

你浪费了的今天，
是昨天逝去的人迫切希望活下去的一天。
人生就像一场旅行，
不必在意目的地，
在乎的是沿途的风景和看风景的心情。

XING FU JU ZAI DANG XIA 幸福就在当下

我们缺乏的不是幸福，而是缺乏在平淡中感受幸福的知足心。

不要活在过去，不要总想未来，
要把握真实的现在。

张玲英

黑龙江科学技术出版社

XING FU JIU ZAI DANG XIA 幸福就在当下

张玲英 / 著



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福就在当下/张玲英编著. —哈尔滨:黑龙江
科学技术出版社,2010.11

ISBN 978 - 7 - 5388 - 6514 - 1

I. ①幸… II. ①张… 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 219068 号

幸福就在当下

XINGFU JIU ZAI DANGXIA

作 者 张玲英
责任编辑 项力福 刘红杰
封面设计 白冰设计
出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电 话 (0451)53642106 传真 53642143(发行部)
印 刷 北京彩眸彩色印刷有限公司
发 行 全国新华书店
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 16
字 数 190 千字
版 次 2011 年 1 月第 1 版 · 2011 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5388 - 6514 - 1/B · 112
定 价 29.80 元

前言

“幸福”是当下人们谈论比较多的一个话题。在竞争激烈、压力倍增的今天，人们谈论幸福更多的是一种追求，一种愿景，而不是一种生活状态。

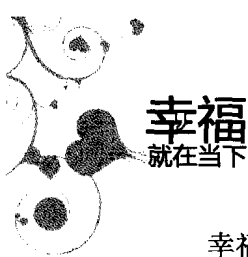
“你幸福了吗？”当别人这样询问时，很少有人会不假思索地说自己是幸福的。

人类生存的目的就是为了得到幸福，为了让自己、家人、朋友幸福。可是，当下的许多人在充分享受物质生活的同时，却没有觉得丝毫的幸福。这究竟是因为什么呢？我觉得原因有三个：一是，不知道什么是真正的幸福；二是不了解建立幸福的原理；三是不知道把握当下的幸福。

很多时候，人们的所作所为与幸福人生是背道而驰的，所以尽管人们拼命追求幸福，但却得不到真正的幸福。

我们追求幸福，首先就要知道什么是幸福。人们通常以财富、地位、美满的婚姻、长寿、健康、事业的成功、吃得好、穿得好、住得好等为幸福人生的实质，以为得到其中的一种，便是得到了人生的幸福。其实，这种看法是错误的。即使以上的愿望都得到了满足，一个人也不一定是幸福的，因为幸福不是一个固定的客观的实体，它是物质和精神的统一。在现实生活中，人的心情、人的幸福感随着生活状况的不同不断发生变化。舒适的生活环境是产生幸福的基础，如事业的成功、家庭的和谐等，这说明幸福需要物质的基础；另一方面，幸福又由心灵来感受，只有健康的心境才能感受到幸福。

只不过是对待生活的一种心态，当你感到心理平衡的时候，幸福正悄悄地蹲在你的口袋里呢。幸福是怀有一颗感恩的心；有一个健康的身体；一帮值得信赖的朋友和一个充满希望的明天。



幸福，应该是心灵深处微妙的感受，是一个人真真切切的感受。在你颓丧无助时，路人的一个微笑、一句问候都会带给你幸福；幸福是你口渴难耐时一捧甘甜的泉水；幸福是你筋疲力尽时一张松软的大床；幸福是你孤寂时一封远方的信笺；幸福是你噩梦后一张慈祥的笑脸。

幸福是相对的，人们可以从比较中得到幸福。人的愿望不同，对幸福的要求也不同。有的人以拥有财富为幸福，有的人以拥有地位为幸福，有的人以拥有健康为幸福，有的人以拥有豪华的住房为幸福，有的人以美满的生活为幸福，甚至有的人以单身为幸福。因为观念不同，人们对幸福的境界要求也不同。人们既可以那自己跟别人相比较，找到未知的幸福，也可以拿自己的现在与过去相比较，找到当下的幸福，把握现在的幸福。

