

经

典

珍

藏

幸福，就是助人亦助己的快乐，幸福，就是种下“福田”收获希望的美好，幸福，就是面对不幸依然微笑的坚强，幸福，就是放下欲望的轻松，幸福，就是那一挥手、一低头的温暖。

在人类的灵魂深处，每个人都有着对幸福的热切渴望。因为人心永远都是向着温暖靠近的。然而，幸福究竟在哪里呢？其实，幸福就在我们生活着的角落角落里。

幸福是一种心态

金 实◎编著

让心态成就美丽人生书系

大众文艺出版社



幸福是 一种心态

让心态成就美丽人生书系



金 实◎编著

大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福是一种心态/金实主编. —北京:大众文艺出版社,2009.5

(让心态成就美丽人生书系)

ISBN 978-7-80240-326-0

I. 幸... II. 金... III. 散文-作品集-中国-当代 IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 081785 号

书 名 让心态成就美丽人生书系

主 编 金实

责任编辑 冰宏

装帧设计 新思路

出版发行 大众文艺出版社 发行部电话 64060749

地 址 北京市东城区交道口菊儿胡同7号 邮编 100009

印 刷 北京晨旭印刷厂

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 170

字 数 1500 千字

版 次 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

定 价 298.00 元 (全 10 册)

幸福是一种心态 ①

幸福是什么呢？很多人都问过这个问题，不同的人有不同的回答，这与他们的人生经历、世界观、价值观都有着密切的关系。其实，幸福是一种心态。当我们感到自己活得很快乐、很幸福时，那么我们便会真的活得很幸福的。

人人都在寻找幸福，人类历史的过程也可以说是无数人寻找幸福的一个过程，只是有人付出了太多欢笑，有人付出了无数的痛苦，亦有人为之付出了不懈的努力，那么，我们到底应该如何做才能让人生更加幸福呢？我们到底应该如何才能让我们的生活更加美好呢？我们到底应该以什么样的姿态让人生更有意义更有价值呢？不妨看看《幸福是一种心态》这本书吧，也许你对幸福会有一个新的认识的，也许你会从中看到寻找幸福的方法，也许你会渐渐地懂得让自己如何才能拥有一种幸福的心态，也许你会从中领略幸福的真正内涵，也许你会明白幸福其实是握在自己手中的……

生活就像一面镜子，当你对着生活微笑时，生活也会回报你以同样的微笑，当你面对生活哭泣时，生活也会向着你哭泣；在工作中寻找快乐，用积极乐观的心情去工作，你会发现自己的工作真的很美好；每天给自己一个希望，这样你会一步步地接近梦想，这样你每天都会活得很充实；快乐其实并不难，当你给予别人时，你会发现原来自己拥有了双重的快乐；退一步海阔天空，退便是进，当我们退一步时，并

② Xingfushi yizhongxintai

不意味着软弱与无能，其实，这是一种更为明智的抉择；巧用时机，也能化腐朽为神奇，当时机成熟时，一定要抓住时机，勇于认错，也许它会帮你走出不利的困境；人生要懂得适时地低头，低头是一种大智慧，当我们在人生的某一个特殊时期，适时地低头会为我们的命运赢得新的机遇；“回避”是一种艺术，面对生活中的不如意，有时候暂时回避一下，一切都会风平浪静的；善念是福，茫茫人海，漫漫人生，真正能救自己的人唯有自己，真正能给自己带来幸运的往往是自己心中的那份善良；积累苦难，收获成功，苦难是成功的垫脚石，当我们将苦难积累到了一定程度时，那么苦难也会带给我们意想不到的惊喜；失败并不是与生俱有的，每个人的人生都不会一帆风顺，每个人的人生都会有这样那样的失败……那么，我们就得抱有一种积极的心态，坦然地接受生命里的失败；紫博拉的改变，当你改变自己时，你会发现成功其实离我们并不遥远；放低自己的位置，你会发现这个时候自己拥有无穷的动力和后劲；得失本寻常，以坦然的心态面对生命中的一切，“不以物喜，不以己悲”；将抱怨消灭在成功的前夜，教我们放下不必要的抱怨，用实际行动去做事情，这样你就会换来成功的到来；摒弃心灵的阴影，这时你便会看到生活中的五彩阳光……

