



幸福的关键是我们如何去发现它，理解它，感受它，创造它

# 做更 幸福 的自己

勇于做自己幸福的建筑师

幸福不在于你拥有什么，  
而在于用自己的能力去努力创造，去用心感受。

ZUO GENG  
XINGFULDE ZIJI

刘萍◎编著

给自己一个拥抱，感谢已经拥有的一切，  
你就是幸福的。

 中国纺织出版社

勇

建筑师

# 做更 幸福 的自己

ZUO-GENG  
XINGFU DE ZIJI

刘萍◎编著

 中国纺织出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

做更幸福的自己/刘萍编著.

—北京:中国纺织出版社,2011.11

ISBN 978-7-5064-7800-7

I. ①做… II. ①刘… III. ①幸福—通俗读物

IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 164456 号

---

策划编辑:苏广贵 责任编辑:王军锋

责任印制:刘 强

---

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京振兴源印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17.5

字数:235 千字 定价:29.00 元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



## 前言



走在熙熙攘攘的大街上,你是否会突然产生一种刻骨的孤独感?在都市里早出晚归地奔波,你心中是否会涌起一股莫名的伤感?“很无聊”、“这样的生活真没意思”等类似的想法,是否给你的生活蒙上了一层阴影?

为什么物质生活的日益充足,没有增加我们的幸福感,反而让我们有种远离幸福的感觉?记得心理学家张怡筠说过这么一句话:“幸福是深刻而长久的满足感,想要获得幸福,最重要的是要勇于做自己幸福的建筑师,善于做自我幸福的管理员。换句话说就是,幸福不幸福在于自己会不会创建和调节。”

是啊,在这个忙碌的世界里生活久了,人们的生活会变得迷茫,幸福感也会逐渐模糊。幸福是一个谜,让一千个人来回答,就会有一千种答案。有人说,幸福是拥有一个美满的家庭;有人说,幸福是一生的平安;有人说,幸福是衣食无忧;有人说,幸福是一生健康;也有人说,幸福是每一天都快乐……

所以说,幸福应该是心灵深处微妙的感受,是一个人真真切切的感受。当你颓丧无助时,路人的一个微笑,一句问候,都会带给你幸福;幸福是你口渴时一捧甘甜的泉水;幸福是你困倦时一张松软的大床;幸福是你孤寂时一封远方的素笺;幸福是你噩梦后一张慈祥的笑脸。幸福是一种心态,一种感觉。其实,幸福每时每刻都伴随在我们左右,关键是我们如何去发现它,理解它,感受它,创造它。



幸福不在于你拥有什么,而在于用自己的能力去努力创造,去用心感受。幸福是要靠自己创造的。马克思说:“我的幸福属于全人类。”他以此为目标,为人类的解放事业,为共产主义贡献了一生,他是幸福的。居里夫人、舒伯特、巴尔扎克这些人,他们为了人类的进步和文明贡献了毕生的精力,他们都是幸福的人。

然而,更多的人无法认识自己所拥有的幸福,往往在幸福的时候不好好把握,让幸福过早地离开了自己。有的人甚至把自己的幸福建立在别人的痛苦之上,这样的“幸福”更是不能长久。幸福也会让人会忽视未来的危机,有不少人在幸福中沉沦。“塞翁失马,焉知非福”,也许是对幸福最好的诠释,也许这样我们才可以拥有更多幸福的心灵和更长久的幸福光阴。

因此,幸福完美的人生不会从天而降,不要埋怨先天的不足,也不要懊恼先天的缺陷,因为这一切都不能改变。走过的已是历史,走进的将是明天,尊重现实,改变自己。不管未来如何,抓紧现在是我们唯一的选择,把握明天是我们唯一的补救措施。这样,我们的生活才不会失去光泽。

本书从塑造个性、生活技巧、生活态度、生活方式、生活细节、人生规划、心态调整、人生交际等方面,运用积极健康的生活方式和心态思维全面传达了新的幸福理念,告诉我们如何用新的生活方式去生活以及走向成功。通过阅读本书,你会变得更坚定,更有信心,使自己更幸福。

