

幸福，

你可以选择

人生至高的幸福，便是感到自己有人爱；
有人因为你是这个样子而爱你，
有人不问你是什样子则仍旧一心爱你。

浩晨·天宇◎编著



中国言实出版社



幸福，

你可以选择

人生至高的幸福，便是感到自己有人爱；
有人因为你是这个样子而爱你，
有人不问你是什么样子则仍旧一心爱你。

浩晨·天宇◎编著



中国言实出版社

图书在版 编目(CIP)数据

幸福,你可以选择 / 浩晨·天宇编著. -- 北京 :
中国言实出版社, 2017. 1
ISBN 978-7-5171-2174-9

I. ①幸… II. ①浩… 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007440号

责任编辑: 宫媛媛

封面设计: 浩 天

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市海淀区北太平庄路甲1号

邮 编: 100088

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: yanshicbs@126.com

经 销 新华书店

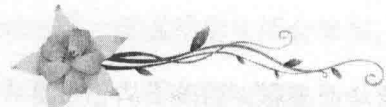
印 刷 三河市天润建兴印务有限公司

版 次 2017年2月第1版 2017年2月第1次印刷

规 格 787毫米×1092毫米 1/16 印张15

字 数 200千字

定 价 39.80元 ISBN 978-7-5171-2174-9



前言



或许很多人都在追寻着幸福，然而，他们却从没有搞清楚，幸福到底是什么？正如卞之琳《断章》所写的那样：“我们常常看到的风景是：一个人总在仰望和羡慕着别人的幸福，一回头，却发现自已正被别人仰望和羡慕着。”

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，整日地托着下巴，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，每天都拖着疲惫的身心回到家。

十年过去了，二十年过去了……没完没了的工作和应酬，每天都拖着疲惫的身心回到家。

终于有一天，一位老人整日地托着下巴，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，遥远得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。

其实，我们每个人都拥有着属于自己的幸福与快乐，只不过我们眼中常常看到的总是别人的幸福，而自己的幸福却不会被发觉。幸福其实一直就在我们身边，在我们的生活中，也在我们的心里。幸福是一种态度，只有我们学会了端正自己面对生活的心态，才能够真正地得到幸福。幸福也需要一种能力来获取，它与我们创造财富与成功的能力一样，是需要我们学习和积累的。

生活中我们难免会遇到这样那样的境遇与挫折，当然也会遇到很多美好与浪漫，不论是身处何地、何时、何境，我们都应该时刻





勇敢地面对生活，永远相信生活会幸福，坚信自己有着走向幸福的能力，大胆地向着幸福的方向前进。

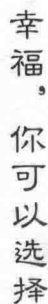
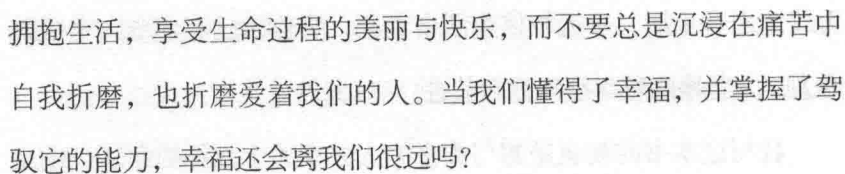
我写这本书的初衷是想与更多的人分享关于幸福的意义，以及掌握幸福的方法与能力。我希望更多像我一样曾经迷惘的人们，能够在这本书中找到关于幸福的答案，改变自己的心态，从而也改变自己的生活，珍惜时间，珍惜生活所赋予我们的无限精彩与感动。不要因为自己的失误和无知而制造任何的遗憾与痛苦。学会发现身边的美好与幸福，拥有精彩而无悔的人生。我很激动，因为我给自己立下了这样一个对更多人有意义和好处的目标，这似乎成了我好长一段时间以来的一个使命。

而当我真正要写完这本“幸福宝典”的时候，我突然明白了，写作这本书的过程，其实对自己来说，也是个学习和成长的过程。我从未像现在这样喜爱自己目前拥有的生活，我能够按照自己的意愿去做一些事情。只要我愿意，我可以用自己如此喜欢的文字去创作，以此来表达我的喜悦，表达我的幸福，表达我对生活的挚爱。

此时我感谢父母给予我生命、爱人给予我足够的爱与呵护、朋友给予我友情、老师给予我教育、书本给予我知识，我也同样感谢社会，因为它让我在现实的磨砺中得到了成长。因为这所有的一切才使今天的我能够有机会与更多的人去分享一些东西，一本关于幸福的书。

真诚地希望这本书能够带给读者一些感悟和启发，让更多的人







目 录



第一章 关于幸福

关于幸福	3
幸福在于包容	10
幸福需要理解	14
幸福需要付出	19
幸福是真心赞美	23
幸福是永远珍惜	29
幸福是一种态度	42
幸福是一种个人能力	47





