

泰姆示 编著

To live happily
is an inward power
of the soul

做一个最幸福的人

The Happiest Person

我们忙碌、奔波、争夺

探问终极，我们到底在追寻什么？

答案就是：幸福。

呵护爱情——如何书写最甜蜜的诗篇
婚姻——红地毯那端的圣殿 家庭——靠责任构筑的宁静港湾
社会——你我不可分割的母体

地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

做一个最幸福的人 / 泰姆示编著. —北京: 地震出版社,
2004.3

ISBN 7-5028-2384-0

I. 做… II. 泰… III. 幸福 - 通俗读物 IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 110783 号

做一个最幸福的人

泰姆示 编著

责任编辑: 雨 辰

责任校对: 张晓梅

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467972

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京市顺义康华福利印刷厂

版(印)次: 2004 年 3 月第一版 2004 年 3 月第一次印刷

开本: 880 × 1230 1/32

字数: 184 千字

印张: 8

印数: 00001~10000

书号: ISBN 7-5028-2384-0/Z · 253 (2988)

定价: 19.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

目 录

CONTENTS

开篇絮语

请你给幸福下一个定义 /7

第一章 爱情——书写最甜蜜的诗篇

爱情,决不仅仅是生活的调味品 /11

爱需要精心构筑与呵护 /19

爱情的内涵——奉献与包容 /24

爱是一种感觉 /31

爱给予你生存下去的力量 /38

好事多磨——阳光总在风雨后 /42

懂得欣赏爱 /47

志同道合的爱情令人称羨 /51

爱情是枚玻璃球——呵护好你的爱情 /55



第二章 婚姻——红地毯那端的圣殿

- 婚姻是爱情的延伸 /63
- 婚姻，更多的是一种责任 /67
- 平平淡淡才是真——适度发泄的益处 /71
- 婚姻是真情的付出和包容 /77
- 共同走过风雨 /81
- 细节的感动——男人很在乎的东西 /85
- 浪漫依旧——太太很想听到“我爱你” /90
- 适度地发泄——“吵”出幸福来 /93
- 信任是爱的凝固剂 /97
- 独翅难飞——不要轻言离婚 /102

第三章 家庭——靠责任构筑的宁静港湾

- 幸福的家庭需要什么 /109
- 父亲——做孩子气度宽大的朋友 /114
- 母爱——抚慰孩子心灵的春风 /120
- 用怎样的方式教育孩子 /128
- 培养孩子良好的习惯 /138
- 将麻烦抛置门外——每天将快乐带回家 /145
- 用亲情谱写和谐的音符 /152

健康才会快乐——生理和心理的双重修炼 /159
血浓于水——彼此关爱 /163
理解与坚忍——敲开幸福的大门 /172

第四章 事业——奉献大众与社会的舞台

生命的价值在于奉献 /179
成功需要真诚地付出 /184
在逆境中前行——独特的幸福体验 /190
奉献爱心，坚守善良 /199
用宽容和理解体恤心灵 /210
顺应自己，珍惜生命——把握幸福的人生 /220
弘扬道德的力量 /229
迎接挑战——敢于走自己的路 /234
勇气——做人的重要品质 /242

结束语

自己才是点亮烛光的人 /247



开篇絮语

请你给幸福下一个定义

幸福，一万个人有一万个不同的诠释——

当太阳跃出东方的地平线，将她灿烂的光辉洒向天宇、大地、河流时，一切的一切都被镀上了一层圣洁的釉彩，山变得妩媚，地变得温柔，河流也更加欢畅了。树叶在她的抚摸下，和着小鸟的欢唱发出阵阵“沙沙”声，宛如初春的夜雨；嫩嫩的小草在她的注视下，就那样平展展地铺陈下去，一如即将开战的绿茵场；洁白、悠闲的羊群恰似一幅名家的泼墨；蹒跚学步的孩子带着绿意盎然的生机，激励着你奋发向上……美景扑面，怎能不令人心潮激荡？

学业有成，似鲤鱼跃龙门。“恰同学少年，风华正茂，书生意气。指点江山，激扬文字，粪土当年万户侯。”人生得意，正是“金榜题名时”。

商场驰骋，几番拼搏，终于功成名就，豪宅、名车，一呼百应，好一副八面威风！

情场得意，花前月下，小鸟依人。一个短信发出，只等“月上柳梢头，人约黄昏后”。

盲人说，见到光明是最幸福的；病人说，健康是最幸福的；繁忙的人说，清闲是最幸福的；生命垂危的人说，活着是最幸福的……



其实，幸福是一种感觉，是一种久别的重逢，是一种相隔遥远的思念，是一种苦涩的反思，是拼搏、抗争、奋进的过程，是满怀信心的憧憬，是播种时的期待，是收获季节那洋溢微笑的脸庞……

