

你快乐吗？我很快乐！

除非你把幸福快乐放在成功之前，否则你成功后反而足以破坏你的快乐！

——伯里·戈迪

幸福比成功 更重要

Xingfu Bi Chenggong Geng Zhongyao

幸福是一种心境，在人生的未知征途中静静修炼自己的心灵，
你会发现追寻幸福本身就是一种幸福。

老 旧 / 编著

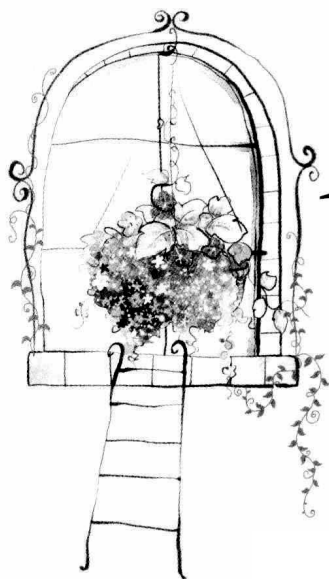
幸福是生命的目的，成功是生命的驿站



中国纺织出版社

幸福比成功 更重要

Xingfu Bi Chenggong Geng Zhongyao



幸福是生命的目的，成功是生命的驿站

老 旧 / 编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

幸福人生的四大秘密:健康的身体、成功的事业、完美的爱情、放松的性灵。显然,幸福比成功内涵要丰富得多,自然也重要得多。本书以日常生活中常见的事例进行入情人理的分析,逐渐揭开幸福与成功的秘密,既有深邃的哲思,又有人木三分的心理洞察,是现代都市人工作生活的指南,是陷入精神困顿者心灵的体操。本书会告诉读者,如何提高幸福感,如何看淡成功,如何使自己成为一个真正幸福的人。

图书在版编目(CIP)数据

幸福比成功更重要 / 老旧编著. —北京: 中国纺织出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5064-6918-0

I. ①幸… II. ①老… III. ①幸福 - 通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 199590 号

策划编辑: 李秀英 丁守富 责任编辑: 赵东瑾
责任印制: 陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河市航远印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 15.5

字数: 179 千字 定价: 27.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

幸福是人人都追求的，成功也是人人都渴望的。在现实生活中，许多人把成功和幸福的关系理解得很简单，即成功了才有幸福，不成功就没有幸福。其实，这是一种片面的看法。成功固然重要，但它并不等于幸福。就人生的真谛而言，幸福比成功更重要。

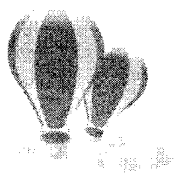
人生最大的意义其实就是：一生幸福地活着。可究竟什么是幸福？什么又是成功呢？

要想知道其实质，首先要明白幸福与成功对一个人意味着什么。事实上，对于一个人而言，成功是比较外在、客观的标准；幸福是内在的、主观的标准。我们每个人都可能被外界评价为成功的、优秀的、卓越的，但这不一定代表着我们每个人的内心拥有幸福感。

所谓成功，是指实现了你的既定目标、你的某种愿望，你把你想办的事情办成了，成功更多的是由结果来定义的。成功是一种追求，是主动的紧张和激动，是焦虑的期盼和精心的策划，是你通过努力所获得的回报。而幸福则是一种内心的快乐感受，幸福更多的是从心理状态来定义的。

一个幸福的人有决心克服一切艰难险阻，在各种困难的环境下充分发挥自己最大的能力，为目标而奋斗，就算遇到挫折，也会用积极的心态去面对。可以说，幸福是人生对奋斗过程的一种感受，它不取决于一个人的成就有多么辉煌。

我们常常认为幸福与成功同在，但是结果有时却恰恰相反，离成功越近，也许离幸福就越远。



有些人将全部幸福寄托在成功上，认为只有成功才有资格幸福，其实，这种人是难以得到幸福的。

莫城企业公司前总裁兼董事会主席伯里·戈迪曾说过一段话，他说：“除非你把幸福快乐放在成功之前，否则你的成功反而足以破坏你的快乐！有很多成功的人很不快乐，如果他们问我：‘我在哪里做错了？’我总会回答：‘也许一开头就错了！’”

幸福是一种存在方式，一种我们希望它延续不断，或我们愿意在它之中长久生存下去的存在方式。财富与成功不会令人永葆幸福，因此我们不能把财富和成功看做是幸福的绝对标志。须知，财富和成功只是通往幸福的无数桥梁中的一座。当财富与成功危及我们的幸福时，我们必须调整对财富的追求和对成功的定义。

