

幸福

赵雪峰 著

就是一种

感觉



—— 淡泊心态，幸福常在！
—— 心态，是幸福的基石，
—— 有好心态就拥有好幸福！



京华出版社



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

幸福

赵雪峰 著

就是一种

感觉



淡泊心态，幸福常在！

心态，是幸福的基石，有好心态就拥有好幸福！

中央编译出版社
Grand Compiler & Translator Press
京华出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福就是一种感觉 / 赵雪峰著. —北京: 京华出版社, 2010. 9

ISBN 978 - 7 - 80724 - 982 - 5

I. ①幸… II. ①赵… 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 175833 号

幸福就是一种感觉

著 者 ☐ 赵雪峰

出版发行 ☐ 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 号楼 2 层 100011)

(010)64258473 64255036 64243824(发行部)

(010)64258472 64251790 64255650(编辑部)

E-mail: 80600pub@bookmail.gapp.gov.cn

印 刷 ☐ 北京通州富达印刷厂

开 本 ☐ 710mm × 1000mm 1/16

字 数 ☐ 250 千字

印 张 ☐ 15 印张

版 次 ☐ 2010 年 9 月第 1 版 第 1 次印刷

书 号 ☐ ISBN 978 - 7 - 80724 - 982 - 5

定 价 ☐ 29.80 元

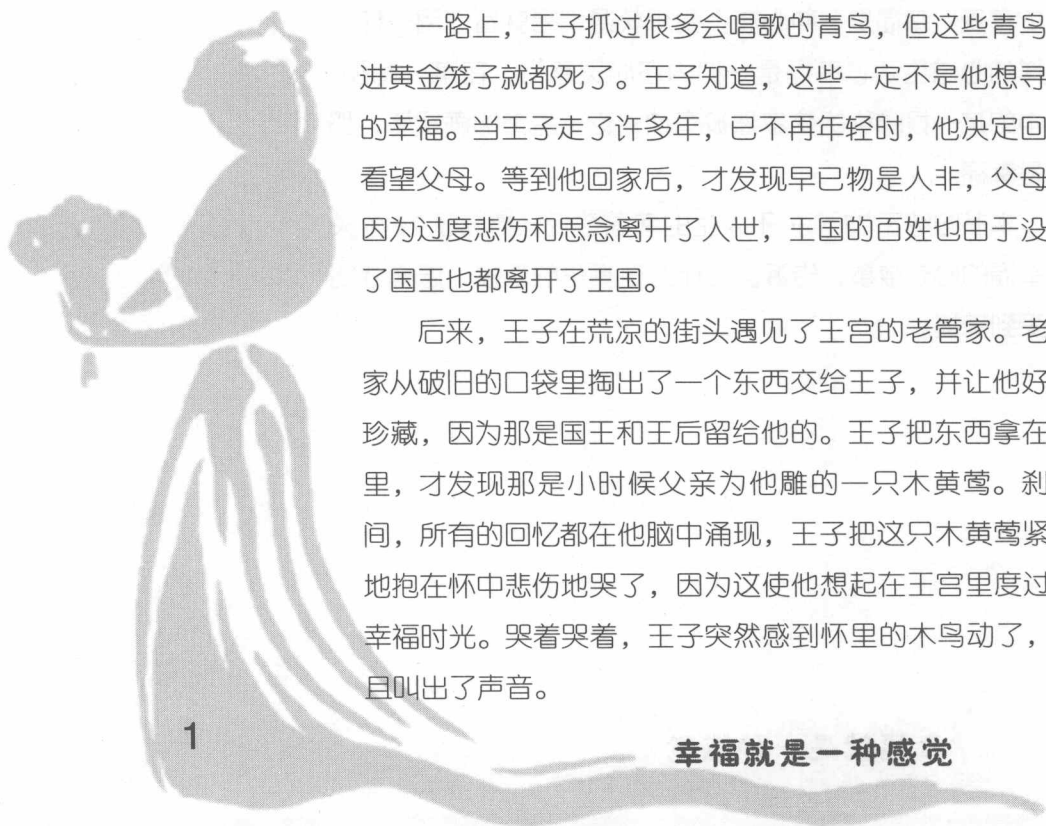
京华版图书, 若有质量问题, 请与本社联系

前言

古时候，一个年轻的王子整天生活在王宫里，他觉得生活很寂寞很单调没有幸福。王子听管家说幸福是一只很会唱歌的青鸟，如果找到它，并把它放进一个黄金做成的笼子里就可以得到想要的幸福。于是，王子决定去寻找这只青鸟。虽然国王和王后苦苦挽留，但王子还是离开王宫去寻找他想要的幸福。

