

让自己每天徜徉在
幸福的港湾里！

程功
编著

365天
幸福你自己
365天，你的幸福你做主！
每天为自己的幸福添砖加瓦，
每天为自己的人生涂抹色彩。

THE
DAILY BOOK
OF YOUR
HAPPINESS

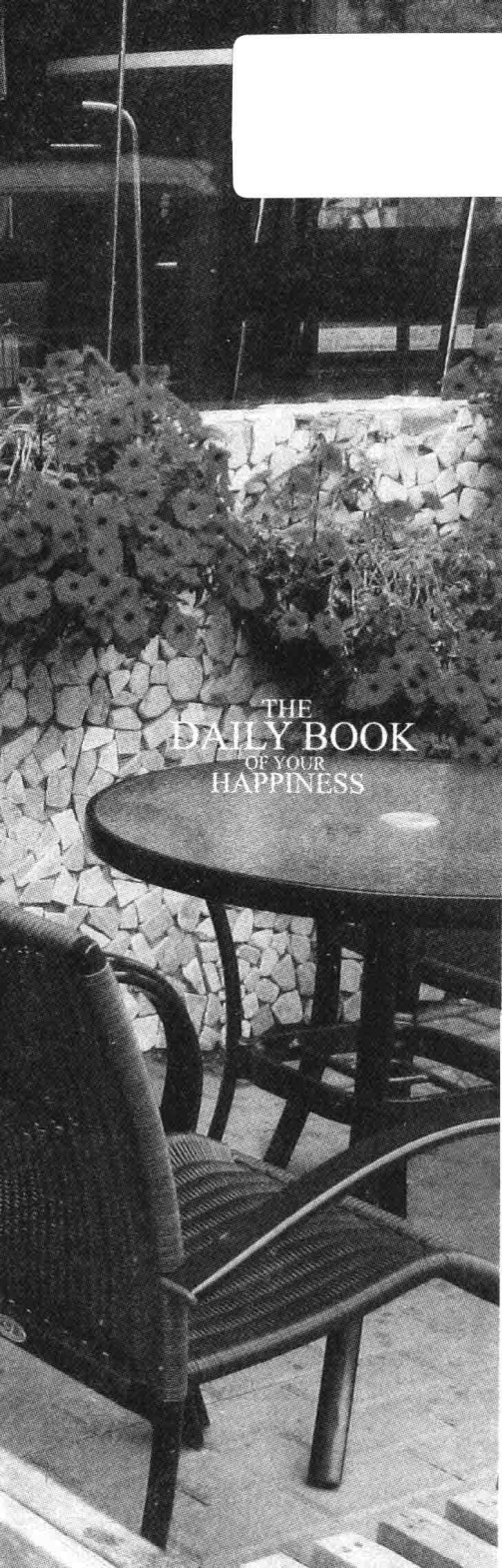
手机阅读

编辑短信“8080”发送至10086

中国移动手机阅读·享受随身阅读的乐趣

同步
发行

中华工商联合出版社



THE
DAILY BOOK
OF YOUR
HAPPINESS

365天
幸福你自己
程功 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

365 天幸福你自己 / 程功编著. —北京: 中华工商联合出版社, 2012.10
ISBN 978-7-5158-0330-2

I. ① 3… II. ①程… III. ①幸福 - 通俗读物 IV. ① B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 216410 号

365 天幸福你自己

作 者: 程 功

特约策划: 郑春蕾

责任编辑: 于建廷 关山美

装帧设计: 水玉银文化

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红 王素娟

出 版: 中华工商联合出版社有限责任公司

发 行: 中华工商联合出版社有限责任公司 北京东方智库文化传播有限公司

印 刷: 北京普瑞德印刷厂

版 次: 2012 年 12 月第 1 版

印 次: 2012 年 12 月第 1 次印刷

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 400 千字

印 张: 12

书 号: ISBN 978-7-5158-0330-2

定 价: 29.80 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813 010-62239845

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座

19-20 层, 100044

Http: //www.chgslcbs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

THE
DAILY BOOK
OF
HAPPINESS

序

天天赖在幸福的“怀抱里”