编者

2011年8月

# 目录

CONTENTS



ZUO GENG  
XINGFU DE ZIJI

## 法则 1 寻找幸福的钥匙

- 1 / 幸福是一种好心态
- 4 / 幸福是一种心灵感觉
- 7 / 打开人生的另一扇门
- 10 / 换个角度看残缺
- 13 / 让梦想伴随你
- 17 / 幸福并没有标准
- 20 / 善待今天,幸福一生
- 24 / 幸福是一种能力与创造
- 27 / 幸福没有终点

## 法则 2 丢掉对幸福的误解

- 31 / 幸福其实很简单
- 35 / 财富不一定等于幸福
- 38 / 只为自己而活的人并不幸福
- 41 / 幸福不分年龄
- 44 / 贫寒也有幸福
- 47 / 平凡也是幸福



# 目录

CONTENTS



ZUO GENG  
XINGFU DE ZIJI

50 / 幸福的人大都知足

53 / 不要对幸福的人持偏见

## 法则 3 每天保持精力充沛

57 / 训练注意力高度集中

61 / 锁定明确的目标

65 / 调控良好的情绪

68 / 养成良好的习惯

73 / 不要到筋疲力尽时才去休息

75 / 把工作当成乐趣

78 / 学会放松自己

81 / 保持精力充沛的秘诀

85 / 为自己的健康“加油”

## 法则 4 克服忧虑, 消除忧虑

89 / 克服生活中的忧虑

92 / 消除工作中的忧虑

95 / 让自己保持忙碌



# 目录

CONTENTS



ZUO GENG  
XINGFU DE ZIJI

- 99 / 别为琐事而烦恼
- 102 / 莫因往事而苦恼
- 105 / 勿为明天而担忧
- 108 / 发现事物积极的一面
- 111 / 不要让批评伤害你
- 114 / 时常回顾自己的幸福

## 法则 5 多问问自己快乐吗

- 117 / 多想想开心的事情
- 120 / 凡事多往好处想
- 124 / 做真实的自己
- 127 / 学会与自己对话
- 131 / 不要对他人心存报复
- 134 / 常怀一颗感恩之心
- 136 / 你就是自己的救世主
- 138 / 快乐了就幸福了
- 141 / 从细微处感受快乐



# 目录

CONTENTS



ZUO GENG  
XINGFU DE ZIJI

## 法则 ⑥ 莫让经济问题困扰你

- 145 / 你不理财,财不理你
- 148 / 让钱“动”起来
- 151 / 勤劳的人才能致富
- 153 / 信用是最宝贵的财富
- 156 / 越善于投资越富有
- 158 / 养成量入为出的习惯
- 161 / 让一加一大于二
- 164 / 金点子就是摇钱树

## 法则 ⑦ 构筑真情的城堡

- 167 / 家是爱的城堡
- 170 / 幸福从自爱开始
- 173 / 爱情需要浇灌和滋养
- 176 / 争争吵吵也有一个“度”
- 179 / 善意的谎言是美丽的
- 183 / 幸福不允许唠叨
- 185 / 错过了就别强求
- 188 / 莫让爱成为伤害



# 目录

CONTENTS



ZUO GENG  
XINGFU DE ZIJI

## 法则 8 坚持给自己充电

- 191 / 终身都需要学习
- 194 / 人人都是自己的老师
- 197 / 每天进步一点点
- 200 / “钻劲”是人生的充电器
- 203 / 逆水行舟,不进则退
- 205 / 成功路上“零存整取”
- 209 / 用知识改变世界
- 211 / 时刻意识到自己的短板
- 214 / 不学无术最可悲

## 法则 9 合理安排工作和生活

- 217 / 学会用智慧工作
- 220 / 学会用心生活
- 223 / 平衡发展,平衡生活
- 227 / 让工作时间具有弹性
- 230 / 科学管理自己的时间
- 233 / 慢一点,再慢一点



