

新感悟系列丛书

Xin Ganwu
Xilie Congshu

李新纯◎主编



感悟 幸福

知足常乐

Ganwu Xingfu
Zhizu changle



催人泪下的故事 感动一生的真情

浪漫牵手是幸福，同舟共济是幸福，平淡安闲也幸福，粗茶淡饭也幸福。幸福是一种感觉，你感觉到了，便拥有了，学会快乐地生活，懂得知足就会幸福。



李新纯◎主编

延边人民出版社

新感悟系列丛书

Xin Ganwu
Xilie Congshu

李新纯◎主编



感悟

幸福

延边地区图书馆
藏书章

Ganwu Xingfu
Zhizhu changle

催人泪下的故事 感动一生的真情

浪漫牵手是幸福，同舟共济是幸福，平淡安闲也幸福，粗茶淡饭也幸福，幸福是一种感觉，你感觉到了，便拥有了，学会快乐地生活，懂得知足就会幸福。



李新纯◎主编

延边人民出版社

责任编辑:申明仙

图书在版编目(CIP)数据

感悟幸福 知足常乐/李新纯主编. —延吉:延边人民出版社,
2009.6

(新感悟系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 5449 - 0632 - 6

I. 感… II. 李… III. 散文—作品集—中国—当代

IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 091776 号

新感悟系列丛书 李新纯 主编

图书策划:  腾飞工作室
☎15611907758

出版:延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcb.com>)

印刷:北京业和印务有限公司

发行:延边人民出版社

开本:710 × 960 1/16 印张:308 字数:3500 千字

标准书号:ISBN 978 - 7 - 5449 - 0633 - 3

版次:2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

印数:1 - 10000 套 全套定价:589.60 元(全二十二册)

如出现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

本套丛书收录了许多经典的哲理故事，这些故事虽小，却能小中见大，将人生的哲理、感悟与生动的小事融为一体，蕴含着隽永的哲理，洗练睿智的感悟，传达着人生智慧。故事后的人生感悟更是点睛之笔，它们或睿智凝练，让心灵为之震撼；或灵气十足，恍如一丝清泉渗入心田，让人在紧张繁忙之余可以关爱的自己。让我们轻松阅读，渐渐重新开启感悟的心灵，让思想慢慢复苏，静中心感悟自己的生活，会发现原来生活是美丽的，是精彩的！

本书在编辑过程中得到了众多同仁及学者的帮助与指导，在此深表谢意。同时，囿于时间的紧迫、水平有限，难免有疏漏之处，涵请赐教。另外，因本套丛书很多来稿来自作者自荐或者推荐，由于来稿广泛且多，个别稿件因没有作者的联系方式，我们又不忍割爱而编入书中，敬请作者见书后及时与我们联系，以便我们按照国家相关法律和政策安排处理，联系方式：tengfeiwenhua@sina.com同时，我们也向各位暂未联系上的作者深表歉意！并由衷地感谢你们的支持与谅解！

编者
2009年6月





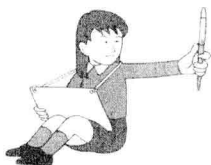
目 录



第一篇 幸福是一种感觉

1

幸福是一种感觉	3
幸福的转换	5
幸福是什么	7
为别人的幸福而幸福	9
珍惜现在	10
幸福的诠释	12
幸福的尾巴	15
幸福的滋味	17
感悟幸福	19
收藏幸福	21
被人相信的幸福	23
飞翔与守候	25
幸福,很简单	27
幸福是一种灵魂的香味	29
幸福是拥有一颗平常心	31
你感受到这些幸福了吗	33
不仅是快乐,而是幸福	35



新感悟系列丛书

xin gan wu xi lie cong shu

这些都是幸福 37



第二篇 幸福就在我们身边

目光中的幸福	41
幸福离你有多远	43
幸福的记忆	45
相守的幸福	49
夸张的幸福	51
难忘的幸福时刻	54
相依为命的真情	56
飘绕的友情	60
汇款单里的友谊	62
有爱就有幸福的家	64
让真爱风雨同舟	66
幸福的菜园	68
幸福就是在一起	71
重寻幸福	73
定格幸福	75