最后，把最美好的祝福都送给你，但愿你会永远幸福，但愿你会拥有一个幸福的心态。

目 录

第一章 幸福是一种感觉

过自己想过的生活	(2)
生活就像一面镜子	(4)
品味生活的滋味	(6)
淡泊名利,方能快意人生	(7)
平淡是一种人生的美丽	(10)
别让虚名害了自己	(12)
没必要羡慕别人	(13)
人生难得逍遥	(16)
放下你心中的物欲	(17)
成功前需心平气和	(19)
一个过客而已	(22)
豁达是一种良好的生活态度	(25)

第二章 学会善待,幸福无处不在

用你的热情成就你的梦想	(28)
为自己的工作尽职尽责	(30)
追求自己的理想	(31)
在工作中寻找快乐	(33)
征服厄运	(35)
责任心会助你成功	(36)
宝贵的机会存在于考验之中	(38)
热忱创造奇迹	(40)
成功与失败都是新的开端	(42)
豁达的姿态	(44)

成功源于辛勤的劳动	(46)
感谢生活	(48)
只要有付出,就一定有回报	(49)
沿着心灵的方向前进	(51)

第三章 幸福其实很简单

每天给自己一个希望	(54)
没有人可以偷走你的梦	(55)
开启人生之门	(57)
放下攀比,拥抱幸福	(59)
自寻烦恼	(60)
唯有知足,才会常乐	(63)
宽恕别人,亦能升华自我	(65)
为了看看阳光	(67)
朝着希望前行	(68)
释放情感	(71)
快乐其实并不难	(72)
让生活因幽默而更快乐	(74)
心怀阳光	(76)
该放手时,就得放手	(77)

第四章 学会选择,懂得放弃

舍弃香饵是为了钓到大鱼	(80)
放线钓鱼,慧眼识珠	(82)
蟑螂的生存哲学	(84)
学会忍让,生活会更快乐	(85)
退一步海阔天空	(87)
逃避是为了更好的生存	(89)
当“老二”的人生智慧	(91)
成大事者,不必事必躬亲	(93)
巧用时机,也能代腐朽为神奇	(95)

放弃是一种跨越	(97)
放得下是一种更高的精神境界	(100)
人生要懂得适时地低头	(101)
放弃是经营人生的策略	(102)
坚持完美的悲剧	(103)
有时,经验是块绊脚石	(105)
不要轻易说“不可能”	(106)
“变”的人生智慧	(106)
关于“舍得”的故事	(107)
像雪松一样弯曲	(109)
不要向习惯投降	(110)
敢于认错	(111)
换种思维方式	(112)
山不过来,我就过去吧	(113)
最后一周粮食	(114)
“回避”是一种艺术	(115)
带着你的善良上路	(116)

第五章 苦难是成功的垫脚石

苦难是人生的财富	(118)
用微笑面对苦难	(120)
超越苦难,告别平庸	(124)
永不绝望的人就有希望	(127)
在苦难中变得坚强	(128)
苦难是人生的必修课	(130)
积累苦难,收获成功	(133)
用坚强的意志对抗苦难	(136)

第六章 感知幸福,生活原本没有痛苦

谁是最幸福的人	(140)
失而复得的快乐	(141)

适度悲观也是好事	(142)
幸福就在你的手上	(144)
幸福是种奇妙的东西	(145)
给幸福画道底线	(147)
活着即幸福	(148)
女人的幸福	(151)
请把幸福收藏起来	(153)
幸福在这里拐了一个弯	(154)