人生的意义，就在于获得幸福。

过去的你，

是否为春日的一茎嫩草，感叹生命的坚韧？

是否为夏日的一瓣娇莲，惊呼生命的圣洁？

是否在秋日的夜色里，欣喜明月的美满？

是否在冬日的风雪中，陶醉腊梅的芬芳？

而今，在现实与忙碌中，在纷纷扰扰的尘世翻滚中，情怀不再优雅。人木心累，木得看不见一轮明月，累得容不下一茎小草。

于是，你开始探索幸福的奥旨：为何物质富裕的我并不感到比以前更快乐？幸福是什么？怎样才能真正获得幸福？穆尼尔·纳素夫认为：真正的幸福只有当你真实地认识到人生的价值时，才能体会到。苏格拉底把幸福和智慧联系在一起，他认为幸

365天幸福你由己 2

福是由智慧和知识决定的。伊壁鸠鲁说：“幸福是一种快乐的体验。”幸福有两种：一种是利他目的的实现，叫做“为他人的幸福”；一种是利己目的的实现，叫做“为自己的幸福”。为他人的幸福符合道德最高标准，因而是最高的正当幸福。幸福来源于生活，而不与生活相违背。凡是与生活相违背的幸福，便不能称作真正的幸福。

你要幸福的理由：

首先，幸福的人更有可能获得更多的社会支持资源，使自己更加幸福；其次，幸福的人总是处于一种积极的情绪状态；最后，幸福与否也会影响人的健康状况，帮助其创造性地解决问题，维持其身体健康。

有研究发现，乐观者比悲观者的平均寿命长19%；65岁以上的老人，幸福者能够活下来并能够生活自理的概率是不幸福者的2倍。可见，幸福是多么重要。幸福的人是令人羡慕的。

星云老法师说：“幸福从心开始。首先要修好你这颗心。要有慈悲心，慈悲就没有敌人；要有欢喜心，人间才没有缺陷；要有孝顺心，世间才有纲常纪律；要有信仰心，为人才有目标；要有智慧心，才能解决一切问题；要有柔软心，才能克刚；要有平等心，才能与真理相处……”

为了你365天都能获得幸福，编者精心编著了此书。本书每天告诉你一个关于幸福的哲理，让你获得幸福的妙法，点醒曾经忧虑、烦恼多多的你，让你从此365天，天天赖在幸福的“怀抱里”甜蜜地酣睡。如果你是青年，你能从本书中学习如何经营人生；如果你是长者，你能从这本书中学习如何调整生命的航道。读了这本书，会让你的心灵感受到美与力量。你可以用这本书教育孩子，也可以用它警醒自己，还能用它来帮助朋友。

从这本书里，你可以领略到高僧高人的智慧；你能找到大富

豪思想的轨迹；也能感受到哲学家思想的光芒；你能从众多他人的故事中学到间接的经验；你能体会到小人物在生活、事业、情感等诸多方面所展现出的伟人一般的聪慧。读这本书，你不会感到枯燥的说教、陈旧与乏味，因为书中的每一个故事都令你常读常新，妙趣横生。每个小故事之后，你都能看到一条称得上是点睛之笔的“幸福妙语”。本书内容涵盖面广，语言简洁有力，说理生动活泼，不乏幽默，能时时激起你思想的震荡和心灵的感悟。

本书隽永的小故事，虽简短，却绝不庸俗、单薄。当你工作累了，翻开它吧，它会给你解压；当你旅途空乏时，翻开它吧，它会陪你一路欢歌；当你生活出现瓶颈时，翻开它吧，它会让你一路畅通；当你心灵打结了，翻开它吧，它会迅速帮你解开心结……

当你拥有了此书，恭喜你！你已经找到了打开幸福之门的钥匙！编者将因你的幸福而幸福！

编 者

THE
DAILY BOOK
OF YOUR
HAPPINESS
目 录

第1季

落红不是无情物，
化作春泥更护花。

龚自珍



1月 / / 002

2月 / / 033

3月 / / 061



第2季

首夏犹清和，
芳草亦未歇。

谢灵运

4月 / / 094

5月 / / 124

6月 / / 155

第3季

空山新雨后，
天气晚来秋。

王 维



7月 / / 186

8月 / / 217

9月 / / 248



第4季

遥知不是雪，
为有暗香来。

王安石

10月 / 280

11月 / 311

12月 / 341



116
DAILY BOOK
OF YOUR HAPPINESS

第1季

落红不是无情物，化作春泥更护花。——龚自珍



1月1日

踏上光明的幸福快车

人生应该如蜡烛一样，从顶燃到底，一直都是光明的。

——萧楚女

人人都想拥有幸福，人人都在寻找幸福。幸福其实是很容易找到的，只要你有一双发现光明的眼睛。

一个男孩很不快乐，于是去拜访一位隐居的高僧。

找到高僧时，男孩问：“高僧幸福吗？”

