

Ways of
Happiness

幸福的方法

祈莫昕◎编著

幸福，从心开始，换个视角追求生活。

心灵大师与你分享
获取幸福的奥秘

寻找内心的力量，
发现永久幸福的秘密，
遇见最幸福的自己。



看书扫这里

和阅读方式：

编辑短信 搜幸福的方法 发送至10658080

手机也能随时随地阅读本书

吉林出版集团有限责任公司



*Ways of
Happiness*

幸福的方法

祈莫昕◎编著

图书在版编目(CIP)数据

幸福的方法 / 祈莫昕编著. — 长春: 吉林出版集团
有限责任公司, 2014.7

(读书会)

ISBN 978-7-5534-5251-7

I. ①幸… II. ①祈… 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 170517 号

读书会

幸福的方法

Xingfu de Fangfa


出 版 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号, 邮政编码130021)

发 行 吉林出版集团译文图书经营有限公司

(http://shop34896900.taobao.com)

电 话 总编办0431-85656961 营销部0431-85671728

制 作  (www.rzbook.com)

印 刷 北京天宇万达印刷有限公司

开 本 889mm×1194mm 1/16

印 张 20

字 数 440千字

版 次 2014年9月第1版

印 次 2014年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5534-5251-7

定 价 39.90元



前言



幸福是什么？很小很小的时候，有亲人娇宠溺爱，有伙伴陪伴玩耍，自己如同歌唱的鸟儿每天活跃在家庭和学校的每一个角落——最大的痛苦不过是考试。那个时候，幸福就在身边。

时间逝去，我们都在成长，在一次次考试结束的狂欢或失落中成长，在一次次得到肯定或否定中成长，在一次次马到成功或铩羽而归中成长……我们面临着各种欢喜、痛苦、纠缠，总会有些意外的打击和悲伤跳跃在眼前，终究发现，幸福来得很快，走得也快。

于是，多了些壮志未酬的感慨，多了些身不由己的无奈，多了些世态炎凉的灰心，多了些此情可待的怅惘……好像幸福遥不可及。日常中，我们已经习惯了对他人冷漠，对世事旁观，对生活迷惘，对前途失望，就连家中父母那暖心的问候都开始不耐烦地进行应付。究竟是生活让我们冷却了热情，失去了纯真，还是工作让我们疲惫了心灵，抛弃了理想？抑或是，是我们自己，面对世俗中的议论和目光被束缚了一切，在挣扎后的麻木中慢慢沉沦？在人生的大舞台上，我们承受着期望、责任、欲望、爱恨，演得久了就遗忘了自我的真实，听不懂内心的旁白，拼了命地去追赶前方的风，却对身边的美景视而不见。

事实上，幸福很简单。它就在我们身边，就是生病时的那一声着急询问，郁闷时的那一个关切眼神，落魄时的那一个真诚的笑脸，跌倒时别人伸出的一双手，暴雨时的那一把雨伞……幸福是自己内心的感受，而不是别人的评论，更不是物质的标签。真正的幸福是最私密的感悟，只有自己才懂。每个人的幸福含义都不尽相同，宝马香车，富贵荣华就一定幸福吗？竹篱茅舍，小几清茶，短笛长箫，和你的最爱相视一笑，谁又能说这不是人生的幸福和快乐呢？

所以，幸福其实就是一种感觉，你感觉到了，便是拥有。珍惜拥有，便是幸福。难怪有人说，小时候，幸福是一件很简单的事；长大后，简单就是一件幸福的事。

人生的终极目标，不是金钱、地位、权势，而是幸福。每个人的心里，都给幸福预留了一条路，希望幸福在这条路上走过，让心底泛起甜甜的暖意。但人心百转千回，欲望此起彼伏、源源不断，不经意间就会挤占了幸福的通路。幸福被阻隔在心门之外，人们不知道清理内心的屏蔽，却转而抱怨时运不济、命运不公，在怨天尤人中让幸福离自己越来越远。

