



一个人的极致 幸福

从爱上自己开始

只要我们懂得适时地放下，凝视自己的内心，以
满足的眼光看待周围的每一件事物，如此一来，
无论是处于什么样的位置，都将能受到幸福的围
绕，处处都是极致幸福的所在。

「台湾」徐竹○著

海天出版社（中国·深圳）



一个人的极致 幸福

从爱上自己开始

「台湾」徐竹○著



海天出版社（中国·深圳）

图书在版编目(CIP)数据

一个人的极致幸福：从爱上自己开始 / 徐竹著. —
深圳：海天出版社，2014.11
(徐竹心灵小语系列)
ISBN 978-7-5507-1165-5

I. ①一… II. ①徐… III. ①幸福—通俗读物 IV.
①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第181214号

图字：19-2014-106号

本书中文繁体版本由晶冠出版有限公司在台湾出版，今授权深圳市海天出版社有限责任公司在中国大陆地区出版中文简体字平装本版本。该出版权受法律保护，未经书面同意，任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

项目合作：锐拓传媒copyright@rightol.com

一个人的极致幸福：从爱上自己开始

Yige Ren De Jizhi Xingfu: Cong Aishang Ziji Kaishi

出品人 陈新亮
责任编辑 许全军 林凌珠
责任校对 黄海燕
责任技编 梁立新
装帧设计 知行格致

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天综合大厦7-8层(518033)
网 址 <http://www.htph.com.cn>
订购电话 0755-83460293(批发) 83460397(邮购)
设计制作 深圳市知行格致文化传播有限公司
印 刷 深圳市华信图文印务有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/32
印 张 6.5
字 数 80千字
版 次 2014年11月第1版
印 次 2014年11月第1次
印 数 1-5000册
定 价 32.00元

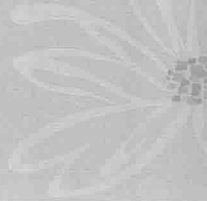
幸福，从爱上自己开始

幸福跟不幸往往只是一墙之隔，那些不懂得珍惜的人，在这片墙外望着墙内，羡慕着里头的人们。而那些懂得追寻幸福的人，却会在墙外的人唉声叹气之时，种植出美丽的花圃。

我们身为一个“爱钱”的民族，什么都喜欢跟“钱”挂钩，当然幸福指数也是跟着财富的屁股后头走。因此，一旦口袋空空就觉得自己是天底下最不幸的人，整日愁眉苦脸，似乎人生从此没了希望。

的确，“没钱万万不能”，但是也并不是所有的快乐都要因为富有或贫穷而有所区隔。有钱人坐私人游艇出海，没钱也照样可以坐渡轮呀！想想那些万里晴空的日子，并不会因为你有钱或没钱改变：你也不会因为有钱，就能够呼风唤雨，永远享受风平浪静的出航。

我们之所以觉得不幸，经常是因为自己把自己关进了象牙塔，为自己筑起了不快乐的城墙。我们太过于在乎身旁琐碎的事物，喜欢和人比较、重面子胜于一切……于是，当事情不如自己预想中的发展，自然而然产生了许多忧郁的想法。



当媒体开始把我们的经济体跟欧洲的“毒瘤”希腊相比时，我脑海中浮现的第一个念头就是——我们有希腊人那种乐天的性格吗？我们有穷人那种单纯善良、懂得分享的心吗？

金钱的富足只能代表某一方面成功的，但却不是全部。世界上没有完美的人生，我们只能选择追求最适合自己的一条路。

懂得适时地放下、拥有怡然自得的心境，那么无论身处什么样的位置，都将能时刻感受到幸福的围绕。人生的幸福就在自己的眼前，让我们为幸福加分，从爱上自己开始——即使你不是最富有、最成功的那一个，但至少要确定自己是最幸福的那一位。

CHAPTER 1 是否我们都要得太多?

