



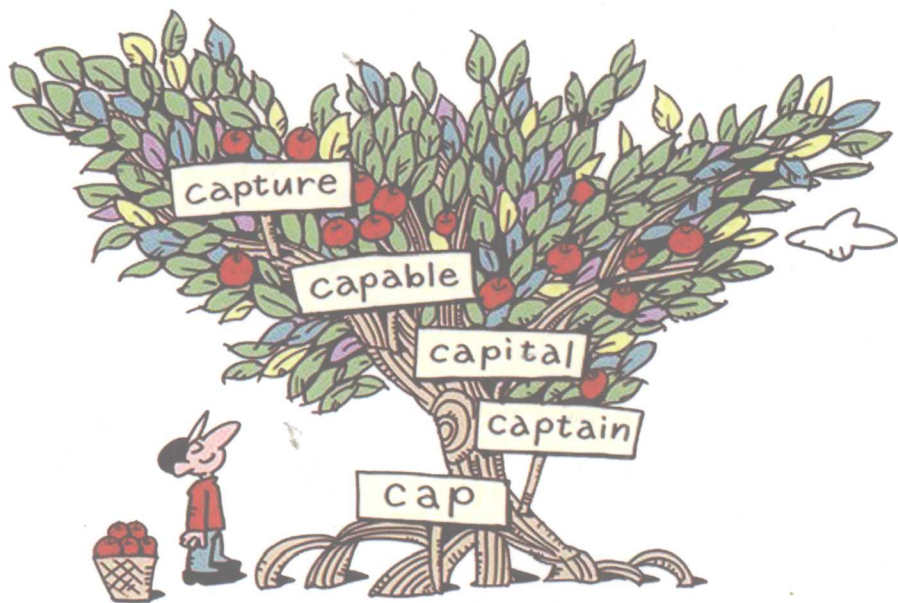
这山望着那山高，到了那山更糟糕。

人们总是**追寻**自己想象的东西，而不懂得**珍惜**所拥有的。

现在的**生活**就是幸福最真实的样子，不要等到**失去**的时候才后悔。

# 触摸幸福<sup>的</sup>

# 16堂课



辛月◎著

幸福重在发现，重在珍惜。幸福不在别处，就在你身边。

别人的幸福未必适合你，甚至可能是你的坟墓。



# 触摸幸福<sup>的</sup>

# 16堂课

辛月◎著

 北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

---

图书在版编目 (CIP) 数据

触摸幸福的 16 堂课/辛月著. —北京: 北京理工大学出版社, 2009. 8

ISBN 978 - 7 - 5640 - 2609 - 7

I. 触… II. 辛… III. 幸福 - 通俗读物  
IV. B82 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 141416 号

---

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心)  
68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

排 版 / 北京京鲁创业科贸有限公司

印 刷 / 三河市华晨印务有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 18.75

字 数 / 286 千字

版 次 / 2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 35.00 元

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

# 前 言



在这个纷繁复杂的大千世界中，每个人来到世间都是为了追求人生的幸福。那么，幸福是什么呢？幸福到底在哪里呢？这成了无数人都渴望得到答案的人生考题。于是乎，带着这个问题人们开始到处寻觅着幸福的踪影。

其实，不同的人对幸福有着不同的理解。幸福就是那一杯温暖的白开水，幸福就是那一束朴素的油菜花，幸福就是那一声声轻轻的问候，幸福就是那微微地一笑，幸福就是夕阳之下手拉着手的爱，幸福就是用笑声迎接残酷的命运，幸福就是……

记得有一个故事讲的是：幼小的我总以为幸福就在遥远的地方，幼小的我总是想着到山那边去寻找自己梦幻的生活。在姐姐出嫁的时候，无限的风光让村里人非常地羡慕，大家都说姐姐好有福气，于是自己也便认为姐姐过得很幸福。可是，让我不解的是姐姐在没有人的时候总是抹着眼泪哭泣。“姐姐不是很幸福吗？为什么还哭啊？”一个疑问就这样涌上了心头。然而，年幼的我又怎么能真正地理解到世情的复杂呢！年幼的我又怎么知道有时候幸福并不是人们想象的样子。

记得鲁迅先生曾经有一篇文章大意是这样的：从前有一个诗人来到了一个古老的村庄，他爱上了一个美丽的姑娘。可是，他还是离开了那个地方，临走的时候诗人告诉姑娘自己要到一个温暖的地方去。于是，他又开始过起了流浪的生活。等到有一天，他尝尽了人世的辛酸，身心倍感疲倦的时候，突然想起了那个曾经爱过的女子，这时，他才恍然大悟原来温暖就在自己的身边。他满怀希望又回到了这个村庄，然而，带给他的却是物是人非的伤感，姑娘早已为人妻子为人母亲了。

