

幸福是一个需要永不间断追求的过程。

如何通往 自己想要的 幸福

How to lead you to get the happiness you want

幸福的人生态度不但是为了自己的目标努力奋斗，
也需要享受当下的每时每刻。

张艳玲 编著



首部暖心
励志书
//

CMS

中南出版传媒集团
民主与建设出版社

如何通往 自己想要的 幸福

张艳玲 编著



民主与建设出版社
· 北京 ·

©民主与建设出版社，2018

图书在版编目（CIP）数据

如何通往自己想要的幸福 / 张艳玲编著. — 北京：民主与建设出版社，2017.12

ISBN 978-7-5139-1860-2

I. ①如… II. ①张… III. ①幸福 - 通俗读物

IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第305479号

如何通往自己想要的幸福

RUHE TONGWANG ZIJI XIANGYAODE XINGFU

出 版 人：许久文

编 著：张艳玲

责任编辑：王 颂 袁 蕊

出版发行：民主与建设出版社有限责任公司

电 话：（010）59419778 59417747

社 址：北京市海淀区西三环中路10号望海楼E座7层

邮 编：100142

印 刷：三河市天润建兴印务有限公司

版 次：2018年4月第1版

印 次：2018年4月第1次印刷

开 本：710mm × 1000mm 1/16

印 张：17

字 数：130千字

书 号：ISBN 978-7-5139-1860-2

定 价：39.80元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

前言

PREFACE

无论是古代还是现代，人们对于幸福的追求从未停止过。其实，生活本身的目的就是获得幸福。幸福是生活的目标和人生意义之所在，然而，幸福是什么？如何才能获得人生真正的幸福？古往今来，对于这个问题，答案众说纷纭，五花八门。

也许每个人在自己的内心都有一个关于幸福的定义。贫穷的人，觉得有钱就是幸福；生病的人，觉得健康就是幸福；辛劳的人，觉得轻松就是幸福；渴望爱情的人，沉浸在爱中就是幸福……

有人说：“真正的幸福是不能描写的，它只能体会，体会越深就越难以描写，因为真正的幸福不是一些事实的汇集，而是一种状态的持续。”幸福不是给别人看的，与别人怎样说无关，重要的是自己心中充满快乐的阳光，也就是说，幸福掌握在自己手中，而不是在别人眼中，幸福是一种感觉，这种感觉应该是愉快的，使人心情舒畅、甜蜜快乐的。

幸福似乎就在我们身边，简单得触手可得，平凡得招之即来。然而，现实生活中的我们，有多少人会承认自己领悟了幸福的真谛，得到了真正的幸福？在当今时代，生活节奏加快，生存压力增大，社会诱惑繁多，因

前言

PREFACE

此关于幸福的界定就显得更加重要。

本书精选了一些关于幸福的精彩文章，文章篇幅短小、精悍，但含义深远，耐人寻味，告诉我们人生幸福的意义所在，帮助我们理解幸福的真谛，追求生命的真正价值，把握幸福人生应具备的生活态度和生存方式，让我们在较短的时间内遍览世界上最智慧的人对幸福的理解与看法。

对于渴望得到幸福和正在追求幸福的我们，仔细阅读，悉心品味，相信能够从中体悟到幸福的真谛，最终找到属于自己的幸福。

目 录

CONTENTS

第一章

简单的生活，幸福的人生

- | | |
|-----|-----------------------|
| 001 | 01 痛苦是调理，幸福是大餐 / 002 |
| | 02 扫去雾霾，绽放笑脸 / 006 |
| | 03 因为有意义，人生才幸福 / 010 |
| | 04 轻松赶路，快乐生活 / 014 |
| | 05 简单的生活，幸福的人生 / 018 |
| | 06 感恩拥有，快乐生活 / 022 |
| | 07 适合自己的，就是幸福 / 027 |
| | 08 睁开眼，新的一天就在眼前 / 031 |

第二章

追求幸福，义无反顾

- | | |
|-----|----------------------------|
| 035 | 01 为理想奋斗，幸福将随之而来 / 036 |
| | 02 没有自信，幸福就成了雾中花 / 041 |
| | 03 被想象中的恐惧吓破胆，你将错过幸福 / 045 |
| | 04 认清自己，抓住幸福 / 049 |