幸福是需要我们用一生来思考的主题，每个人都必须以某种方式实现幸福。其实，获取人生的幸福并不复杂！只要你懂得仔细去体味生活，你就会发现获得幸福的方法。

这是一本福至心灵的书，也是一本可以改变人生的书，一本让你终身受益的书，一本值得细心珍藏的书。我们用一个个经典故事，一段段直入心灵的温暖话语，指出了生活的美好之处，道出了隐藏在生活中的幸福。可以说，只要你从书中撷取一缕缕神韵，相信就能帮你提升心灵的感受能力，树立积极的人生态度，并能从中体悟到幸福的真谛。



Part
01

幸福是心灵的感受 / 9

幸福就是求仁得仁 / 10

给你的脑子洗洗澡 / 11

做一只“尽力”的兔子 / 13

向“老顽童”学习 / 14

谁给你白眼，你还他青眼 / 16

真正的幸福是触手可及的 / 17

放下即是红莲 / 19

何必骑“神马”、追“浮云” / 21

我们再也回不去了 / 22

“猪是的念着倒” / 24

1+1>2的幸福不等式 / 25

眉间放一字：宽 / 27

心中有“恕” / 28

打开双手，世界在你手中 / 29

上帝有两个住处 / 31

一念天堂，一念地狱 / 33

“今天最好” / 35

人心足，处处福 / 36

人生是盘“咖喱餐” / 37

幸福是种相对论 / 39

幸福是一场修行 / 40

修炼人格，做幸福的主角 / 42

谁是“浊世翩翩佳公子” / 43

如果可以，请换一种活法 / 45

快乐越分越多，幸福也一样 / 46

幸福要用心去感受 / 48

用欣赏的眼光去生活 / 49

越简单，越快乐 / 51

开启你的所罗门宝藏 / 52

光脚的不怕穿鞋的 / 54

Part
02

在兴趣中播种幸福 / 57

人人都爱“懒羊羊” / 58

没乐找乐，乐趣多 / 59

爱好，高兴就好 / 61

学会取悦自己 / 62

养心的秘诀在于“暇” / 64

人生只有三件事 / 65

享受孤独的滋味 / 67

做你喜欢和能做的 / 69

幸福就是好滋味 / 70

奏响幸福小曲 / 72

涂一笔幸福的颜色 / 73

走进神奇“梦工厂” / 75

“微博控”的幸福 / 77

美好生活DIY出来 / 78

爬山看海去 / 80

慷慨地奖励自己 / 82

享受“慢生活” / 84

你总得有一种兴趣 / 86





爱好可以使自己增值 / 88

发掘最美丽的自己 / 89

品尝一下菜根的香 / 91

牢记那些“不亦快哉”的瞬间 / 93

快乐应该与人分享 / 95

别人的看法可以是过眼云烟 / 97

Part
03

有爱的人生很幸福 / 101

因为爱，相信爱 / 102

爱是付出，请相信 / 103

将爱情进行到底 / 105

青鸟在盲区 / 107

放手，出手 / 109

爱一个人，不必等到功成名就 / 110

人生几何，恋爱三角 / 112

无价宝，有情郎 / 114

你是我的上上签 / 116

把你放心上 / 117

匿名满天星 / 119

鸽子蛋，还是柴鸡蛋 / 121

婚了，就昏吧 / 123

洞房里几个人 / 124

爱是恒久的忍耐 / 126

爱人永远是自己的好 / 129

如果爱，请保留私人空间 / 131

爱要越挫越勇 / 133

真的爱，要经过平淡的流年 / 135

持久地保持吸引力 / 137

幸福指数高的“奴” / 139

父母之年，不可不知 / 140

爸妈的“乐事” / 142

多说“咱爸咱妈” / 144

甜蜜的负担 / 146

男人味儿，女人味儿 / 147

搭一座桥，去对方心里瞧一瞧 / 149

别说你不懂浪漫 / 151

Home，而非House / 153

Part