人类总是追寻一些自己想象的东西，却忽略了眼前的幸福。人类总是不懂得珍惜自己所拥有的，等到失去的时候才后悔。曾经清楚地记得，在那段痛苦的岁月里，在倍感人情冷暖、世态炎凉的落魄时刻，我无数回地想起鲁迅先生的这个故事，我不禁更加佩服大师对人性的深刻洞察，更刻骨铭心地感悟到了：人类对温暖总是有着无比的向往之情，特别是在阴暗的环境里，一丝光亮是足以照亮整个黑夜的。难过了，亦感动了。肤浅如我者，终于懂得了紧紧地抓住我手中的幸福，终于知道了在自己未尝失去的时候就真诚地呵护所拥有的爱，真心地触摸生命中那一丝温暖人心的力量，真真切切地感受一下生命的美好。

朋友，你懂得幸福吗？你真正地理解了幸福的含义吗？我是一个身处茫茫人海之中的寻梦者，我是一个渴望能用自己微薄的力量来温暖世界的人，我是一个希望能够为无数人圆梦的人。也许自己真的渺小卑微如路边的小草，也许自己苍白的语言难以表达内心真实的情感，也许人心的复杂难以求得一二知音，但是面对幸福，人人都是平等的，人人都有触摸幸福的权利。

面对幸福，人类的心灵是彼此相通的，我怀着幸福的心态希望能将最美好的祝愿送给所有追寻温暖的生命，送给行色匆匆的工作人员们，更送给无数在生命线上挣扎着的人们。但愿，他们能够触摸到世界的阳光，但愿他们能够感受到人情的温暖。在这本小书的编著过程中，要特别感谢宇琦工作室和何亚歌小姐，他们为这本书的成书付出了心血与劳动，祝愿他们如这本书所言，在人生的幸福课中一路修满学分。

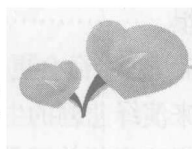
当你真诚地想触摸到幸福的双手时，我会感谢你的；当你在这本充满人性气息的小书里感悟到了一点点幸福时，我会非常感动的；当你真正地走入到幸福的峡谷之中时，我会觉得欣慰的。

这便是我送给你的礼物！世界，人类，还有所有生存着的精灵！

作者·辛月

2009年7月

# 目 录



<b>第一课 没人能承受得起全世界的幸福</b> .....	1
找到属于自己的那份幸福便足够 .....	3
幸福就是“猫吃鱼，狗吃肉，奥特曼打小怪兽” .....	6
倒空心灵的“欲望桶” .....	8
用美好的期盼加大幸福的内存 .....	11
放下固执，学会变通 .....	13
<b>第二课 幸福？还是痛苦？在于你的选择</b> .....	17
你的幸福你做主 .....	19
总有一些改变可以扭转命运 .....	21
从每个细节点滴感触幸福 .....	23
握好自己的“快乐钥匙” .....	26
培养快乐的心情是一生的使命 .....	28
不妨从最低处做起 .....	31
再苦也要笑一笑 .....	33
<b>第三课 快乐是幸福，不快乐也是幸福</b> .....	35
不幸是上帝给你的特别恩赐 .....	37
坚强成就幸福人生 .....	39

有了希望才能战胜挫折 .....	41
勇敢地面对恐惧 .....	43
走出“灰色地带”，生命会更精彩 .....	46
用喜剧的方式来演绎悲剧的生命 .....	48
当你痛苦时要想这痛苦并不是永恒的 .....	51
没有人可以剥夺你快乐的权利，除非你自己 .....	53
<b>第四课 偷偷地去睡个懒觉 .....</b>	<b>55</b>
适合自己的，才是最好的 .....	57
不要让自己活在梦中 .....	59
不要在意他人的批评 .....	61
从别人的误解中走出来 .....	64
最关注你的人永远是你自己 .....	66
攀比心理害死人 .....	68
用别人的标准衡量自己，就像穿了小鞋走路 .....	70
打破“限制”，拥抱无边幸福 .....	72
<b>第五课 给自己一个坏心情“橡皮擦” .....</b>	<b>75</b>
善待自己的人最幸福 .....	77
幸福从接受自己开始 .....	79
不要和自己过不去 .....	82
成功只是手段，幸福才是目的 .....	85
给心灵放个假 .....	88
<b>第六课 究竟是什么蒙住了你探索幸福的双眼 .....</b>	<b>91</b>
挖掘潜藏深处的幸福源泉 .....	93
时刻知道自己想要的是什么 .....	95
告诉别人“我很重要！” .....	97