05 积极面对，走向幸福生活 / 053

06 盯住目标，奋勇向前 / 057

07 耐住寂寞，收获幸福 / 061

第三章

不要轻易抛弃了幸福

065

01 坚持，再坚持，幸福会如约而至 / 066

02 与自信为伴，和幸福握手 / 071

03 没有永久的失败，只有暂时的挫折 / 076

04 幸福，只钟情微笑的人 / 080

05 知足者者常乐，珍惜生活者幸福 / 084

06 幸福，在自己的心中，不在他人的眼中 / 090

07 不要被眼前的挫折击倒 / 093

08 丢下昨日的伤痛，拥抱今天生活 / 096

09 每一次失败，都让你更加接近幸福 / 100

10 幸福在自己的手中，和上帝无关 / 104

第四章

追求幸福，从修身开始

109

01 宽容他人，幸福自己 / 110

02 生活因感恩而精彩 / 115

03 赠人玫瑰，手有余香 / 119

- 04 精明获小利，糊涂得幸福 / 122
- 05 正直者，心底无私天地宽 / 125
- 06 幸福之花，只为善良的人开 / 129
- 07 关爱他人，幸福自己 / 133
- 08 幸福，往往被欲望埋葬 / 136
- 09 嫉妒，一头吞噬幸福的恶魔 / 140
- 10 幸福之路，因抱怨而迷失 / 142

第五章

生活，因放弃而精彩

- 147
 - 01 放弃，是一种聪明的选择 / 148
 - 02 坦然放弃，幸福生活 / 151
 - 03 因为舍弃，才能获得 / 155
 - 04 幸福，就是珍惜拥有 / 158
 - 05 活在当下，珍惜拥有 / 162
 - 06 吃亏是福，贪婪是祸 / 164
 - 07 不要被琐事缠绕 / 167
 - 08 不要为打翻的牛奶哭泣 / 170

第六章

健康的心态，幸福的生活

- 175
 - 01 摆正心态，享受幸福 / 176
 - 02 开心工作，幸福生活 / 180

- 03 不要被生活琐事所烦恼 / 184
- 04 磨难，是一笔无价的财富 / 188
- 05 做适合自己的事情，才能获得幸福 / 192
- 06 幸福就在拐角处 / 195
- 07 与其抱怨，不如改变 / 198

第七章

认识幸福本质，享受美满生活

- 201
 - 01 坦然接受生活的缺憾 / 202
 - 02 没有完美生活，何必苛求自己 / 205
 - 03 卑微的生命并不可耻 / 209
 - 04 放弃对完美的追求，拥抱幸福的人生 / 212
 - 05 幸福藏在不断地超越中 / 218

第八章

审视生活，不要忽视身边的幸福

- 223
 - 01 幸福，从健康开始 / 224
 - 02 超越昨天，做最好的自己 / 229
 - 03 有一种幸福叫尽孝 / 234
 - 04 因为有爱，所以幸福 / 239
 - 05 和谐的家庭最幸福 / 243
 - 06 幸福，就是生活在希望之中 / 247
 - 07 幸福和财富无关 / 251
 - 08 不是缺少幸福，而是缺少发现 / 255
 - 09 幸福，源自内心，流传久远 / 259

第一章

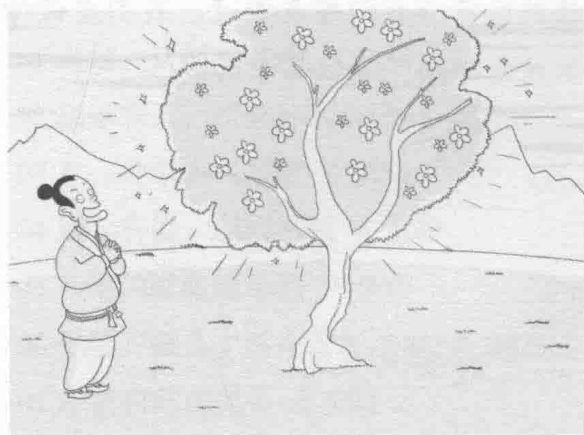
简单的生活，幸福的人生

其实幸福很简单，它存在于我们生活的每一个角落、每一个瞬间：父母的呵护、亲友的关心、朋友的帮助……它需要我们用心去发现、去感受。世俗生活，日常琐屑，常常因其细微而无暇体味，结果让幸福的感觉与我们擦肩而过。我们应该伸展身上所有的情感触须，去体味幸福。



01 痛苦是调理， 幸福是大餐

从前有一个人，他有四个儿子。他希望儿子们能学会不急于对事物下结论，于是依次派四个儿子出去，让他们去远方看一棵梨树。就这样，大儿子冬天前往，二儿子春天启程，三儿子夏天出发，而小儿子则是在秋天动身的。



等儿子们都去过回来之后，这位父亲把他们叫到一起，让他们描述各

自的所见。大儿子说梨树很难看，被压得很弯，枝干扭曲。二儿子却说并非如此，梨树绿芽初发，生机勃勃。三儿子不同意他们的看法，他说那棵梨树花苞满树、芬芳扑鼻、赏心悦目，是他见过的最美丽的事物。小儿子的意见跟他们的都不一样，他说那棵树果实累累，成熟在望，充满了生机和收获。