一路上，王子抓过很多会唱歌的青鸟，但这些青鸟放进黄金笼子就都死了。王子知道，这些一定不是他想寻找的幸福。当王子走了许多年，已不再年轻时，他决定回去看望父母。等到他回家后，才发现早已物是人非，父母也因为过度悲伤和思念离开了人世，王国的百姓也由于没有了国王也都离开了王国。

后来，王子在荒凉的街头遇见了王宫的老管家。老管家从破旧的口袋里掏出了一个东西交给王子，并让他好好珍藏，因为那是国王和王后留给他的。王子把东西拿在手里，才发现那是小时候父亲为他雕的一只木黄莺。刹那间，所有的回忆都在他脑中涌现，王子把这只木黄莺紧紧地抱在怀中悲伤地哭了，因为这使他想起在王宫里度过的幸福时光。哭着哭着，王子突然感到怀里的木鸟动了，而且叫出了声音。



原来，木鸟变成了一只青鸟。直到这时王子才明白幸福一直就在自己身边，只是自己身在福中不知福。

今天，对于丰衣足食的人们来说，到底什么是幸福？怎样才算是幸福？

古往今来，关于幸福的定义，可以说是众说纷纭、五花八门。其实，幸福就是一种感觉，一种满足的感觉，是精神上的享受；幸福是一种心态，要想获得幸福就看你用一种什么样的心态生活；幸福是一种内在心灵感觉，在某一刹那，心中的某一根隐秘的弦忽然被牵动，泛出甜美的满足感，那便是幸福。

本书归结了77个关于人生的幸福感受，精选了77个关于幸福的心态故事，告诉读者什么是真正的幸福，怎样才能感受到幸福。

幸福就是一种感觉

2

目 录

第一章 阳光心态，造就幸福

1. 快乐是福，快乐是心灵的一种安适 2
2. 平淡是福，让平淡的生活有滋有味 5
3. 开心是福，人生富有在于拥有一份好的心情 8
4. 静心是福，胸有激雷而面如平湖 11
5. 拥有是福，珍惜拥有的才快乐 13
6. 微笑是福，笑是百福之门 16
7. 心安是福，保持内心的宁静祥和 19
8. 心怡是福，怡然自得心自乐 22

第二章 宽容心态，幸福之源

1. 无欲是福，知足才能常乐 26
2. 无私是福，心底无私天地宽 29
3. 舍得是福，有舍才有得 32
4. 放下是福，放下烦恼就是放下痛苦 35
5. 心静是福，远离心气浮躁才能快乐常在 37
6. 平静是福，平静生活才能远离诱惑 39

7. 宁静是福，宁静沉淀出生活中纷杂的浮躁	42
8. 宽容是福，宽容别人幸福自己	44

第三章 平常心态，寻找幸福

1. 吃亏是福，能吃亏是做人的一种境界	48
2. 给予是福，给予别人就是给予自己	51
3. 饶人是福，让人一分天地宽	54
4. 平庸是福，保持原本真实的自己	56
5. 平常是福，世事纷杂我心自静	58
6. 平凡是福，做平凡的人做平凡的事	61
7. 看轻自己是福，正确地认识自己	64

第四章 淡泊心态，幸福常在

1. 豁达是福，心胸开阔无困境	68
2. 正直是福，光明磊落心自宽	71
3. 谦卑是福，谦虚使人的心缩小	74
4. 淡泊是福，一种洒脱的人生态度	76
5. 实在是福，老实人不吃亏	79
6. 开朗是福，善待自己善待人生	82
7. 简单是福，平平淡淡中寻求快乐	85
8. 恬静是福，闲适安静少欲望	88

第五章 知足心态，回归幸福

1. 活着是福，贵在保持积极的生活姿态	92
---------------------------	----

2. 健康是福, 身体的健康是无价的	95
3. 美丽是福, 美得自然好心性	98
4. 平安是福, 平安二字值千金	101
5. 知足是福, 自得其乐才快乐	104
6. 心宽是福, 天高地阔容万物	107
7. 想得开是福, 保持内心的一份平静	110
8. 看得开是福, 胸襟开阔知取舍	113
9. 知方圆是福, 做事以方做人以圆	116

第六章 超越自我, 体验幸福

1. 坎坷是福, 坎坷是人生的必须	120
2. 磨难是福, 笑对磨难内心坦然	123
3. 超脱是福, 超然洒脱享受人生	126
4. 超越是福, 不执着于功利得失活得自在	128
5. 从容是福, 宠辱不惊风云在握	131
6. 谦让是福, 退一步天高地阔	134