2



第三篇 向心灵撒下幸福的种子

铭记一生的感动	79
感恩节的祝福	81
母亲节的花朵	83
为别人的幸福让道	86
幸福日志	88
友爱的帽子	92
陌生人	94



相互温暖	96
爱让我们相互扶持	97
拯 救	99
幸福已经满满的	101
心中充满爱	103
善良的心	105
最后的美	107
一杯牛奶	109



第四篇 仰望幸福，追寻梦想

一张纸片的命运	113
追求梦想就是幸福	115
生活需要梦想	117
那一棵受伤的苹果树	119
演好人生的角色	121
不甘平庸	123
阳光会照在你的肩上	125
相信自己的优势	127
梦想的力量	129
选好自己的人生	131
成功需要多长时间	133
男孩的梦	135
放飞梦想	137
生命的清单	139



新感悟系列丛书

xin gan wu xi lie cong shu



第五篇 幸福是一种心态

幸福的底线	143
等待是一种幸福	145
幸福转个弯	147
快快乐乐过一生	149
有瑕疵也幸福	152
不要抱怨生活	154
幸福是一种心境	156
莫求虚有的公平	158
在挫折中选择快乐	162
也许生活并没有痛苦	164
人生的光彩	166
老人与树叶	168
高贵地活着	170
欣赏生活	172
在逆境中学会微笑	174
保持积极的心态	176
拥有一颗平常的心	178
用笑声来生活	180
幸福的最高追求	182
站在烦恼里仰望幸福	183
幸福的秘密	185
学会放弃，赢得幸福生活	187



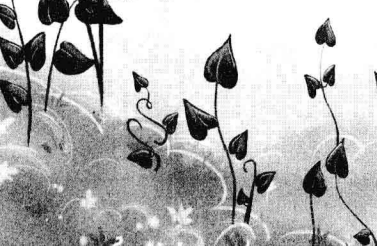
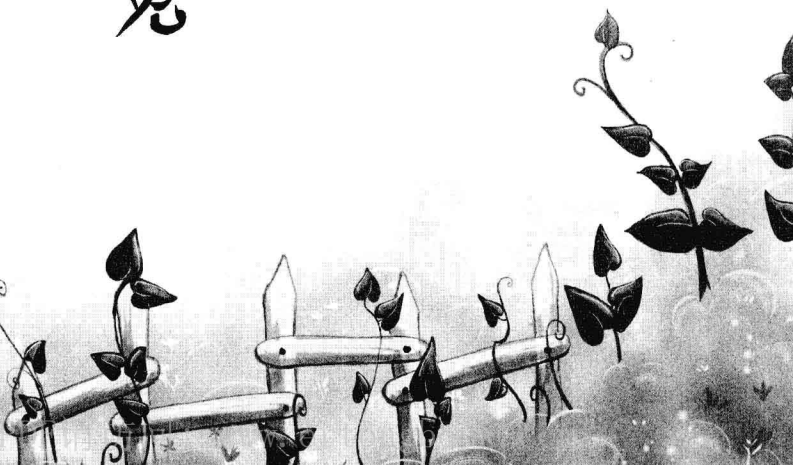
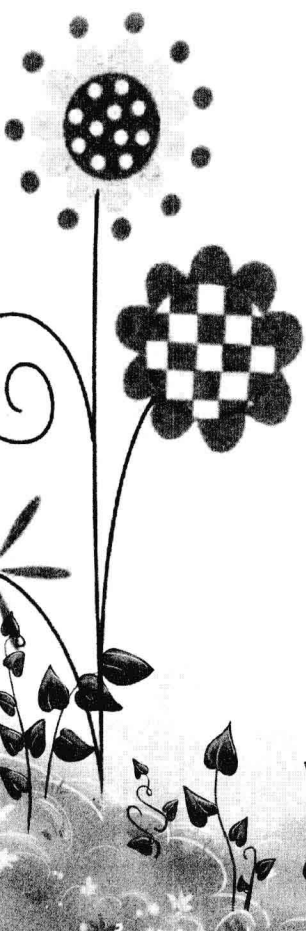
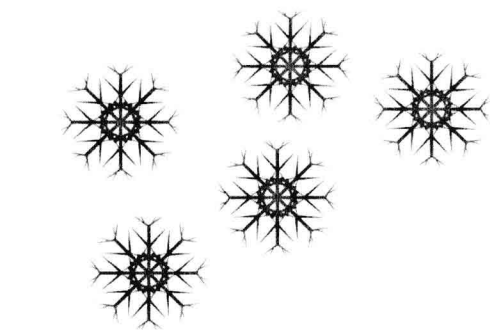
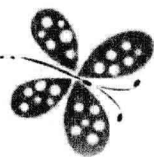
第六篇 活着，就是最大的幸福

