

善用表的人永不把发条上得过足；善驾车的人永不把车开得过快
善于把握幸福的人永不把追求短暂快乐当做人生目标

幸福

就是

比心态

漆 浩◎著

北京工业大学出版社

善用表的人永不把发条上得过足；善驾车的人永不把车开得过快
善于把握幸福的人永不把追求短暂快乐当做人生目标

幸福

就是

比心态

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福就是比心态 / 漆浩著. —北京: 北京工业大学出版社,
2011.1

ISBN 978-7-5639-2542-1

I. ①幸… II. ①漆… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第198115号

幸福就是比心态

作 者: 漆 浩

责任编辑: 杨 青

封面设计: 天下装帧设计

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010-67391106 010-67392308 (传真)

电子信箱: bgdchsfxb@163.net

承印单位: 北京高岭印刷有限公司

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张: 17

字 数: 271 千字

版 次: 2011 年 1 月第 1 版

印 次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2542-1

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换

前言

曾经有一首歌叫《幸福在哪里》，描写了人们心中的幸福，因而被大家广泛传唱。然而究竟什么是幸福，不同人有不同的看法。人之所以活着，从很大程度上来说是为了追求幸福。几乎所有人在童年时都沉浸在未来人生会幸福的梦想里，正是这个梦想使许多人历经千辛万苦仍坚定地前行。同样，人类社会从一诞生起便产生了种种有关人类幸福的说法，从《封神榜》中的“神仙世界”到《西游记》中的“美好天宫”，甚至连童话中的神仙世界或者陶渊明笔下的桃花源都在一定程度上使人们欣喜若狂、情不自禁，可以说人类正是在追求幸福的道路上一步一步地推进着社会文明。

笔者一直想写一本有关幸福的书，想写写幸福具有的多样性。但却逐渐注意到了这样一个现象：人们越追求幸福，离幸福就越来越远。没有把平常日子过好的人，不会品味到人生的幸福；没有珍惜平常的人，不会创造出惊天动地的伟业，因为平常包含着一切，孕育着一切。由此，不难发现，幸福其实是人们心态的变化和对它的培养，简而言之，幸福就是比心态，良好的心态是幸福人生的重要条件。

本书找到了一个很好的角度，即从心态的角度探讨幸福与心态的关系，积极的心态是创造幸福的武器，而消极的心态则会扼杀人们心中的幸福情结。我们不能把握自己的人生，但却能够改变自己的心态，创造我们心中的幸福。

本书旗帜鲜明地指出，幸福不是空中楼阁，不是海市蜃楼，是能够触



摸得到的，可以把握得到的情感。这本《幸福就是比心态》就是平常人的幸福指南，它介绍的是看得见、摸得着的幸福，是笔者赠送给希望得到幸福，并在追求幸福的人们的一个最好的礼物。它以许多动人的故事和无数人的亲身经历告诉读者：幸福不是遥不可及的灿烂云霞，也不是虚无缥缈的空中楼阁，幸福是我们可以把握的快乐心态，幸福是我们可以创造的愉悦心情。幸福在绚丽的日出中，在傍晚悠闲的散步中，在生日时亲人的祝福中，在朋友间真挚的交流中。幸福就是快乐心态，把握住了心态，你就把握住了幸福。

本书还试图探讨幸福心态中的深刻哲理内涵，幸福的因果转换，幸福的获得与奉献，追求幸福与放弃贪念，幸福情感与物质基础，完美人生与残缺现实等的辩证关系，从而帮助我们每个人真正树立正确而务实的人生幸福观，做一个既懂得幸福又珍惜幸福，并能维系幸福的聪明人。

本书认为，把幸福理想化是一种得不偿失的幸福观，而把幸福看做是一种情感过程或是一种内心体验可能更接近于追求幸福人们的实际。不要把幸福放到人所不能企及的地方成为画饼，而要把幸福放到人人都能够得着的地方，让人们能够时不时地感受到它的甜美。正因为如此，本书所介绍的既有平民百姓的平常心与幸福感的关系，也有工作一族在工作中找到幸福的内心体验，还告诉人们把握家庭幸福的秘诀，更有以踏实的脚步迎接和创造未来幸福的途径。

本书指出，人的生存有着从低到高的不同需求，从最基本的饥饱、冷暖要求，到生理的需要，再到精神心理上的需求，而幸福就是这最高层次中的一种。有许多动人故事的感人之处就在于，当人们在由于本能的驱动而追求某种刺激或满足的时候，他们突然情不自禁地被一种神圣崇高的境界所吸引，不自觉地或自觉地为它奉献并奋斗，他们的内心自始至终洋溢着一种自豪而快乐的情感，他们的心理始终得到一种纯洁的满足和升华，许多人在这之后才突然明白，原来这就是幸福，幸福就是这样美好的事物！