本书将与你一起分享：幸福到底是什么，幸福的基本条件和幸福的要素是什么，如何在工作、生活、健康与心灵培养中获得属于自己的人生幸福。

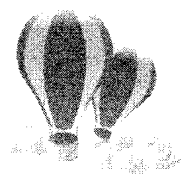
翻开本书，就如同听一位慈爱的智者娓娓而谈，细品有关成功与幸福的话题。阅读此书，既是在阅读幸福，也是在阅读成功的心路。在你为幸福和成功而忙碌的路上，此书或许能给你带去些许宁静，些许提醒。希望所有有缘读到这本书的人，都能创造出属于自己的成功而且幸福的人生。

目 录

第一章 感悟幸福：幸福是一种心境

幸福是一种心境，它在人生的未知征途中默默抚平受伤的心灵，你会发现追寻幸福的本身就是一种幸福，因为拥有一颗向往美好的心灵就是极大的幸福。停下来感悟幸福吧，幸福就在你身边。

幸福的味道需要用心感知	/3
豁达是人生幸福的最高境界	/4
获得幸福的人凡事往好处想	/6
让遗忘带给你幸福的阳光	/8
坦然让你体会成功的幸福	/10
走出樊篱走向幸福	/12
学会接纳自己	/14
没有人可以剥夺你幸福的权利	/16
握好自己的“幸福钥匙”	/18
让昨天的悲伤和烦忧止步	/20
抛开对自己的自责	/23
学会爱自己，你就会得到更多爱	/26



一颗宁静心，从容面对人生 /29

你期望幸福，便会得到幸福 /31

战胜自己的心理弱点 /34

第二章 心灵密码：幸福与成功没有绝对关系

幸福这个东西很微妙，它与成功有一定的关系，但不是因果关系。

幸福自在心中 /41

每个人的幸福观不尽相同 /43

不要用幸福来换取他人羡慕的眼光 /45

找到自己的成功之路才能收获幸福 /47

要成功就要有正确的自我评价 /49

学会把握幸福和财富之间的平衡点 /51

学会经营幸福与成功 /53

幸福的关键在于能否正确地实现自我 /54

“成功”与“幸福”既简单又复杂 /56

第三章 洞悉实质：成功只是表现，幸福才是目的

幸福的人在成功后不一定更加幸福，但他们往往比那些没那么成功的人更容易感到幸福。成功确实与幸福有关，但成功只是幸福的表现之



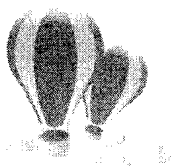
一，而不是幸福的原因。应当知道，到达人生中成功的顶点往往是一瞬间的事情，而人在生命中的绝大部分时间里都是在前行的路上，所以幸福地活着才应该是最重要的。

其实幸福并不遥远	/61
培养感受幸福的能力	/62
幸福不是获得多，而是计较得少	/63
成功并不是生活的唯一目的	/66
抓牢你身边的幸福并感受它	/67
要幸福地去完成事情	/69
幸福人生的几个“要素”	/72
盘点你身边储蓄了多少幸福	/75
幸福孕育在奋斗的体验中	/76
幸福的原动力来源于对生命意义的追求	/78
幸福在于找到属于自己的生存方式	/80

第四章 贵在适度：幸福不能被贪欲所奴役

生活在这个“被物质奴役”着的时代里，我们应该反思目前所坚守的幸福观和价值观这些属于精神层面的东西，是否真的应该被一种单纯的物质欲望所束缚？我们所奋斗的目标不就是为了幸福吗？因此，不要因欲望不能得到满足而痛苦，更不能放纵欲望，必须要学会驾驭欲望，远离那些虚荣的欲望。只有适度，才能拥有真正的自由和幸福。

放下过多的欲望	/87
---------	-----



- 知足是打开幸福之门的钥匙 /89
- 人因满足而幸福 /91
- 活得太累，只因索求太多 /93
- 远离贪婪，幸福在手 /95
- 抛弃重负，让幸福之舟轻扬 /98
- 力戒贪婪的心理 /99
- 不刻意追求利禄，远离虚浮之事 /101
- 淡泊胸怀，心神一片安泰 /104
- 凡事有利则必有害 /107
- 不以内心的欲望作为判断标准 /110
- 役物而不为物役 /112

第五章 注重根本：正确地在幸福与财富间行走

许多人说，没有财富与成功谈何幸福，而事实上，它们只是通往幸福的无数桥梁中的一座。宁愿放弃幸福去追求财富的这种本末倒置的行为，一定会受到生活的惩罚。

- 幸福比收入增加更为重要 /117
- 富有就是珍惜已拥有的一切 /119
- 贫与富都是一种人生体验 /122
- 会休息的人才会更好地享受幸福 /124
- 不要成为做工作不要命的疯狂人物 /126
- 不要把积聚金钱当做你人生最重要的事 /129
- 当对财富的追求危及幸福时必须调整其追求 /131