把握当下的幸福，就要放下过去，忘记有缺憾的过去，不因做错事而悔恨，不因碌碌无为、一事无成而感到遗憾。

把握当下的幸福，就要接受当下的自己、重视现在的自己，就要做命运的主人。

把握当下的幸福，就要改变陈旧的恶习，为幸福而洗心革面。

把握当下的幸福，就要知足常乐，拥有豁达的心态，不抱怨生活，不贪图安逸、感受友情、勤奋工作、降低负面影响、给自己动力、心怀感恩、珍惜时间、有规律的生活。

把握当下的幸福，还要憧憬未来，有美好的愿景，发现未知的幸福。

目 录

Contents

第一章

做命运的主人，让幸福长驻

☐ 你能把握自己的命运吗	002
☐ 命运是可以改变的	004
☐ 活出真我的风采	006
☐ 幸福不是遥不可及的梦	009
☐ 对自己有一个正确的认识	012
☐ 认识自己才能真正的幸福	015
☐ 思想改变你的人生	017
☐ 不断更新自我	019
☐ 改变命运靠自己	020
☐ 抓住悄然而来的幸福	022
☐ 反省自己，自我升华	023
☐ 做最好的自己	026
☐ 做自己的主人	029

第二章

接受当下的自己，忘掉有缺憾的过去

☐ 人生是单行道，走过便无法回头	034
☐ 过去成就了当下的你	036

☐ 不要为过去而感到遗憾	038
☐ 放下过去，给自己一个解脱	039
☐ 错过了就别后悔	041
☐ 肯定当下的自己	042
☐ 别为弥补缺憾而承受一生	045
☐ 人生可以随时重新开始	047
☐ 怀着乐观，总有转机	049
☐ 跌宕起伏的人生才更精彩	050
☐ 活在当下的角色里	052

第三章

珍惜现在，才能幸福在当下

☐ 最重要的是现在	056
☐ 小我和当下时刻	058
☐ 当下的快乐	060
☐ 每一个刹那都是唯一	062
☐ 等待未来不如把握现在	063
☐ 安住在当下	065
☐ 学会欣赏沿途的风景	066
☐ 且行且珍惜，快乐便永存	068
☐ 活在当下，不是不计划	070
☐ 每个人的心中都有一个天堂	072
☐ 把握快乐脉搏，尽情享受当下	073
☐ 为拥有而骄傲，发现身边的幸福	075

第四章

释放你的不快，让幸福独唱

☐ 摆脱情绪的控制	080
☐ 一切烦恼皆由心生	082
☐ 让消极情绪走开	084
☐ 从痛苦中抽身	085
☐ 幸福就是愉快地活着	087
☐ 快乐来源于对生活的发现和关注	089
☐ 不要预支明天的烦恼	091
☐ 把烦恼关在门外	093

第五章

停止你的抱怨，面对磨难要勇敢

☐ 抱怨与怨恨	096
☐ 情绪的诞生	100
☐ 情绪和小我	101
☐ 抱怨因心而生，也因心而解	103
☐ 掌控情绪，掌控自我	104
☐ 无条件的爱	106
☐ “我”的力量	110
☐ 不吝惜你的爱	112
☐ 开启心门	114
☐ 不要与人争吵	117
☐ 正视自己的不足	119
☐ 尝尽人间苦难，体会生命真谛	122
☐ 只有勇敢才能获得一切	124
☐ 在人生路上留下坚实的脚印	125

☐ 磨难让我们变得强大	128
☐ 将磨难积累成财富	131
☐ 生命中不要言败	133

第六章

摆脱习惯的牢笼，让幸福走直线

☐ 梦想害怕等待	136
☐ 拖沓会毁掉你	138
☐ 学会倾听	139
☐ 认真对待每一个人	141
☐ 让快乐成为一种习惯	143

第七章

心态豁达，给幸福一个暖房

☐ 幸福由心态决定	146
☐ 自卑——人生的绊脚石	147
☐ 让自己充满自信	149
☐ 拥有寻找幸福的勇气	152
☐ 战胜自己就是战胜敌人	154
☐ 改变猜疑的心理	155
☐ 拥有积极的心态	157
☐ 变换角度去思考问题	158
☐ 心态好才是满分人生	160
☐ 逆境中崛起，顺境中奋发	162
☐ 用不同的心境，让生命中充满欢声笑语	164
☐ 吃亏在当下，受益在未来	166
☐ 快乐的力量	169

