



XINGFUSHIYIZHONGGANJUE

幸福总会真实地在我们身边出现，我们能否让自己感受到这些幸福，这就在于自己是否真正地把握过、珍惜过。

幸福 是一种 感觉

王志刚◎编著

快乐可以依靠幻想 幸福却要依靠感觉

幸福是一杯香茶，当你喝下去的时候，溢出的却是淡淡的清香，沁人心脾；
幸福是一杯美酒，用心细品，总能品出那缕浓浓的甘醇。

中国华侨出版社





XINGFUSHIYIZHONGGANJUE

幸福总会真实地在我们身边出现，我们能否让自己感受到这些幸福，这就在于自己是否真正地把握过、珍惜过。

幸福 是一种 感觉

王志刚◎编著

快乐可以依靠幻想 幸福却要依靠感觉

幸福是一杯香茶，当你喝下去的时候，溢出的却是淡淡的清香，沁人心脾；
幸福是一杯美酒，用心细品，总能品出那缕浓浓的甘醇。

中国华侨出版社



图书在版编目(CIP)数据

幸福是一种感觉 / 王志刚编著. —北京: 中国华侨出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-5113-0048-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 132499 号

●幸福是一种感觉

著 者 / 王志刚

责任编辑 / 文 喆

装帧设计 / 添翼图文设计室

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张 / 18 字数 190 千字

印 刷 / 三河市文昌印刷装订厂

版 次 / 2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

印 数 / 4000 册

书 号 / ISBN 978-7-5113-0048-5

定 价 / 30.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



前言

什么是幸福？不同的人会有不同的答案。

当你饥肠辘辘的时候，一桌丰盛的大餐就是幸福；当你饱受疾病困扰与折磨的时候，拥有一个健康的身体就是幸福；当你伤心流泪的时候，一声亲切安慰的话语就是幸福；当你长时间奔波于喧嚣的人流中，拥有一份自我的宁静就是幸福。当你吃腻了油腻的饭菜后，你会觉得偶尔的粗茶淡饭也是一种幸福……

关于幸福的定位没有固定的标准，它就好像一道门槛，其高低与否完全取决于你自己。当你对自己所拥有的一切感觉不到幸福的时候，或许在他人眼里就是一种幸福。对于幸福，在不同环境里的人，对幸福的感受也不一样，但有一点是共同的，那就是心灵快乐才会产生幸福。所以，在日常生活中，我们不妨多听听自己内心深处发出来的声音，只要心是满满的，生活随处俯拾皆是幸福。

幸福就是一种感觉，看不见，也摸不着，它沉淀在每个人的内心深处。生活中，你或许没有丰富的物质与名利，只要你拥有一份好的心情，那么你就是幸福的。当你用乐观的心态对待生活的时候，幸福就会像你的影子一样出现在你的身旁。

拥有一个温馨美满的家庭，是一种幸福；拥有一份稳定的工作，是一种幸福；拥有一个知心的朋友，是一种幸福；拥有一份健康的

幸福

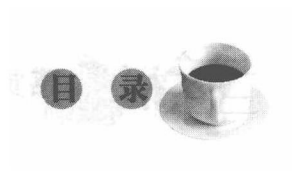
是一种感觉

心态，也是一种幸福。所有的这些幸福总会真实地在我们身边出现，我们能否让自己感受到这些幸福，这就在于自己是否真正地把握过、珍惜过。

幸福是一顿可口的佳肴，只要用心品尝，每个人都能品尝到适合自己的口味；幸福是一杯美酒，用心细品，总能品出那缕浓浓的甘醇；幸福是一杯香茶，当你喝下去的时候，溢出的却是淡淡的清香，沁人心脾。

现实生活中，如果你感觉自己不幸福，那么请你对着镜子微笑一下，你会发现幸福就在你的脸上；当你试着打开尘封已久的心窗，你就会发现有一缕阳光，正悄悄地停留在你脸上，留下一抹淡淡的温暖。

幸福是什么？幸福是一种感觉，幸福只存在于你心里，幸福的定位与标准也掌握在你自己的手中。抓住幸福，才能享受人生。



目 录

第一篇 修养身心，享受生活

健康的身体和良好的性情是幸福的源泉。只有具备了健康的身体，生活和工作才会更顺利；具备良好的性情，才可以进一步提升自己的人生高度。

1. 养成良好的生活习惯，健康是最大的幸福 /003
2. 控制自己的情绪，大悲大喜伤身体 /008
3. 享受生命中的每一秒钟 /012
4. 经常反省自己 /015
5. 保持宁静、淡泊的心境 /018
6. 平凡也是一种境界 /021
7. 退让也是一种智慧 /024
8. 不要为打翻的牛奶而哭泣 /027
9. 学会隐藏，远离祸水 /030
10. 心宽似海，幸福无限 /033
11. 不要让忧愁破坏你的好心情 /037