04

克己制怒，笑傲人生 / 155

怒火是生命的刽子手 / 156

心平气和才是修身王道 / 158

寻找“怒火”消防栓 / 160

培养生气“抗体” / 162

没人会喜欢你发怒的样子 / 164

人生很忙，但不要忙着生气 / 166

莫让嫉妒蒙蔽了你的双眼 / 167

仇恨是一把“双刃剑” / 169

对“小肚鸡肠”说拜拜 / 171

不要做“暴躁”的奴隶 / 173

最高明的复仇是宽容 / 175

好脾气是最华丽的衣裳 / 177

忍耐是暴躁的天敌 / 179

没有小和气，哪有大和谐 / 180
你敬我一尺，我敬你一丈 / 182
和气是迈向长寿的第一步 / 184
不计得失才能一身轻 / 186
给别人后路就是给自己退路 / 188
人类何必为难人类 / 190
请不要叫我“刺猬” / 191
夫唯不争，故无忧 / 193
无“度”不丈夫 / 195
心中无妄念，心情自然爽 / 197

Part
05

计较是痛苦的开始，有
付出才能有福报 / 199

计较越多，失去就越多 / 200
无比较心，人生就不会痛苦 / 201
退一步，你才会走得更远 / 202
忍让会让你的人生走向圆满 / 203
嗔心只会伤害自己 / 204
何苦跟自己过不去 / 206
不用别人的错误来惩罚自己 / 207
学会释怀，人生才会洒脱 / 208
不会包容的人不会快乐 / 209
学会放手，你就会快乐 / 210
不在意是人生另一种境界 / 212
糊涂是福，傻人有傻福 / 213
快乐是宽恕给予我们的回报 / 214

吃苦，是在铺垫你的幸福 / 215
舍我与得福互为因果 / 217
自己的福田靠自己耕种 / 218
给予是兑换快乐的最佳筹码 / 219
自私是快乐的极大阻碍 / 221
施与者比接受者更有福 / 222
快乐是和苦比对的结果 / 224
在助人中得到快乐 / 225
世间没有无缘无故的幸福 / 226
每个人都有幸福的种子 / 227

Part
06

将人生悲苦隔在外 / 229

人生的快乐在于你的内心 / 230
持平常心就会有幸福心 / 230
你的心决定你的幸福 / 232
苦与乐只是一念间的事 / 233
没有贪念，才不会招魔 / 234
人毁于欲，福于寡 / 235
幸福就是看自己好的一面 / 237
无病是幸，健康是福 / 238
安贫以守道，知足即是福 / 239
要活，就该活出品味 / 241
为心灵寻找一个出口 / 242
给蒙尘的心灵洗个澡 / 243
每个人幸福的标准不一样 / 244
简单生活就是一种幸福 / 245





佛法里有幸福的方法 / 246	温柔的惩罚 / 270
如意只有一二，何不随遇而安 / 248	无须相怨 / 273
不要让人生留有遗憾 / 250	淡然一笑说再见 / 275
珍惜现在就是最大的幸福 / 251	宽容让内心充满阳光 / 278
幸福就在这一刻 / 252	若是牢笼，那就放弃 / 281
不要让幸福和你擦肩而过 / 254	予人春风 / 284
珍惜你所拥有的一切 / 256	让宽容与你终生相随 / 286
停下脚步等快乐来敲门 / 257	转身，遇见微笑 / 289
对生活不满是不开心的根源 / 258	如果能预知那一天 / 291
别让忧虑掩埋了你的快乐 / 259	一起喝杯绿茶吧 / 294
不能完美不代表不能快乐 / 261	白玫瑰与红玫瑰 / 297
你会计算你的幸福吗 / 263	梦醒了，又有什么 / 300
再苦也要笑，笑是通向快乐的门 / 264	淡然等待 / 303
别洒落那滴幸福的“甘露” / 265	如果线断了，就撒手吧 / 307
	想他，抬头看夜空中的星星 / 310
	浪漫或是一场劫 / 313
	焚一炷静心香 / 317