□ 拿得起，放得下	171
-----------	-----

第八章

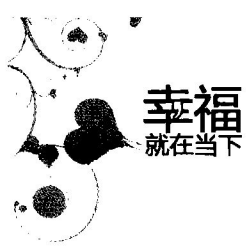
知足常乐，享受平淡的快乐

□ 满足多少欲望才能止步	174
□ 看淡了贫富，人生才会幸福	176
□ 保持一份淡然的心境	178
□ 满足永远在未来	180
□ 用一颗智慧之心对待财富	182
□ 心就是快乐的根	183
□ 感恩之心	185
□ 生命有界，快乐无涯	187
□ 快乐是一种永恒不变的时尚	189
□ 有一种快乐叫知足	191
□ 生命的柔韧美	193
□ 不要太苛求自己	195
□ 知足常乐，不追求得不到的东西	197

第九章

善待自己，与幸福对话

□ 秉持自我	200
□ 擦净心灵的灰尘	201
□ 给自己松松绑	203
□ 找到适合自己的节奏	204
□ 做自己喜欢做的事	206
□ 宽恕别人，善待自己	208
□ 我的快乐我做主	209

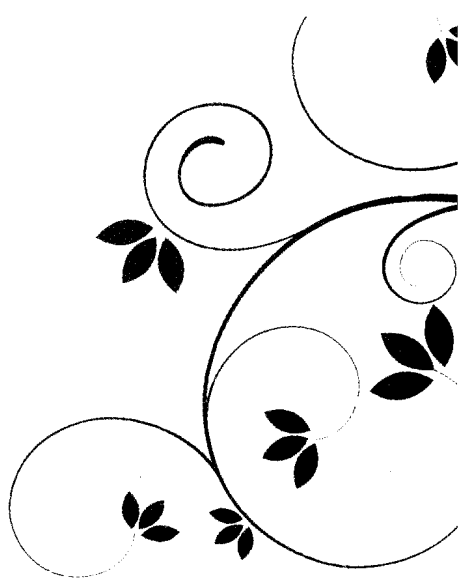


☐ 快乐就在你心中	211
☐ 换个角度，寻找快乐的支点	213
☐ 给自己鼓掌喝彩	215
☐ 给自己角色定位	217
☐ 赞美自己	219
☐ 独一无二的你	221
☐ 永远使自己成为受欢迎的人	223
☐ 幸福需要自己打拼	225

第十章

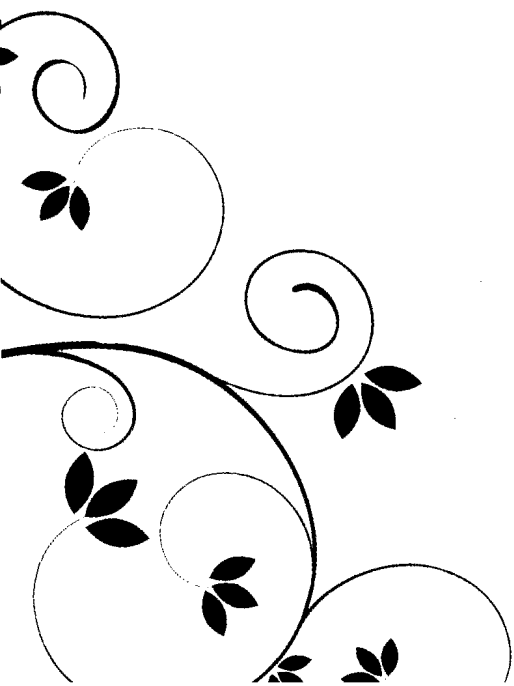
憧憬未来，发现未知的幸福

☐ 不要被现状束缚住	228
☐ 目标是你振奋的种子	229
☐ 在变化中寻找自己的目标	232
☐ 精彩生命，自己书写	235
☐ 要有雄心壮志，更要做好当下小事	237
☐ 甩掉依赖，做主未来	239
☐ 未来在自己手中	242
☐ 用当下积累换取未来的成功	244



第一章 >>>

做命运的主人，让幸福长驻



✿ 你能把握自己的命运吗

“你能把握自己的命运吗？”对于这个问题，很多人的答案是否定的。究其原因，是他们对现状不满，充满了抱怨。但是，人真的就不能主宰自己的命运吗？

人类当然能主宰自己的命运。命运从来就没有真正统治过人类。命运经常是先给某些人重重一击，让他们倒伏于地，看谁能爬起来再投入人生的战场。那些勇敢的跃进者将成为命运的主人。