- 追求过多反而失去了自由 \ 02
- 奢华享受无法带着走 \ 07
- 我们是不是都习惯要得太多? \ 11
- 一见钟情 \ 16
- 活出你自己 \ 21
- 善于安排生命中的每一天 \ 26
- 爱你在心口难开 \ 30

CHAPTER 2 幸福的必要条件

- 你喜欢现在的自己吗? \ 36
- 先做最难的部分 \ 41
- 生活的加乘效应 \ 46
- 找一个积极的理由 \ 52
- 当平凡人是一种福气 \ 57
- 懂得与人分享 \ 62
- 生活要有目标 \ 66

CHAPTER 3 摆脱生活中的“小恶魔”

- 担心越多,失去越多 \ 72
- 不拿“好人卡” \ 77
- 争得了一时,争不了一世 \ 82
- 生活中的“小恶魔”何时出现? \ 87
- 乖小孩不会长大 \ 92
- 吃便当的快乐哲学 \ 97
- 等等再说 \ 102
- 远离“大头症” \ 107



CHAPTER 4 寻找你的价值观

- 你把自己放在什么位置上? \ 114
- 建立一套自己的价值观 \ 119
- 为什么地板是绿色的? \ 124
- 别爱上附加价值 \ 129
- 随时做好重新出发的准备 \ 134
- 创造金钱的最大价值 \ 139
- 别想一步登天 \ 145

CHAPTER 5 快乐从零开始

- 真心是用钱买不到的资产 \ 152
- 不一样的滋味 \ 157
- 穷开心 \ 162
- 离开生活的轨道 \ 167
- 活得有感觉 \ 172
- 时时把自己归零 \ 178
- 你拥有不灭的剩余价值 \ 183
- 别走冤枉路 \ 188



CHAPTER 1

是否我们都要得太多？

我们可以欣赏美的事物，但却不一定要纳为己有，当拥有的物质越少时，你会惊讶地发现，所容纳的世界反而越大。

这并不代表你真的贫穷，而是另一种富有的开始。



追求过多反而失去了自由

在美国独立战争期间，美国维吉尼亚州的州长帕特里克·亨利（Patrick Henry），为抗议英国的专权，于演说中发表了一句至今举世闻名的豪语：“我不知道别人学到什么教训，但是我却深刻感到‘不自由，毋宁死’！”不久之后，便发生了长达八年的美国独立战争。欧洲大陆亦发生了法国大革命，法国人也以此口号为号召，揭竿起义，于一七八九年七月十四日攻陷巴士底狱，为法国的自由民主之路，开创新纪元。

古往今来，“自由”是人们所追求向往的目标。在失去自由时，人们可以为之抛头颅、洒热血，而一旦习惯了

自由之后，那些为自由所做的努力，似乎立刻被抛诸脑后，反而成了阻碍我们自由的事情。

人是很矛盾的动物，没有人会不希望自由自在，人人都渴望自己可随自由意志去追求想要的东西。但我们却经常做了“不自由”的选择，替自己制造了很多的麻烦与牵绊，最终成了一个最不自由的人。

俄国作家陀思妥耶夫斯基写过一篇小说《地下人》，地下人是一个“不自由，毋宁死”的典型。当他同时有好几个选择机会时，他会像所有人一样，刚开始会选择自己最喜欢的。然而，要是有人预测他会这样做时，为了显示他的自由意志，他就选择另一个。万一连这样做，别人也猜得到，他宁可什么也不选。

这是一种自由意志，但从另一个角度而言，不也是受他人所牵制吗？

很多时候，虽然我们可以很自豪地夸耀：“人生是我自己选的，命运掌握在我手里。”但潜意识里，我们又不

知不觉地受人影响，而无法随心所欲，跟真正的自由唱了反调。

我不喜欢出门是因为最近刚买了一套很棒的沙发！

有一回我的朋友告诉我这个待在家里的理由。

我的男朋友不希望我单独出门……

这是另一个朋友对已经规划好的自助旅行计划反悔的理由。

这显示大部分让我们失去自由的因素，不外乎“物质”、“情感”这两个重点。或许可说，这是我选择的幸福，跟自由没什么关系。但是，如果我们因为那些缘故而无法做自己真正想做的事，那么这就不算幸福，而是一种牵绊。

有人可以为了名牌包，花掉了半年、一年的薪水，却忘了这是我们牺牲青春岁月换来的，平心而论，一个名牌包跟菜市包的差别，仅在于那个“名字”。千万别再说那种“可以背很久”的傻话了。哪个女生会在下一次看到更