让别人嫉妒，而不是嫉妒别人 .....	99
被别人误解是因为你还需要与别人沟通 .....	101
最能够帮助你的人永远是你自己 .....	104
<b>第七课 偶尔放肆一下真快活 .....</b>	<b>107</b>
幸福有道，亦张亦弛 .....	109
太累了，就休息一会儿 .....	111
工作不是人生的全部 .....	113
对酒当歌，苦难奈我何 .....	115
低调处世，简单生活 .....	117
<b>第八课 要你最需要的，而不是所有的 .....</b>	<b>119</b>
幸福不是获得的多，而是计较的少 .....	121
牢记吃亏是福 .....	123
吃点“糊涂亏”没什么大不了 .....	125
好汉也得吃眼前亏 .....	128
苦尽自会有“甘”来 .....	131
低头是为了抬头 .....	134
经营长处，使你幸福倍增；经营短处，使你痛苦一生 .....	137
<b>第九课 真诚多一点，幸福多一点 .....</b>	<b>141</b>
见到“利”时，可别忘了“义” .....	143
信誉就是人生最好的资本 .....	145
学会换位思考 .....	148
先理解别人，再争取别人理解自己 .....	151
真诚地赞美身边的每个人 .....	154



<b>第十课 胸怀坦荡的人与幸福最有缘</b> .....	157
欣赏别人是件快乐的事情 .....	159
适时弯下腰来 .....	162
为他人留点面子，自己更有面子 .....	165
不要拿别人的错误来折磨自己 .....	168
豁达的人才会有好人生 .....	171
让自己拥有“遗忘”的本领 .....	174
<b>第十一课 做最幸福的自己，而不是最优秀的自己</b> .....	177
给自己画一张幸福蓝图 .....	179
如果优秀伤害了你的幸福，你的人生也就没有了意义 .....	182
什么样的生活才是优质的生活 .....	184
许多时候坚持一下就能够触摸幸福 .....	186
幸福的天敌是愚蠢 .....	188
寂寞是幸福最好的作料 .....	191
永远不要把自己的幸福寄托在别人身上 .....	193
任何时候都不要拿你的幸福作赌注 .....	195
<b>第十二课 幸福有时是要付出代价的</b> .....	197
幸福就在痛苦的后面 .....	199
放弃进攻就是最好的进攻 .....	201
“剪掉”不适合自己的花骨朵 .....	204
过度的坚持就是更大的浪费 .....	206
做事要懂得见好就收 .....	209
成功不是为了牺牲快乐 .....	211
不要试图讨好所有的人 .....	214
幸福其实与财富无关 .....	216
任何时候都要对自己好一点 .....	218

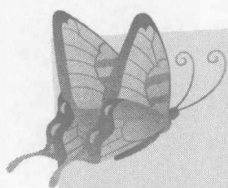
<b>第十三课 践踏别人的幸福会让你的幸福一起缩水</b> .....	221
其实人人都会知恩图报 .....	223
爱能支撑起生命的美丽 .....	226
把“爱”给他人一点点 .....	228
爱也要有自己的空间 .....	230
尊重别人就是尊重自己 .....	233
爱，让心灵更快乐 .....	236
<b>第十四课 幸福就是生活现在的模样</b> .....	239
已经拥有的就是最好的 .....	241
完美是幸福的反面 .....	243
天使就是你身边的人 .....	245
专注于你所拥有的 .....	248
既然无法改变，那就快乐地接受 .....	250
<b>第十五课 细细盘点你已拥有的幸福</b> .....	253
只要你肯寻找，幸福无处不在 .....	255
收集你生活中的钻石 .....	257
避免了大的失误就是成功 .....	259
为健康投资，明天才会幸福 .....	261
有人分享快乐、分担痛苦就是幸福 .....	263
每天开始一种新的尝试 .....	265
<b>第十六课 每天用微笑迎接新的太阳升起</b> .....	269
选择属于自己的幸福 .....	271
大声为生活唱首歌 .....	273
养成寻找快乐的习惯 .....	275