# 目录

CONTENTS



ZUO GENG  
XINGFU DE ZIJI

236 / 别太追求完美

239 / 别让攀比毁掉你的幸福

## 法则 10 随时随地播种幸福

243 / 放低幸福的门槛

246 / 把微笑送给别人

249 / 赞美是最好的礼物

253 / 学会储蓄你的信用

256 / 善待他人,帮助他人

259 / 宽恕他人,升华自己

261 / 满足别人,快乐自己

264 / 坦然自嘲,妙语解颐

268 / 懂得转弯,学会遗忘





## 法则 1

ZUO GENG  
XINGFU DE ZIJI

# 寻找幸福的钥匙

幸福是什么？幸福的钥匙在哪儿？每个人都在寻找答案。有时候，做个幸福的人很容易，不因事业的成功失败而欢喜伤神，不因情感的波澜起伏而患得患失，不为日常繁杂的事物所搅扰，等等。但是为什么有那么多的人脸上看不到幸福？他们丰富而敏感的内心为太多的世俗名利所累，没有了天高云淡、风清月朗的悠然，幸福也就越来越远，遥不可及。



## 幸福是一种好心态

在日常生活中，也许会有很多人觉得生活的压力太大，柴米油盐的日子太平淡，活着太累。其实，这是一个如何认识生活，如何调整心态的问题。

小镇的街上有这么一个三口之家，男人摆地摊儿修鞋，女人有些智力障碍，他们有一个两岁的儿子。每天，男人脚蹬三轮儿，带着妻儿和满车的工具从20里外的乡下来到小镇街上修鞋。女人整天蓬头垢面的，在男人不远处就地坐着，看着从身边走过的行人，怀里抱着和她一样黑乎乎的儿子。没活时，男人就逗着儿子玩儿，儿子嘎嘎笑着，女人也嘿嘿乐着。男人修好一双鞋，收到两元钱，女人接过去，跑去买来两块红薯，三口人不洗手也不剥皮美



美地吃着,吃完用手把嘴巴一抹。一天就这样过去了。男人蹬着三轮儿,拖着妻儿,唱着地方戏赶回家。无论春夏秋冬,一直如此。他们夏天没有降温的空调,冬天没有取暖的火炉,可是他们的内心却溢满了快乐和幸福。

而另一个人的命运却正好相反,同在一个小镇,有一个首屈一指的富贵家庭,唯一的女儿是父母的掌上明珠,有着令人羡慕的工作。可以说是呼风唤雨。但她结婚不久却离了婚。父母为她建了一所别墅,又招了一个上门女婿,家里有保姆,出门有专车。她婚后生了一男孩,丈夫英俊,儿子可爱,父母疼爱,经济富足,应有尽有,按理说是够“幸福”的了。可是,这富家女却整日抽烟喝酒,愁云满面。后来听说她得抑郁症自杀了。她的行为让很多人不解,其实,她缺少的就是一个好的心态,她没有真正用心去体会、去感悟她所拥有的幸福。

所以说,很多时候,幸福只是一种心态。所谓心态就是内心的想法。可以说,心态决定着人的情绪和意志,决定着人的行为和生活质量,一个人,无论处在怎样的境地,只要有个好心态,幸福就在身边。

生命,需要鼓舞与希望;心灵,需要温暖与滋润。幸福并非来自物质的充盈与傲人的成就,它是一种用心感悟得来的愉悦和满足。它的滋味,就在心里。

一个不能靠心态改变命运的人,是不幸的,也是悲哀的。因为他没有把命运掌握在自己手中,反而成为命运的奴隶。对绝大多数人而言,缺少的并不是获得幸福的智慧,而是获得幸福的良好心态。

