



幸福

比

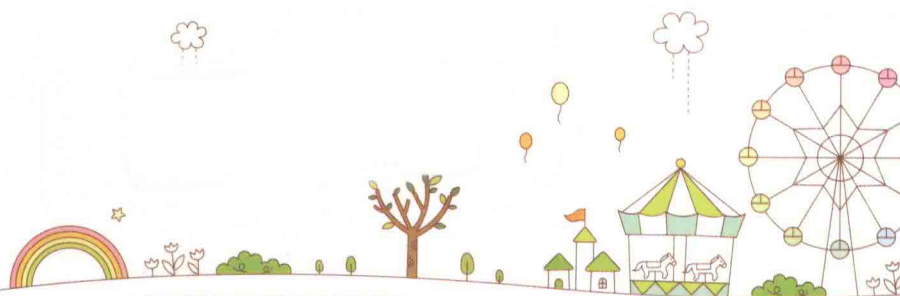
幸运

世界上最伟大的人生幸福课
Fortune Is Easily Found,
But Hard To Be Kept

更重要



刘浩 编著



幸福并不仅仅是习惯的产物；它也同样来自正确生活的策略。

上帝的意志不仅是人类需要幸福。人类更应当使自己幸福，这也是上帝的意志。
——德国哲学家康德



朝華出版社

幸福 比 幸运更重要

Fortune Is Easily Found,
But Hard To Be Kept

刘 浩 编著



朝華出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福比幸运更重要/刘浩编著. —北京: 朝华出版社, 2010. 12

ISBN 978-7-5054-2562-0

I. ①幸… II. ①刘… III. ①幸福—通俗读物读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 230983 号

幸福比幸运更重要

作 者 刘 浩

选题策划 杨 彬
责任编辑 张 冉
特约编辑 楼淑敏
责任印制 张文东
封面设计 红十月

出版发行 朝华出版社
社 址 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037
订购电话 (010)68413840 68996050
传 真 (010)88415258(发行部)
联系版权 j-yn@163.com
网 址 www.mgpublishers.com
印 刷 九州财鑫印刷有限公司
经 销 全国新华书店
开 本 787mm×1092mm 1/16 字 数 300 千字
印 张 19
版 次 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷
装 别 平
书 号 ISBN 978-7-5054-2562-0
定 价 36.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前言

一位心理学家，把幸福定义为“享受乐趣的能力”。也就是说，我们越能享受实际拥有的一切，便越会感到幸福。

有一对双胞胎，外表酷似，禀性和想法却迥然不同。一个总是显得很乐观，另一个则是一个不折不扣的悲观主义者。

为了试探双胞胎儿子们的反应，他们的父亲在他们的生日的时候，在悲观的儿子的房里堆满了各种新奇的玩具及电子游戏机，而乐观的儿子的房里则堆满了马粪便。

晚上，父亲来看悲观的儿子，发现他正坐在一大堆新玩具中间伤心地哭泣。悲观的儿子解释说：“我要读那么多的使用说明才能够玩。这些玩具总是不停地要换电池，而且最后全都会坏掉的！”

来到乐观儿子的房间，父亲发现他正在马粪堆里快活地手舞足蹈。这位乐观的儿子解释说：“我能不高兴吗？附近肯定有一匹小马！”

这个故事启示我们：人活在世上总会遇到各种各样的境遇，或忧或喜。重要的是调整我们的心态，改变我们的态度，发现生活中的积极因素。如果不能转变心态，不能挣脱心理的枷锁，不能摆脱固有的生活模式，那么即使生活在天堂中，仍然可能有生活在地狱的感觉。

一位年轻人问哲学家，怎样才能得到真正的幸福？

哲学家说：“生活是极不愉快的玩笑，不过要使它美好却也不很难。对于一个世俗的人来说，为了做到这点，光是中头彩赢 500 万元，当个领导干部，组成一个幸福的家庭……还是不够的——这样的人虽然很幸