喜欢的包包时，还惦记着家里还有个旧的皮包呢？

有些人选择某项工作，并不是因为自己喜欢，只是因为这份工作可以提供更大的房子、更好的车子。那么，换个角度来看，自己不也成了车奴或房奴吗？这等于把自己关进牢笼里，牺牲了许多自由跟快乐，上述种种，不正是反其道而行，必须断送自己的自由，去换取虚伪的价值？

至于感情，你必须确定那是你真正想要的，而不是因为害怕孤单寂寞，而随便做的选择。在“不得不选择”的前提下，其实就是失去自由，若感情稍不顺遂，带来的痛苦，可是会有加成效果。

从某种程度来说，压力是好的，但这必须是你心甘情愿的选择。透过自我意志的选择，我们才更能活出美好的人生，而不是处处受制于人、事、物。如果你不试着改变你的步调，那么你的自由将一点一滴地被侵蚀，离梦想越来越遥远。

学会克制自己内心的欲望，分辨哪些才是你真正需要



的，你将能更自由地选择想要的人生，才不会因此错过外界美好风景，以及更多值得经历的事。



自由是需要克制欲望的。

当我们开始受他人影响时，便失去了真正的自由。

然后你所有的选择都是在别人的期待下完成，而不是你真正的意图。

奢华享受无法带着走

有过搬家经验的人一定知道，从你打包的那一刻开始，你会产生“想把所有物品都扔光”的念头——也只有当你开始把家当清出来时，才会发现你买了许多可有可无的“废物”。

拥有这些物品时的喜悦，逐渐成了累赘，尤其是望着很快装满的箱子，一箱又一箱，似乎没有终止的时候，你会发现，当初的享受，现在却是痛苦的来源——同时也是你追求更好的生活的“障碍”，不是吗？

以前的我是很注重生活细节的人，无论是浴室、房间，永远都堆满了瓶瓶罐罐，各式各样的保养品应有尽有，光是足部保养品就有四瓶，鞋子也好像老是不够穿的感觉，更别提那些包包跟衣服了。

如果你要说那些生活用品反映出你的生活质量的话，



那我倒是想说：为了这些生活质量，你是否牺牲了许多美好时光？夏天出门时，只想用最快的速度回到家，只因为怕脏、怕晒黑；冬天出门时，又怕北风刮伤了细嫩的肌肤，于是我们得把自己关进一个空间，一个自己制造的牢笼里，全是为了我们认为的“生活享受”。

而人生有太多值得经历的事情，那些往往不是物质可以取代的。如果你要登山，那么就得抛弃那些美丽的高跟鞋；想游大海，你便需要脱掉很多的束缚，让自己变得轻盈一些……

回过头来说，那些奢侈品不过是展示给别人看的，就为了那一个艳羡的目光，看看我们得牺牲多少啊！

一旦生活上要倚赖的东西太多了，就容易役于物质，反而失去了自由。

当然，我们不一定要做到对自己苛刻的程度，但许多东西是我们无法随身带着走的。因此，最后你会发现，那些我们最常接触的，还是固定那几样物品，而且都是最常

见、最平凡的生活用品。

小时候听过一个富翁找女婿的故事，这位富翁要替女儿选出最佳老公，于是对着前来相亲的人问：“世界上最珍贵的是什么？”令人意外的是，最后获得青睐的，竟是一位宣称“盐巴是最珍贵”的年轻人。可见，最珍贵的事物，不一定是黄金万两或豪华锦衣，日常随处可见的平凡之物，反而可能更珍贵。

好吧！试想一下，你带着名牌皮箱去蛮荒之地旅行，却发现自己忘了带牙膏、牙刷，那么，你会不会宁可自己只是拿了个塑料袋，但该有的生活用品都有，而不是只有那个虚有其表的名牌箱子呢？

如果我们花大钱保养皮肤、做 SPA，却忽然在路上摔跤擦破了皮，那么，你是不是宁可自己运动神经好一些，可以使受伤的机会降到最低？

有时我们对生活的态度似乎本末倒置，其中当然不乏受到广告、粗糙的电视节目所影响，让我们忘了去追求事