<p>Part 07</p> <p>拿得起，放得下就是 幸福 / 267</p>	
懂得放下，才是最大的收获 / 268	





*Ways of
Happiness*

幸福的方法

祈莫昕◎编著

图书在版编目(CIP)数据

幸福的方法 / 祈莫昕编著. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2014.7

(读书会)

ISBN 978-7-5534-5251-7

I. ①幸… II. ①祈… 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 170517 号

读书会

幸福的方法

Xingfu de Fangfa


出 版 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号, 邮政编码130021)

发 行 吉林出版集团译文图书经营有限公司

(http://shop34896900.taobao.com)

电 话 总编办0431-85656961 营销部0431-85671728

制 作  (www.rzbook.com)

印 刷 北京天宇万达印刷有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/16

印 张 20

字 数 440千字

版 次 2014年9月第1版

印 次 2014年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5534-5251-7

定 价 39.90元



前言

幸福是什么？很小很小的时候，有亲人娇宠溺爱，有伙伴陪伴玩耍，自己如同歌唱的鸟儿每天活跃在家庭和学校的每一个角落——最大的痛苦不过是考试。那个时候，幸福就在身边。

时间逝去，我们都在成长，在一次次考试结束的狂欢或失落中成长，在一次次得到肯定或否定中成长，在一次次马到成功或铩羽而归中成长……我们面临着各种欢喜、痛苦、纠缠，总会有些意外的打击和悲伤跳跃在眼前，终究发现，幸福来得很快，走得也快。

于是，多了些壮志未酬的感慨，多了些身不由己的无奈，多了些世态炎凉的灰心，多了些此情可待的怅惘……好像幸福遥不可及。日常中，我们已经习惯了对他人冷漠，对世事旁观，对生活迷惘，对前途失望，就连家中父母那暖心的问候都开始不耐烦地进行应付。究竟是生活让我们冷却了热情，失去了纯真，还是工作让我们疲惫了心灵，抛弃了理想？抑或是，是我们自己，面对世俗中的议论和目光被束缚了一切，在挣扎后的麻木中慢慢沉沦？在人生的大舞台上，我们承受着期望、责任、欲望、爱恨，演得久了就遗忘了自我的真实，听不懂内心的旁白，拼了命地去追赶前方的风，却对身边的美景视而不见。

事实上，幸福很简单。它就在我们身边，就是生病时的那一声着急询问，郁闷时的那一个关切眼神，落魄时的那一个真诚的笑脸，跌倒时别人伸出的一双手，暴雨时的那一把雨伞……幸福是自己内心的感受，而不是别人的评论，更不是物质的标签。真正的幸福是最私密的感悟，只有自己才懂。每个人的幸福含义都不尽相同，宝马香车，富贵荣华就一定幸福吗？竹篱茅舍，小几清茶，短笛长箫，和你的最爱相视一笑，谁又能说这不是人生的幸福和快乐呢？

所以，幸福其实就是一种感觉，你感觉到了，便是拥有。珍惜拥有，便是幸福。难怪有人说，小时候，幸福是一件很简单的事；长大后，简单就是一件幸福的事。

人生的终极目标，不是金钱、地位、权势，而是幸福。每个人的心里，都给幸福预留了一条路，希望幸福在这条路上走过，让心底泛起甜甜的暖意。但人心百转千回，欲望此起彼伏、源源不断，不经意间就会挤占了幸福的通路。幸福被阻隔在心门之外，人们不知道清理内心的屏蔽，却转而抱怨时运不济、命运不公，在怨天尤人中让幸福离自己越来越远。