这位父亲说他们答得都对，因为他们都只看到了梨树生命中的一个季节。他告诉他们：不应仅凭一个季节来判断一棵树，一段时间来看一个人。最后，到所有的季节都已终结时，才能衡量一个人的本质，以及他生命中的快乐、喜悦和爱。

这则小故事告诉我们：如果你在寒冬时放弃，你将失去春之希望、夏之灿烂、秋之收获。所以，不要因一时的痛苦毁弃你所有其他的快乐。

快乐与痛苦，是生活中永恒的旋律，谁也不敢保证自己时时刻刻都是幸福和快乐的，每个人都不可避免地会面临悲伤的时刻，比如经历失去或失败，但我们依然可以活得很幸福，只要我们正确地选择。事实上，期盼无时无刻的快乐，畏惧和逃避现实的苦难，只会带来失望和不满，进而让自己陷入痛苦之中。

一位哲人说：“苦难本是一条狗，它会在生活的某个拐角不经意地向我们扑来。如果我们畏惧、躲避，它就凶残地追着我们不放；如果我们直起身子，挥舞着拳头向它大声呵斥，它就只有夹着尾巴灰溜溜地逃走。”

生活中的苦痛是幸福的最大障碍。一个幸福的人仍旧避免不了受到噩运的挑衅，情绪上的起伏，但要保持一种积极的人生态度，因为，快乐是常态，痛苦只是小插曲。

曾有这样一个真实的故事：

格连·康宁罕是美国体育运动史上一位伟大的长跑选手，他的人生中的伟大和幸福，不仅在于他取得的成绩，更在于他笑对苦难、把握命运



的信心。

8岁时，一场爆炸事故使他双腿严重受伤，医生断言他此生再也无法行走。面对黯然神伤的父母，康宁罕没有哭泣，而是大声宣誓：“我一定要站起来！”

康宁罕在床上躺了两个月之后，便尝试着下床。为了不让父母看见伤心，康宁罕总是背着父母，拄着父亲为他做的那根小拐杖在房间里艰难地挪动。钻心的疼痛让他一次次跌倒，并跌得遍体鳞伤，但他毫不在乎，他坚信自己一定可以重新站起来，重新走路、奔跑。几个月后，康宁罕的两条腿可以慢慢地屈伸了。他在心底默默为自己欢呼：“我站起来了！我终于站起来了！”

这时候，康宁罕想起了离家两公里的一个湖泊。他喜欢那儿的蓝天碧水，怀念那儿的小伙伴。他心向湖泊，更加坚强地锻炼着自己。两年后，康宁罕凭借着自己的坚韧和毅力，走到了湖边。从此，他又开始练习跑步，把农场上的牛马作为追逐对象，数年如一日，寒暑不放弃。他不断地挑战自己，挑战命运。后来，他的双腿就这样“奇迹”般的强壮了起来，并成为美国历史上有名的长跑运动员。康宁罕用他的行动告诉我们：苍天不会虐待生命的热爱者，不会辜负与苦难顽强斗争的人心底执著的渴望。

萧伯纳曾经说过：“一般人只看到已经发生的事情并说为什么如此呢？我却梦想从未有过的事物，并问自己为什么不能呢？”当命运无情地和你开起玩笑时，你可以甘愿被它玩弄于股掌之中，也可以选择脱离它的阴影，给心以光明的方向。

一个年轻人总是不停地抱怨生活没有让他得到他想要的一切。一天，他的师傅让他把一些盐倒进水杯里喝下，然后问他：“味道如何？”他吐了出来：“很苦很苦。”师傅笑着让他带一些盐到湖边，一路无语，到湖边后，师傅让他把盐撒进湖里，然后让他喝点湖水，问他味道如何？他

说：“很清凉。”师傅说：“没有咸味吗？”他说：“没有。”师傅说：“人生的痛苦如同这些盐，是有一定数量的，即不会多也不会少，我们承受痛苦的容积的大小决定痛苦的程度，所以当你感到痛苦时，就把你的承受容积放大些，不是一杯水，而是一个湖。”

有了痛苦，幸福快乐才显得弥足珍贵；有了幸福快乐，痛苦也就显得短暂和微小。而人的一生，也正因为交织着痛苦和欢乐，才充满了意义与趣味。在现实生活中，有人觉得幸福，有人深感不幸；两个人同时望向窗外：一个人看到星星，一个人看到污泥。这代表着两种截然不同的态度。