当然，追求幸福的感觉有时往往与我们的痛苦体验合二为一。当我们在面对生命中不可避免的病痛、损失、挫败的时候，常常因为专注于病痛、折磨、惧怕本身，而觉得幸福遥远而不可即，甚至许多人因此觉得“活不下去了”，而轻率地走上轻生的不归路。其实，对于那些珍惜生命的人来

说，贫穷、痛苦不是永久不可超越的障碍，它们能让我们在追求财富与寻找幸福的过程中，锻炼身心，使我们的身心更坚毅、更顽强。因为我们深知，钻石愈硬，它的光彩愈耀眼，而要将其光彩显出来所需的打磨也愈多。只有打磨，才能使钻石显示出它的全部美丽。同样，消极不是人生的本色，积极地进取会使人生变得更加幸福。而这正是《幸福就是比心态》这本书所要告诉所有读者的人生感悟。

也许人生的幸福不会那么快地向你走来。当你开始行动的时候，你还不能看见你所追求的东西是什么样子，你的目标还是一团模糊的影子，这时你往往会感到困惑，感到目标的遥远，感到跋涉的艰难。但是，只要你以积极的心态毫不停顿地做下去，你就会发现，你离目标越来越近，目标在你的眼里也越来越清晰，最后终于以动人的姿态展现在你的眼前，而在那一刻，你就能尽享真正获得幸福的喜悦。

目 录

第1章 读懂什么叫幸福 001

幸福是对比、是比较，是一种从谷底到巅峰的体验，是一种在内心攀爬着的，就像早晨太阳从东边升起似的温暖和光亮。幸福离我们很近，能否获得它取决于我们的心态，即如果我们能够调整心态使我们的心感到满足或自由，那么我们就可以达到幸福的境界。看过电视剧《贫嘴张大民的幸福生活》的人，未必会觉得张大民过的是幸福生活，而按照张大民自己的说法，生活一天天好起来，一天比一天带劲，每天都能满足一个小小的心愿，哪怕它微不足道，这大概就叫做“幸福”吧！

- 有一种满足叫幸福 003
- 拥有积极心态的人是幸福的 005
- 欲望越小越幸福 008
- 幸福来自你的内心 010
- 幸福其实如此简单 013
- 虚荣心不是幸福 015
- 幸福就在你的身边 017
- 你也可以很幸福 019
- 真爱是幸福之源 021

- “心静如水”，尽享幸福 024
- 感到满足就好 026

第2章 幸福中有一种因果 029

幸福中有一种因果，种下辛苦收获快乐，种下帮助收获回报，种下关怀收获温暖，种下思念收获梦圆。幸福不是一块糖，让人甜得发腻，幸福应该是一杯绿茶，先是苦涩的味道，然后是沁人的香甜；幸福不只是一个梦，只要睡觉就能得到，幸福更像一张图样，只有照着目标努力去干才能美梦成真；幸福不只是一个炮仗，一点燃就会马上发出声响，幸福更像一首歌，要按照旋律用心去学唱；幸福不只是一块水晶，让人一见就眼睛一亮，幸福更像是一块璞石，要长期细致雕刻才能成为美玉；幸福更不只是一个惊叹号，只为了让人赞叹和炫耀，幸福更像是一个省略号，省略的是许许多多岁月的艰辛和回想……

- 幸福中有一种因果 031
- 私心杂欲是不幸之源 033
- 奉献就是一种幸福 036
- 名利犹如过眼烟云 039
- 别以得失来论祸福 041
- 感恩能够化祸为福 043
- 离开烦恼是幸福的开始 045
- 冷静对待荣与辱 047
- 把握人生才能获得幸福 048

第3章 踏实带来幸福感 051

没有把平常日子过好的人，不会品味到人生的幸福；没有珍惜平常日子的人，不会体会到生活的愉悦，因为平常包容着一切，孕育着一切。也许人生的幸福不

会那么快地向你走来。当你开始行动的时候，你还不能看见你所追求的东西是什么样子，你的目标可能还是一团模糊的影子，这时你往往会感到困惑，感到目标的遥远，感到跋涉的艰难。但是，只要你毫不停顿地做下去，坚持不懈地干下去，你就会发现你离目标越来越近，目标在你的眼里也越来越清晰，最后它会以动人的姿态出现在你的眼前，而在那一刻，你就会理解什么是真正的幸福了。

● 踏实带来幸福感	053
● 幸福始于勤而成于勤	055
● 工作着就是幸福的	057
● 实干使人幸福快乐	061
● 脚踏实地就能成功	063
● 自信让你更幸福	067
● 分享让你幸福与快乐	071
● 简单地生活就是幸福	072
● 简单心让你更幸福	075