第七章 积极心态, 感受幸福

1. 工作是福, 工作着并快乐着	138
2. 清廉是福, 五内清静坦然直面世事	141
3. 勤劳是福, 勤劳一生可得一生幸福	144
4. 用心是福, 用心做事心无悔	147
5. 忙碌是福, 多做些事精神才充实	150
6. 不贪是福, 有贪欲则是最大的不幸	152

7. 奉献是福，生命的价值用奉献计算	155
8. 行善是福，行善积德内心宁静	158

第八章 懂得感恩，拥有幸福

1. 相惜是福，多一份爱护和同情	162
2. 相知是福，人生难得贵相知	165
3. 牵手是福，一双温暖的手胜于甜蜜的言语	168
4. 牵挂是福，拥有人世间难以割舍的真情	171
5. 团圆是福，人生难得一相聚	174
6. 相伴是福，人生旅途相伴是缘	177
7. 感恩是福，常怀感恩之心是快乐之源	180
8. 分享是福，与人分享幸福才越多	183
9. 珍惜是福，珍惜已经拥有的内心得满足	186

第九章 人贵有知，拥抱幸福

1. 自尊是福，自尊才能得到别人的尊重	190
2. 自知是福，找准自己的人生定位	193
3. 自爱是福，自爱则人爱之	196
4. 自信是福，自信使人内心饱满丰盈	199
5. 自立是福，自立才能做最好的自己	202
6. 自强是福，自强才是真正的强者	205
7. 自省是福，常反省让自己越来越好	208

第十章 心态平和，幸福常伴

1. 糊涂是福，大智若愚少烦恼 212
2. 不知是福，不要总是把事情看得太透 215
3. 随缘是福，缘尽缘来生活多姿彩 218
4. 放弃是福，卸下包袱心轻松 220
5. 养德是福，德是福之因 223
6. 和气是福，和气同心万事成 226
7. 诚信是福，诚信开启幸福人生 229



幸福就是

XINGFUJIUSHI

一种感觉

YIZHONGGANJUE

第一章

阳光心态，造就幸福

幸福其实就是一种感觉，一种心情。你是欢欣鼓舞也好、轻松愉快也好，孤独苦闷也罢、疲劳不堪也罢，主要由心态来支配。用积极、感恩、达观、知足的阳光心态去追求生活去面对生活，才能真正感受到生活的轻松快乐，才能为自己造就更多的幸福。自己的人生也才会感受到更多的幸福。

1. 快乐是福，快乐是心灵的一种安适

人生活的目的就是为了幸福，苦也好、累也好，能够快乐地生活是每一个人的追求。所有的人都希望快乐，都希望抛弃烦恼，开开心心的度过每一天。可是在物质财富极丰富的今天，许多人依然觉得生活得很不幸福，甚至心中感到很痛苦，原因何在呢？归根结底是他们的心太复杂，所以滋生出种种烦恼。



心态故事

小溪边是两座山，山上的庙里分别住着慧空和慧能两个和尚。每天早上他们都会到山下的小溪边挑水，因为经常碰面，他们很快便成为了好朋友。他们有一个共同的愿望：希望有一天能不下山挑水。

三年后，突然有一天慧能下山挑水时没有遇到慧空。慧能以为慧空睡过头了，也没太在意。可是接下来的很多天过去了，还是不见慧空下山挑水。慧能因为担心慧空，便去慧空住的那座庙去探望他。当他来到庙里看见慧空时却吃了一惊，因为慧空正在庙前打太极拳，看上去精神很不错。这么久没有下山挑水喝，难道慧空这里有水吗？于是，好奇的慧能说出了自己心中的疑问。慧空笑而不语，他带着慧能来到后院，指着一口井告诉慧能说：“这三年来，我每天练完功就挖这口井。现在，终于挖出了水，

我不必每天下山挑水了，这样就有更多时间做功课练太极拳了。”此时，慧能才如梦方醒。



幸福感受

快乐是什么，快乐就是我们手里的一把小铁锹。事实上，无论地位高低，无论生活贫富，无论身体康健与否，每个人其实内心都有一把快乐的小铁锹。不同的是，有的人常常将它丢弃在杂物堆中，丢弃在尘土堆里，总是为今天烦恼而烦恼，却不知如何把烦恼放下去寻找快乐，就像慧能和尚；有的人则一直随身携带着快乐的小铁锹，所以总让自己保持快乐的状态，就像慧空和尚，懂得去创造快乐，寻找快乐。

