

# 拐过墙角， 遇见幸福

姚颖颖  
◎ 编著

破解幸福密码的 12 堂心灵必修课

找寻幸福是生命的至高理想  
品味幸福却是一种人生智慧

GuaiGuoQianjiaojiaoYujianXingFu

当幸福锁上大门，

请找到破解幸福密码的那把钥匙，

用你的心去开启它，

你会发现原来幸福

如此简单如此美好……



# 拐过墙角， 遇见幸福

姚颖颖  
◎ 编著

破解幸福密码的 12 堂心灵必修课



九州出版社  
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

拐过墙角,遇见幸福:破解幸福密码的12堂心灵必修课/姚颖颖编著. —北京:九州出版社,2010.9

ISBN 978-7-5108-0635-3

I. ①拐… II. ①姚… III. ①人生哲学-通俗读物  
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第168229号

拐过墙角,遇见幸福——破解幸福密码的12堂心灵必修课

---

作者 姚颖颖 编著

出版发行 九州出版社

出版人 徐尚定

地址 北京市西城区阜外大街甲35号(100037)

发行电话 (010)68992190/2/3/5/6

网址 [www.jiuzhoupress.com](http://www.jiuzhoupress.com)

电子信箱 [jiuzhou@jiuzhoupress.com](mailto:jiuzhou@jiuzhoupress.com)

印刷 北京市通州京华印刷制版厂

开本 710毫米×1000毫米 16开

印张 16

字数 170千字

版次 2010年12月第1版

印次 2010年12月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5108-0635-3

定价 32.00元

---

★ 版权所有 侵权必究 ★



# 前言

## Preface

### 破解幸福的密码

人们都在寻找快乐与幸福，那么快乐与幸福究竟是什么呢？快乐与幸福是一只小鸟在吃饱食物之后于天空中自由自在地翱翔和欢唱；快乐与幸福是一条小狗和一只小猫在温暖的阳光下顽皮地追逐嬉戏；快乐与幸福是一群大人和孩子在雪地上打雪仗、堆雪人。快乐是人们心灵深处自由的呐喊，快乐是人们幸福的体现。快乐与幸福是一对相辅相成的人生体会，它们没有绝对的定义。

人，一生都在寻找幸福。那么，幸福到底是什么呢？

记得那天下班，正赶上下雨，细雨中有一对老夫妻，老婆婆将胳膊挂在老公公的臂弯里，两位老人相互依偎着蹒跚前进。没有伞，他们斑白的鬓发沐着纷飞的雨丝，但很温馨的样子。我想，这并肩的身影中有着一种叫人能读懂的东西，那就是幸福。

当我们宁静平和的世界日渐被喧嚣的现实所遮掩、被涌动的物欲所摧毁时，生活中便有这样一种人：每天很疲惫、很焦虑地苦苦寻找一种惊天动地的幸福，直寻得精疲力竭，最终也没找到，于是有人抱怨，他一生也没有幸福。

其实，幸福不是吃山珍海味，喝人头马，抽极品烟，穿名牌服装，住

豪华别墅，开进口名车，打高尔夫球，去国外闲逛……

临行时，父母的一句叮咛，妻子的一丝牵挂，朋友的一份祝福；失意中别人关爱的眼神和抚慰的细语；困境中别人伸出的援助的双手等，不是让你深感如拂春风、如沐甘霖吗？正是这些来自心灵的感动，让人备觉人生的温馨。这些看起来很琐碎，但这不经意间流动的就是幸福！

不要刻意追求，不要左顾右盼。幸福，只是一种自我感觉和内心的满足。无论你的钱包是充盈的还是干瘪的，也无论你是青丝满头还是华容渐逝，只要我们拥有一颗平常的心，只要我们用心去体味，幸福便会时常出现在我们身边，我们的心便时常会被幸福的潮水濡湿。

传说在天堂的某一天，上帝和天使们召开了一个头脑风暴会议，上帝说：“我要人类在付出一番努力之后才能找到幸福、快乐，我们把人生幸福、快乐的秘密藏在什么地方比较好呢？”