第4章 幸福有时像一张白纸077

幸福有时像一张白纸，可以写出最美丽的心情。正像雨水能滋润美丽的绿草，阳光能让我们感受到温暖与平和一样，想象也能激励我们去寻求更大的理性，从而对生活产生新的观念和思想。当我们身处逆境时，从前的幸福时光就会在我们的心底复活，并且像老朋友那样，在我们错误地认为一切快乐已与我们无缘时，给我们以遐想，让我们拥有人生的财富。

● 平凡人生最幸福	079
● 平实也是一种幸福	081
● 学会为自己开心	083
● 每一天都在走向幸福	086
● 忘却苦恼求幸福	088

● 幸福从零开始	090
● 梦想是最美好的动力	093
● 微笑是一种幸福	096
● 给自己确定幸福的方向	098
● 自爱让我们像国王般幸福	102
● 幸福不是自我放逐	104
● 自得其乐让你离幸福更近	106
● 幸福就在自己身边	109

第5章 幸福就是抓住“此时此刻” 111

大多数人认为幸福等同于成功，所以误以为未成功之前难得有幸福，所以就在不经意间将现实中的情感和快乐丢弃了。但事实上，事业成功和金钱财富有时并不能保证家庭幸福。有很多这样的例子，有些人虽然在名利方面取得了巨大的成功，但在公众的崇拜面前却迷失了自己。其实，幸福并不是遥远的梦想，而是你在“此时此刻”体验到的情感、关爱、快乐，是普通人内心中必不可少的归属感和成就感。正像一位哲人所指出的那样：幸福就是——有希望；有事做；能爱人。抓住你的“此时此刻”吧，幸福就是如此简单而又触手可及。

● 生活在此时此刻的幸福中	113
● 幸福是人生一刹那的感觉	114
● 重塑我们的人生幸福	116
● 抓住人生 80% 的幸福	119
● 在逆境中微笑	122
● 在得失之间选择	124
● 平常心是幸福之母	126
● 给心灵化一次妆	128
● 幸福地生活在现在	132

幸福

就是比心态

第6章 幸福是人生的华彩乐章 135

毫无疑问，幸福是我们一生中的亮点。如果人生是乐曲，那么幸福就是其中的华彩乐章。人生可能有九十九年，幸福哪怕只占有一分钟，我们都应该努力创造和珍惜。毛毛虫为了化成美丽的蝴蝶，需在黑暗中生活数月，而蝴蝶的美丽却不过若干天而已，但正因为这短暂的美丽，才使得漫长的黑暗变得更有意义。懂得追求幸福、体会幸福的人活一天，便努力创造一天的精彩，人生的幸福对我们来说不正是如此吗？

- 把一生当做一天来过 137
- 接受自我是幸福的开端 139
- 请充满激情地生活 142
- 创新是幸福的根源 144
- 做一个热爱生活的人 145
- 丢掉心中的包袱 148
- 养成哈哈大笑的习惯 150
- 幸福应该自我创造 153
- 为伟大的目标而幸福地工作 155

第7章 幸福是一种互赠的礼物..... 159

幸福是一种互赠的礼物，是一种互换的生活智慧。如果我们怀着一颗真诚的心去感激对方，那么对方也会同样从内心里感激你、回报你。这跟照镜子是一样的，你对它皱眉头，它也对你皱眉头，你对它展露笑脸，它也还你一张同样的笑脸。如果我们怀着一颗真诚的心去生活，生活也同样会给我们幸福的回报。

● 放宽心胸是幸福	161
● 贪心让你远离幸福	163
● 幸福是人生互赠的礼物	166
● 在遗忘中修复你的幸福	168
● 调头回来找幸福	171
● 无求胜过有求	173
● 给予也是一种幸福	175
● 不完美也能幸福	177
● 后退一步离幸福就近一步	182

第8章 幸福与金钱、物质无关 185

轻易得来的快乐不是幸福，用金钱买来的快乐也不是幸福，正如那句老话所说：“金钱可以买到快乐，但买不来幸福。”幸福是超越金钱、物质的情感升华。许多苦苦追求幸福的人总把“得到”与“存在”两个概念相混淆。很多时候，那些从物质意义上或从外部感官上给我们增添的东西只能给我们一种稍纵即逝、虚无缥缈的快感，因而往往不是幸福。幸福其实就在我们身边，它是给予，是放下，是豁达。当我们把幸福给予他人时，我们自己也能强烈地感受到它。幸福在与人分享时，不但不会减少，而且还会成倍地增长。这似乎有些自相矛盾，但却是至理名言。