用那把快乐的小铁锹挖一口属于我们自己的井，就能喝到清澈甘甜的泉水，就能永远享受快乐的“源泉”。只要我们把快乐的小铁锹紧紧握在自己手中，并用它不断去挖掘，就能不断地创造着属于自己的快乐，才能让快乐总是伴随着我们。智者告诉人们，快乐是靠自己不断努力才能创造出来的。

快乐是一种积极的心态。快乐会给我们一种力量，一种能改变命运，获得幸福的积极的力量。一个快乐的人不一定在财富上是最富有的，不一定需要权力有多大，不一定需要有多高的地位，只要在内心里是最富有的就快乐。快乐更是一种境界，是一种对自己负责更对他人负责的境界。快乐是一个人对生活、人生的乐观态度。

对人生的看法，可谓“仁者见仁，智者见智”。其实人生就是一个过程，就是一个追求幸福的过程，就是追求快乐的过程。一个人的快乐，应出自内心，是内心喜悦情绪的自然流露，快乐不是装出的笑脸，内心不快乐装出的笑脸也是不快乐的。快乐也是一种感觉，一个自我感觉良好的人，永远是快乐的。每个人对快乐生活的理解都不尽相同，有人认为家财

296LN755NDW Z666W66W66L W66N66

万贯是快乐，有人认为生活富贵是快乐，有人认为有权有势是快乐，有人认为平淡的生活是快乐……随着时代的变迁、时间的推移、身份地位的变化、处境的改变，人们对快乐的要求也会随之变化。现实生活中，快乐又很简单。挨饿的人，有一餐饱饭就是快乐；疾病缠身的人，健康就是快乐。身陷牢狱里的人，获得自由就是快乐，工人做出好产品就是快乐，农民有了好收获就是快乐……

快乐不用金钱来衡量，快乐不用权力去维护，快乐不是人前显贵，快乐就在于我们自己的感觉。

2. 平淡是福，让平淡的生活有滋有味

平淡是一种普普通通的生活心态，平淡是一种无欲无求的人生态度。平淡是恬美自然的温馨和大度洒脱的怡然；平淡更是超脱欲望的心境。平淡就如一杯清水，没有大风大浪，也没有风风火火，平淡就是让自己远离生活的勾心斗角和夺利争权，平淡就是让自己平凡地过一生，平淡是一种简单的幸福！



心态故事

一次作家笔会，应邀而来的一位女作家被安排坐在一位年轻的男作家身边。她不认识男作家，所以也就没有和他多打招呼。女作家普普通通，貌不惊人，衣不出众，一直沉默寡言，很谦虚地听着别的作家们的发言。年轻的男作家不认识她，心想：看她就像一位一般的家庭主妇，从她的表现上看，她也就是一位不入流的作家而已。所以，年轻的男作家在女作家面前有了一种居高临下的心态。男作家想让女作家知道自己的成绩，他想表现一下自己，于是他问女作家说：“请问小姐，你是专业作家吗？”

“是的，先生。”女作家很客气地回答。

男作家继续他的话题：“那么，你有什么大作发表呢？让我也有机会学习学习。”

296 LNW FSSN QM ZL PL MLS MCL MZSN LX

客更有些轻视了。

家更有些轻视了。

样的笔会。于是他



6

怡然自乐。其实生活就是这样，不论是家财万贯还是一文不名，不管是手握权柄的官场人士还是平民百姓，平静下来想一想，人的一生如此短暂，不是每个人所想得到的都能得到，不是每个人都会凡事如愿，“万事顺利”、“事事如愿”只是人们的一种祝愿而已。

有句歌词是这样写的：“平平淡淡才是真。”这里“真”是什么？就是真实，就是柴米油盐，就是一日三餐，就是平平常常的你我他，就是真实的生活。追求轰轰烈烈、波澜壮阔没有错，但并不是每个人都能如此。很多人都是普通人，像李宁、刘翔、邓亚萍等，毕竟是凤毛麟角。不要只看到鲜花光艳的一面、不要只听到掌声激动人心的一面，更应该看到鲜花和掌声背后的辛苦和付出。作家冰心说：“成功的花，人们只惊慕她现时的明艳，然而当初它的芽儿浸透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨。”这是为成功得来做的最好注解。

平淡一些，做个普通的人。要知道，鲜花、掌声、金钱并不是衡量幸福的唯一准绳，没有这些，普通人也一样会感受到幸福。因为甘于平淡，我们不去追求身心以外的东西，因为甘于平淡，所以我们把得失不放在心间。因为平淡，我们把现在的生活活得有滋有味。