幸福

世界上最伟大的人生幸福课

比幸运更重要

运，然而，这些幸运都是无常的，而且也很容易习惯。不断地感到幸福才是真正的幸福。”

“不断地感到幸福？”年轻人不解地重复着。

哲学家接着说：“对，不断地感到幸福。为了不断地感到幸福，就要摆正人生的态度。首先，善于满足现状；其次，很高兴地感到‘事情原本可能更糟呢’。记住：幸福比幸运更重要！”

是的，幸福比幸运更重要！许多时候，我们感到不满足和失落，仅仅是因为我们对生活需求得太多，对自己的要求太高，或是总觉得别人比我们幸运！如果我们安心享受自己的生活，不和别人比较，在生活中就会减少许多无谓的烦恼，就会使我们心境愉悦，使我们的周围荡漾着美妙的和谐之声。这才是幸福人生的真谛。

幸福的人生，是一次成功的旅行。内心洋溢着快乐，就会品味到生之灿烂。但是，只有理解了幸福的真谛，才可能拥有真正幸福快乐的人生。

目 录

一、幸福与否的感觉操纵在你自己手中

詹姆斯·奥本汉说：“笨人寻找远处的幸福，聪明人在脚下播种幸福。”一个人心里想些什么是别人无法控制的，因此，幸福与否的感觉操纵在你自己手中。别人不能把思想硬灌进你的脑子里，要获得幸福，必须要摆正人生的态度。幸福是生活的一种态度。而对于态度的选择，就在于你自己。只要我们心中装有快乐、幸福，生活就会像月光一样毫无保留地照在我们的身上，驱散我们心中的烦恼和忧愁。

- ❖ 想最幸福的事就是最幸福的人 / 3
- ❖ 调整好了态度才能活得更快乐、更充实 / 5
- ❖ 幸福应该是快乐与意义的结合 / 8
- ❖ 设计一所属于自己的理想的“房子” / 12
- ❖ 现代人形形色色的价值观和生活方式 / 15
- ❖ 要懂得如何控制痛苦与快乐这股力量 / 17
- ❖ 平凡的生活就是一种幸福 / 20
- ❖ 不要使自己成为“太能算计的人” / 22
- ❖ 每时每刻都真正幸福地生活的人才是聪明的 / 25
- ❖ 不要过分忙碌，主动放慢生活的脚步 / 28
- ❖ 做出快乐的样子，扮演快乐的角色 / 30
- ❖ 幸福与不幸的人们之间的主要差距 / 33
- ❖ 最重要的是要重视生命的价值 / 37
- ❖ 没有比现在更适于快乐的时间了 / 39
- ❖ 将幸福寄托于明天，不如专心地过好今天 / 41



❖ 过去的问题和未来的忧虑都可以放下 / 43

❖ 在生活中随处散播自己的爱心 / 45

二、快乐是通往幸福的唯一途径

正如伟大的雕塑家罗丹所说：“生活中不是缺少美，而是缺少发现。”幸福和快乐也是如此。克斯维尔·梅尔兹在《个性的改造——心理控制学》一书中写道：“快乐或随时保持人的思想愉悦的观念，能够在漫不经心的练习中巧妙地、系统地培养出来。”现代心理学认为，快乐作为一种情绪，也是人的行为之一，正如弹琴和跳舞是人的行为一样。经过练习，琴师用不着思考与决定，就可以习惯地按动琴弦，弹出悦耳的乐曲。经过练习，人们用不着思考与决定，就可以自然地跳出动人的舞姿。同样的道理，一个人经过适当的练习，也完全可以培养出快乐的习惯。