有一位天使说：“把它藏在高山上，这样人类肯定很难发现，非得付出很多努力不可。”

上帝听了摇摇头。

又有一位天使说：“我看哪，还是把人生幸福、快乐的秘密藏在人类的心中比较好，因为从来没有人会想到在自己身上去挖掘这幸福、快乐的秘密。”

上帝对这个答案非常满意。

从此以后，这幸福、快乐的秘密就藏在了每一个人的心中。

心理学家指出，每个人都具备使自己幸福、快乐的资源，像谦虚的品格、合作的精神、积极的态度，还有爱心。这些特质几乎都可以在每一个人的身上找到，只是许多人没有把这些“幸福快乐的资源”运用好。

每一个人都可以通过改变思想去改变自己的情绪和行为，从而改变自己的人生。我们每天遇到的事物，都包含成功快乐的因素，取舍全由个人决定。因为所有事情和经验里面，正面和负面的意义同时存在，把事情和经验转为绊脚石或者是踏脚石，由你自己决定。



# 目录

## Contents

### 第一课

#### 从点滴开始，幸福就是有意义的快乐

- 不能左右天气，可以改变心情 /3
- 拥有真正的快乐，远离空虚的心灵 /5
- 无法改变世界，那就改变自己 /7
- 无法改变事实，那就改变态度 /9
- 没有不带伤的船，只有不肯快乐的心 /11
- 无论从哪个方向看，决定权都在于你 /13
- 快乐是每一个人的权利，完全在你自己手中 /15
- 没有不快乐的生活，只有钻牛角尖的想法 /17
- 遇事不钻牛角尖，生活需要我们的变通 /20
- 山不过来我过去，换个角度看问题 /22

### 第二课

#### 从自卑走向幸福，让每一天都充满希望

- 心存美好的期盼，每日遇见好心情 /27

- 拆除心灵的监狱，挣脱心灵的枷锁 /29
- 打破心中的瓶颈，抛却限制性的想法 /31
- 舒畅的心情要自己给予，不要乞求别人的施舍 /33
- 给心情放个假，让心情轻松起来 /35
- 快乐其实很简单，就在于自身的感觉 /37
- 自由自在是一种觉悟，做个心灵快乐的自由人 /39
- 打开心窗，天空一片蔚蓝 /41

### 第三课

#### 一颗平常心，幸福来自良好心态

- 顺其自然，绝不刻意强求 /47
- 宁静与淡泊，才是生活的真谛 /50
- 品味幸福，从生活经验中找到人生乐趣 /53
- 无欲则刚，以退为进 /56
- 心有多大，世界才有多大 /58
- 不要争执，先承认自己错了 /60
- 有容乃大，抛开“面子文化” /62
- 想要登上峰顶，必须学会清除杂念 /64
- 幸福也是选择，从正面来看问题 /66

### 第四课

#### 给自己减压，轻装上阵持花而行

- 把希望高擎在手中，让它照亮自己的生命之路 /71
- 善于在低谷中积蓄力量，伺机待发迎接明天 /73
- 学会忙里偷闲，有时休息比工作更有效 /75
- 背负合适的压力，体会人生的快乐 /77

- 时不时，抬头看看天 /79
- 聪明最是“糊涂”人，凡事不必太分明 /81
- 人生不售返程票，勇敢地背负起人生的背篓 /83
- 心态决定一切，想法决定心情 /84
- 任何事情都能想得开，看得透 /86

## 第五课

### 让幸福做主，别让情绪牵着鼻子走

- 好情绪带来好状态，坏情绪带来差成绩 /91
- 情绪是一把双刃剑，影响你的快乐指数 /94
- 控制自己的情绪，做情绪调节师 /98
- 做情绪的主人，不做情绪的奴隶 /100
- 依情绪做事，不会有理智可言 /103
- 和自己对话，接受并体察你的情绪 /105

## 第六课

### 幸福不是拥有的多，而是计较的少

- 别计较完美，幸福其实就在当下 /111
- 别计较容貌，珍惜最好的礼物 /113
- 别计较平凡，“庸人”还是有点烦恼的好 /116
- 别计较金钱，幸福才是人生的主题 /119
- 别计较评论，走自己的路任人评说 /121
- 别计较屈辱，屈辱可以成为动力 /123
- 对待嫉妒，要有好的心态 /125
- 努力前行，把命运交到自己的手中 /128