这里有这样一个故事：一个衙役，奉命押送一个犯了罪的和尚。临行前，他怕自己忘带东西，就编了个顺口溜：“包袱雨伞枷，文书和尚我。”在路上，他一边走，一边念叨这两句话，总是怕在哪儿不小心把东西丢一件，回去交不了差。和尚看他有些发呆，就在停下来吃饭时，用酒把他灌醉了，然后给他剃了个光头，又把自己脖子上的枷锁拿过来套在他的身上，自己溜之大吉了。衙役酒醒后，总感到少了点什么，可包袱、雨伞、文书都在，摸摸自己脖子，枷锁也在，又摸摸自己的头，是个光头，说明和尚也没丢，可他还是觉得少了点啥，念着顺口溜一对，他大惊失色：“我哪里去了，怎么没有我了？”

衙役的可悲，在于他丢失了自我。一个无法主宰自我命运的人是不幸的。

亨利说：“我是命运的主人，我主宰我的心灵。”做人就应该做自己的主人，应该主宰自己的命运，主宰自己的心灵，不能把自己交付给别人。

做自己的主人，就不能成为金钱的奴隶，不能成为权力的俘虏，要不失自我，在各种诱惑面前保持自己的本色，否则便会丢失自己。过于热衷于追求外物者，最终可能会如愿以偿，但却会像衙役一样，把最重要的一样给丢了，那就是自己。

我们有权力决定自己该做什么，决不能由别人来代做决定，更不能让别人

来左右我们的意志，让自己成为只知道执行命令的傀儡。

当然，做命运的主人，主宰自己的心灵并不是说要我行我素，更不是任意妄为，一意孤行，妄自尊大。自我主宰也要坚守一些原则：

1. 做命运的主人，并不是偏执于个人之见

有人对于一己之见，坚持执著，自以为是，凡事不肯跟人商议，偏执地认为只要一和他人商议，就会失去自主权。其实做自己命运的主人的同时，也要和人合作，也要和人商议。在这个群居社会，单打独斗注定只能失败。

一个人凡事过于执著，听不进他人意见，就无法从善如流，所以，做人不能太执著。

2. 做命运的主人，不能自傲自负

自我做主，并不是要求你孤芳自赏、自傲自负。自傲自负的人如同挑着重担前行，人生之路注定将要历经艰辛。

3. 做命运的主人，不能任性而为

任性是一种自大、傲慢的心态。任性做事只会成事不足，败事有余。所以任性不可取。

4. 做命运的主人，不能刚愎自用

刚愎的人恣意妄为，完全不尊重民意，不重视他人，如此即便拥有江山，也不能长久。秦始皇统一六国，但刚愎自用，因此传不到二代就亡国了；五胡十六国，贤明的君王固然有之，但专横残虐无道者居多，所以五胡十六国的国祚都不久，此即刚愎之结果。

做命运的主人，不是眼中只有自己，没有他人，而是要求我们凡事有主见，做事有原则，为人有立场，这才是真正主宰了自己的心灵。

❖ 命运是可以改变的

有个小沙弥跟随一位有神通的禅师学道。一天，禅师发现宅心仁厚的小沙弥只有7天阳寿了，为了让他在临终前能再见上亲人一面，于是编了个理由，打发小沙弥回家了。

没承想，一周后，小沙弥安然无恙地回到了寺庙。禅师一见，极为惊讶，便问：“你回家的这几天都做了些什么事？”

“在回家的途中，我经过一个水塘时，发现一堆蚂蚁被困在水中，我就放了几片树叶，帮助蚂蚁从水塘里逃了出来。”小沙弥想了想回答说。

禅师一听，恍然大悟，原来，小沙弥就是因为这一念慈悲救了蚂蚁延长了自己的寿命。

小沙弥的一念慈悲，不但救了蚂蚁的性命，也改变了自己的命运。佛教认为命运不是定型的，命运是可以改变的。只要我们善加摄持正念、谨言慎行，就可以将乖舛的命运转变为美好的命运。

那么，改变命运具体有什么方法可循呢？

1. 通过改变观念可以改变命运

通过建立正确的见解、正确的观念可以将乖舛的命运转变为美好的命运。正确观念的建立，对于我们个人修身立业、社会繁荣进步、世界和平安乐都有非常重要的关系。佛教认为，一个人行为上有了瑕疵，还有挽救的机会；但若观念偏邪不正，则遗害人类的祸患就大，解救之道就更难。

