

幸福书^③

主 编 赵 黎

这是一本帮您领悟幸福真谛的书
这是一本只有微博时代才能诞生的书
这是一本由上千万人共同见证、参与创作的书

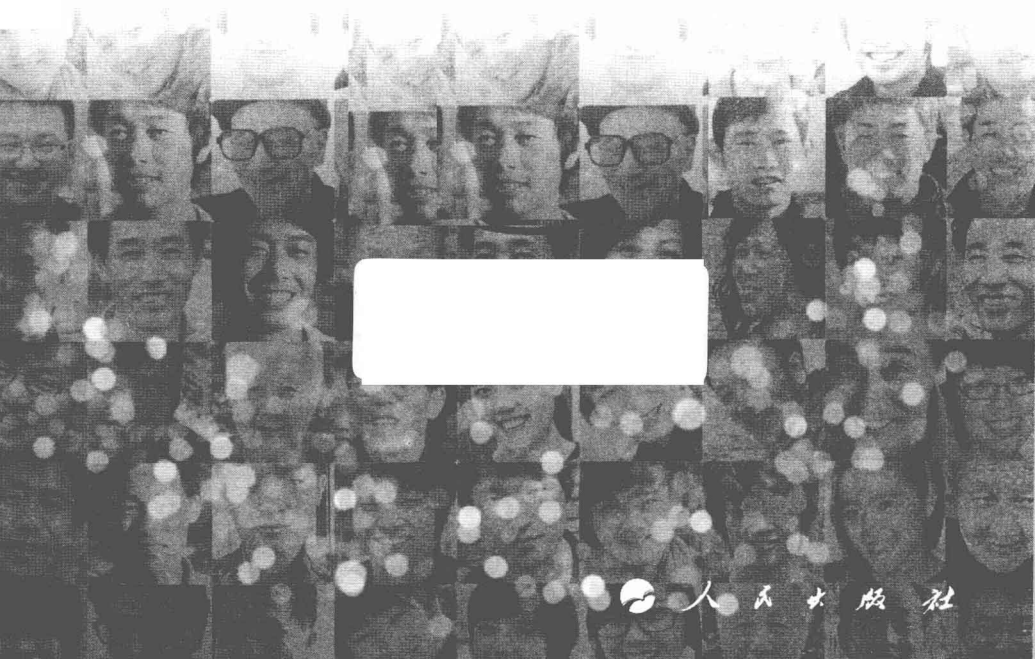


人民教育出版社

幸福书³

主编 赵黎

这是一本帮您领悟幸福真谛的书
这是一本只有微博时代才能诞生的书
这是一本由上千万人共同见证、参与创作的书



责任编辑:吴焰东

封面设计:成 劼

图书在版编目(CIP)数据

幸福书 3/主编 赵黎. —北京:人民出版社,2012.9

ISBN 978-7-01-011224-4

I. ①幸… II. ①赵… 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 218289 号

幸 福 书 3

XINGFU SHU 3

主编 赵 黎

人 民 大 学 社 出版发行

(100706 北京市东城区隆福寺街 99 号)

环球印刷(北京)有限公司印刷 新华书店经销

2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月北京第 1 次印刷

开本:880 毫米×1230 毫米 1/32 印张:9.125

字数:200 千字 印数:0,001-20,000 册

ISBN 978-7-01-011224-4 定价:29.00 元

邮购地址 100706 北京市东城区隆福寺街 99 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

版权所有·侵权必究

凡购买本社图书,如有印制质量问题,我社负责调换。

服务电话:(010)65250042



序

《幸福书1》、《幸福书2》陆续面世之后，引起了社会各界强烈反响。《幸福书1》出版发行刚满4个月，2010年7月，即被读者评为当当网终身五星级图书。2011年5月，《幸福书1》入选新闻出版总署2011年向全国青少年推荐的百种优秀图书。2012年4月，《幸福书1》入选中宣部、中央文明办、新闻出版总署联合向全社会推荐的百种优秀思想道德读物。

