

活在**当下**的黄金法则

相信幸福、吸引幸福、收获幸福

感知**幸福**、**掌控幸福**、**拥有幸福**

信幸福、信自己、幸福终会不请自来



安子 ● 著

转角遇见 幸福



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

相信幸福、吸引幸福、收获幸福

感知幸福、掌控幸福、拥有幸福

信幸福、信自己、幸福终会不请自来

活在**当下**的黄金法则



安子 ● 著

转角遇见 幸福

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

转角遇见幸福：活在当下的黄金法则 / 安子著. —
北京：人民邮电出版社，2012.10
ISBN 978-7-115-27890-6

I. ①转… II. ①安… 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064751号

内 容 提 要

本书为所有想追求幸福生活、获得长久满足感并提高幸福指数及改善生活质量的读者解读如何让自我的工作和生活更加幸福，教给读者提升幸福感的方法。作者在书中将获得幸福的方法和每个人在生活职场中的实际案例完美地结合，娓娓道来，使读者在享受阅读之余，不知不觉地开始品味生活、反思自我、实现幸福。

读完本书，相信每一位读者都能找到快乐、幸福和持久的满足感。幸福是可以通过学习和练习获得的！幸福不仅是快乐，也包括面对困难、挫折的权利。幸福是成长，是一种习惯。幸福就在你的身边，在你的爱人、你的朋友、你的工作和你的身体中。

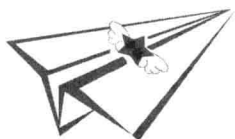
转角遇见幸福：活在当下的黄金法则

- ◆ 著 安 子
责任编辑 王建军
执行编辑 赵 娟
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷
- ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：14.5 2012年10月第1版
字数：197千字 2012年10月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-27890-6

定价：32.00元

读者服务热线：(010)67119329 印装质量热线：(010)67129223
反盗版热线：(010)67171154



前言

人生如寄绝情书，拈花微笑一念间。

莫道芳菲四时尽，刹那芳华易蹉跎。

幸福很轻，所以天堂在上面；苦难很沉，所以地狱在下面。

神仙和圣灵飘在天堂里，魔鬼和罪恶落到地狱中，只有人类生活在中间，憧憬着幸福，历受着苦难。

很多时候，我们难免抱怨生活的压力太大，家庭的负担太重，工作的苦难太多，爱情的麻烦重重。于是，在我们眼里，安徒生成了最大的谎言家，《海的女儿》被他写得那样凄美，那样陶醉，然而现实生活中，我们的包袱却很重，我们的肩膀却很痛，我们扛着生活流浪在人群之中；我们封闭了内心，我们拒绝了向往，当幸福到来的时候，我们甚至拒绝张开双臂。

事实上，生活真的那么糟糕吗？

不，绝非如此。

幸福其实很简单，只要你把嘴角向上翘，你就能感觉到，你是世界上最幸福的人，因为你——活在当下。

J·K·罗琳在《哈利·波特》中，用想象力构建了一个缺乏安全感的童话世界，于是，幸福的童话世界里，也充斥着恐怖、血腥与邪恶，然而，有趣的魔法、咒语和飞天扫帚，却让我们看到了魔法世界的幸福与浪漫，而爱的力量永远比魔法更强大。

现实生活莫不如此，你被钢筋水泥的世界打垮了吗？如我一样，你也曾经绝



望过、悲哀过，甚至消沉过？没关系，这一切都没关系，谁又不曾悲伤过、绝望过，甚至放弃过？那些被岁月沉淀后的沉静和冷静，那些被岁月洗刷后的从容与平静，都是我们收获的幸福。而那些伤害、那些不幸，那些我们曾经以为会念念不忘的事情，就在我们念念不忘的过程里，被我们遗忘了。活在当下的我们，现在拥有的，就是幸福，爱的力量，永远都在。

很喜欢漫画家几米的一句话：“曾经，我像鱼缸里的鱼，前进、转身、前进、转身、前进、转身……我感到疲惫失意；后来，我在鱼缸外的世界，依旧前进、转身、前进、转身、前进、转身……于是我开始练习，从容地前进，优雅地转身，并保持冷静思考的模样……”没错，我们都曾经是思维陷阱里的那条鱼，前进、转身、苦闷、忧郁，找不到幸福的出口，其实，每条路都通往阳光，也都充满坎坷，将思维转个角，荒废的灵魂就能遇到幸福的邂逅。