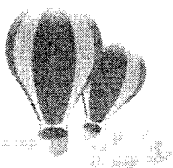


世界上没有绝对的穷人，也没有绝对的富人	/134
享受生活的乐趣，保持人生的鲜活	/136
拒绝攀比，摆脱虚荣	/138
顾家爱家，摆正生活和事业的位置	/142

第六章 云卷云舒：少一分失落，多一分从容

世界上最美丽的，不是春花灿烂，不是夏雨飘逸，而是内心的坚强；世界上最值得期待的，不是沧海桑田，不是海枯石烂，而是明天的盛开。在茫茫人海中，你我因坚强结识，因盛开而喜悦；在芸芸众生中，我们怀着共同的一个期待而坚守。人各有志，人各有价，无愧于心，无愧于世，就不再会有世俗的迷惑。多一份从容，少一份躁动与失落，必能在逆境中获得幸福。

在逆境中前行，体验独特的幸福	/147
以积极乐观的心态拥抱压力	/150
笑对苦难，幸福的晴雨表	/151
充满希望让困境转变成财富	/154
用积极的心态看待生活	/156
苦难是人生必有的一面	/159
祸与福总是背靠背	/161
失败也是一种机会	/163
积极行动起来	/166
独立自强带你走出困境	/170
困难面前，你需要的只是一点勇气	/172



自己的历史要靠自己谱写 /175

第七章 善于寻找：感觉往左，幸福往右

淡然的生活妙不可言，请别看轻那些看似平凡、普通的生活小碎片，我们大部分的人生感悟多来源于此，并与之息息相关。不要逃避生活的苦，它是快乐的源泉。请回归本真的自我，自然而然地释放热情，无论怎样，你都是在生命的交响乐中带着智慧演奏自己的“小乐器”。

- 去掉急功近利，追求淡泊人生 /181
- 幸福在我们的生命里 /182
- 提醒自己“我很幸福” /184
- 平平淡淡才是真 /186
- 习水之善，行人之道 /188
- 品味做一个凡人的幸福 /189
- 去掉繁杂，用心体会生活的幸福 /192
- 成大事者从小事做起 /195
- 简单生活就是幸福生活 /196
- 选择自己喜欢的生活方式 /198
- 痛快地扔掉自己的“情绪包袱” /200



第八章 境界超越：成长比成功重要，过程比结果重要

幸福生活的真谛是，过程比结果更重要。相比追求的目标，我们应该更加注重过程，因为追求的过程就是幸福。在奋斗的征程中，随处可见幸福留下的一串串脚印。

- 追求的过程就是幸福 /207
- 对过去的爱挥手别离 /208
- 不要恨你爱过的人 /211
- 与人分享幸福，会得到更多的幸福 /212
- 给予也是一种幸福 /214
- 有德不忘感谢，施恩勿念回报 /215
- 受人滴水恩当以涌泉报 /217
- 幸福总在一拿一放间走动 /219
- 适时放弃，追寻新的幸福人生 /222
- 随缘不变是本体，不变随缘是妙用 /223
- 如果无法改变，那就坦然面对 /226
- 参透人生的得与失 /228
- 生活是不公平的，你要学会适应它 /230
- 永远不要有怀才不遇的感觉 /232

参考文献 /235



第一章

感悟幸福：幸福是一种心境

幸福是一种心境，它在人生的未知征途中默默抚平受伤的心灵，你会发现追寻幸福的本身就是一种幸福，因为拥有一颗向往美好的心灵就是极大的幸福。停下来感悟幸福吧，幸福就在你身边。





幸福的味道需要用心感知

我们要学会体验幸福，也要不断创造幸福，幸福就会天天陪伴在你的左右。但幸福不能依赖外在的环境获得，而要靠自己的内心去感知。学会感知幸福，你就不再挑剔生活。

幸福是什么？幸福是一种感觉、一种追求、一种生活方式和态度，甚至是一种智慧和能力。

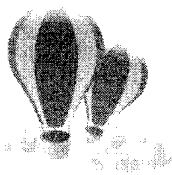
幸福会隐身，无心的人总是看不见它，总是觉得它离自己很遥远。只有懂得细细去体会、感知的人，才会时刻都体会到幸福的味道。