你可以把幸福想像得低级、庸俗，也可以将它理解得很纯洁、高尚；你可以将它深藏内心，也可以将它写在脸上；你可以独自品味，也可以与知己分享。

对幸福的理解，因人的文化素质、修养、品味、道德观念、价值取向等的不同而各异，就像龙生九子般各具异像。也正因为如此，人们都在为追求各自心目中的幸福而努力奋斗着。

可以这样说，人的一生都在为幸福而奔波、劳苦、喜悦、忧伤。也正是因为有了幸福的召唤，人类才有了向上的动力，才有了坚定不移的信念，才有了顽强不屈的追求，才有了历史车轮的滚滚向前。

那么，我们如何才能得到幸福呢？

8 尽管幸福的定义因人而异，对幸福也可以从不同角度去诠释，但幸福的内涵却程度不同地涉及到爱情、婚姻、家庭、事业等人生历程的诸多方面。因此，本书试图从这四个方面来阐释作者对幸福的理解，希望它能对追求幸福人生的朋友们有所助益。

幸福在向我们召唤，让我们携手同行！

第一章 爱情

——书写最甜蜜的诗篇





爱情，决不仅仅是生活的调味品

爱情，是人类生活中不可缺少的一种感情。爱情令世界充满了生机，使人们的生活更加幸福、充实、快乐。如果没有爱情，生活也将会变得黯然失色，枯燥乏味。歌德说过：“哪个妙龄女子不怀春，哪个青年男子不钟情？”人非草木，孰能无情？纵观古往今来形形色色的爱情故事，有的热烈如雷霆万钧，有的冷静如涓涓细流，有的灿烂如红花烈火，有的温柔如柳丝缠绵。有的至诚至忠，生死不渝；有的备受挫折，酿成悲剧，遗恨千古……

11

爱情为人类共有，但不同的人有着不同的爱情观。爱情体现了一种人与人之间的社会关系，不仅仅是男女悦纳、结合、繁衍后代的过程，也是精神文化生活领域的一个重要方面。不同的人对爱情有不同的体会。有的人说爱情是甜蜜的，有的人说爱情是酸涩的，还有的人说爱情是火辣辣的……其实你只看到了爱情的一方面，爱情并不只是生活的调味品。



爱情是事业成功的催化剂

人为万物之灵，其基本的社会活动推动了社会生产和科学文化的发展。爱情与人类进步的事业密不可分，它是事业成功的催化剂。一个人要想事业成功，就必须有爱情的支撑。爱情能使你的事业绽放异彩，爱情之花有助于你结出事业的丰硕之果。一个不被爱神眷顾的人，就不可能获得人生完整的幸福。

人们都知道法国的著名作家都德，他的强烈爱国主义精神感人至深。但是，都德之所以能成为著名作家，他的妻子阿拉功不可没。这恐怕许多人就知道了。

都德出生在法国南部布洛旺斯的一个小商人家庭。他年幼时，家庭就衰落了。他的母亲是一个文学爱好者，有着浓厚的读书兴趣，这对都德产生了良好的影响，他从小就养成了爱读书的好习惯。

都德青年时期当过小学教师，但由于身体虚弱，性情温和，常常遭到一些顽童的捉弄。没有办法，只好跟着哥哥到了巴黎。

12

到了巴黎，他的文学才华逐渐显露了出来。他写的一些布洛旺斯的神话和民间故事传说，因具有浓重的乡土气息和传奇色彩，给读者们以耳目一新之感，很快地就在一些茶会、诗会和音乐会上，被传诵开了。在皇宫的一次宴会上，有人表演了一个他写的小故事，赢得了皇后的欢心与赞赏，于是皇后就差公爵把他找去，对他大加夸奖，并赏给他一个光拿薪水不用干活的闲职，为他创造了一个安心写作的环境。他也常常有机会到北非、意大利或故乡去旅行，搜集创作素材。但他这时期只写过一些美妙动人的小故事，并没有什么大的杰出成就。



1867年，一位叫裘丽哀·阿拉的姑娘出现了，这同时也是他人生和事业的重大转折点。

阿拉的文学造诣很深，也写过许多好作品，但自从与都德相识、相恋后，她就忘记了自己的存在，竭尽全力去支持和帮助都德的事业了。

阿拉的才华是惊人的。有一次，都德的两位朋友鼓动她吟咏了一首小诗。她在诗里歌咏鸟儿顶着狂风劳动，用丝带的碎屑做窝，整首诗美妙极了，使人觉得只有她这样聪慧的女性才能写得出来。他们赞赏道：“无论是男人或女人，我从来也没有碰到过那么深刻的吟咏者，那么懂得文体的诀窍的人。”