放过那些被叫做任性的年龄吧，包容那些被叫做青春的青葱吧，经不住似水流年，逃不过此间少年。允许自己听悲伤的歌，看幸福的戏；允许人生就此交错，爱情已走远。我们的幸福路人皆知，爱的最高境界是经得起平淡的流年。

人生如寄，拈花微笑。

成长的过程里，当下的每一天，都有意外的惊喜和意外的悲伤。每个人、每件事，都是当下的幸福。

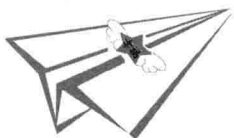
幸福并不是一种完美的永恒，幸福是心灵与万物的共鸣，幸福是生命划过的痕迹。幸福是黎明前开放的花朵，幸福是秋风里飘落的秋叶，幸福是执手相看的泪眼。当下的每一刻，都是幸福！

豪车美墅，锦衣玉食，不是幸福；茅屋草舍，布衣清茶，也是天堂。

别抱怨幸福无处，活在当下的幸福法则就在这里，这里的人间烟火，就是我们的幸福。

最后，感谢薛国贤、谢如秀、樊绍烈、樊雨伟、凡雨晨、张文等人的参写，感谢读者们的关注。

安子



目 录

第一章 有幸福的想法，才有幸福的未来

幸福是什么？ /3

是什么阻碍了我们的幸福？ /7

我们正在经历的不幸福之一：安乐舒适迷失自我 /12

我们正在经历的不幸福之二：苦中作乐 /16

我们正在经历的不幸福之三：消极怠惰 /19

幸福不是什么？ /25

真正的幸福，是用幸福的想法创造幸福的未来 /29

第二章 幸福就像狗尾巴——幸福的来源

幸福就是活在“当下” /35

生命是上苍给予的最好的礼物 /39

放下肩上的包袱，单纯地活着 /42

欲望越少，幸福越多 /46

做一个吸引幸福的人 /49

幸福就像狗尾巴 /53



第三章 你的第一责任就是使自己幸福——幸福的基础

掌控幸福的荷尔蒙/61

如何衡量幸福/65

幸福的开关在每个人的身上/69

培养感受幸福的情商之一：忘记障碍/73

培养感受幸福的情商之二：学会感恩/76

培养感受幸福的情商之三：发现幸福/79

第四章 每天都有幸福——幸福的原则

每天一个幸福的理由/85

破杯子哲学：破了的杯子更幸福/91

认识和欣赏你所拥有的/95

遵从心灵的旨意/100

生命中的每一刻，都有完美与奥妙/105

第五章 幸福可以习得——幸福的途径

幸福是快乐的下一站/111

拥有什么你才真正幸福/116

如果只剩下一个月的寿命，你会去做什么？/120

如果感到幸福你就笑一笑/123

运动产生快乐素/129



第六章 种一棵叫做幸福的树——幸福的方法

梦想是幸福的种子/135

分享使幸福加倍/139

有爱的人更幸福/144

幸福就是爱自己/148

学会习惯幸福/152

第七章 凡事皆有美意——幸福的心态

一帆风顺不是幸福/159

幸福总会慢半拍/163

最痛苦的，往往都会变成最大的财富/167

坏到最后，都会转好/173

感谢折磨你的人/178

第八章 幸福也有法则——幸福的法则

不同的人有不同的幸福法则/183

多血质的幸福密码/187

胆汁质的幸福密码/190

粘液质的幸福密码/194

抑郁质的幸福密码/198