有一位女教师这样描述自己的幸福：

“我幸福，因为我有一个温暖的集体。刚参加工作时，我深感来自各方的压力。由于经验不足，教学上诸多地方对自己不满意。但同科的老教师会给予我很多方面的指导，校长也给我鼓励和一些指导性的建议。后来我没有让领导失望，成功送走了一届毕业班。我觉得身后有这么有胆识的校长和德高望重的教师队伍做我的后盾，我很幸运也很幸福。”

“我幸福，因为我的付出得到了学生的肯定，当我看到一张张贺卡上的寄语：‘老师：一年半了，相信您和以前一样充满活力、一样健康、一样幸福。’‘我们一直深深地爱着您。真的好想您。’学生的一句句祝福，都让我感到很幸福。”

“我幸福，因为我能得到家人的理解和支持。教师工作很忙很累，但丈夫总是能够理解我的加班，儿子也理解我把一半的爱放到我的学生身上。能得到家人的支持，我的工作才得以顺利发展，有这样的家庭我感到



很幸福!”

尽管那些点点滴滴的幸福很琐碎，但那正是她需要的，她能感受到每一件小事中暗藏的快乐。所以，在别人眼里，她总是灿烂而明媚的。

生命漫长，琐碎的幸福像花，一朵一朵地绽放。但是，这样琐碎的幸福极容易被我们忽略，就像一双温暖的手，握久了，便不觉得它温暖了。

当你睁大眼睛，甚至拿着“放大镜”寻找生活中的漏洞时，生活注定是千疮百孔的，失望在所难免；但当你将目光投向那些美好的事物时，哪怕它再不起眼，也能给你带来幸福感。

幸福需要用心去感知，感知身边那些被忽视的琐碎的点点滴滴，而这的确是一种需要我们努力培养的能力。

豁达是人生幸福的最高境界

荣辱不惊是人生的一种境界。对一个东西过于看重，容易患得患失，心态失常。有时，看淡了得失，反而能最大限度地发挥自己的水平，从而获得幸福的人生。

人在处世之中，难免会遇到各种各样不如意的小事，所谓“世间不如意者十之八九”；幸福的人懂得用一种平和豁达的心态去对待事情，他们只记得一生中的满足之处，不幸的人却只记得他的苦难哀怨。

在人生的漫漫旅途中，失意并不可怕，受挫也无须忧伤；只要心中的信念没有萎蔫，即使艰难险阻，又有何惧？艰难险阻是人生另一种形式的馈赠，坑坑洼洼也是对意志的磨砺和考验。落英在晚春凋零是自然规律，来年又灿烂一片；黄叶在秋风中飘落，春天又焕发生机。这何尝不是一种



达观，一种洒脱，一份成熟，一份练达。

这种达观，不是玩世不恭，更不是自暴自弃；这种洒脱是一种思想上的轻装，是一种目光的超前。达观了才不会终日郁郁寡欢，洒脱了才不觉人生走得太累。

懂得了这一点，我们才不至于对生活求全责备，才会在受挫之后彷徨失意；懂得了这一点，我们才能挺起坚毅的脊梁，披着温柔的阳光，找到充满希望的新起点。

一个人的性格，往往是大胆中蕴涵着鲁莽，谨慎中伴随着犹豫，聪明中表露了狡猾，坚强中折射出固执。羞怯也许会成为一种美好的温柔，暴躁也许会表现出一种力量与激情，但无论如何，豁达对于任何人，都会赋予他们一种完美的色彩。

一个小男孩高兴地拿着一个冰淇淋，一边走一边吃，脸上露出快乐的笑意。忽然一个不小心，整个可口的冰淇淋掉到地上，摊成一片。

男孩呆在那里不知所措，也哭不出来，只是睁大了眼睛看着一地的冰淇淋。这时有个老太太走过来，对小男孩说：“既然你碰到这样坏的遭遇，脱下鞋袜，我给你看一件有意思的事情。”

老太太说：“用脚踩冰淇淋，重重地踩，看冰淇淋从你脚趾缝隙中冒出来。”小男孩照着她的话做，顿时感到冰淇淋的滑柔与冰爽正在他的脚下蔓延，心情也忽地好了起来。老太太高兴地笑道：“我敢打赌，这里没有一个孩子尝过脚踩冰淇淋的乐趣。现在跑回家去，把这有趣的经验告诉你妈妈，”她接着说：“要记住，不管遭遇什么，你总可以在其中找到乐趣。”

由此可见，影响一个人快乐的，有时并不是困境及磨难，而是一个人的心态。如果把自己浸泡在积极、乐观、向上的心态中，快乐必然会占据你所过的每一天。

因此，如果我们要恢复信心，我们就应尽量做到脑子里想的、眼睛中