● 放下负担是幸福	187
● 幸福与金钱无关	189
● 幸福来自宽厚胸怀	192
● 幸福在于与他人分享	193
● 得而不喜，失而不忧	196
● 其实我们应该更幸福才是	198
● 做幸福的“孤独”者	200
● 寂寞是一种清福	203

幸
福

就是比心态

● 耐烦之中有幸福	206
● 幸福人生最平淡	208
第9章 养成享有幸福的习惯	211
有一位名人说：“困苦人的日子都是愁苦；心中欢畅者，则常享丰筵。”这句话其实是告诉人们要设法培养愉快之心，并把幸福当成一种习惯。习惯是生活的累积，是能够刻意形成的，如果你能够把幸福当成一种习惯，那么生活就好像一连串的欢宴，人人都具有创造幸福的能力。	
● 养成幸福的习惯	213
● 保持清澈的心灵	215
● 幸福是一种心情的比较	217
● 忙中偷闲是幸福的开始	219
● 幸福在心境之中	222
● 培养幸福乐观的情感	224
● 幸福是一间恬静的房子	227
● 别戴着放大镜去生活	228
● 轻松心境收获幸福	231
第10章 幸福就是苦尽甘来	233

有一句话叫苦尽甘来。假如幸福是一种甘甜的果实，它一定经历过青涩的岁月。人生的果树上如果结满了甘甜的果实，那么它一定是用苦水浇灌而成的。

在打铁的过程中，最后的一道工序叫做淬火，就是把烧得通红的铁器放到水里冷却，借此来提高铁器的硬度。在成长过程中，我们每个人也经历着同样的“淬火”过程。事实证明，贫困、磨难、失败是造就幸福人生的重要因素，只有经历过上述艰难过程的人才有可能成为一个成熟的人，一个成功的人，一个幸福的人。

● 战胜苦难的人最幸福	235
● 苦到尽头是幸福	237
● 从困境中寻找幸福	239
● 放弃也是幸福	242
● 缺点少一点，幸福多一点	244
● 走过黑夜是幸福	248
● 主宰自己的幸福	249
● 精神健康是人生幸福之本	251
● 幸福是很高的人生境界	254

幸福

XINGFU

就是比心态

第1章

读懂什么叫幸福

幸福是对比、是比较，是一种从谷底到巅峰的体验，是一种在内心攀爬着的，就像早晨太阳从东边升起似的温暖和光亮。幸福离我们很近，能否获得它取决于我们的心态，即如果我们能够调整心态使我们的内心感到满足或自由，那么我们就可以达到幸福的境界。看过电视剧《贫嘴张大民的幸福生活》的人，未必会觉得张大民过的是幸福生活，而按照张大民自己的说法，生活一天天好起来，一天比一天带劲，每天都能满足一个小小的心愿，哪怕它微不足道，这大概就叫做“幸福”吧！

● 有一种满足叫幸福

知道“幸福”这个词，大概已经是小学一二年级了吧。很多时候，你哭着叫“幸福”时，幸福不过是个空洞的名词而已，而你真正体会到幸福时却未必觉得这就是幸福。

正如我们每一个人常感受到的那样，人的童年大多是幸福的，但幸福着的小孩没有谁会大喊大叫地说自己幸福，就像我们幼年时老师指着黑板上的苹果教我们说“苹果”，但我们理解的苹果不过是黑板上的图案而已，而后来我们咀嚼真正的苹果时，所感受到的甜美和可口，并不是“苹果”两个字所能概括的。

看过电视剧《贫嘴张大民的幸福生活》的人，未必会觉得张大民过的是幸福生活，而按照张大民自己的说法，生活一天天好起来，一天比一天带劲，每天都能满足一个小小的心愿，哪怕它微不足道，这大概就叫做“幸福”吧！

幸福是对比、是比较，是一种从巅峰到谷底体验，是一种在内心攀爬着的，就像早晨太阳从东边升起似的温暖和光亮。轻易得来的快乐不是幸福，用金钱买来的快乐也不是幸福，正如那句老话所说：“金钱可以买到快乐，但买不来幸福。”

有一对新婚夫妇，在度过蜜月之后，身为空姐的新娘在婚后第一次告别新郎，重新上了航线，但第二天却传来飞机落地时遭受意外起火的消息。新郎第一时间来到了机场，有人通报了新娘可能遇难的消息，新郎悲痛欲绝，但几分钟后却看到满身血迹的新娘奇迹般地出现在他面前。新郎转悲为喜，跪地感谢上天。事后他对友人说，那是他最幸福的一刻。

一个被判入狱多年的犯人在刑满的那一天，走出监狱大门，呼吸着新鲜的空气，沐浴着温暖的阳光，从心底发出一声感叹：自由原来是这样幸福！

同样，一个癌症患者在经历了生死考验之后，终于战胜病魔从医院回