良好的心态能孕育灵魂和精神的力量。著名心理学家马斯洛说:“心若改变,你的态度跟着改变;态度改变,你的习惯跟着改变;习惯改变,你的性格跟着改变;性格改变,你的人生跟着改变。”悲观的心态,使人灰心丧气;乐观的心态,使人充满活力。幸福与心态有关。心态决定人生,心态决定命运,心态决定幸福。“祸兮福之所倚,福兮祸之所伏。”在挫折、不幸、灾难或厄运降





临的时候,我们要保持乐观的心态,而不能被消极悲观的心态所俘虏,更应以“得意时淡然,失意时坦然”的心态直面人生。我们左右不了世界,但我们可以把握自己的心态,把握住了自己的心态。也就拥有了一个美丽而宁静的精神世界,幸福就会像潮水一样向我们涌来。

有时候,幸福就像一只蝴蝶,你追它时追不着,当你静下来时,蝴蝶就会栖息在你身旁。有好心态的人,始终以积极的方式回应生活中的酸甜苦辣和旦夕祸福。好心态是获取幸福的法宝,是一生享用不尽的财富。

试着培养一种平和乐观的幸福心态,对于尚未感觉到幸福的人来说,更加重要。

曾经有一个人,为了得到不尽的幸福,不惜跋山涉水,去寻找传说盛产于终南山的幸福藤。他历尽千辛万苦,终于来到了终南山,在险峻的山崖上,找到了幸福藤。可是,他虽然得到了幸福藤,却发现自己并没有得到预想中的快乐,反而感到一种空虚和失落。

这天晚上,他在山下一位老人的家中借宿。望着皎洁的月光,他发出一声长长的叹息。老人说:“年轻人,什么事让你这样叹息呀?”于是他说出了心中的疑问:“为什么我已经得到了幸福藤,却依然没有得到快乐,感觉不到幸福呢?”老人一听乐了,说:“其实,幸福藤并非终南山才有,而是人人都有,只要你有幸福的根,即使走到天涯海角,也能得到幸福。”老人的话让这个年轻人耳目一新,又问:“什么是幸福的根呢?”老人说:“心就是幸福的根。”

是啊,老人说得真好呀,心就是幸福的根,心态不好的话,幸福又从何而来?所以才有人说,幸福与贫富无关。

难怪清人石成金曾在一首诗中写道:有时候薄酒饮几杯,好书读几遍,有时候散步明月下,有时候高歌好花前。随时皆故里,到处是桃源,无荣也无辱,快活似神仙,如此足矣,更何望焉?是的,在人生的每一个季节,幸福都要



靠感知,要靠捕捉,要靠良好的心态去品味,去淘取。

可见,幸福是一种积极乐观的心态,同时积极乐观的心态也是获得幸福的保障。



## 幸福是一种心灵感觉

幸福是一种心灵感觉,它沉淀在每个人的内心深处。

生活中,或许你没有丰富的物质与名利,但只要你拥有一份好的心情,那么你就是幸福的。当你用乐观的心态对待生活的时候,幸福就会像影子一样出现在你的身旁。

人生一世,每个人都希望自己能够快快乐乐、开开心心地过一辈子。也许个人对幸福的理解各不相同,但渴望拥有幸福的愿望却是共同的。有的人认为幸福是考上理想的学校,有的人认为幸福是找到一个知心爱人,有的人认为幸福是儿女们常回家看看……其实,幸福是一种心灵感觉,是享受生活中那份自然和恬淡,是萃取点滴快乐之后的满足。

且听我讲一个真实的故事:

在一个夏日雨后的黄昏,我用自行车带着儿子上街,行人不多,街面低凹处还存着一洼一洼的雨水。

从迎宾路向南城河边一拐,沿河堤向南是进入城区的一道斜坡路面,自行车快速地滑翔而下,湿润清凉的风迎面而来,只听身后的儿子喊道:“啊!妈妈,我好幸福啊!”