转角遇见 **幸福**：活在当下的黄金法则

第九章 幸福就是这样环环相扣——幸福由你决定

信自己，信幸福/203

不抱怨的人生更幸福/207

善行是幸福的基石/211

原谅别人就是祝福自己/215

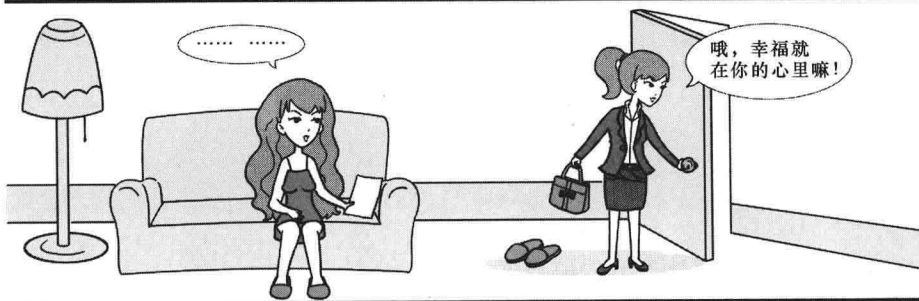
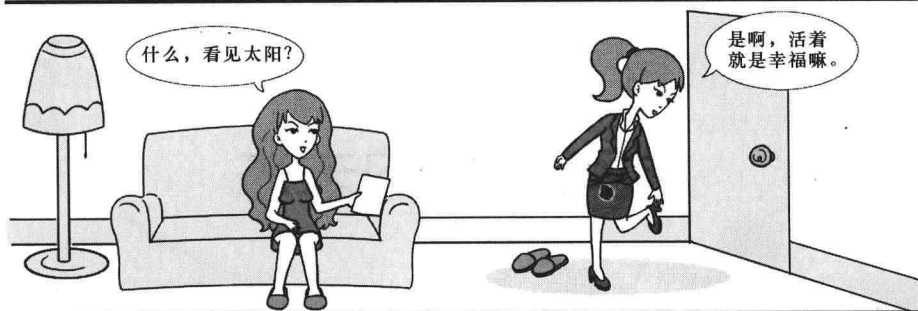
幸福终会不请自来/219



第一章
有幸福的想法，
才有幸福的未来



转角遇见幸福：活在当下的黄金法则





◎ 幸福是什么？

2005年的时候，我曾经给一家杂志做过一个关于幸福感的策划，那个时候，我28岁，单身。对于当时的我来说，幸福就是每天早上起来的时候，可以看见太阳，可以走进阳光里，在北京二环的小胡同里，看古老的四合院，听悦耳的鸽哨，按点踏进单位，走进那个漂亮而古朴的老院子，然后坐在办公桌前，看读者来信，读作者的稿子。

2008年的时候，我31岁，离开了那个老院子，住进了属于自己的房子，做起了自由撰稿人。也正是那个时候，我经历了一系列的磨难，幸福遍寻不见。

2008年4月的一天下午，一位邻居给我打电话：“你赶紧下楼，有人跳楼了！”当时，我以为邻居和我开玩笑，戏弄我这个天天窝在家里忧伤的人，然而，半小时后，警报响起，等我再坐电梯下楼，那个年轻的生命，已然横在了地面上。

那是多么年轻的一个生命啊，白净的面颊，干净的衬衫，甚至连飞出很远的



鞋子，都一尘不染，看着隔离线内那个已然消散的生命，我突然感到窒息。邻居在旁边喊我，我没有应答。那天剩下的时间里，我爬上我家所在单元的28层楼，在28层楼的安全出口的窗户旁，站了很久很久，直到邻居找到了我。我没想跳楼，我只是想不明白，为什么那个不满二十岁的年轻男孩，拥有从这样的高度跳下去的勇气。既然，他拥有纵身一跳的勇气，为什么没有继续活下去的勇气；既然，他连死都不怕，他还怕什么？

那个男孩死了，110和120来的时候，他早已没有了生命的迹象。

第二天早上，楼下茶馆的女老板给我打了7个电话，我睡懒觉，手机静音，没看到手机来电，她就跑上来敲门，狠命地砸门，直到我开门。然后她进屋转了一圈，就扭头走人。中午我下楼去找她的时候，她的解释让我心头一颤：“没什么事，就是怕你想不开，打你手机一直没人接，上去看看你。”

不幸是有吸引力的，不幸的事件似乎吸引着新的不幸。

2008年5月的一天，凌晨4点，距离年轻男孩跳楼还不到一个月，还是在我們小区，而且还是在同一个单元，同样是28楼，甚至是同一个窗口，一个30岁上下的女子，同样纵身而下。一样是自杀，一样毫不犹豫，甚至连监控室的保安都来不及通知那栋楼的保安前去阻止。

那天早上5点多钟，我被楼下的警报声吵醒了，从窗口看下去，内心一阵紧缩。下楼后，我没有挤进人群，也没有走近那具尸体，而是径直去了旁边小区，敲开了表妹的家门。

那天上午，我一直在表妹家呆坐，表妹请了假，陪着我发呆。中午的时候，我想给表妹做饭吃，走进厨房，却无论如何也找不到菜刀。问表妹菜刀在哪儿，她支吾着说：“你妹夫昨晚刷的锅碗，洗完放哪儿了我也不知道，我们叫外卖吧。”