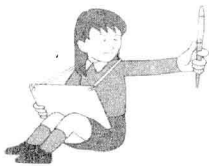
活着就是幸福	191
坚强活着，就是幸福	195
笑对人生	197
永远的快乐难以实现	199
勇敢活着	201
活着的感受	203
不能流泪就微笑	204
好好活着就划得来	206
活着多好	208
幸福的家	210
生存就是福	212
知足就是幸福	213



第一篇

幸福是一种感觉





新感悟系列丛书

xin gan wu xi lie cong shu

有的人认为幸福是天空中那道亮丽的彩虹，遥不可及；有的人认为幸福是沙漠中那片盈盈的绿洲，难以寻求。其实幸福是一种感觉，是一种心态，是享受生活中自然的那份恬淡，是萃取点滴快乐之后的满足……幸福就在我们身边。只要我们在人生的道路上去感悟、去寻求，就能一路播种幸福，一路收获幸福。



幸福是一种感觉

陈静儿

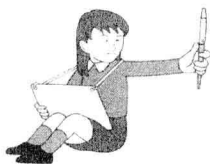
我们一直在辛苦地寻找——一种叫幸福的感觉，其实幸福就是怀有一颗感恩的心；有一个健康的身体；有一个被自己爱的人爱；有一帮值得信赖的朋友和一个充满希望的明天。

幸福是一种感觉，它不取决于人们的生活状态，而取决于人的心态。所谓知足者常乐就是这个道理。人要学会自我满足。这里说的自我满足，不是骄傲自满，也不是阿 Q 精神，是对环境的适应。人应该学会改变环境，但更要学会适应环境，要做到这两样都不容易，这是人生存的能力。你不可能是世界上最幸运的人，但是你也不是世界上最不幸的人，比上不足，比下有余，也就可以了。

人应该有理想、有愿望，有生活的目标。欲望和愿望是不同的概念，前者是人对客观世界的强烈要求，而后者是人主观世界的一种目标。人的欲望是无止境的，应该克制，不能放纵。品质高尚的人，不一定没有欲望，而是能克制欲望。从能克制欲望到无欲，这是一个过程，是一个修养品德的过程。无欲则刚，是修养到了一定的程度。在生活上可以不满足现状，但必须通过自己的劳动、合法的手段去获取。