别让情绪害了自己 .....	277
把坏事当好事办，生活就只有幸福，没有痛苦 .....	280
输得起，才能够赢得起 .....	282
做你爱做的事情，爱你所做的事情 .....	285
没有人可以剥夺你幸福的权利 .....	287
有所得是低级快乐，有所求是高级快乐 .....	289



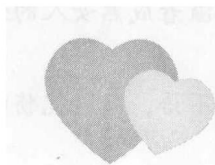
1

没人能承受得起全世界的幸福



在物欲横流的现代大都市里，很多人迷失了真正的自我，骤觉身边的一切全然陌生。于是，人们开始寻寻觅觅。真正的幸福到底是什么？它又究竟在哪里呢？人们通常在金钱的数额、荣誉的光环和人际间的交往中寻找所谓的幸福，却不明白幸福其实并不是得到什么，而是心灵在感受到自我价值实现时所处的状态。其实，幸福一直就在我们的身边。我们费尽心机、渴望拥有的东西往往是被我们自己亲手丢掉的。





## 找到属于自己的那份幸福便足够

曾有人说，人来到世间就是为了寻找幸福。在这个纷繁复杂的社会上，幸福或不幸福的人，都在匆忙之中寻找着属于自己的那份幸福。

在一个公交车的站牌下，一个盲人每天坐在那儿拉着一把很破旧的二胡，脚配合着二胡的音乐有节奏地踩响一个有着简易支架的镲钹，在料峭的寒风中忘情地拉着一段又一段欢快的曲子。他那失去光泽的脸上始终挂着沉醉的笑容，他的脸因为那灿若春日的笑而变的生动起来。每当他面前的破碗里响起一声咣当的硬币的跌落声，他总是谦卑而感激地冲着眼前的黑暗点头颌首，以表谢意。当你看到这一幕时，你是不是会不禁想道：此时的他一定很幸福吧！

对于一个残缺的生命来说，幸福来的竟是如此简单。这不得不让我们感叹命运的神奇，它总是公平地对待每一个人，当一个人躯体上有了缺陷，那么，他一定拥有着不屈的灵魂。盲人没有一双明亮的眼睛，但他却拥有一颗智慧的心灵，当他的心中充满了感激时，幸福便已在自己的身边。

盲人尚且能够领悟到幸福的真谛，可是健全的人却往往会犯一些愚蠢的错误。他们很多人就像那个在海边寻找点金石的疯子，执著地捡起一块块石头，碰碰腰间的链子，然后不看看变化与否，就把它扔掉。就这样，一个个自以为是的人，找到幸福后又轻易地丢掉，直到有一天，惊讶地发现自己腰间的铁链子不知何时已变成了金的，才明白，幸福原来曾经来过。

记得有这样一个故事：

毕业十周年的聚会上，林的同窗好友嫣光彩照人，艳若桃花，人人美

慕不已。毕业后，嫣找了一份收入可观的工作，拥有一个温情浪漫的老公、一个活泼可爱的女儿，还有两人共同努力建造的爱巢。尤为让女同学们羡慕的是，十年后的今天，嫣依然年轻靓丽，浑身洋溢着成熟女人的迷人风采。

聚会结束后林与嫣同乘一车回家，一路上，嫣沉默不语，满脸忧伤的样子。

林很奇怪，问：“怎么了，嫣？”

“唉，我真不幸。”嫣感叹道。

“为什么？大家都在羡慕你！”林不解。

“经过十年的努力，我竟然事事都不如别人。A同学现在腰缠万贯，浑身珠光宝气；B同学家的房子有二百多平方米；C同学的老公已经是处级干部了……”嫣如数家珍。

林笑了，说：“你换个角度看好不好？你看，A的老公多粗暴啊，上个月他们还干了一仗；B家的孩子生下来就是个白痴……”

下车时，嫣终于露出了灿烂的笑容，无限感慨地说：“原来我一直都很幸福。”

故事中的嫣是很幸福的，然而她却忽视了幸福的存在，所幸的是，她终于醒悟了过来。其实，幸福一直就在我们的身边，只是愚昧的人们一面拿着幸福一面却又贪婪地去找幸福，直到最后幸福便被我们无限夸大的不幸所掩盖。有时候，我们费尽心机、渴望拥有的东西往往是被我们自己亲手丢掉的。