第二篇 寻找属于自己的幸福

每个人的性格和爱好不同，对幸福的追求也就不一样，有的人认为财富是幸福，有的人认为健康是幸福，有的人认为名利双收才是幸福。在人生的道路上，每个人都应该追求属于自己的幸福。

1. 走自己的路，让别人去说吧 /043
2. 放下完美，幸福常伴左右 /046
3. 适合自己的，就是幸福 /049
4. 放下面子，你会更轻松 /053
5. 做自己喜欢的事，就是找到了幸福 /056
6. 保持本色，做独一无二的你 /059
7. 发现自己的优点，发挥自己的长处 /062
8. 选择自己的幸福 /065
9. 人无完人，学会接纳自己 /068
10. 不要活在别人的世界里 /071
11. 每个人的幸福都是不同的 /073
12. 善于挖掘自己 /076



第三篇 知足常乐，生活更舒心

面对生活中种种欲望，要学会满足，学会克制，因为人的欲望是没有尽头的。当你满足眼前的欲望以后，你还会有更多的欲望。当你整天为实现自己的欲望而忙碌的时候，你会发现自己活得很累，知足才能常乐。

1. 不要有非分之想 /081
2. 比较出来的幸福 /084
3. 用平常心对待发生的一切 /087
4. 幸福的秘诀 /089
5. 幸福就在今天 /092
6. 身在福中要知福 /095
7. 对自己满足就是幸福 /098
8. 不要活得太累 /101
9. 平衡心中的天平 /104
10. 克服欲望，提升幸福感 /107
11. 放弃也是一种幸福 /111

第四篇 经营好感情，享受幸福生活

在人生的道路上，友情、爱情和亲情是每个人都要面对的。在处理人际关系的时候，需要认真对待这三者的关系。友情需要珍惜，爱情需要呵护，亲情需要珍重，只有做到这些，生活才会幸福。

1. 诚恳地对待朋友 /117
2. 怀有感激之情 /120
3. 亲情是幸福的源泉 /123
4. 播种感情，收获幸福 /126
5. 亲情无价 /129
6. 用真心换友谊 /132
7. 生活因爱而美好 /135
8. 平平淡淡才是真 /138
9. 珍惜婚姻 /141
10. 宽容是婚姻幸福的源泉 /144

第五篇 现实地面对生活，幸福常相伴

生活中也许有很多曲折和坎坷，面对这些曲折和坎坷，我们要用一颗平常心去看待，现实地面对生活，才会更轻松，更幸福。忘记过去，珍惜现在，积极探索幸福之路。

1. 生命有限，不可过于贪婪 /149
2. 少抱怨，多接受，生活才幸福 /152
3. 不要过于苛求自己 /155
4. 把幸福当成一种习惯 /157
5. 寻找幸福的钥匙 /159
6. 忘记痛苦，感受幸福 /161
7. 财富不等于幸福 /162
8. 拿得起放得下，幸福就在身边 /165
9. 别让压力夺走幸福 /167
10. 不要沉湎于过去的幸 /170



11. 不要为小事烦恼 /173

第六篇 抓住眼前的幸福

幸福在哪里？幸福在当下。过去的幸福已经成为历史，我们能把握住的只有现在的幸福。在学习和工作中寻找乐趣，抛开烦恼，开创属于自己的幸福。

1. 不要把烦恼带回家 /179
2. 有勇气面对无法改变的事实 /181
3. 在工作中寻找乐趣 /184
4. 自己创造幸福 /186
5. 梦想有多远，幸福就有多长 /189
6. 把生活当成一种艺术 /192
7. 幸福的起点无处不在 /194
8. 融入生活，远离苦闷 /197
9. 不要自寻烦恼 /200
10. 把快乐进行到底，幸福就在身边 /203
11. 在快乐中忘却烦恼 /206

第七篇 用心去感受幸福

什么是幸福？幸福在哪里？幸福离你有多远？这些都需要我们用心去感受。当幸福在你面前的时候，你是否真的用心去感受过？当幸福即将离开你的时候，你是否用心去痛苦过？当你得到属于自己的幸福时，拿出你的真心，用心去感受这一点一滴的幸福。

