，并非生活待我们过于刻薄，而是我们太容易被外界的氛围所感染，被他人的情绪所左右。其实我们是活给自己看的，活出真正的自我，才能把握住真正的幸福。

- 093 | 幸福不在比较中
- 098 | 相信上天是公平的
- 103 | 做个积极乐观的人
- 108 | 财富不仅仅是金钱
- 115 | 幸福不需要等
- 119 | 幸福一直都在心中

## 第五章 简单生活更容易幸福

### 你幸福吗？

我们总以为幸福很复杂，需要我们这样那样地忙碌奔波、费尽心思才能得到。可最终不论我们得到的是什么，都不能从中看到哪怕是幸福的影子。得到幸福就这么困难吗？

- 125 | 我们的需求层次
- 128 | 幸福不需要刻意追求
- 132 | 知足者常乐
- 138 | 学会放下
- 142 | 感谢生活

## 第六章 营造自己的幸福圈子

### 你幸福吗？

人与人相处，最重要的是包容。是人，都会有心情；是人，也都会有情绪；学着理解，试着迁就，就是一种洒脱。学会与人交往，与人相处，是另外一种幸福。

- 149 | 要独立，不要孤立
- 153 | 和幸福的人在一起
- 156 | 宽容对待别人
- 161 | 给人快乐，自己快乐
- 165 | 幸福是两个人的事
- 169 | 天伦之乐最幸福
- 173 | 打开你的心，让幸福进入



## 第七章 做自己，才幸福



### 你幸福吗？

幸福的人不会去追求那些他们没有的东西，他们不会去追求他们没有能力得到的工作或者是过高的薪水。恰恰相反，他们学着从自己已经拥有的东西里获得幸福。满足于自己所拥有的，你就能感受到幸福。

179 | 喜欢上你的工作

184 | 学会积极暗示自己

188 | 绝对的完美是不存在的

192 | 没必要忌妒别人

196 | 你是独一无二的

200 | 欣赏自己的优点

204 | 找到真实的自己

## 第八章 幸福在生活的细节中

### 你幸福吗？

很多时候，你会感觉幸福像天边的地平线，看得到，却似乎永远无法到达。然而现实并非如此，幸福存在于生活的每个角落。抛却烦恼后的轻松是幸福，风雨过后的坚持是幸福，健康活力的生命是幸福，宁静的夜、氤氲的茶、泛着墨香的书也是幸福。幸福就在生活的各个细节中，觉察到它们，你就得到了幸福。

211 | 做情绪的主人

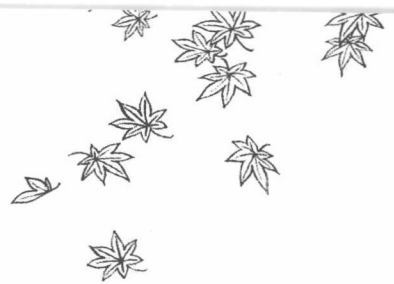
215 | 微笑面对一切

218 | 越简单越幸福

222 | 身体健康是幸福的基础

226 | 慢下来，享受生活

231 | 享受当下的一切



## 第一章

## 幸福似乎总差一步



### 你幸福吗？

幸福是每个人内心最深<sup>✿</sup>的渴望。我们拼命工作、努力生活，都只为能够离幸福近一步，再近一步。我们常常会觉得幸福距我们只有一步之遥，伸手却无法触摸，差的那一步究竟在哪里呢？



## 为什么微笑不能发自内心？

每天我们为生活和事业而奔波，为了自己的幸福去奋斗，可是我们却发现与幸福之间总像隔着一层薄纱。明明感觉生活中似乎并不缺少什么，但是距离幸福却总有一步之遥。

我们每天步履匆忙，可是我们却并不快乐，或者说没有自己理想中的那么快乐。每天我们见到熟人都会面带微笑，上班去也是满眼含笑，可是很多时候我们的微笑并不是发自心灵，而是例行公事。长此以往，生活就会变成一碗永远吃不完的开水泡饭，任凭我们胃口再好，也有难以下咽的一天。

想一想，当我们终于凭借自己的能力打拼到一份可观的收入，过着高质量的生活，梦想自己的幸福即将到来的时候，却忽然发现自己竟然被一堵玻璃墙挡在幸福的门外，我们真的觉得自己很郁闷：为什么幸福会像镜花水月一样看似就在眼前，却触摸不到？

李玫是一家外贸公司的业务经理，由于业务需要，她在公司工作时脸上常常挂着招牌式的微笑。但是，她每天下班一回到家就变得长

吁短叹、闷闷不乐，家里人和她说话她也是爱答不理的。她老公对此非常烦恼，刚开始他以为是妻子的工作压力太大导致的，等妻子休息几天就会好起来。但是，好多天过去了，他发现妻子在家里的情绪始终不见好转。尽管如此，每次妻子接到公司同事或者客户的电话时，还是会立即表现出面带微笑、精力充沛的样子来。