幸福是需要我们用一生来思考的主题，每个人都必须以某种方式实现幸福。其实，获取人生的幸福并不复杂！只要你懂得仔细去体味生活，你就会发现获得幸福的方法。

这是一本福至心灵的书，也是一本可以改变人生的书，一本让你终身受益的书，一本值得细心珍藏的书。我们用一个个经典故事，一段段直入心灵的温暖话语，指出了生活的美好之处，道出了隐藏在生活中的幸福。可以说，只要你从书中撷取一缕缕神韵，相信就能帮你提升心灵的感受能力，树立积极的人生态度，并能从中体悟到幸福的真谛。



Part
01

幸福是心灵的感受 / 9

幸福就是求仁得仁 / 10

给你的脑子洗洗澡 / 11

做一只“尽力”的兔子 / 13

向“老顽童”学习 / 14

谁给你白眼，你还他青眼 / 16

真正的幸福是触手可及的 / 17

放下即是红莲 / 19

何必骑“神马”、追“浮云” / 21

我们再也回不去了 / 22

“猪是的念着倒” / 24

1+1>2的幸福不等式 / 25

眉间放一字：宽 / 27

心中有“恕” / 28

打开双手，世界在你手中 / 29

上帝有两个住处 / 31

一念天堂，一念地狱 / 33

“今天最好” / 35

人心足，处处福 / 36

人生是盘“咖喱餐” / 37

幸福是种相对论 / 39

幸福是一场修行 / 40

修炼人格，做幸福的主角 / 42

谁是“浊世翩翩佳公子” / 43

如果可以，请换一种活法 / 45

快乐越分越多，幸福也一样 / 46

幸福要用心去感受 / 48

用欣赏的眼光去生活 / 49

越简单，越快乐 / 51

开启你的所罗门宝藏 / 52

光脚的不怕穿鞋的 / 54

Part
02

在兴趣中播种幸福 / 57

人人都爱“懒羊羊” / 58

没乐找乐，乐趣多 / 59

爱好，高兴就好 / 61

学会取悦自己 / 62

养心的秘诀在于“暇” / 64

人生只有三件事 / 65

享受孤独的滋味 / 67

做你喜欢和能做的 / 69

幸福就是好滋味 / 70

奏响幸福小曲 / 72

涂一笔幸福的颜色 / 73

走进神奇“梦工厂” / 75

“微博控”的幸福 / 77

美好生活DIY出来 / 78

爬山看海去 / 80

慷慨地奖励自己 / 82

享受“慢生活” / 84

你总得有一种兴趣 / 86

目录

CONTENTS





爱好可以使自己增值 / 88

发掘最美丽的自己 / 89

品尝一下菜根的香 / 91

牢记那些“不亦快哉”的瞬间 / 93

快乐应该与人分享 / 95

别人的看法可以是过眼云烟 / 97

Part
03

有爱的人生很幸福 / 101

因为爱，相信爱 / 102

爱是付出，请相信 / 103

将爱情进行到底 / 105

青鸟在盲区 / 107

放手，出手 / 109

爱一个人，不必等到功成名就 / 110

人生几何，恋爱三角 / 112

无价宝，有情郎 / 114

你是我的上上签 / 116

把你放心上 / 117

匿名满天星 / 119

鸽子蛋，还是柴鸡蛋 / 121

婚了，就昏吧 / 123

洞房里几个人 / 124

爱是恒久的忍耐 / 126

爱人永远是自己的好 / 129

如果爱，请保留私人空间 / 131

爱要越挫越勇 / 133

真的爱，要经过平淡的流年 / 135

持久地保持吸引力 / 137

幸福指数高的“奴” / 139

父母之年，不可不知 / 140

爸妈的“乐事” / 142

多说“咱爸咱妈” / 144

甜蜜的负担 / 146

男人味儿，女人味儿 / 147

搭一座桥，去对方心里瞧一瞧 / 149

别说你不懂浪漫 / 151

Home，而非House / 153

Part
04

克己制怒，笑傲人生 / 155

怒火是生命的刽子手 / 156

