

幸 / 福 / 之 / 旅
QIADAO HAOCHU DEXINGFU

恰
好
的
幸
福

到
处

QIADAO HAOCHU
DEXINGFU

晓霞 编 著

幸 / 福 / 就 / 是 / 一 / 种 / 感 / 觉 / 。

遇见你，我开始爱情的赌局，不知月老设定了怎样的结局，
只想分秒都吟幸福的诗句，无论结果是喜剧悲剧，我都无悔现在的甜蜜相聚！

 煤炭工业出版社

幸 / 福 / 之 / 旅

QIADAO HAOCHU DEXINGFU

恰好的幸福
到处

QIADAO HAOCHU
DEXINGFU

晓霞 编 著

幸 福 就 是 一 种 感 觉 。

遇见你，我开始爱情的赌局，不知月老设定了怎样的结局，
只想分秒都吟幸福的诗句，无论结果是喜剧悲剧，我都无悔现在的甜蜜相聚！

煤炭工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

恰到好处幸福 / 晓霞编著. -- 北京: 煤炭工业出版社, 2018

ISBN 978 - 7 - 5020 - 6467 - 9

I. ①恰… II. ①晓… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 015293 号

恰到好处的幸福

编 著 晓 霞
责任编辑 马明仁
编 辑 郭浩亮
封面设计 浩 天

出版发行 煤炭工业出版社 (北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)
电 话 010 - 84657898 (总编室)
010 - 64018321 (发行部) 010 - 84657880 (读者服务部)

电子信箱 cciph612@126.com

网 址 www.cciph.com.cn

印 刷 三河市天润建兴印务有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 880mm × 1230mm^{1/32} 印张 7^{1/2} 字数 150 千字

版 次 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

社内编号 9347 定价 38.80 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,本社负责调换,电话:010 - 84657880



前言



有一个男孩子，从小生活在大山里面。每天清晨都赶着一群羊出门，等到晚上再吆喝着把羊群赶回家。日子过得虽算不上是丰衣足食，却也自得其乐。男孩子从来没想过要走到大山外面去，每当羊都在安静地吃草时，他就惬意地躺在草地上，望着头顶悠悠的白云，或者起身跑到不远的树林里摘一些新鲜的野果吃。

日子一天一天地过去，男孩子觉得这样的生活很幸福。直到有一天，一群山外人的到来，彻底改变了这个少年的想法。他们向他描述着外面的世界：宽宽的马路、高高的楼房、时髦的女郎，还有七彩的灯光。