1. 平安就是幸福 /211
2. 满足也是一种幸福 /213
3. 态度决定幸福 /216
4. 幸福就在你身边 /218
5. 历经坎坷，苦尽甘来 /221
6. 吃亏是福 /223
7. 用感恩的心面对生活 /225
8. 拥有就是幸福 /229
9. 攀比不会得到幸福 /231
10. 走出失去的阴影 /233
11. 苦难之后是幸福 /236



第八篇 健康的心态给生活带来幸福

心态就好似心中的一个天平，如果调整不好，就会偏向消极、悲观的方向，这样人们的心灵将会被黑暗所笼罩；如果偏向积极乐观的方向，人们的心灵自然会开满鲜艳美丽的花朵。所以，不管你是痛苦还是欢乐；都不能忘记心中的那架天平，适时地调整它，保持一个良好的心态，这样才能让快乐、积极的情绪充满你的心房。

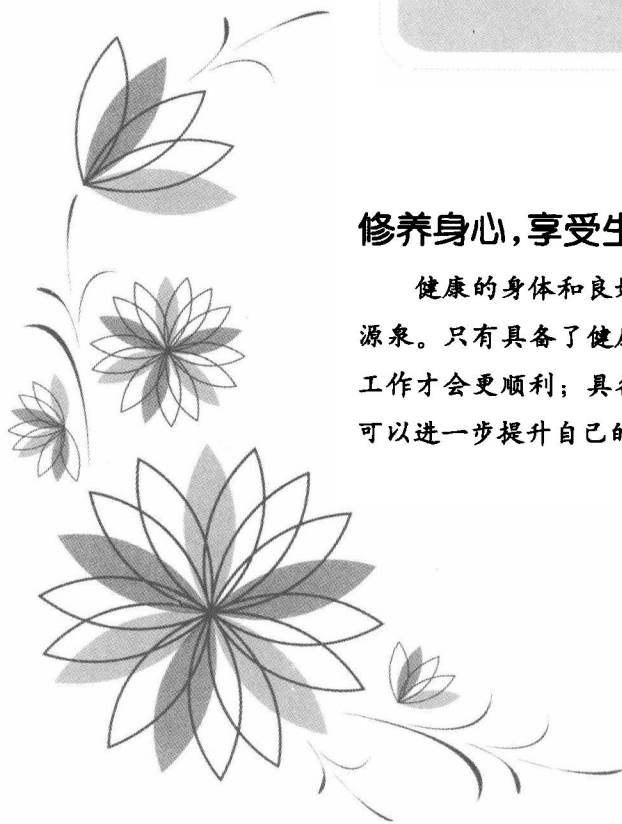
1. 让自己做一个愚人 /241
2. 改变自己的心态，就能改变自己的世界 /243
3. 凡事多往好处想 /246
4. 有一丝希望，就不要绝望 /249
5. 只有看得开，才能活得好 /252
6. 用笑容去化解心中的阴云 /255
7. 学会忘记 /259
8. 给自己减压 /262
9. 克服消极，笑对一切 /264
10. 心态好，生活才幸福 /267
11. 让自己向好心情看齐 /270
12. 拥有乐观向上的心态 /273



第一篇

修养身心,享受生活

健康的身体和良好的性情是幸福的源泉。只有具备了健康的身体，生活和工作才会更顺利；具备良好的性情，才可以进一步提升自己的人生高度。





1. 养成良好的生活习惯，健康是最大的幸福

有人说，拥有财富的人更幸福，这话有一定的道理，但绝不是幸福的全部。幸福不仅取决于一个人的财力，还取决于一个人的精力和身体素质。如果一个人把一生有限的精力行之有效地运用到工作上，一定能取得意想不到的成功。

一个疾病缠身而且烟酒无度的人，他成功的可能性是很渺茫的。他和生龙活虎的人竞争时，从精力上已经明显地处于劣势，最终也很可能是一无所获。

健康，一般年轻力壮的人并不太注意，只是害了一场严重疾病后或人到中年，才觉得健康重要。此时，往往健康已受到损害或潜在的威胁。虽“亡羊补牢犹为未晚”，总不如未雨绸缪。

首先，要对健康有清醒的认识。“健康是人生第一财富”，是爱默生的感悟。我国著名教育家陶行知也说过：“健康是人生的一个重要目的，也是学问的一个重要目的。学生是学习人生之道的人，学习厚生则可，学习伤生是断断乎不可的。”“我深信健康是生活的出发点，也是教育的出发点。”