❖ 快乐没有固定的定义和标准 / 49

❖ 尽量去笑的人能够感受到更多的幸福 / 51

❖ 幸福快乐的生活存在于自己的志趣之中 / 56

❖ 快乐就在生活中的每一件小事中隐藏 / 58

❖ 快乐是一种可以通过努力获得的感受 / 61

❖ 培养强烈的快乐意识，正确地追求快乐 / 65

❖ 让自己快乐的最大秘密是境由心造 / 68

❖ 生命里应该有许多不同的惊喜 / 71

❖ 无论如何你都可以振奋和快乐起来 / 74

❖ 确信自己是情绪的发动者才能激发好心情 / 77

❖ 生活中该如何积极创造好心境 / 80

❖ 积极从起床开始激发好情绪 / 83

❖ 享受生活是使我们最快乐的事情 / 85

❖ 采取有效的策略积极灵活地应对“快乐缺失症” / 89

❖ 有所爱好，使心灵有所寄托 / 92

❖ 令你更健康、更愉快的几个要诀 / 94

三、工作不是负担，而是一种享受



人的一生中，可以没有很大的名望，也可以没有很多的财富，但不可以没有工作的乐趣。工作是人生中不可或缺的一部分。如果从工作中只得到厌倦、紧张与失望，人的一生将会多痛苦啊？我们不应该是工作的奴隶，而要把自己变成工作的主人。同样是努力干工作，聪明的人却能够做到“善于工作、乐于工作、享受工作”。

- ❖ 在工作中才能实现生活的最高价值 / 99
- ❖ 工作应该是幸福、快乐和满足的源泉 / 102
- ❖ 工作的乐趣只是个人的心理体验 / 104
- ❖ 一定要超越“怀才不遇”的想法 / 107
- ❖ 摆正了工作态度就能享受更多的乐趣 / 109
- ❖ 消除烦恼，在工作中保持激情 / 111
- ❖ 接受工作的益处和快乐时不要忘记你的责任 / 115
- ❖ 从身边的小事做起，努力告别冷漠 / 117
- ❖ 一定要养成良好的工作习惯 / 121
- ❖ 对工作和老板心怀感激和感恩 / 124
- ❖ 处理好工作与生活之间的矛盾 / 126
- ❖ 战胜职业倦怠症，更好地适应工作 / 131

四、不贪婪不苛求，幸福快乐就简单得多了



一位哲人指出，幸福就是用物质财富除以你的欲望。虽然你钱不多，但你的欲望很小，你也是幸福的；虽然你的钱很多，但你的欲望无限，你同样也感觉不到幸福。世界本来就不“完美”。我们不幸福、不快乐的程度取决于现实跟它们“应该是”的样子之间有多大距离。如果我们懂得知足常乐，不凡事苛求完美，幸

福和快乐这档子事就变得简单得多了。

- ❖ 习惯于做钱的奴隶的人就很难快乐和幸福 / 137
- ❖ 拥有的金钱越多未必越快乐 / 139
- ❖ 金钱只是一项快乐资源而不是快乐本身 / 142
- ❖ 必须有一个真实的自我才能感受到快乐 / 143
- ❖ 尽量去享受眼前拥有的一切就是幸福 / 145
- ❖ 进行选择性的消费，避免挥霍 / 148
- ❖ 千万不要陷入使用信用卡的误区 / 151
- ❖ 从更宏观的角度和更广阔的距离来认识世界 / 154
- ❖ 保持一颗纯净的心，摆脱物质生活的羁绊 / 157
- ❖ 不要成为拜金主义者和守财奴 / 159
- ❖ 在生活中要尽量摒弃那些多余的东西 / 161
- ❖ 生活应该尽量简约，但是要精致 / 164
- ❖ 别让一点小的缺陷遮蔽我们审美的眼睛 / 167
- ❖ 乐享生活中那份与生俱来的“平淡味” / 170

五、和谐的夫妻关系提升人生的幸福指数

培根有一句名言：“美满的婚姻是难得一遇的。”更有一位文人幽默地指出：婚姻生活充满了兴奋和沮丧。第一年，男人说话女人在听，第二年，女人说话男人在听，第三年，两人同时说话，邻居们在听。这听起来实在让人沮丧。然而，实际情况未必是这样的。婚姻是一部机器，故障在所难免，离不开日常的调试和维护。只要我们掌握了正确的原则，采取了适宜的行动，处理好夫妻关系，享受家庭生活的幸福绝不是可望而不可及的！