从前有两只老虎，一只在笼子里，一只在山林里。在笼子里的老虎三餐无忧，在外面的老虎自由自在。两只老虎都看着对方好，觉得自己不如对方，都对自己的现状不满足。笼子里的老虎总是羡慕外面老虎的自由，外面的老虎却羡慕笼子里的老虎安逸。一日，一只老虎对另一只老虎说：“咱们换一换。”另一只老虎同意了。于是，笼子里的老虎走进了大自然，山林里的老虎走进了笼子里。从笼子里走出来的老虎高高兴兴，在旷野里拼命地奔跑；走进笼子里的老虎也十分快乐，因为它再也不用为食物而发愁。但不久，两只老虎都死了。一只饥饿而死，一只忧郁而死。

从笼子中走出来的老虎虽然获得了自由，却没有获得捕食的本领；走进笼子里的老虎虽然获得了安逸，却没有获得在狭小空间生活的心境，没

有了原来大自然的空旷的田野，也就失去了原来为生活奔波的激情，由于不用捕食，健康状况也日渐衰退。它们都是想得到比原来更多的快乐与幸福，然而，适得其反的是，不但失去了原来的快乐，接踵而来的是更大的痛苦与不幸。其实，它们不曾想到的是：别人的幸福未必适合自己，别人的幸福甚至可能是自己的坟墓。

从前，有一位画家，他不但年轻英俊，而且生活富裕，还有位貌美而温柔的妻子，但他却认为自己过得很不幸福。

一天，他碰到了一位天使，于是他对天使诉苦：“我什么都有，只欠幸福，你能够给我吗？”

天使想了想，说：“我明白了。”

于是，天使拿走了画家的才华，毁了他英俊的容貌，夺去了他的财产和妻子。

一个月后，天使再回到画家的身边，这时的画家已饿得半死，他正躺在地上挣扎。于是，天使又把他失去的一切还给了他，然后离去了。

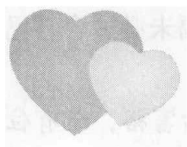
又过了半个月，天使再去看那位画家。这次，他搂着妻子，不住地向天使道谢。因为，他终于得到幸福了。

故事中的诗人在失而复得后才知道曾经拥有的便是幸福。其实，在失去之后才明白拥有的珍贵，这是人类的普遍心理。然而，在现实生活中，一旦失去就很难回到从前了。错过一时，也就可能错过一生了。

很多时候，我们往往对自己的幸福熟视无睹，总是感觉自己不幸福、不快乐，找不到能使自己快乐开心的闪光点，不会寻找原本属于自己的那份幸福；而总是觉得别人的幸福很耀眼，只能看到自己某方面不如别人，却看不到自己突出的一面，给自己心灵的天空涂上了一层阴影，失去了本来拥有的快乐与开心。

迈开你的脚步，去追求属于自己的新生活，创造自己幸福的明天吧！为你的人生添上绚丽的色彩，使自己成为一道独特的风景线。





## 幸福就是“猫吃鱼，狗吃肉， 奥特曼打小怪兽”

简单的幸福无处不在，没乐学会找乐，没事偷着乐。不是幸福太少，而是人类缺乏感知幸福的心灵。

在物欲横流的现代大都市里，很多人迷失了真正的自我，骤然觉身边的一切全然陌生；但，生活必须继续，不自觉地忘记了通往幸福的那条道路。于是，寻寻觅觅，觅觅寻寻，幸福在哪里呢？幸福到底是什么东西呢？幸福，其实和爱情一样，从来没有一个正确的定义诠释。人是有贪欲的，或多或少；不同的时期，期待的幸福会有所不同。而生活却是千变万化、多姿多彩，意外总比计划快，所以总觉难以到达幸福的期望值。于是，不少人发出疑问：我的幸福在哪里？

曾看过这样一句话，原话是怎样的已忘记了，只记得大意：幸福源于比较。非常赞同这句话。

相对于失业的人，你是幸福的。你拥有了一份工作，虽然薪水不高，还要看上司脸色。但是，却能暂时解决温饱问题，不用彷徨无助、终日流连于招聘市场。

相对于在大海中丧生的人，你是幸福的。你能幸福地生活在这五彩斑斓的世界，呼吸着世界上的空气；当人们被海浪吞噬而四处逃生、拼命挽救自己的生命时，你正幸福地生活在没有灾难的城市里，做着自己喜欢的事情，不用惊慌失措。

相对于孤独老人，你是幸福的。你正和家人幸福地围在一起，或打打闹闹，或叙叙家常，或单独的坐在自己的房里，看着家人们的忙碌。

相对于关在学堂里的学生，奥特曼打小怪兽就是一种幸福。奥特曼可