第七章 点燃希望之灯,照亮幸福之门

过去的就让它过去	(158)
失败并不是与生俱有的	(162)
属于自己的宝藏	(165)
生命因希望而精彩	(168)
每天给自己一个希望	(171)
坚定心中的信念	(175)
每一步都是起点	(181)

第八章 幸福生活每一天

紫博拉的改变	(184)
“利”与“弊”相伴而来	(185)
提出你的问题	(186)
做生意的目的	(188)
懂得放弃,享受生活	(189)
活着,就是幸福	(190)
皮尔·卡丹的传奇人生	(192)
凯迪拉克	(193)
勇敢地说出你的爱	(195)
幸福的秘诀	(197)
注意自己的形象	(198)
扬长避短	(199)

在屈辱中前进	(200)
权势不能压倒人格	(201)
别让金钱蒙蔽你的双眼	(203)
丘吉尔玩股票	(204)
知足是最大的富有	(205)
哪个更聪明	(206)
本着良心做事	(208)
做个有修养的人	(209)

第九章 幸福人生加油站

认识你自己	(212)
真实的自己	(213)
放低自己的位置	(214)
热爱生活,珍爱生命	(215)
做个乐观向上的人	(216)
自信会让自己更强大	(217)
你就是自己的上帝	(218)
敢于梦想敢于挑战	(219)
别被其他所左右	(219)
艰难困苦,玉汝于成	(220)
埋头是为了出头	(222)
是金子总会发光	(223)
用实干证明自我	(224)
千里马是从何而来的	(225)
激发自己的潜能	(226)
机遇就是财富	(227)
挑战自我,改变命运	(228)
挖掘自己的潜能	(229)
永远不服输	(230)
消除自卑,树立自信的人生态度	(231)
合作是门艺术	(232)

贫困只是一种经历	(233)
没有不可能的事情	(235)
想超越别人,就得先超越自己	(236)

第十章 幸福是一种平淡怡然的心态

得失本寻常	(238)
将抱怨消灭在成功的前夜	(241)
没有完美,只有更美	(244)
吃亏就是福	(247)
快乐取决于什么	(250)
摒弃心灵的阴影	(252)
放下嫉妒,超越自我	(253)
婚姻到底是什么	(256)
给爱一个属于自己的空间	(259)



第一章

XINGFU SHI YI ZHONGXIN TAI

幸福是一种感觉

过自己想过的生活

所谓的真正幸福，应该是来自于发现真实独特的自我，也就是要坚持自己的生活原则，保持心灵的那份宁静，过自己想过的生活，你一定会找到快乐！

杜尚这位法国艺术家大家应该都不会陌生，就是那位在《蒙娜丽莎》的脸上画了两撇小胡子的。他的举动让全世界的人目瞪口呆，当时有许多人都斥责他，竟敢对这幅传世经典名画大不恭敬。

可是，令大家没有想到的是，他的艺术思想就此统治了整个的艺术史。杜尚说：一个人的生活没有必要负担太重，或者做太多的事情，不一定要有老婆、孩子、别墅、汽车。我认识到这一点的时候还相当年轻，这是我的幸运，这使得我在很长的一段时间里过着单身汉的生活。这样一来，我比那些按部就班、娶妻生子的人的生活要轻松许多。从根本上说，这是我的生活原则，所以我觉得自己很幸福，几乎没生过什么大的疾病，没有患上忧郁症，更没有神经衰弱折磨我的睡眠。除此之外，我也没有常人的那种我一定要做出点什么给人家看的压力。我不给自己这种压力，我从未感到过类似的要求。我早上喜欢画素描，中午、晚上画一些草图等，我想我是生而无憾的。

我们可以仔细想想自己或是身边的人，真正又有几个人能够在老了的时候说自己“生而无憾”呢？手握大权的人未必能说出，巨贾名流也未必能。杜尚轻松拥有的生活是那些拥有金钱和地位的人都未能得到却又极渴望的东西。有人会说，杜尚的生活原则与我们通常所倡导的人生原则背道而驰，因为人需要生活得紧张、充实、有理想、有目标。