组织、编辑《幸福书》的过程是一个乐在其中、幸福在其中的过程。《幸福书1》采取的是“朋友—朋友”的征稿方式，我们在上千位朋友的上千份稿件中选取凝练了300条稿件成书。征集编辑过程中，结识新朋友，朋友间交流幸福，其乐无穷。《幸福书2》的稿件汇集是在“感悟幸福、传递幸福”活动的带动下，通过信函、手机短信平台、网络平台和电子邮件等方式进行的，创作者和编者并不见面，但一段段文字中传递的感悟、心态、温情和力量，持久激荡和温暖着每一个参与者的灵魂。《幸福书3》又增加了微博征稿的方式，这是只有网络时代才能出现的方式，它使《幸福书3》成为几百万人、上千万人共同见证、参与完成的一本特别的书。2012年4月23日—6月23日《幸福书3》历时两个月的征稿过程广受关注，人民网于6月13日专门载文《〈幸福书3〉内容征集火爆进行，千万网友共同见证》，描述了热心网友参与创作《幸福



书3》的盛况，文中披露，新浪微博6月初的分析数据显示，活动的覆盖人数已经超过数百万。截至本书出版时，我们开设的“幸福书编辑部”微博（<http://weibo.com/happywaychinadream>）粉丝已近100万人。我们将把这个微博长期开下去，希望吸引越来越多的朋友与我们一起交流幸福话题，共同把幸福书系列不断做下去。在新的时代采用最具有时代特征的方式激发国人感悟幸福、分享幸福，我们和见证的人、参与的人一样，激动着、幸福着。

由于书的容量有限，大量的来稿我们只能忍痛割舍。我们更倾向于选取那些来自不同地方、不同背景、不同阶层的朋友的稿件，希望读者阅读时，能找到共同点，感觉更亲切。

幸福是一门大学问，它关系到我们每个人。《幸福书》系列三年连续推出的三本碎片化的交流与分享，固然能帮读者从多角度感悟幸福的真谛。但也有许多读者反映，希望我们能全面地解读幸福，帮助他们找到幸福的方法，我们在《幸福书3》的开篇登载了辰昕先生《理解幸福·实现幸福》同名讲座的核心内容，但愿对这些读者有所帮助。

有学者评价：《幸福书》系列的创作方式是开创性的，是前所未有的；《幸福书》系列以滚雪球的方式，以几何级数的效应，在社会上汇集、传递正能量，作用力在持续发酵；《幸福书》系列一年一年地坚持下去，不仅可以如实记录中国社会转型发展进程中人们幸福感的变化历程，而且对推动中国社会和谐、秩序、进步所产生的影响力也将是难以估量的。学者的褒奖，我们不敢承受，但我们愿意把它看做一种激励，我们



将坚持把《幸福书》系列做下去，这既是我们最初的心愿，也是回报读者最好的方式。希望能借助《幸福书》系列的不断推出，让阅读幸福、品味幸福成为一种生活态度，让晒出幸福、传递幸福成为潮流时尚，让收获幸福、实现幸福成为一种人生归宿。



目 录 Contents

序	1
1 孔祥瑞对幸福的理解	1
2 体味幸福	2
3 王文珍对幸福的理解	3
4 幸福是完整的	5
5 幸福因为有你	6
6 幸福消防员	7
7 知足就是幸福	8
8 回不去的地方叫故乡	9
9 珍惜现在，享受幸福	10
10 和平就是幸福	11
11 幸福，无法阻挡	11
12 幸福的回忆	12
13 隔了三代的笑容	13
14 独属于你的幸福	14
15 幸福的瞬间	15