著名企划人詹宏志曾说：“观念就是力量，仅仅认知上的改变，就是力量无穷的创意。创意不一定是改变了东西，有时候只是改变了自己，改变了想法。”观念上的小小改变，对生活的看法有时会大不相同，重新睁开眼睛看看这个世界，人生也许会因此而改观。

2.坚定的信仰可以改变人的命运

一个人有信仰，就好比航海中有目标，旅程上有方向，做事有准则一样，可以一往直前，迅速到达目的地，从而减少不必要的摸索。

信仰产生的力量能驱动我们向前，能改变我们的命运。一个人有了信仰，就会甘愿为此而呕心沥血。纵观古今历史，有多少思想家、哲学家，一生追随自己的信仰。如岳飞，从小以“精忠报国”为信念，最后求仁得仁，竭尽了忠诚，献出了生命。备受众人敬仰的新中国第一任总理周恩来，从小树立了为“中华之崛起”而读书的志向，并坚信能建立一个新的政府，从此浴血奋战，为新中国的崛起流尽最后一滴血。可见，一个人的信仰产生的力量不可估计，它能彻底改变一个人的命运。

3.坚守戒律可以改变命运

坚守戒律可以改变我们的命运。佛教认为：持不杀生戒，可以转短暂的寿命为绵长；持不偷盗戒，可以化贫贱的生活为富有；持不邪淫戒，可以保持家庭的幸福美满；持不妄语戒，可以获得别人的信任赞誉；持不饮酒戒，可以常保身体的健康以及理智的清明。持戒，能将原本坎坷的遭遇改变成福乐安康的命运。

抛开佛教博大精深的思想不谈，在现实生活中我们每个人都应该做到不偷盗、不邪淫、不妄语，坚持不做违背伦理道德之事，不做损人利己之事，如此一来自然能改变命运。

4.建立良好的人际关系可以改变命运

人作为社会中的一员，不能离群索居。一个人命运的好坏和社会大众有着密切的关系。我们的衣食住行，都是仰赖社会不同阶层的人实现的。佛法上说：“未学佛法，先结人缘。”一个人只有广结善缘，给人方便，才能建立良好的人际关系。

建立良好的人际关系能改变我们的命运。日常生活中一个亲切的笑容，一句鼓励的话语，一次举手之劳的服务，一声真切的问候，都能带给对方莫大的快乐，让彼此更加融洽。建立良好的人际关系，可以让我们的人生更宽阔、命运更平坦。

我们要怎样掌控自己的命运，开创自己的人生？我们要培养正确的观念，

树立坚定的信仰，严守戒律，建立良好的人际关系，如果能做到这些，就能不为命运所控制，就能够自由掌控命运。

❖ 活出真我的风采

生活中，我们经常听到有人感叹：“唉！活得真累！”其实，这个“累”主要不是指身体累，而是指精神累，指做人太难。老实巴交吧，难免吃亏，被人轻视；表现出格吧，又引来责怪，遭受压制；甘愿瞎混吧，实在活得没劲；有所追求吧，每走一步都要加倍小心。家人之间、同事之间、上下级之间、新老之间、男女之间……天晓得怎么会生出那么多是是非非。你这两天精神不振，有人就会猜测你是不是经常开夜车搞什么名堂；你和新来的女大学生有所接近，有人就会怀疑你居心不良；你到某领导办公室去了一趟，就会引起这样或那样的议论，猜疑你削尖脑袋往上爬；你说话直言不讳，人家必然感觉你骄傲自满，目中无人；如果你工作第一，不管其他，人家就会说你不是死心眼、太傻，就是有权欲、野心……此种飞短流长的议论和窃窃私语，可以说是无处不生、无孔不入。如果你的听觉、视觉尚未失灵，再有意无意地卷入某种旋涡，那你的大脑很快就会塞满乱七八糟的东西，弄得你头昏眼花、心乱如麻，岂能不累？

因此，查找“活得真累”的病源并不难，难的是根治，若要从外部原因上断根绝种不大可能。我们若想活得不累，活得痛快、潇洒，唯一切实可行的办法就是改变自己，不再相信“人言可畏”，不在意别人的说长道短，不在意别人的冷嘲热讽，不为别人而活，不要失去自己心灵的自由而活在别人的目光里，而应潇洒一点，活出自我的个性，活出自我的真率。走你自己的路，让别人去说吧！

这就是特立独行，我行我素，不以别人的评价来确立自己的形象和价值。不论何时何地，也不论面对什么重要的人物，若有人对你轻视、否定、拒绝甚