- ❖ 把婚姻当做事业来看待，来经营 / 175
- ❖ 付出足够的精力和行动去创造与呵护爱情 / 177
- ❖ 幸福的婚姻究竟需要什么 / 179
- ❖ 让家庭变得更稳固、更幸福的秘诀 / 182

- ❖ 怎样才能保持婚姻的持久稳固 / 185
- ❖ 不要追求绝对平等的婚姻生活 / 188
- ❖ 消除对方需求外遇的内在因素 / 190
- ❖ 幸福的家庭从良好的沟通开始 / 194
- ❖ 随时找机会说出爱的甜言蜜语 / 198
- ❖ 避免损伤夫妻感情的说话要领 / 200
- ❖ 唠叨、批评和指责是婚姻的坟墓 / 202
- ❖ 有些真话不该告诉你所爱的人 / 208
- ❖ 意见不统一的时候要避免争吵升级 / 211

六、要学会减轻压力，放逐烦恼



在遭遇逆境时，聪明的西方人喜欢引用这段祈祷词：“上帝啊，请赐予我一颗平静的心，去接受那些我所无法改变的事情；请赐予我勇气，去改变那些我所能改变的；并赐予我以智慧，去了解其中的差别吧！”在漫长的人生道路上，面对生活每一天的压力，不仅要用智慧去改变，还要学会适用，要始终保持一颗平常心，要学会调整情绪，努力保持一种豁达、超然、轻松而快乐的心态。

- ❖ 不要忽视了如何使自己放松的问题 / 215
- ❖ 努力将不良压力转为良性压力 / 218
- ❖ 控制好完成工作的重要驱动力 / 221
- ❖ 有效地控制情绪才能享受人生的快乐 / 223
- ❖ 有效应对不安与烦恼的正确方法 / 225
- ❖ 提高控制精神压力的能力 / 228
- ❖ 如何正确面对生活中的压力 / 230
- ❖ 有效地缓解心理压力和心理紧张度 / 233
- ❖ 应对工作压力问题的建议和方法 / 237
- ❖ 生活压力的自我心理调节策略 / 239
- ❖ 不要让自己的情绪水库累积太多的水量 / 242



- ❖ 如何远离和消除忧郁心理的困扰 / 246
- ❖ 感到烦闷无聊时尝试什么都不做 / 249
- ❖ 自我解救，呵护良好的心情 / 251
- ❖ 重视动作和表情对我们的感受的影响 / 254

七、幸福和健康密不可分

健康是人生幸福的基础。对我们的人生而言，健康永远是第一位的，因为只有拥有了健康的身体，我们才能有心情去思考任何事情，才能有精力去做任何事情，才能去享受生活。

假如我们无视健康问题，失去了健康的体魄，即使我们赚到了再多的钱，取得了再大的成功，也享受不到人生真正的幸福。这样的人生又有什么意义？因此，爱事业的人首先要爱健康，爱家庭的人首先也要珍爱自己的健康，爱生活的人更要加倍珍惜自己的健康。健康就是财富，只有拥有了健康的本钱，才能创造出更加幸福美丽的人生。

- ❖ 心理健康比生理健康更应得到重视 / 259
- ❖ 良好的情绪能够催生有益健康的化学物质 / 262
- ❖ 出现心理失调之时怎样恢复心理平衡 / 264
- ❖ 全面了解健康性格的结构 / 268
- ❖ 在生活中主动去培养乐观健康的心理 / 272
- ❖ 你只有是快乐，才更可能是健康的 / 274
- ❖ 重视和远离“亚健康状态” / 277
- ❖ 积极休息，保持充沛的活力 / 280
- ❖ 适量的运动有助于呵护健康 / 282
- ❖ 在提高耐力、韧力和体力三方面下功夫 / 284
- ❖ 努力养成良好的运动健身习惯 / 287