16	因为虔诚所以幸福	16
17	幸福在路上	17
18	幸福的距离	17
19	幸福就是感知对方的温暖	18
20	敞开心扉，感受幸福	19
21	“90 后”的幸福	20
22	追求幸福	21
23	活着就是幸福	22
24	我的幸福一直都在	23
25	幸福感悟	24
26	遇见白衣天使的幸福	25
27	幸福，是生病时最先赶到的关心	26
28	内心平和，便是幸福	27
29	扛得住该扛的责任	28
30	美丽的公车女孩	28
31	生命的晨曦	29
32	期待那一刻的幸福	30
33	做简单的自己	31
34	五倍的幸福	32
35	苗家阿婆的幸福	33
36	淡淡的爱，满满的幸福	34
37	淡淡的茉莉花	35
38	活出漂亮的自己	36
39	幸福的滋味	36
40	幸福独家记忆	37



41	幸福时光机	38
42	幸福就在身边	39
43	在竞争中收获幸福	40
44	因为付出，所以快乐	40
45	简单就是幸福	41
46	幸福的答案就是遇见了你	42
47	思考的幸福	42
48	十九岁的幸福感悟	43
49	人在旅途	44
50	医生的幸福	45
51	幸福的样子	46
52	奋斗并幸福着	47
53	每一天都是特别的日子	48
54	别不知足	48
55	岁月静好	49
56	幸福就是活在当下	51
57	旅行的咖啡	51
58	常常回头看看幸福有没有跟丢	52
59	简单的幸福	53
60	涌动的青春	53
61	平淡的幸福	54
62	幸福很简单	55
63	幸福小女人	56
64	幸福的模样	57
65	幸福就在眼前	58



66	每时每刻，享受幸福	59
67	初见的幸福	60
68	父亲给的幸福	61
69	体会幸福	61
70	好好爱自己	62
71	我的小甜蜜	63
72	享受在路上的幸福	64
73	幸福，不是爱情的专属	65
74	幸福就在身边	66
75	找寻自我的路上	67
76	幸福不需要太满	68
77	幸福，不外乎睡到自然醒	69
78	幸福不过如此	70
79	幸福就是我们一直在一起	71
80	学生自有学生福	72
81	感谢您，我的老师	73
82	在路上，找回自我	74
83	“吃货”的幸福	75
84	姐妹情深	76
85	湘乡孩子们的梦想	77
86	因为快乐，所以幸福	78
87	爱着，并幸福着	79
88	感悟幸福	80
89	人生在于坚守	81
90	感谢妈妈的一路相随	81



91	母爱无疆	82
92	融之幸也，乐之福也	83
93	幸福是什么	84
94	农村妇女的幸福	85
95	六个小女生的幸福往事	86
96	掌心的阳光	87
97	我理解的幸福	88
98	用心体会幸福	89
99	何谓幸福	90
100	幸福不在话多话少	91
101	兄弟情	92
102	一碗肉丝面	93
103	我的幸福生活	94
104	幸福相爱	96
105	被幸福所充盈	97
106	当老师是幸福的	98
107	常回家看看	99
108	被爱是一种幸福	99
109	幸福无处不在	100
110	岁月静好便是幸福	101
111	母爱	101
112	幸福二三事	103
113	桂花依旧香	104
114	放下一切去流浪	105
115	为幸福让道	106



116	幸福时刻	107
117	幸福源于内心	108
118	随处可见的幸福	109
119	追求小幸福	110
120	诗意地寄居	111
121	给予是最大的幸福	112
122	满满的幸福	113
123	有你，在哪儿都幸福	113
124	通向心灵的世界	114
125	幸福就是不停地行走	115
126	知足与进取	116
127	幸福湘西人	116
128	徒步旅行的幸福	117
129	幸福着家的幸福	118
130	一张单程票	119
131	幸福 = 快乐	119
132	幸福与梦想同行	120
133	幸福无须追求	121
134	平平淡淡才是真	122
135	有爱就有奇迹	123
136	我的幸福，我们的幸福	124
137	我懂得了珍惜幸福	125
138	我和大肥猫的幸福生活	126
139	幸福流水账	127
140	幸福就是一份爱心报纸	128