这群人走后，男孩子再也不能像以前那样安分地放羊了，整日里托着下巴幻想山外边的城市，还有城市里人们的生活。他越

来越坚信：幸福就在山的外面，就在山的那一边。终于有一天，男孩子踏上了通往山外的路。

山外边的世界是如此繁华而多彩，男孩子从心底里认为，这才是自己想要的幸福。

一年过去了，两年过去了，没完没了的工作和应酬，男孩子每天都拖着疲惫的身体回家。

10年过去了，20年过去了，依旧是没完没了的工作和应酬，每天都拖着疲惫的身体回家。

终于有一天，一位老人整日里托着下巴，眯缝着老花眼，想起自己少年时在山里的生活。他感觉那时候的生活才是幸福的，幸福就在自己走出来的那座山里。

许多人都有这样的感受，仿佛幸福总是在山的那一边，遥远的犹如隔着远山的风景。其实，并不是我们的身边缺少幸福，只是因为我们的目光总爱盯着远处的地方。



目 录



| 第一章 |

幸福在哪里

幸福在哪里 / 3

幸福感的重要性 / 6

幸福的思想 / 9

别洒落那滴“甘露” / 13

遏制住欲望的膨胀 / 17

跟上帝开个玩笑 / 20

学会“自嘲” / 23

如何感受幸福 / 27

把幸福握在自己手中 / 31

残缺也是一种美 / 33

放弃也是一种智慧 / 37

|第二章|

恰到好处的爱情

什么是爱情 / 43

不是为了生气才相爱 / 46

把失落感留给自己 / 49

这九扇门别都推开 / 52

且啜一杯苦咖啡 / 55

总有美丽的遗憾 / 58

得不到和已失去 / 62

有多少爱可以重来 / 67

云淡风轻的天际 / 71

| 第三章 |

幸福是心中的阳光

幸福是心中的阳光 / 77

选择阳光心态 / 80

拥有快乐的心境 / 83

不为明天忧虑 / 86

诚实很重要 / 90

信心能压倒一切 / 93

幸福的外套 / 97

拿出心里的“钥匙” / 100

列出生命的清单 / 104

不要计较小事 / 107

|第四章|

亲情的港湾

家是温柔港湾 / 113

父母的爱最深 / 117

父母经不起太多等待 / 120

真诚才是友情的味道 / 124

友情润物细无声 / 128

学会珍惜 / 133

有分享才有快乐 / 137

宽恕别人就是释放自己 / 141

给人留有余地 / 144

|第五章|

恰到好处的幸福婚姻

1. 夫妻相处之道 / 149

 用真心去体会 / 153

 别等失去后才醒悟 / 156

2. 刀柄之爱 / 160

 偷藏起来的秘密 / 164

 请让我陈述理由 / 167

 优点为何成为缺点 / 171

3. 抱怨是慢性毒药 / 174

 爱要让她知道 / 177

 留给对方足够的空间 / 180

|第六章|

幸福的工作

今天吃苦，是为了明天的幸福 / 187

正确对待金钱 / 192

肯定自己的价值 / 197

做一个不可替代的人 / 200

幸福不会不劳而获 / 203

天道酬勤 / 207

工作也需要奉献 / 211

别让机会轻易溜走 / 214

保持冒险精神 / 218

磨炼是必要的 / 222

尊重自己的工作 / 226

幸福在哪里

关于幸福一词，《现代汉语词典》上是这么解释的：

使人心情舒畅的遭遇和生活；（生活、遭遇）称心如意。

由此我们可以看出，幸福应该是人内心的一种情感状态。这也正吻合了心理学家对幸福的解释：幸福是人内心深处的一种情感状态，当一个人认为自己是幸福的，他就会在不知不觉中顺从于这种状态，这种状态也就越发明显。反之亦然。幸福是发自人内心深处的一种情感，它会在某一个瞬间，因心中的某一根弦忽然被牵动而迸发出来，从而使内心充溢着一种甜美的满足感。那么，我们又该从哪里获得幸福呢？

一只小猪问猪妈妈：“妈妈，幸福在哪里啊？”

猪妈妈回答：“幸福就在你的尾巴上！”

于是，小猪试着去咬自己的尾巴，可怎么咬也咬不到，只

是在原地一个又一个地转圈。

小猪很生气，又跑去问猪妈妈：“妈妈，我为什么抓不住幸福呢？”

猪妈妈笑了，抚摸着孩子的脑袋说：“孩子，只要你一直往前走，幸福也就会一直跟在你的身后……”

很多人怀里揣着苦闷，眼睛里满是迷茫，四下里寻找着幸福，却总是看到或感受到一些令自己不如意的场面，于是，幸福在他们眼中便成了可望而不可即的风景。其实，这都是由于他们就如同那只小猪一样，总希望把幸福实实在在地攥在手里，于是拼命去追逐财富，迷恋于权力和地位，谁知最终的结果仍旧是得不到幸福。

幸福更多的时候只是一种感觉，只要你内心有幸福，并一直往前走，它就会像影子一样跟在你身后。它不会因为你平凡就抛弃你，也不会因为你出众就青睐你。

午后的街头，一个衣衫褴褛的乞丐靠坐在一棵大槐树下，嘴里哼着小曲，懒洋洋地晒着太阳。

一个闷闷不乐的富翁经过，很轻蔑地瞥了乞丐一眼，说：

“像你这种一无所有的人，还活个什么劲儿？”

“您可不能这么说，”乞丐反驳道，“虽然我不像您那样有钱有势，可我有一样您没有的宝贝。”

富翁简直难以相信自己的耳朵，问：“你还会有宝贝？拿出来看看，要真是我没有的，我出高价向你买。”

“恐怕你买不去。”

“笑话，有钱还有我买不到的东西？到底是什么宝贝？”

“幸福。”

乞丐说完，又乐呵呵地靠着大槐树晒起了太阳。富翁在旁愣了半天神，更加闷闷不乐地离开了。

幸福感的重要性

很久以前，德国人并不相信幸福的存在，因此对幸福的研究也没有很长的历史。他们更相信一种叫“人间痛苦”的这样一个几乎无法翻译成其他语言的词组。由于对幸福感的轻视，德国人付出了惨重的代价：每5个德国人之中就有一人会在其一生中患一次精神疾病，主要是恐惧症和抑郁症。在过去的几年当中，每10个德国人中就会有一人连续几周时间患抑郁症，并且每年有将近上万人因精神疾病而自杀。同世界其他国家相比，德国人的自杀率要高得多。

抑郁症患者的数量还在迅速增加。越来越多的孩子、青年和成年人患上了抑郁症，这个概率比10年前高出了2.5倍。这种心理上的疾病正在全球范围内蔓延。相关专家指出，20年后，