一、幸福与否的感觉操纵在你自己手中



詹姆斯·奥本汉说：“笨人寻找远处的幸福，聪明人在脚下播种幸福。”一个人心里想些什么是别人无法控制的，因此，幸福与否的感觉操纵在你自己手中。别人不能把思想硬灌进你的脑子里，要获得幸福，必须要摆正人生的态度。幸福是生活的一种态度。而对于态度的选择，就在于你自己。只要我们心中装有快乐、幸福，生活就会像月光一样毫无保留地照在我们的身上，驱散我们心中的烦恼和忧愁。

想最幸福的事就是最幸福的人



耶鲁大学教授威廉·莱安·费尔普斯常说：“想最幸福的事就是最幸福的人。”

人的幸与不幸由这个人的想法来决定，这是事实。我们依据自己的思维模式来思考，也生活在由思维创造出的世界里。因此，如果想获得永远的幸福，就必须摆正生活的态度，努力保持幸福的思考。

如果允许自己去挑剔、去恨，允许自己采取与善意和宽容无缘的心态，就会变成不幸的人。

几年前，在一家饭店的电梯里，一个叫马克的男士跟著名的成功学大师诺曼·皮尔打招呼。他告诉皮尔自己是皮尔的忠实读者，想请教一些个人的问题，希望能约个时间见面。

过了两天，皮尔和马克面谈时，马克说他是美国总公司派驻远东分公司的经理。他在事业上有极好的地位，应该是个幸福的人。但事实上，他一点儿也不幸福，他觉得自己非常不幸，所以希望皮尔能给他一些指点。他想成为积极的人，过幸福的人生。

皮尔想知道马克怀有什么样的想法，要他多说一些事情。在谈话中，皮尔发觉马克讨厌许多人。可是那些人与他并无私交，和他的公司也没有任何来往。

例如，马克认定几个小商店的老板是“神气活现的人”，从而表示非常厌恶，当皮尔问他是否认识那些人，他连名字也不知道。马克又说，他绝对不看《纽约时报》，对在该报经常发表意见的人很反感，实际上，他也不认识他们。

马克表明那种消极的态度时，看起来对自己多少也感到厌恶。皮尔感



觉得到，以马克的性格，可能在下一次和别人谈起自己的苦恼时，甚至也会说他的坏话。

马克的感情非常混乱，嫉妒心强烈，极爱挑剔，对人根本不怀理解、体贴和尊敬之心。皮尔建议马克要克制自己的想法，要肯定和尊敬别人，经常看到别人的优点，提高自我修养，改变目前对人际关系的态度。那样才能尊敬别人，才能在心里萌生幸福感。

因为马克确实觉得自己很不幸，所以只要提供适当的方式，他就会立刻去实施。皮尔建议他按以下方式来改变自己的想法，而且确实发生了效果。

(1) 找出小商店的老板和《纽约时报》的优点。就是最讨厌的公司，也要找出优点来。除了优点以外，什么都不要提。

(2) 发觉自己毫无理由地讨厌某人时，要积极地去看那些人的优点，因为任何人都一定有优点。

(3) 要尽量做善意的思考，扫除过去任意说出口的厌恶感。

(4) 对任何人都要心怀尊敬、体贴与善意。

(5) 相信只要自己调整好了生活的态度，就一定能成为胸襟广阔、温柔体贴的人，就会感受到更多的幸福和愉悦。

而后的几年里，马克不时会向皮尔报告他所说的“改造性格”的进展。他非常诚实地在实行着自我改造。

在最令皮尔满意的一封信中，马克这样写道：“我认为现在的我和见到你前已经完全不同了。我终于开始发现真正的幸福。”