## 第七课

### 打造幸福心境，风雨过后可见彩虹

- 用微笑面对逆境，坎坷是宝贵的财富 /133
- 挫折不会永存，奇迹总会出现的 /136
- 没有永远的幸运，也没有永远的不幸 /138
- 有了豁达，才有了人生的舒展和舒服 /140
- 理解苦难，生命将豁然开朗 /142
- 可以被打败，但不能被打垮 /144
- 苦难是生活的礼物，磨难是进步的阶梯 /147
- 宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来 /150
- 你的苦有多大，它后面的甜便有多大 /152

## 第八课

### 幸福就在当下，享受你的一切

- 珍惜你所拥有的，你会很幸福 /157
- 每天做好一件事，每天品味一点点幸福 /160
- 幸福就在于把握现在，珍惜所有 /163
- 幸福与快乐有关，又不完全等同于快乐 /166
- 珍惜现在，学会享受幸福 /169
- 感到非常的满足，你就是最幸福的 /171

## 第九课

### 学会选择学会幸福，放下昨天才有明天

- 人生在于选择，不要让自己有太多舍不得 /177

人生没有失败，不要有太重的得失心 /179  
舍得舍得，大舍大得 /181  
不知变通的人，无法宽容别人 /183  
如果你爱自己，应该给自己以自由 /186  
诱惑是个美丽的陷阱，落入其中者必将害人害己 /189  
今天的放弃，是为了明天的得到 /191  
不想占有，就不会有坎坷 /192

## 第十课

### 帮助别人成就自己，幸福不分你我他

没有关心、没有爱的人生是不幸的 /197  
只要你肯付出，就能得到回报 /199  
人要保持一颗博爱心，把爱洒向万物 /201  
为感情开个“账户”，但不能透支 /202  
独学而无友，则孤陋而寡闻 /204  
帮助别人，等于帮助自己 /206

## 第十一课

### 体会家的温暖，珍惜爱与温情

家是心灵永恒的歌谣，给我们带来希望 /211  
亲情，是一首永恒的歌 /213  
只有亲情，是你一生不变的依赖 /215  
总有一种爱，将我们支撑 /217  
生命中最好的养料，莫过于爱 /219  
精神和灵魂，是肉体的向导 /221  
幸福家庭需要经营，需要用心地“经营” /224

用尊重和理解化解隔阂，赞扬是幸福的催化剂 /226  
要建造完美的家庭，就不要与工作为敌 /229

## 第十二课

回归宁静天人合一，幸福需要细细品味

将生活简单化，你会得到宁静致远 /233

多亲近大自然，找回生命的本色 /234

重新审视自己的环境，创造一个空间 /236

树立正确的金钱观念，保持你的平常心 /238

坚定自己的方向，直到获得成功 /240

解开无名的心结，一理通百事 /241

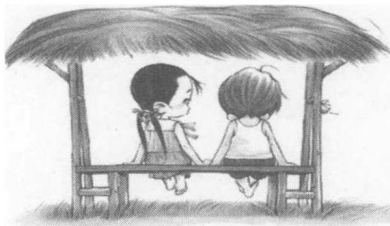
珍惜自己，不必羡慕别人的美丽花园 /243

追求美，但不是完美 /245

# 第一课

## 从点滴开始， 幸福就是有意义的快乐

快乐，是一种感受，它取决于自己的态度，就算你拥有亿万财富，如果没有善于快乐的心态，依然不会快乐；即使你并不富有，但是自己具有善于发现快乐的心，那么依然会变得很快乐。





## 不能左右天气，可以改变心情

自己的快乐是由自己控制的，你可以在自己的生活过程中寻求到属于自己的快乐。真正的快乐，是在有限的生命中做出无限有意义的事情；让自己的心情五彩斑斓，如彩虹般美丽灿烂；让自己的笑容充满温暖；让自己的今天比昨天更精彩；让自己追求理想的过程更有意义；让自己在通往梦想的路上体会付出与收获的快乐。这一切，都是你可以带给自己的。