其实，幸福没有绝对的定义。幸福与否，只在于你如何看待。幸福，其实无时不在我们身边，只要我们细心去感受，敏锐地去观察，你会发现，原来幸福与我们是那么接近。

本·沙哈尔曾这样对哈佛的学生说：“总有人问我，你能帮我消除痛苦吗？人为什么要用这种态度来对待痛苦？痛苦是我们的人生经验，会让我们从中学到很多。人生的成长和飞跃，经常发生在你觉得非常痛苦的时刻。”

其实，在人生的旅途中，会面临很多痛苦之事，重要的是你如何去看。如果你拥有积极乐观的态度，那么你肯定会有智慧和能力化痛苦为快乐，从而生活得越来越幸福。

幸福密码

幸福的追寻不论它是如何的艰难，它并不是一种痛苦，而是快乐；不是悲剧的，而只是戏剧的。



02 扫去雾霾， 绽放笑脸

人无论在什么时候，都要保持一种乐观的心态，只有这样，烦恼忧愁才会离你越来越远。俄国大诗人普希金在他的诗中写道：“假如生活欺骗了你，不要悲伤，不要心急，忧郁的日子里需要镇静，相信吧，快乐的日子将会来临。”

生活中你应该记住：快乐是你赠给自己的礼物，要把快乐当成一种习惯，让愁容从脸上消散。其实，你怎样对待生活，生活也会以同样的态度对待你。用满面的愁容来面对生活，生活也会让你满面愁容；用微笑来面对生活，即使在寒冷的冬天也会感到生活的温暖，漆黑的午夜也会看到黎明的曙光。

阿德勒是个农场主，他的心情总是很好。当有人问他近况如何时，他总是回答：“我快乐无比。”

如果哪位朋友心情不好，他就会告诉对方怎么去看事物好的一面。他说：“每天早上，我一醒来就对自己说，阿德勒，你今天有两种选择，你

可以选择心情愉快，也可以选择心情不好，我选择心情愉快。每次有坏事情发生，我可以选择成为一个受害者，也可以选择从中学些东西，我选择后者。人生就是选择，你要学会选择如何去面对各种处境。归根结底，你要自己选择如何面对人生。”

有一天，他被三个持枪的歹徒拦住了。歹徒朝他开了枪。

幸运的是发现较早，阿德勒被送进了急诊室。经过18个小时的抢救和几个星期的精心治疗，阿德勒出院了，只是仍有小部分弹片留在他的体内。

6个月后，他的一位朋友见到了他。朋友问他近况如何，他说：“我快乐无比。想不想看看我的伤疤？”朋友看了伤疤，然后问当时他想了些什么。阿德勒答道：“当我躺在地上时，我对自己说我有两个选择：一是死，一是活。我选择了活。医护人员都很好，他们告诉我，我会好的。但在他们把我推进急诊室后，我从他们的眼神中读到了‘他是个死人’。我知道我需要采取一些行动。”

“你采取了什么行动？”朋友问。

阿德勒说：“有个护士大声问我对什么东西过敏。我马上答‘有的’。这时，所有的医生、护士都停下来等我说下去。我深深吸了一口气，然后大声吼道：‘子弹！’在一片大笑声中，我又说道：‘请把我当活人来医。’”

阿德勒就这样活下来了。

人活着就需要有一种笑看人生的乐观心态，微笑着面对困难，面对纷繁的世俗，宠辱不惊，乐观向上。当你把自己生命中的一切遭遇都看做是美丽的风景，用一种看风景的心态来看待人生时，一切都会归于淡然和美好，也就没什么事能将你击倒。

从前在山中的庙里，有一个小和尚被要求去买油。在离开前，庙里的厨师交给他一个大碗，并严厉地警告他：“你一定要小心，千万别把油洒



出来。”

小和尚答应后就下山去了。在回来的路上，他想到厨师凶恶的表情及严重的告诫，愈想愈觉得紧张。他小心翼翼地端着装满油的大碗，一步一步地走在山路上，丝毫不敢左顾右盼。

很不幸的是，他在快到庙门口时，由于没有向前看路，结果踩到了一个坑。虽然没有摔跤，可是却洒掉了1/3的油。小和尚非常懊恼，而且紧张得手都开始发抖，无法把碗端稳。终于回到庙里时，碗中的油就只剩一半了。厨师拿到装油的碗时，当然非常生气，他指着小和尚大骂：“你这个笨蛋！我不是说要小心吗？为什么还是浪费这么多油？真是气死我了！”

小和尚听了很难过，眼泪“哗哗”地流了下来。另外一位老和尚听到了，就跑来问是怎么一回事。了解事情的经过后，他先安抚厨师的情绪，然后私下对小和尚说：“我再派你去买一次油。这次我要你在回来的途中，多观察你看到的人和事物，并且需要跟我作一个报告。”

小和尚想要推脱这个任务，强调自己连一碗油都端不好，根本不可能既要端油，还要看风景、作报告。