第二章 幸福在哪儿

幸福在哪儿	57
幸福的力量	60
幸福源于思想	63
幸福是一种内心的态度	68
把幸福握在自己手中	72



幸福，
你可以选择





第三章 幸福的感觉

幸福就在一瞬间	83
幸福是一种简单生活	88
别阻挡了自己的幸福	93
幸福是一种心态	95
幸福是心中的阳光	97
选择幸福的思想	100
幸福，其实很简单	103
从幸福中看穿自己	107
幸福源于对生活的发现和关注	111





第四章 幸福在于态度

命运在你的一念之间	117
人生就是一场游戏	121
态度决定一切	127
坚持也是一种幸福	134
无条件接受自己	139
适合自己的，才是最幸福的	142
勇敢地活出自我	146
幸福是自己的事	148
走自己的路	153
简单是幸福的最高境界	159



.....

幸福，
你可以选择

.....





第五章

因为爱，所以幸福

爱是快乐的付出	165
真爱撒满通往幸福花园的小径	172
爱存在于平凡的生活中心	176
爱是无私的奉献	180
热情地对待生活	182
幸福和爱相伴而行	185
爱是一种让彼此幸福的责任	187
幸福源自于爱的无私	193
爱能填补从现实到幸福的距离	197
幸福与爱是相互作用的	201
拥有完美的真爱	204





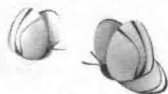
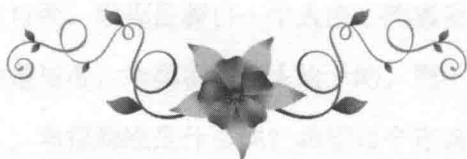
第六章

幸福是相互的

送人玫瑰，手有余香	213
给予比接受更快乐	215
破坏别人幸福的人必痛失幸福	218
播幸福的种子，入别人心田	220
成就他人，我亦有得	224
幸福在付出，不在索取	226

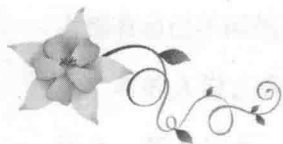


第一章 关于幸福



能把自己生命的终点和起点联络起来的人是
最幸福的人。

——[德]歌德





关于幸福

人的幸福包含了太多的因素，幸福不能够简单地停留在金钱与地位的衡量标准之上，人们没有道理以一个人拥有物质的多少来评定一个人内心的快乐与否，幸福是源自一个人内心的感受。只有我们自己才能够回答它的是与否，幸福不是别人给予的，更不是命运赐予给某人的幸运。那么，幸福到底是什么呢？希望每个在这个世界上寻找幸福的人，抽一点时间停下你疲惫的脚步，先静下来想一想，幸福的意义到底是什么？

科学共产主义的创始人、伟大的革命理论家马克思说：“幸福是指人之所以为人的真理与自己同在时的心理状态，包括一切真实的事物、人性的道理、他人的生命，甚至动物的生命与自己同在，等等，是一种心理欲望得到满足时的状态，是一种持续时间较长的对生活的满足和感到生活有巨大乐趣并自然而然地希望持续久远的愉快心情。”

每个人一生最大的追求，除了成功，恐怕便是幸福。“幸福”两个字可谓是人们谈论最多的话题。你幸福吗？对于幸福的概念，每个人都有自己不同的理解。

有的人说，幸福就是拥有财富，我有了财富，想做什么，就去做什么，想买什么，就买什么，多幸福！有的人说，幸福就是每天都能





吃饱穿暖！还有人说，幸福就是和相爱的人白头到老！正所谓“一千个人中便有一千个哈姆雷特”。

2011年，全国“两会”期间，“幸福”的话题成了热点和焦点。有记者问政协委员：“什么是幸福？如何看待‘GDP减速，幸福提速’现象？”

政协委员詹国枢回答说：“需求的满足就是幸福。人的需求，大体两类：一是物质，一是精神。物质之中，吃穿用住行，是最基本的。吃饱穿暖之后，对于用、住、行的要求，就会强烈。时代在发展，低层次幸福满足之后，群众会追求高层次幸福。”

政协常委、国务院参事蒋明麟说：“幸福是个庞大复杂的话题，不同年龄、不同经历、不同受教育层次、不同世界观，都会影响人们对幸福的理解。幸福是满足人物质世界和精神世界的一种内心总体感觉，是人全面发展的要求。”

没错，对于幸福，大家的说法从未离开过主客观两大层面：一个是物质，另一个便是精神。

从客观角度来说，幸福是个体生存的一种状态，是个体的处境比较。人是生存在一个大环境中的，幸福离不开一个社会的经济发展水平。当前很多城市将幸福指数纳入经济发展的总体部署之中。

从主观角度来说，幸福是人的一种感受、一种看法。而且，更多的时候，人们是否感受到幸福，很大程度上取决于人的主观感受。也就是说，你是否体验到幸福，取决于你的人生态度、对个体的认识。如果你认为平安便是幸福，那么对你来说，一家人平平安安生活你就觉得很