一群学生在到处寻找快乐，却遇到许多烦恼、忧愁和痛苦。

他们向大哲学家苏格拉底请教：“老师，快乐到底在哪里？”

苏格拉底说：“你们还是先帮我造一条船吧！”

这群学生暂时把寻找快乐的事儿放在一边，找来造船的工具，用了七七四十九天，锯倒了一棵又高又大的树，挖空树心，造出一条独木船。独木船下水了，他们把苏格拉底请上船，一边合力划桨，一边齐声唱起歌来。苏格拉底问：“孩子们，你们快乐吗？”他们齐声回答：“快乐极了！”

苏格拉底说：“快乐就是这样，它往往在你为着一个明确的目的忙得无暇顾及其他的时候突然来访。”

快乐就是你在实现自己的目标过程中收获的最好的礼物。当你把自己所想的事情，慢慢变成现实的时候，那是怎样的一种满足感呢？最大的快乐莫过于把自己的理想变为现实，实现自己的人生意义。

应邀访美的女作家在纽约街头遇到一位卖花的老太太。这位老太太穿着相当破旧，身体看上去又很虚弱，但是她脸上满是喜悦。女作家挑了一朵花说：“你看起来很高兴。”

“为什么不呢？一切都这么美好。”老太太说。

“你很能承担烦恼。”女作家又说，然而老太太的回答令女作家大吃一惊。“耶稣在星期五被钉在十字架上的时候，那是全世界最糟糕的一天，可三天后就是复活节。所以，当我遇到不幸时，就会等待三天，一切就恢复正常了。”

“等待三天”，这是一颗多么普通而又不平凡的心。……确实，人生并非尽是莺歌燕舞，四季如春，而是伴随着几多不幸，几多烦恼。

其实，每个人的心，都好比一颗水晶球，晶莹闪烁。然而一旦遭遇不测，背叛生命的人，会在黑暗中渐渐消殒；而忠实于生命的人，总是将五颜六色折射到自己生命的每一个角落。只要我们有善于发现快乐的心，在困境中依然保持一份积极的心态，那么你依然可以过得很快乐。

## 拥有真正的快乐，远离空虚的心灵

快乐，是需要付出才能体会到的，有的人经常会想要是有一天自己什么都不用做，就能有好吃的好喝的，那才叫真正的快乐呢。

有一个人死后，在去见阎王的路上，路过一座金碧辉煌的宫殿。宫殿的主人请求他留下来居住，这个人说：“我在人世间辛辛苦苦地忙碌了一辈子，我现在只想吃，只想睡，我讨厌工作。”

宫殿主人答道：“若是这样，那么世界上再也没有比我这里更适合你居住的了。我这里有山珍海味，你想吃什么就吃什么，不会有人来阻止你；我这里有舒适的床铺，你想睡多久就睡多久，不会有人来打扰你。而且，我保证没有任何事需要你做。”

于是，这个人就住了下来。

开始的一段日子，这个人吃了睡，睡了吃，感到非常快乐。渐渐地，他觉得有点寂寞和空虚，于是他就去见宫殿的主人，抱怨道：“这种每天吃吃睡睡的日子过久了，一点意思都没有。我现在是满脑肥肠了，对这种生活已经提不起一点兴趣了。你能否给我找一份工作？”

宫殿的主人答道：“对不起，我们这里从来就不曾有过工作。”

又过了几个月，这个人实在受不了了，又去见宫殿的主人：“这种日子我实在受不了。如果你不给我工作，我宁可去下地狱，也不要再住在这里了。”

宫殿的主人轻蔑地笑了：“你以为这里是天堂吗？这里本来就是地狱啊！”

这个故事带给我们深深的思考：快乐并不是一味地享受，而是要付出之后再享受才能体会到真正的快乐。快乐是自己创造的，是由自己决定



的，不是别人给你的。



但是实际上这样的生活是最无趣的也是最可怕的。人最怕的就是心灵空虚；真正的快乐是建立在充实的有意义的人生上的。

3