心平气和才是修身王道 / 158

寻找“怒火”消防栓 / 160

培养生气“抗体” / 162

没人会喜欢你发怒的样子 / 164

人生很忙，但不要忙着生气 / 166

莫让嫉妒蒙蔽了你的双眼 / 167

仇恨是一把“双刃剑” / 169

对“小肚鸡肠”说拜拜 / 171

不要做“暴躁”的奴隶 / 173

最高明的复仇是宽容 / 175

好脾气是最华丽的衣裳 / 177

忍耐是暴躁的天敌 / 179

没有小和气，哪有大和谐 / 180
你敬我一尺，我敬你一丈 / 182
和气是迈向长寿的第一步 / 184
不计得失才能一身轻 / 186
给别人后路就是给自己退路 / 188
人类何必为难人类 / 190
请不要叫我“刺猬” / 191
夫唯不争，故无忧 / 193
无“度”不丈夫 / 195
心中无妄念，心情自然爽 / 197

Part
05

计较是痛苦的开始，有
付出才能有福报 / 199

计较越多，失去就越多 / 200
无比较心，人生就不会痛苦 / 201
退一步，你才会走得更远 / 202
忍让会让你的人生走向圆满 / 203
嗔心只会伤害自己 / 204
何苦跟自己过不去 / 206
不用别人的错误来惩罚自己 / 207
学会释怀，人生才会洒脱 / 208
不会包容的人不会快乐 / 209
学会放手，你就会快乐 / 210
不在意是人生另一种境界 / 212
糊涂是福，傻人有傻福 / 213
快乐是宽恕给予我们的回报 / 214

吃苦，是在铺垫你的幸福 / 215
舍我与得福互为因果 / 217
自己的福田靠自己耕种 / 218
给予是兑换快乐的最佳筹码 / 219
自私是快乐的极大阻碍 / 221
施与者比接受者更有福 / 222
快乐是和苦比对的结果 / 224
在助人中得到快乐 / 225
世间没有无缘无故的幸福 / 226
每个人都有幸福的种子 / 227

Part
06

将人生悲苦隔在外 / 229

人生的快乐在于你的内心 / 230
持平常心就会有幸福心 / 230
你的心决定你的幸福 / 232
苦与乐只是一念间的事 / 233
没有贪念，才不会招魔 / 234
人毁于欲，福于寡 / 235
幸福就是看自己好的一面 / 237
无病是幸，健康是福 / 238
安贫以守道，知足即是福 / 239
要活，就该活出品位 / 241
为心灵寻找一个出口 / 242
给蒙尘的心灵洗个澡 / 243
每个人幸福的标准不一样 / 244
简单生活就是一种幸福 / 245

目录
CONTENTS





佛法里有幸福的方法 / 246	温柔的惩罚 / 270
如意只有一二，何不随遇而安 / 248	无须相怨 / 273
不要让人生留有遗憾 / 250	淡然一笑说再见 / 275
珍惜现在就是最大的幸福 / 251	宽容让内心充满阳光 / 278
幸福就在这一刻 / 252	若是牢笼，那就放弃 / 281
不要让幸福和你擦肩而过 / 254	予人春风 / 284
珍惜你所拥有的一切 / 256	让宽容与你终生相随 / 286
停下脚步等快乐来敲门 / 257	转身，遇见微笑 / 289
对生活不满是不开心的根源 / 258	如果能预知那一天 / 291
别让忧虑掩埋了你的快乐 / 259	一起喝杯绿茶吧 / 294
不能完美不代表不能快乐 / 261	白玫瑰与红玫瑰 / 297
你会计算你的幸福吗 / 263	梦醒了，又有什么 / 300
再苦也要笑，笑是通向快乐的门 / 264	淡然等待 / 303
别洒落那滴幸福的“甘露” / 265	如果线断了，就撒手吧 / 307
	想他，抬头看夜空中的星星 / 310
	浪漫或是一场劫 / 313
	焚一炷静心香 / 317

<p>Part 07</p> <p>拿得起，放得下就是 幸福 / 267</p>	
懂得放下，才是最大的收获 / 268	