高僧说：“我也是刚找到幸福的第一扇门。你跟我来吧！”

高僧带他进入深山野谷，走了好久，进了一个山洞。走着走着男孩突然踩翻了一块旋转的石板，掉下去了。原来洞下还有洞，男孩掉在一堆烂草上。他爬起来，周围漆黑一片，什么也看不见。他哭叫，没有任何回音。绝对的黑暗，就如同在死亡里。

不知过去了多少时间，男孩觉得至少有一天一夜那么长了，他已经从走到爬了，从发疯到垂死挣扎了，但还没有停息努力，他只留下一个念头：从死爬向活，从黑暗爬向光明。

忽然间男孩眼前有一丝光亮！男孩拼命地朝光亮处跑去，摔倒，爬起，再摔倒，再爬起……终于到了。有一扇木门，从门隙间透出一丝光亮。他推开门，高僧就在那里坐着。

男孩跌坐在地上，先是哭，哭着哭着就笑了。高僧说：“现在，你该明白幸福的第一扇门是什么了吧？”

男孩说：“光明！”

光明就是幸福，他一出来就强烈地感觉到了这种幸福！

看见光明就是人生最大的快乐、幸福，很多人都忽视了这一点。没有光明，一切也就视而不见了。如果一个人心中有了光明，那就会天天生活在快乐、幸福之中。

幸福小语

能看到光明就能发现希望，人生也就充满了阳光，幸福之门从此打开！

1月2日

爱能创造奇迹

爱别人，也被别人爱，这就是一切，这就是宇宙的法则。为了爱，我们才存在。有爱慰藉的人，无惧于任何事物、任何人。

——彭沙尔

只有爱才能融化冷漠，被人认可，被人接纳。爱的感觉太奇妙了，哪怕你一无所有，但只要有爱，就足够了。

一对夫妻有一个6岁的女儿。男人生活混乱，而且对家庭不闻不问。有一天，男人义无反顾地跟一个有钱的女人跑了，从此再也没有任何音讯。女人在贫困和愤恨中拉扯着女儿生活，再也没成家。

事隔10年，当所有人都已经淡忘了那个男人的存在时，他突然冒了出来。他恳求家人的原谅和接纳，甚至痛哭流涕地跪在女儿的脚下。他的女儿是那样冷漠，连看都懒得看他一眼。所有的亲戚也都拒绝跟他往来。一切都太晚了，在那些被他深深伤害的心灵上已经留下了无法抹去的伤痕，并在岁月里变成了仇恨。男人的脸上写满了悔恨和痛苦，他不敢在人前抬起头。有的人在背后讥笑他，骂他活该，是报应。

没多久，经常有人看到他走进敬老院、孤儿院。后来，很多街坊都在谈论着一个热心的好人，原来就是这个男人。他照顾着很多个孤寡老人，还帮助家庭困难的孩子继续上学。慢慢地，他悄悄做的那些好事都被别人发现了，越来越多的人改变了对他的看法，开始重新接受他。报纸也报道了他的助人事迹。渐渐地，他的妻子和女儿也接纳了他，一家人又幸福地生活在一起。

这样一个众叛亲离的人，一个会在晚年凄惨孤独的人，却用他的爱重新换回了幸福和原谅，这不就是爱所创造的伟大奇迹吗？正是爱拯救了他！

幸福小语

无论你面对什么样的麻烦，什么样的痛苦，处于何种人生瓶颈，最好的解决方式就是给人无私的爱。爱的力量不可思议！



第1季

003

1月3日

把贪心扔进太平洋

牛吃草，马吃料，牛的感受最少，出力最大，所以还是当一头黄牛最好。我甘愿为党、为人民当一辈子老黄牛。

——王进喜

欲望，是生命体与生俱来的东西。欲望促使了人们自我梦想的实现。一个人的欲望是无止境的，如果管不住自己的欲望，任它随心所欲，就必然会给自己带来痛苦和不幸。

有一个人对农场主说：“我想要一块土地，过上幸福快乐的日子。”农场主看了看他，想了一下说：“清早，你从这里往外跑，跑一段就插根旗杆，只要你在太阳落山前赶回来，插上旗杆的地就都归你。”那人开始拼命地跑，太阳快落山了，他还觉得自己的地不够宽。后来看时间不早了，于是就拼命地往回赶。结果，他是跑回来了，但已精疲力竭，一个跟头栽下去就再也没起来。后来，农场主找了两个人挖了个坑，把他埋了。牧师在给这个人做祈祷的时候叹着气说：“一个人要多少土地呢？就这么大而已。”