你是否也曾有过这样的感觉？明明心中非常郁闷，但是为了工作的需要，你还是要对领导、同事、客户保持微笑，你的微笑并不意味着你很开心，只是因为工作需要。

当我们平时在公众场合或工作中表现出的微笑不是发自内心，而是出于工作、面子、礼节、尊严和责任的需要时，这种微笑是装出来的，是一种被物质化、市场化、商品化了的招牌。所以在生活当中，我们在人前是微笑着的，但是在微笑背后却是抑郁的。

“微笑”、“抑郁”，这两个词应该是对立的，经常微笑的人一般不容易患抑郁症，抑郁的人也不大可能经常保持微笑。但实际上，在生活中，我们身边有不少人都是抑郁地微笑着的。他们虽然表面上在微笑，内心深处却常常感到压抑、郁闷。也就是说，他们表面微笑，内心抑郁。这种微笑，不是发自内心的快乐的微笑，而是一种职业性的、礼节性的微笑，这种微笑不能代表他们的幸福和快乐。

微笑并非发自内心，虽然我们可能暂时只感觉到心理上受累，时间长了却可能导致身心上的双重疾病。理智和情感是相互依存但又相互矛盾的一对共存体。“微笑抑郁症”的形成，正是由于理智过度地压制情感，当情感被压制到一定程度的时候，便会出现反弹，使身体

不适，甚至损害神经系统。而一旦我们的神经系统不能很好地工作，内分泌便会失调，从而导致免疫能力下降。在这种情况下，人便容易患上胃病、心血管病等生理上的疾病。

是什么让我们不能够发自内心地微笑，又是什么让我们即使笑不出来也必须强作欢颜？面对上司同事、客户朋友，难道必须戴着面具，装作微笑？很显然，这不是生活的错，因为我们的生活越来越好，物质条件越来越优越。原因其实在于我们自己变了，我们的心态变了，我们得陇望蜀，想要的更多，稍有不如意就会感觉挫败和不幸，总是去羡慕别人。因此，我们的生活难以幸福和安宁。

我们微笑并抑郁着，还有一个原因是人的性格是平衡的。阳光四射的人肯定有独自忧郁的时刻，而经常忧郁的人，一定也有办法让自己找到快乐。那么我们上班笑靥如花、回家冷若冰霜也是正常的，问题在于我们如何让这个现象往更加好的方向发展。

一位哲人说过，我们应该幸福地工作，而不是为了将来的幸福而工作。如果我们在工作中连一个发自内心的微笑都做不到，那我们确实应该想一想自己是不是真的快乐，真的幸福。真正的幸福应该贯穿于生活的每一个细节中，包括一个真心的微笑。

工作在人生中占有很大的比重，如果你在工作中不能得到快乐，不能找到成就感，不能发出会心的笑，对工作的兴趣和好奇越来越弱，那么你就会感到离幸福越来越远了。

为什么我们过上了比过去更富足的生活以后心中反而不如以前安宁了？为什么一天天多起来的银行存款不能让我们更加强烈地感觉到幸福？根本原因是由于诱惑太多，我们迷失了自己。

你渴望发自内心的微笑，你希望过简单的幸福生活，但是你的身体和内心却被外界各种各样的诱惑所捆绑，你想要更多的钱，更多的名，更多的情……但是你得到了又不快乐。其实，想要获得幸福的人生，应该懂得做减法。你要看清楚自己究竟想要什么。要得到幸福，你就必须舍去一些欲望；要满足欲望，你就必须舍去一些幸福。如果你为了一点小利跟周围的人斤斤计较，为了晋升加薪不择手段，对同事也处处设防的话，相信你就不仅仅是心累了，你会身心俱疲。

要知道，这个世界鱼与熊掌兼得的事少之又少，你选择了庙堂之上的养尊处优，就不要再惦记江湖之远的潇洒自由。喜欢现在的生活，喜欢现在的自己才是最好的选择。如果不喜欢就赶紧改变，否则，对另外一种生活的向往和对别人的羡慕只会让你对自己的现状更加不满，让你更不快乐，也更不幸福。

总而言之，幸福还是海市蜃楼的时候，到底我们应该如何寻找自己的幸福呢？俗话说，解铃还须系铃人，最重要的是要从心开始，从拥有好的心态开始，因为幸福本身就是发自心灵的欢笑。

#### 推开幸福之门

为什么微笑总是不能发自内心？因为你的心里被太多别的东西占据了。试着多想一想已经得到的，而不是总盯着没有得到的，你会发现生活踏实很多，笑容也会自然很多。