阿拉却另有自己的一番主张，她认为，都德比自己更有才华，两个人必须有一个做出牺牲。为此，她平静地淡出了文坛。在她的帮助下，都德写出了不少有分量的大著作，以及一些著名的短篇，这都是与她的帮助分不开的。

都德曾无限深情地说：“假如没有她，我一定会永远那么任性和疏忽地写东西的。我要求艺术的完美，全是她的努力。在我的著作里，每一页她都细心斟酌过、修改过……她是那么一个高超的艺术家……”

他们的这段情缘，一直在法国文学史上传为佳话。

都德在阿拉的帮助下，改变了自己的脾气和性格，对写作更加认真、仔细。他的作品在她的精心修改下，成了一部部不朽的著作。

志同道合、对事业起促进作用的爱情，是高尚和有意义的爱情，离开事业的风花雪月，是没有生存土壤的飘萍。爱情只有与事业这条大河相通，才会激浪扬波，展现出壮观的景色。



和无穷的活力。

蔡特金和奥西勃的伟大爱情

纯真、幸福的爱情并非建立在金钱之上，而是建立在共同的事业之上。只有这样情侣之间才能互相帮助、共同进取，为人类的进步事业作出贡献。

蔡特金是恩格斯的亲密战友，是国际革命妇女运动的卓越领袖。一年一度的“三八”国际妇女节，就是根据她的倡议而确定的。她走上革命道路，离不开丈夫奥西勃的指引和帮助。

14 蔡特金在师范党校读书的最后一年，参加了一个俄国大学学生的学习小组。这个小组经常学习和研究革命著作，而奥西勃就是他们极为热心的指导者。奥西勃大约30岁，瘦长身材，有点驼背，衣衫褴褛，脸上带着困苦和疾病的痕迹。他是俄国的富家子弟，因为参加革命活动，被迫从俄国逃到德国。蔡特金这位德国姑娘前来参加学习，引起了奥西勃的注意。她总是带着活泼的神情，不爱说话，认真地倾听别人发言。但是当奥西勃同她个别谈话时，她却滔滔不绝，提出的许多问题使他感到惊奇，因为这些问题表现了她的革命意志和非凡智力。奥西勃送给她《共产党宣言》等书，并给她讲解书中的精神实质。他还鼓励她去听莱比锡工人教育协会的讲演，这些传播马克思主义的演说大大提高了蔡特金的政治觉悟。在奥西勃的引导下，蔡特金积极参加政治活动，成为革命队伍中引人注目的女青年。

随着相互了解，奥西勃和蔡特金已经习惯了在一起度过他们的全部空闲时间。奥西勃讲述他在俄国到处受到迫害，一次又一次逃出了敌人的魔掌，这使蔡特金对他倍加敬重。他们的



思想感情日益深厚了。

自从认识了蔡特金，奥西勃的脑海不时翻腾起来，要是能够同她共同生活、共同战斗，该有多好啊！然而，看看自己的境遇：独在异国，一贫如洗，不断受迫害，他怎能同一个正在摸索走向工人阶级革命道路的德国姑娘结合在一起呢？因此，他总是克制自己，满足于做她的导师和朋友。蔡特金对奥西勃所给予的帮助和指教，不仅怀有感激之情，而且也产生了炽热的爱情。可是，她怎么好意思对他直说呢！

在这段时间里，蔡特金曾与母亲进行过几次长谈。母亲怀着疼爱之心，恳切地希望她放弃同共产党人的联系，断绝同奥西勃的友谊，慎重考虑自己的前途。蔡特金在师范学校最敬爱的一位女教师奥古斯特，也竭力劝她放弃马克思主义，离开那些“可怕的人士”和“民族败类”，并以绝交相威胁。这一切使她感到很痛苦。她热爱慈祥的母亲，敬爱曾经给予自己很大教益的奥古斯特老师。可是，是奥西勃帮助她认识了真理，走上了正确的人生之路，她不能与他分离。经过认真考虑，她终于拒绝了母亲和老师的意见，毅然同奥西勃站在一起，坚信共产主义的必然胜利。

15

革命的道路是艰险的。1880年9月，奥西勃不幸被捕，德国反动当局将他驱逐出境。临行前，蔡特金和奥西勃在边境线上，抑制泪水，握手告别，并相约多通信息，争取早日相聚。奥西勃逃到了巴黎，蔡特金也离开了德国来到奥地利。在一封封来往的书信里，洋溢着纯真的爱情，记录着美好的回忆。他们终于推心置腹、誓为伴侣了。

1883年1月，蔡特金踏上了奔赴巴黎的旅程。在一间简陋的小屋里，她找到日夜思念的奥西勃。久别重逢，一对革命情



侣的兴奋和欢喜是难以形容的。就这样，在没有任何准备的情况下，他们悄悄地向至亲好友宣布结婚。共同的命运、美好的理想，把他们紧紧联系在一起。他们靠翻译和写文章来糊口，拿到的钱太少，常常连维持最低的生活所需都不够。迫不得已，蔡特金只好在紧张的革命活动之余，挤出时间去当家庭教师。