现代学者梁实秋先生认为：“健康的身体是做人做事的真正的本钱。”这些观点是深刻的，也是很现实的。纵然你有经天纬地的超世之才或气吞山河的宏图大志，如没有一个健康的身体，一切都将枉然。我们强调为国家、为民族创业绩、作贡献，并不是提倡人们

不要健康，甚至去做无谓的牺牲。一个人一旦为国家、为民族作出了贡献，他的生命就不再完全属于个人，而是同国家、同民族休戚相关的。英年早逝的著名作家路遥的几位朋友在痛惜之余，说了这样一段话：即使是一项伟大而紧迫的事业，在完成它的时候也要量力而行，不可太急太紧，在太甚太重的繁忙中马虎了自己。因为过分负荷的劳伤，过量超常规的消耗，丢失了自己，也断了千百万人的期盼。

健康养生是中华民族文化瑰宝的重要组成部分。大思想家、教育家孔子不仅在这方面多有论述，而且身体力行，在当时物质、医疗条件都十分落后的条件下，他能活到 73 岁，可算得上是“古来稀”了。他的养生之道主要是动静结合，生活有节。具体表现为：保持精神乐观、重视体育锻炼、讲究饮食卫生、坚持生活有节。

随着时间的推移，现代文明使人们的物质生活大为改善，这也许是古人们不曾估计到的。但是，物质生活的优裕，医疗条件逐步好转，并不等于健康。人类正经受着由环境问题引发的各种疾病和死亡的考验。我们必须足够重视自身的健康问题，然而，生活广阔无边，人生多姿多彩，健康受多种因素的制约。世间没有一把万能的健康钥匙，也没有一张放之四海而皆准的长寿秘方。人生要求我们：热爱生命，积极生活，勇敢地去寻找自己恰如其分的生活方式，探索自己的健康之路。

生活习惯是影响人们健康的重要因素。世界卫生组织前不久公布一份研究报告表明，工业化国家将有 75% 的人死于与生活方式有关的疾病，如癌症、心血管病、呼吸系统疾病等。在发展中国家，导致死亡的原因不仅仅是传染病和遗传病，而且还有与生活不良习惯有关的疾病，如吸烟、过于肥胖、缺乏锻炼、精神紧张和吃不卫生的食品。不良生活习惯导致疾病已经成为影响世界人民健康的第一大问题。

可见，养成一个好的生活习惯是健康的前提条件之一。这也说



明健康掌握在自己手中，虽然人的健康是由先天遗传因素与后天生活方式共同决定的。但某种长期的行为方式，会使遗传因素变质。这需要人用坚强的意志和毅力，去掉陋习，培养起符合科学规律和自身情况的生活习惯。敢于并善于同命运抗争，古人云：“我命在我不在天。”就是这个道理。恩格斯说：“生命也是存在于物质过程中的不断自行产生并自行解决的矛盾，这一矛盾一停止，生命亦即停止，于是死亡就来到了。”所以，要想有一个健康的体魄，只有自爱自立，调动自身内部的积极性，这是别人无法替代的。1922年的12月28日，曾经获得多次世界冠军的奥地利滑雪“女皇”克隆贝格在维也纳宣布退出体坛，许多人甚感不解。克隆贝格说：“许多人说我丢失了许多钱……但我的健康比这些更重要。”

健康有其规律性，世间万事万物，都有其内在不可抗拒的规律。如地球围绕太阳公转，缘于二者适度的距离，适度的引力场，适度的质能转换比例。再如，树木花草的各种对称，动物身体的左右对称，无论直立着的挺拔粗壮，还是运动中的敏捷矫健，都处于力的平衡和协调中。细细分析，原来这简单的，或复杂的生命都共同遵循着在短和长的不断变化中，保持对称与平衡的规则。可见，适度、对称与平衡就成了宇宙间的重要法则。正因为地球在宇宙的适度位置才造成了它适宜生命存在的大气、泥土和水，成为孕育生命的摇篮。而生命的总体则在对称和平衡的框架内保持着动态的和谐，人作为地球上一个独立物体，也是一个构架复杂的高智能系统。人的生存、发展也必须遵循适度、平衡等自然法则。否则，“物竞于天，适者生存”的自然法则也将会把人送往另一个世界。

长期以来，人们对于这些自然法则自觉不自觉地遵守着，因而，保证了社会的发展、种族的延续。当然，如果人们都自觉运用这些规律指导生活，那么，人类整体的健康水平会有一个大的提高。遵循养生之道，从小就得在各方面注意，因为这是打基础的时期，切忌过分劳累或受硬伤。人的衰老总是从头、脚两端开始，按这个道理，每天