有一些事情我们或许无法理解，比如一个年薪 30 万元的总裁辞去职务，去做一名自由撰稿人；一个律师放弃职业，去追求自己所热爱的绘画。大多数人不会理解：一个薪水丰厚且社会地位较高的人为何会降低自己的生活标准呢？

对于别人为什么会那么做，我们大可没必要去了解，毕竟每个人对人生价值的判断标准是不同的。但是，有一点可以肯定，他们确实是经过深思熟虑之后才做出如此决定的，这种人真正清楚自己想要什么，想过什么样的生活，并且认真地去做了。

一个人能够抛弃掉多数人所拼命追求的名利及地位，那是需要相当大的勇气的，并且在抉择时可能还要面对周围人的误解及嘲笑，尽管许多人都清楚金钱和地位并不一定会给我们带来幸福。

有一位智者曾经说过这么一句话：“每个人对生活的标准都不相同。如果你梦想过一种全新而自由的生活，首先，要为这种生活定一个标准。这个标准不是给别人看的，也不必标新立异，目的是让你今后所走的路有一个框架和归依。”这句话告诉了我们快乐的真相。

生活中有些事是需要我们坚持，可是有些事我们是又应该忽略的。遵循个人的愿望去生活。就像杜尚一样，他坚持着自己的生活原则，过一种简单而轻松的生活。没有正式职业，不置产业，不信任何宗教，不加入任何艺术流派或团体，只是自由自在地生活，用平静的心态微笑地去看世俗的人生。当他看得不耐烦了，就索性将《蒙娜丽莎》随便画上了两撇小胡子，不是为了叛逆，不是为了标新立异，只是好玩而已！

那位法国艺术家杜尚是从生活的角度来看待他所从事的艺术的，他传达给我们一个这样的信息：解放自己，放弃从众心理，没有必要盲目服从，盲目地轻信所谓的权威。如果艺术变得不好玩了，那还是艺术吗？如果你选择了你自己想过的生活，你的人生会自在许多，并且避免了没有来由的自大和没道理的自卑，那才是真正的惬意。

生活就像一面镜子

生活是一面镜子，你用什么样的态度去面对生活，生活就用什么样的方式去对待你。虽然，我们每个人的人生境遇不尽相同，但生活的命运是公平的。

诗人苏轼年少时是个狂傲的孩子。一天，他与一位老和尚一起打坐。

“施主，您认为我像什么？”老和尚微笑。

“哈哈，在我的眼中，你就像一堆粪！”苏轼狂傲地说。

“是吗？可是在我看来，您却像一尊佛。”老和尚仍旧微笑。

苏轼自以为老和尚傻里傻气的，竟大笑起来。他不知道，他心中只有一堆粪，所以看到一堆粪。而老和尚心中只有一尊慈祥的佛，心中有佛，自然就看到佛了……

用浑浊的心灵感受世界——

一片黑暗。

用清澈的心灵感受世界——

一片晶莹。

心情有时如一棵树，快乐是笔直的树干，秋天来时，抖抖快乐的枝干，那些枯黄的树叶和愁云便会纷纷扬扬地飘落。春天来时，抖抖快乐的枝干，生活便会展开美丽的笑颜。

有一个年轻的军官，在某一天接到调动命令，将他调派到一处接近沙漠边缘的基地。

他的妻子为了证明自己与丈夫同甘共苦的深情，执意陪同前往。

年轻军官没有办法，到了最后只好带着妻子前往，并在离驻地不远处

的印第安部落中帮助妻子找了个木屋，然后把她安顿下来。基地所在的地方，夏天酷热难耐，风沙多，而且早上与晚上的温差变化比较大，更糟的是部落中的印第安人没有一人懂英语，以至于连日常的沟通交流都成了问题。