调整好了态度才能活得更快乐、更充实

拉里·爱德华出身贫寒，缺吃少穿的日子让他从小便感受到了贫穷给自己和家人带来的耻辱。邻居的嘲笑、同学们的取笑，常常让爱德华伤心不已。

爱德华对别人对待自己的态度很敏感，甚至路人一个不同寻常的眼神，也会让他难过半天。他觉得自己是世界上最不幸的人，所有鄙视他的人都比他过得幸福。于是，拉里·爱德华决心出人头地，他要跟那些鄙视他的人过上一样幸福的生活。他几乎不跟同学们来往，哪怕是一丁点时间，也要用在学习和工作上。课余时间，他不是去图书馆学习，就是在快餐店打工。他靠自己打工挣的钱读完中学，并考上了大学。此时，他认为自己的第一个目标已经实现。但幸福的感觉很快离他而去，因为昂贵的大学学费还等着他用课余时间挣呢。

大学毕业之后，拉里·爱德华觉得，要想过上幸福生活，自己还得继续努力。于是，他在一家大公司找了一份工作，因为他从小就羡慕那些出入写字楼的白领。可是，当他坐进明亮的办公室，每月拿着固定的薪水时，他才知道，原来白领也不幸福，因为不但要受老板的气，还要受同事的排挤。拉里·爱德华每次看到老板夹着公文包，大摇大摆地出入高级餐厅时，他觉得只有当了老板才能过上自己想要的幸福生活。

拉里·爱德华拿自己几年的积蓄去注册了一家小公司，又经过几年的努力，他的小公司变成了大公司。他拥有了曾经梦寐以求的豪华别墅、高档轿车和巨额银行存款。这时，就是下半辈子不工作，他也吃穿不愁了。可是，幸福却没有随之降临。令拉里·爱德华烦恼的是，他的员工总是不听话，不但偷懒，工作效率低，还经常要求加工资；他的竞争对手心狠手辣，整天想着要挤垮他的公司，让他没有立足之地；还有，从邻居和路人

的眼神里，他也看到了人家对他的嫉妒。因而，拉里·爱德华觉得世界上所有的人都比他幸福。

由于心情不好，拉里·爱德华开车时老走神，这最终导致他出了车祸：他的高级轿车钻进了大货车底下。轿车报废了，所幸拉里·爱德华只是受了点皮肉伤，没有生命危险。事后，一想到那惊心动魄的一幕，拉里·爱德华就吓得浑身发抖。

他突然明白，活着是多么美好啊，一个人只要拥有了生命，就是最大的幸福。

有专家指出，幸福就是对生活的满意度。自己感觉生活中什么都有了，没什么缺憾，那就是幸福的。幸福是“现在实际拥有什么”和“我想要什么”对比出来的。“我想要的”与“实际拥有的”越匹配，就越幸福。也就是说：在很大程度上，幸福只是一种主观感受。一个人在生活中调整好了态度，就容易享受到更多的幸福。

据说，自2003年起，在哈佛大学最受欢迎的选修课是“幸福课”。教这门课的是一位名不见经传的年轻讲师，名叫泰勒·本·沙哈尔。

在一周两次的“幸福课”上，沙哈尔没有大讲特讲怎么成功，而是深入浅出地教他的学生，如何更快乐、更充实、更幸福。

沙哈尔自称是一个害羞、内向的人。“在哈佛，我第一次教授积极心理学课时，只有8个学生报名，其中，还有2人中途退课。第二次，我有近400名学生。到了第三次，当学生数目达到850人时，上课更多的是让我感到紧张和不安。特别是当学生的父母、爷爷奶奶和那些媒体的朋友们，开始出现在我课堂上的时候。”

沙哈尔成了“哈佛红人”。校刊和《波士顿环球报》等多家媒体，报道了积极心理学课在哈佛火爆的情景。

“幸福课”为何会在哈佛大受欢迎呢？

“我曾不快乐了30年。”沙哈尔这样说自己。他也是哈佛的毕业生，从本科读到博士。在哈佛，作为三名优秀生之一，他曾被派往剑桥进行交换学习。他还是个一流的运动员，在社团活动方面也很活跃。但这些并没有让他感到持久的幸福。他坦言，自己的内心并不快乐。“最初，引起我对积极心理学兴趣的是我的经历。我开始意识到：内在的东西比外在的东