婚后一年，蔡特金生了一个男孩，取名叫玛克西姆；两年后，又添了一个男孩。蔡特金精心地哺育他们，使他们能在忍饥挨饿的困窘之中，成为健康而活泼的人。她总是从嘴边省下自己的一份，使丈夫吃得好些，使孩子们能喝上牛奶。同其他流亡的革命者一样，他们没有钱做衣服，经常交不起房租，屡次把仅有的一些家具杂物送进当铺。

在艰难困苦的岁月里，蔡特金和丈夫一同撰写了大量的文章，揭露资本主义的腐朽性，鼓动贫困的工人阶级起来斗争。在斗争中，蔡特金结识了《国际歌》的作者鲍狄埃、马克思的两个女儿，并和他们建立了深厚的友谊。她总是不知疲倦地顽强战斗，每天从黎明开始，一直到深夜，每一分钟都安排得满满的。她把参加示威游行、集会和宣传鼓动，作为紧张理论工作之后的一种休息；把政治谈话和学习，作为从事疲劳的业务和家务之后的休息。共产主义的理想给她带来了无尽的力量。

正当这对革命夫妻风华正茂、大有作为的时候，不幸的事情发生了。1888年初，奥西勃因患恶性脊髓病而摔倒，他全身瘫痪，再也不能行走了。望着亲爱的丈夫在病床上日益消瘦下去，蔡特金心如刀割。她抹去痛心的泪水，以顽强的意志坚持下去。奥西勃以感人的耐力和勇敢经受着疾病的折磨，并为妻子和孩子们担忧。蔡特金到图书馆收集资料，回来后两人合写



文章。蔡特金承担了奥西勃的一部分党的工作，并代表了他在大会上讲话。后来，奥西勃的健康状况日益恶化，蔡特金常常目不转睛地望着他，心中涌起无限的爱恋和悲伤。她深深地感到，她不能失去他——革命的引路人、敬爱的老师、亲密的战友、忠实的伴侣。在悲伤中，她挥笔独立写作，并在发表时署上奥西勃的名字。

1889年1月，奥西勃与世长辞。许多国家的社会主义者共同举行大会沉痛悼念。32岁的蔡特金在悲哀中身患重病，生命危在旦夕。

丈夫死后，蔡特金以惊人的毅力战胜病魔，化悲痛为力量，与革命导师恩格斯以及其他革命活动家密切配合，共同投入筹备第二国际成立大会的工作。在大会上，选出了11位书记，蔡特金便是其中之一。从此，蔡特金作为第二国际的领导人，先后与恩格斯和列宁长期并肩战斗，为国际共产主义运动做出了巨大的贡献。

蔡特金在丈夫的帮助和引导下，经过不断的学习，最后成为了第二国际的一位书记。在漫长的追求真理的过程中，爱情给予了她伟大的力量。 17

真正的幸福感，是只有当你真实地认识到自己的人生价值时，才能体会得到。用金钱买来的爱情不会长久，用诚挚感情培植的爱情花朵才会永开不败。

车尔尼雪夫斯基曾经说过：“爱情的意义就在于帮助对方提高，同时也提高自己。惟有那因为爱而变得思想明澈、双手矫健的人才算爱着。”

爱情需要精心呵护，重要的是需要男女双方永远不遗余



做一个最幸福的人

力地去建设：需要有开辟新精神、新生活的决心和信心，需要向幸福的颠峰步步攀登。虽然这过程中充满了劳累、烦恼和牺牲，但只要共同努力付出，最终就一定能得到幸福。



爱需要精心构筑与呵护

如果不曾相逢，也许心绪永远不会沉重；如果失之交臂，也许一生遗憾叹息。一个眼神，便足以让心海掠过飓风，在贫瘠的土地上，更深深地懂得泪光盈盈。爱，怎能无动于衷？！只要彼此精心构筑，爱情就会无限的幸福！

爱，要精心构筑

或许，你未必真正懂得爱情的意义，只觉得眼前的一切，有种说不清道不明的情绪。爱情，不只是吸引，更主要的是感动。爱需要精心地构筑。真正能让人感到幸福的爱，需要真情的付出，彼此的包容与理解。

不要让他人知道，那个陌生的QQ是你，在他不舒服的时候，你提醒他注意休息；在他碰到困难的时候，你关心他，鼓励他。当他问你是谁时，你笑而不言。直到有一天，他突然想见你，那时，再告诉他你的真名字。

再如，你告诉他远郊要放烟火，你希望他陪你看。在