听了这声喊,我先是一怔,而后便开心地大笑起来。幸福!是啊,幸福!记得哪位名人说过:人类一切追求的最终目的,就是为了获取幸福。世上不知有多少男男女女苦苦追寻,甚至不惜以生命作代价。然而大多数得到的往





往不是幸福,而是苦痛和失望。幸福是一个魔洞。金钱可以让你富,权势可以使你贵。然而,金钱和权势都不是打开幸福这个魔洞的钥匙。所以富贵也就不能等同于幸福了。

然而,幸福却又是轻易可得的,我的儿子就是在我的自行车短暂快速的滑翔中,在那一缕清风中,伸开双臂抱住了幸福的脖颈。

那么,幸福到底是什么呢?许多人或许会问。

其实,幸福什么也不是,幸福只是一种感觉,是一种拈花微笑的禅意。同样,一朵红花在不同的心灵中会引发不同的感受。只有心地无私和知足常乐者才会时时看到幸福在向他招手微笑。只有觉悟了人生真谛的智者才能在生活中时常满足和舒畅,贪婪者永远被关在幸福之门的外面。

杜甫在《狂夫》中说:“万里桥西一草堂,百花潭水即沧浪。”杜牧也在他的《不寝》中说:“莫贪名和利,名利是身仇。”诗人们告诉我们:名利是贪不得的,身居草堂也一样清心明志,可获取人生的真情趣。

俗话说知足者常乐,佛教“八大人觉”中,我觉得其中的“知足”,是人生极重要的一项。“八大人觉”要义,“大人”就是修行佛道的人,他们在修行中,固守着自觉的八大项目,即少欲、寂静、精进、不妄念、禅定、修智慧、认识和知足。知足者,身贫而心富;不知足者,身富而心贫。所以知足的人才是世界上最富有的人,也是最幸福的人。也许这种观点有些消极,会让人不思进取。其实这是完全不同的两回事,对此也没有争辩的必要,所以李白才有诗曰:“笑而不答心自闲。”

并非只有在古诗和宗教中才能找到这样的幸福观。在当今风起云涌的商品社会中,也不乏向自己的内心寻找幸福的人。身在商战不休的大都市,郑州的女诗人蓝蓝,就在一首诗中写道:

幸福是一座草屋,



是很久以前我的家。

幸福是一座草屋，

是时间的木门，

向流浪的脚敞开着。

这和“万里桥西一草堂”有某些相似的情趣。但无论是杜甫还是蓝蓝，都不是要向人们宣扬“草堂”、“草屋”比风雨无忧的宫殿或者现代设施的楼宇更好，更能给人幸福，而是表达一种超然物欲之外的宁静和坦然。

我们经常看到一些平凡的人，他们虽然不富有，也没有权利和地位，更没有漂亮的衣裳，每天骑着自行车上下班，但是他们悠闲地吹着口哨，哼着小调儿，日子过得平平安安，踏踏实实。我们能说他们的人生不美满，生活不幸福吗？

有一个富翁，什么都有，却总是闷闷不乐，总觉得还少些什么。一天，他经过集市，看见一个衣衫褴褛的乞丐，便很轻蔑地向他扔了一枚小钱，并调侃说：“像你这样一无所有地活着有什么意思？”

“喔！大人，我虽然没钱没势，可我有一样您没有的宝贝。”

“哦！你有什么宝贝？我可以出高价向你买，快说，快说！”

“只怕您买不起。”

“笑话！我不信天下还有我买不起的东西。”

“这样东西不能卖，因为它是一种感觉——幸福！”

所以说，幸福其实很容易，也很简单，幸福只是一种内在的心灵感觉。只要用心去体验，去感悟，幸福便会在心底油然而生。

当我们饥肠辘辘时，得到一片面包，就是幸福；当我们陷入迷茫时，一个路标的出现，就是幸福；当我们伤心泪落时，一声安慰的话语，就是幸福……

从前，一个年轻的王子整天生活在王宫里，他觉得生活很寂寞，很单调，没有幸福。王子听管家说，幸福是一只很会唱歌的青鸟，如果能找到它，并把