那天下午，我打电话给楼里的十来个邻居和表妹俩口，请他们晚上务必来我家吃饭，包括楼下茶馆的女老板和她的丈夫，包括那个年轻男孩跳楼时，打电话



给我，后来还上楼去寻我的邻居。晚上，他们推掉了所有的安排，全部按时来到了我家。

那一晚，我告诉他们，我很幸福，大家不用替我担心。

是的，我很幸福，我要感谢上天，经历了那么多的磨难之后，我还拥有这么多的关心和温暖。

我要感谢我的邻居，打电话给我，让我感知生命的离去，并且在我离开现场后，担心着我的安危，上楼去寻我。

我要感谢茶馆的女老板，她是那样惦记我、担心我。

我要感谢表妹和表妹夫，表妹夫怕我想不开，一早见我来，就把菜刀藏了起来。

我要感谢所有关心我的邻居们，他们为了我的幸福，推掉一切应酬，来我家陪我吃饭。

那一晚，我又一次哭了，但是，不再是悲哀的哭泣，而是感激的泪水，因为，我知道，我还有幸福，我失去了太多太多的东西，但是，我并没有失去幸福。

后来，我问了自己很多次，如果没有那两个纵身而下的生命，我是不是就看不见幸福？生活中又有多少人如我一样，不肯睁开眼睛看见自己的幸福？

这，就是我创作这本书的初衷。

虽然时隔三年，我走出了心灵的低谷，然而这三年，却真的是我的涅槃。

其实生活中，我们都一样，都不可能一帆风顺。世界上不幸的人很多，为什么不能是我？世界上受伤的人也很多，为什么不能是你？其实，无所谓幸与不幸，只要活着，就是上苍赐给我们最好的礼物，就是我们最大的幸福。只要活着，我们就能看到温暖与关怀，看到生机与活力，看到梦想与希望，看到幸福！

幸福是什么？

幸福就是猫吃鱼，狗吃肉，奥特曼打小怪兽。

幸福是什么？



借用电影《求求你，表扬我》里范伟的台词：“幸福就是我饿了，看见人家手里拿个肉包子，那他就比我幸福；我冷了，看见别人穿件厚棉袄，那他也比我幸福；我想上茅房，就一个坑，你蹲那儿，那你就比我幸福……”

幸福就在我们的心里。

2008年的天空，和2005年的天空一样蓝；2008年的我，比2005年的我更幸福，虽然我失去了太多的东西，可我也拥有了很多2005年我不曾拥有的东西。不，应该说，2008年的我，之所以比2005年的我更幸福，是因为我学会了看见幸福，感知幸福。

其实，就算我们失去所有，我们还有生命，还有健康，还有朋友，还有亲人，还有太多太多的东西，足以让我们感受到人生的幸福。

幸福是什么？

幸福就是告诉自己，今天就是最好的一天，现在就是幸福的时刻。

人生数载，说长不长，说短不短，谁也不知道自己的明天会遭遇什么不测和灾难，所以，幸福，就是当下，就是现在，就是你自己！

别再抱怨什么不幸，别再哀叹什么人生，总有一天，我们都会离开这个世界，所以，抓紧时间，赶紧幸福吧。



◎ 是什么阻碍了我们的幸福？

无论生活给了你什么，你都能积极乐观地接受，那你就是幸福的人。然而，很多人却不满足于自己的所有，拼命去追求那些本不属于自己的东西。结果，在人生的道路上跑得精疲力尽，还是感觉幸福离自己好远。

幸福就像狗尾巴，当你跑了一圈又一圈，企图将它抓住的时候，它还是跑在你的前面，让你无法触及。那你为什么不停止追逐，一心一意走自己的路呢？其实，只要你一直向前走，幸福就会像尾巴一样永远跟着你！那么，究竟是什么阻碍了我们的幸福呢？

在前苏联作家尼古拉·奥斯特洛夫斯基的名著《钢铁是怎样炼成的》一书中，主人公保尔·柯察金说过这样一段话：“人最宝贵的是生命，人的生命只有一次。一个人的生命应该是这样度过的：当他回首往事，不会因虚度年华而悔恨，也不会因碌碌无为而羞耻。这样，在临死的时候他就能说：我的整个生命和全部精力都已贡献给了世界上最壮丽的事业——为人类的解放而斗争。”这一段话曾