什么是幸福呢？简单点说：做自己喜欢的事情，和自己喜欢的人在一起应该是幸福的。

愿望实现了，应该是幸福的。一个人在田里劳动，满头大汗，可是他觉得很幸福，他就是幸福的；另一个人在花园里散步，可是他觉得自己很不幸



新感悟系列丛书

xin gan wu xi lie cong shu

福，他就是不幸福的。其实，你觉得你幸福，你就是幸福的，你觉得的不幸福，幸福就不是你的。

幸福与不幸福都在你自己的心中，幸福只是一种感觉，一种让人心旷神怡、浑身轻松、笑在心底的感觉。



幸福悟语

世人一直苦苦追问幸福在哪里，幸福就在你心里，世人一直匆匆追求幸福，其实幸福不远，就是你自己的感觉。





幸福的转换

仲 散

每个人对幸福的诠释各有不同。

一位国王总觉得自己不幸福，就派人四处去找一个感觉幸福的人，然后将他的衬衫带回来。寻找幸福的人碰到人就问“你幸福吗？”回答总是说：不幸福，我没有钱；不幸福，我没亲人；不幸福，我得不到爱情……就在他们不再抱任何希望时，从对面被阳光静静照着的山冈上，传来了悠扬的歌声，歌声中充满了快乐。他们随着歌声找到了那个“幸福人”，只见他躺在山坡上，沐浴在金色的暖阳下。

“你感到幸福吗？”

“是的，我感到很幸福。”

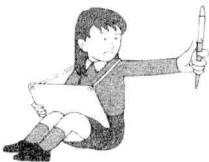
“你的所有愿望都能实现，你从不为明天发愁吗？”

“是的。你看，阳光温暖极了，风儿和煦极了，我肚子又不饿，口又不渴，天是这么蓝，地是这么阔，我躺在这里，除了你们，没有人来打搅我，我有什么不幸福的呢？”

“你真是个幸福的人。请将你的衬衫送给我们的国王，国王会重赏你的。”

“衬衫是什么东西？我从来没见过。”

一位少妇回家向母亲倾诉，说婚姻很是糟糕，丈夫既没有很多的钱，也没有好的职业，生活总是周而复始，单调乏味。母亲笑着问，你们在一起的时间多吗？女儿说，太多了。母亲说，当年，你父亲上战场，我每日期盼的是他能早日从战场上凯旋归来，与他整日厮守，可惜——他在一次战斗中牺



新感悟系列丛书

xin gan wu xi lie cong shu

牲了，再也没有能够回来，我真羡慕你们能够朝夕相处。母亲沧桑的老泪一滴滴掉下来，渐渐地，女儿仿佛明白了什么。

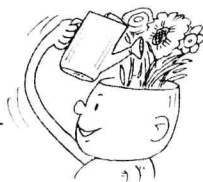


幸福悟语

如果说人生是一次长旅行，那么，忙忙碌碌的只顾终点何处，将要失去多少观赏沿途风景的闲情逸志？

不同的风景相对的是不同的人，不同的人相对的是不同的心。幸福是一种感觉，要用我们的心去感悟。





幸福是什么

霍云登

幸福是什么？人们常常这样询问自己。

我觉得幸福是一种感觉。

其实每个人对幸福的定位都不一样，有人追求显赫的权位，有人追求香车美女，还有人为豪华别墅奋斗终生。而有另一些人，他们过着粗茶淡饭的日子，夫妻恩爱，孩子孝顺，平平淡淡，却也幸福。幸福并不是飘渺虚无的感觉，它来自于真实的生活，来自于自己内心最深切的感受。

在今天物欲横流、令人眩目的世界里，一个人只有选择了一个适合自己的参照系，才有可能找到自己的幸福。正所谓“比上不足，比下有余”，我想这是大多数人以自己身边人群为参照系，最直接的找到幸福的方式。世界首富只有一个，如果所有人都要和比尔·盖茨相对比，又有谁会觉得自己幸福呢？那无疑是自寻烦恼。经济基础并不是幸福的唯一条件。人活着，除了吃、穿、住、用、行外，还有很重要的精神生活。内心的充实其实是找到幸福感的一个很重要的缘由。

在贫穷、闭塞的大山深处，解决了温饱问题后，略有余存，人们会觉得幸福，当然，这种幸福感觉是相对于以前他们吃不饱、穿不暖年代的对比。有一个参照系，一个合适的参照系，人们往往更容易找到幸福的感觉。如果他们走出大山，面对繁华的城市，他们又该作何感想，他们还会觉得自己幸福吗？

对于一个颠沛流离的人来说，幸福就是能够过上安定的日子；