这样过了几个月，妻子实在是无法忍受这样的生活，就写了封信给她的母亲，除了诉说生活的艰苦难熬之外，信的最后还说，她以后将会回到繁华的都市生活。

过了不久，她的母亲回了封信对她说道：“有两个囚犯，他们同住一间牢房，往同一个窗外看，一个人看到的是泥巴，而另一个人则看到的是明亮的星星。”

妻子接到了母亲的信件之后，便对自己说：“好吧！我一定要把星星找出来。”

从这以后她改变了以前的生活态度，十分积极地走进印第安人的生活里，学习他们的编织与烧陶，后来还迷上了印第安文化。她还认真地研读关于星象天文的书籍，并运用沙漠地带的天然优势观察星星，几年后出版了几本关于星星的研究书籍，成了星象天文学方面的专家。

生于尘世的我们，都不可避免地要经历苦雨凄风，面对艰难困苦，保持一种什么样的心态，也将直接决定我们的人生轨迹。当我们处于环境不可改变且不如意的时候，只有坦然地顺受，并且从容地在不如意中去发掘新的前进道路，才是求得快乐与宁静最好的办法。

一份好的心情，不仅可以改变自己，同时，更会感染他人，如果你想做一个快乐的人，那么，你一定要保持一种好的心情。如果一个人的心情是蓝色的、忧郁的，再昂贵的化妆品也掩饰不住她满脸的愁云，再高超的美容师也无法抚平她紧锁的眉头，反之，心情是快乐的、流畅的，即使素面朝天，也会显示出女性的柔美。

人的一生，就像一趟旅行，沿途中有数不尽的坎坷泥泞，但也有看不完的春花秋月。如果我们的心总是被灰暗的风尘所覆盖，干涸了心泉、黯淡了目光、失去了生机、丧失了斗志，我们的人生轨迹岂能美好？而如果我们能保持一种健康向上的心态，即使我们身处逆境，四面楚歌，也一定

会有“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的那一天。而且，就现实的情形而言，悲观失望者一时的呻吟与哀号，虽然能得到短暂的同情与怜悯，但最终的结果必然是别人的鄙夷与厌烦；而乐观上进的人，经过长久的忍耐与奋斗，最终赢得的将不仅仅是鲜花与掌声，还有那饱含敬意的目光。

恐惧、忧虑、憎恨、极端自私会使人的内心无法平静。快乐最不喜欢这样的环境，只要逐步赶走快乐不喜欢的这些因素，创造出快乐喜欢的、内心安宁的环境，快乐就会不请自到。为此，首先要搞清楚自己到底恐惧什么、忧虑什么、憎恨什么、自私什么，有没有必要，何苦如此，如何解决。搞清楚这些问题之后，才能找到快乐。

相对成年人来说，儿童可说是最懂得享受幸福的专家了。而那些能够保有赤子之心的中老年人，更可称得上是天才。因为，能保持年轻人特有的幸福精神与要旨是相当难得而宝贵的。因此，若要永远保有幸福，我们绝不可让自己的精神变得衰老、迟钝或疲倦，我们不可以失去纯真。

品味生活的滋味

有句俗话说得很好，“不做亏心事，不怕鬼叫门”。这句话告诉我们大家做人做事只有不欺心，才能保持内心的安宁和生命的清澈，这样活着本身就是一种受益，一种愉悦。反之，做了亏心事的人，不论他掩饰得多么完美，都将在惶惶不可终日中过活。

在日本有一位名叫白隐的禅师，他的道行十分高深，关于他的故事有很多，其中最有名的是这样一个：白隐居住的禅寺附近有一户人家的女孩怀孕了，这位女孩的母亲极为愤怒，一定要她找出“肇事者”。女孩用手朝寺庙指了指，说：“是白隐的。”女孩的母亲跑到禅寺找到白隐，又哭又