141	当下的幸福	128
142	男友小潘	129
143	幸福着他的幸福	130
144	幸福与空气	131
145	我的父亲	132
146	妈妈，我爱你	133
147	幸福从未走远	133
148	生活中的幸福	134
149	宝宝日记	135
150	想念一个人	136
151	坚持与放弃	136
152	爷爷的手	137
153	感谢妈妈	138
154	幸福是一种心境	139
155	妈妈的爱	140
156	梦想总会实现	140
157	爸妈，我爱你们	141
158	我眼中的幸福工作	142
159	幸福瞬间	143
160	幸福从未走远	143
161	幸福可以延续	144
162	感受简单的幸福	145
163	缠绕在生活中的幸福	146
164	幸福对我来说很简单	146
165	感恩生命	147



166	相亲相爱一家人	148
167	淡淡的幸福	149
168	孕妈的幸福	150
169	幸福小女人	150
170	父亲	151
171	难忘是家人	152
172	幸福定义	153
173	两个人的幸福	154
174	打一场戒烟的战争	154
175	设计师的幸福	155
176	爸妈的心事	156
177	缘分让我们相遇	157
178	工作并幸福着	158
179	勤奋换来幸福	158
180	幸福小事儿	159
181	我是球迷我幸福	160
182	有你，这个冬天一点儿都不冷	161
183	追寻幸福	162
184	等待的幸福	163
185	平凡真实的幸福	164
186	“金太郎”的幸福	164
187	感恩父亲	165
188	致闺蜜：幸福一如我们初见时的笑容	166
189	深爱你的人	167
190	幸福，有时候是一份淡淡的回忆	168



191	幸福中的我们	168
192	深圳——幸福梦想家	169
193	幸福是我们有缘成为姐妹	170
194	简单的幸福	171
195	幸福就是你爱的人，正好也爱着你	172
196	一千个人的幸福观	173
197	拥抱幸福	174
198	平淡的幸福	174
199	幸福是什么	175
200	和家人在一起的幸福	176
201	快乐并幸福着	177
202	幸福就在身边	178
203	我的幸福	178
204	行走是一种莫大的幸福	179
205	幸福是一种感觉	180
206	幸福四季	181
207	幸福就在这里	182
208	爷爷和孙女	183
209	微笑吧，朋友	184
210	友谊万岁	184
211	女儿的主心骨	185
212	属于我的幸福	186
213	幸福曾经在一起	187
214	被幸福包围	189
215	不迷失即是幸福	189



216	幸福是一种心态	190
217	梦中的幸福	191
218	蓦然回首，幸福还在	192
219	女儿，请听妈妈为你唱首生日歌	193
220	女生宿舍那些人	194
221	一条短信的幸福	195
222	老友记	196
223	幸福生活	196
224	幸福在前方	197
225	幸福心绪	198
226	珍惜现在就是幸福	198
227	幸福故事	199
228	我是这样爱你，我的乖	200
229	幸福是回忆酿的甜	201
230	简单了，就幸福	202
231	这就是幸福吧	202
232	温暖的心	203
233	人生若只如初见	204
234	外婆笑了	205
235	幸福三重奏	206
236	追问幸福	207
237	挖野菜	208
238	女儿是娘贴心的小棉袄	209
239	送别——略带苦味的幸福	210
240	幸福来自对生活的热爱	211



241	母爱无疆	212
242	青春的幸福	213
243	幸福是全力以赴	213
244	儿女的幸福	214
245	体验幸福，发现幸福	215
246	我的宝贝，我的爱	216
247	傻傻地，幸福着	216
248	奋斗的幸福	217
249	什么是幸福	218
250	啥是幸福	219
251	我的幸福	220
252	一个叫家的地方	221
253	健康是福	222
254	做一个幸福的人	223
255	找寻幸福	223
256	有关幸福	224