我们很多时候之所以觉得活得累，其原因就是我们不断地索取，对一切太贪心，没有满足的时候，自然会身心疲惫。一个人的欲望越多，他离快乐也就越远。多一分欲望就少一分快乐，相反，少一分欲望也就多一分快乐幸福。

幸福小语

少欲知足，是幸福的真理；贪得无厌，是痛苦的源泉。

1月4日
高举爱心之灯

自己活着，就是为了使别人活得更美好。

——雷锋

当你的爱像明媚的阳光照彻别人寒冷的心房时，爱会使一颗冷漠的心灵得到慰藉。这是从你灵魂深处飘散出来的温暖，得到爱的人会在自己的心田点亮另一份温暖。

获得诺贝尔和平奖的特蕾莎修女，曾到一座村庄里探访一个从没有人关心过的老人，无人知道他的死活。当特蕾莎修女进入他的房间时，觉得那儿简直是一团糟。特蕾莎修女在他的房间里，发现了一盏漂亮的灯，上面布满厚厚的灰尘。特蕾莎修女问他：“你为什么不点燃这盏灯呢？”他冷冷地回答说：“为了谁呢？这许多年来，从没有人到我这里来探望我，我自己根本不需要它。”特蕾莎修女问他：“假如一位修女来看你，你会不会为她点燃这盏灯呢？”他说：“会的，一定会的。”从那以后，只要他听到有人来了，他就会点起那盏灯。几天之后，他托人带给特蕾莎修女一句话：“特蕾莎修女，你在我生命中燃起的灯，会继续照亮在我的心中。”

什么是幸福？没有比化解一颗冰冷的心更让人幸福的了。我们生活在世界上，不能只管自己的一亩三分地，还要去关心弱者的心灵，因为我们大家都是一个整体，都是一家人。

幸福小语

当人的灵魂被爱浇灌之后，它所飘逸出来的，定会是人性的芬芳。多去点燃你的爱心之灯吧，幸福快乐之花就会时时在你的脸上绽放。



不被钱赚

— 慧律法師

每个人都有自己的生活方式，快乐与否，在于他的生活是否有趣。现实中有很多人成了赚钱的机器，白天黑夜，年头年尾。赚得晕头转向，失去天伦之乐，失去健康的生活和身体，有的还搭上性命。这些人就是被钱赚去了自己。

健康无价、生命无价……无价的东西实在太多，不要一味地为了赚钱，而失去了生命的乐趣。

1月6日

报复就是害自己

不能宽恕他人，就是拆掉自己要过的桥。

——佚名

不要以为报复就能出一口恶气，要知道报复的结果一定会留下严重的后遗症。

有个小男孩在学校受了欺负，心里很委屈。回到家后，小男孩依然觉得自己很冤枉。父亲见状，便对小男孩说：“孩子，那儿有一袋煤炭，不如你拿煤炭去砸稻草人，发泄一下你的怒火吧！”孩子听了觉得这个方法不错，便拿起一块又一块煤炭，狠狠往稻草人身上砸去。一包煤炭扔完了，稻草人身上也多出几个黑黑的煤炭痕迹。小男孩累得气喘吁吁，大呼过瘾，高兴地对父亲说：“爸爸，您这方法真不错，现在我觉得舒服多了！”

父亲突然哈哈大笑：“那就好，你去照照镜子吧。”小男孩不知道父亲在笑什么，糊里糊涂对着镜子一照，连他自己也忍不住大笑起来：扔了老半天，稻草人身上也只不过多出几个印子，倒是自己变成一个非洲黑人了，满脸都是漆黑的煤炭灰！

永远不要忘记：“报复”就如你扔出的煤炭，永远伤害别人少，污染自己多！现实中很多实施报复的人为此失去了一切，痛不堪言，悔之莫及，有的甚至同归于尽。报复就是一个毒瘤，最终会要了人的命！

幸福小语

得不偿失的事就是伺机报复，结果自己失去更多，甚至付出惨重的代价。



第1季

007

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com