

幸福之道在于心

佳薇 编著



幸福其实很简单，它仅仅是一种感觉，
一种感动，一种用心去感受的人生

幸福只能从内心去寻找，
当你找到幸福的时候，
你的生活也会变得阳光灿烂。
不管是身处繁华或是苍凉，
不管是贫穷还是富贵，
只要我们用一种平静
的心去体会，
去感悟，
我们就能获得属于自己的幸福。



中国纺织出版社

幸福之道在于心

佳薇◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

人们都在追求幸福圆满的生活，但人们对幸福的理解以及追求的方式颇有偏差，使为数众多的人感觉幸福与自己无缘。其实，生活幸福与否，都源自心灵的感觉。由此我们会看到一个反差：一些身家巨万、头顶光环的人，在挣扎与忙碌中身心俱疲，而另一些不那么富有、不那么有地位的人，却在平凡中品尝着幸福的滋味。本书就是要告诉你这样一个道理：幸福之道在于你的心灵、心理、心态，而不在于或者说完全不在于那些“身外之物”。

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福之道在于心/佳薇编著. —北京：中国纺织出版社，
2009. 8

ISBN 978 - 7 - 5064 - 5799 - 6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 115799 号

策划编辑：李秀英 姜 冰 责任编辑：孙 阳 责任印制：陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街 6 号 邮政编码：100027

邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河市航远印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2009 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：19

字数：228 千字 定价：32.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

提起幸福，人们的脸上都会洋溢着灿烂的笑容，明眸里都会泛起激动的泪花。幸福，是一个令人向往的字眼，更是一个令人津津乐道的话题。人们对幸福的理解各不相同，1000 个人对幸福有 1000 种理解。有人说幸福是腰缠万贯，锦衣玉食；有人说幸福是久旱无雨时的甘露，独在异乡遇到故友；有人说幸福是洞房花烛夜的绵绵情话，金榜题名时的喜悦之情；也有人说幸福是阴霾中的一抹阳光，风雨后的一道彩虹。幸福其实很简单，它仅仅是一种感觉，一种感动，一种用心去感受的幸福之情……

提起幸福，人们也常常会流露出一种非常渴望的眼神，虽说是“天下熙熙，皆为利来”，但利来利往，说到底也是为了追求幸福。只是浮华背后，究竟有几人真正地快乐？那么多男女之间的爱与纷扰，那么多自卑、失眠甚至抑郁的心理困惑，苦恼了多少芸芸众生？

其实，不管是哪一类的困扰，也不管是什么方式的解读，真正的幸福感是谁也拿不走的。幸福是人对世界、对人类和对自己所持有的一种态度。让自己的内心充满自信、满足、博爱，我们就创造了幸福。幸福只能从内心去寻找，当你找到幸福的时候，你的生活





也会变得阳光灿烂。

本书就是要告诉你这样一个道理：幸福之道在于你的心灵、心理、心态，而不在于或者说不完全在于那些“身外之物”。

的确，幸福只是一种感觉，一种感动，谁能说清楚什么才是真正的幸福？其实，不管是身处繁华或是身处苍凉，不管是贫穷还是富贵，只要我们用一颗平静的心去体会、去感悟，我们就能获得属于自己的幸福。

目录

第一章 平常心

让你在平和的心态中看淡人情冷暖与功名成败

平常心是一种维系终身的“处世哲学”，即以平常心观不平常事，则事事平常。平常心不是看破红尘、消极遁世，而是一种“不以物喜、不以己悲”的淡定从容的境界，是中国人极富魅力的生存哲学。

平常心是清静心、光明心；平常心是爱国心、敬业心、正直心；平常心是超脱名利、不溺欲海……

事事平常，事事不平常。平常心，实不平常。

- 2 平常心的真义
- 3 平平淡淡才是真
- 5 乐观是快乐的本源与逍遥的资本
- 6 失败了天也不会塌下来
- 7 胜固欣然败亦喜
- 10 生活中的混水是自己振荡出来的
- 11 不要让幻想占据了“平常心”
- 12 面对失落要洒脱
- 14 不要受毁誉褒贬左右
- 16 把失败写在背面
- 18 笑看屋外风卷云舒
- 19 让烦恼只困扰我们一天
- 21 开心过一生
- 23 顺其自然
- 24 天空留不下我的痕迹，但我已飞过
- 26 喜喜忧忧各参半
- 27 水知道做人的答案
- 29 不要求太多，要懂得知足
- 31 拥有如花的心情
- 32 不平凡就是平凡的积累



目录

第二章 包容心

让你给予他人空间的同时给自己更多的机会

人的一生就是为他人、为家人、为国家、为社会、为人类文明进程做一些有益的事。做事就要得到他人的理解、支持、帮助,就要团结人,就要包容他人的优点和缺点,发挥其积极的一面,克服其消极的一面,把消极的、不利的、紧张的、敌对的因素转化为积极的、有利的、和谐的、友善的因素,用别人之长处弥补自己之不足。这样,让你在给予他人空间的同时,也给自己更多的机会,从而获得更大的快乐。

- 36 把握一颗珍珠的幸福
- 37 有一种感动叫包容
- 39 从遗憾中领略圆满
- 41 为他人敞开你宽大的心房
- 43 宽容是一种美德
- 44 平和为美
- 46 比天空更广阔的是人的胸怀
- 48 这个人重不重要
- 49 海洋放低了自己,所以容纳了百川
- 51 放低姿态,虚心进取
- 52 包容者兴万事
- 53 要做到时时宽容别人
- 56 懂得屈伸之道
- 58 不念旧恶道路宽
- 59 爱的最高境界是宽容



目录

第三章 舍得心

让你放下得失之后也放下心灵的负重

得与不得是一种境界,舍与不舍是一种升华。只是,凡人看不破。生命,有所得,也有所不得;有所舍,也有所不舍。舍得的,是因为不得不舍弃;舍不得的,只因为用情过深。因为有了贪恋,有了不舍,才会有那么多烦恼和忧愁。

- 62 常喜舍,求福得
- 63 在无止境的欲望里学会舍弃
- 65 人生就是得到和失去的一个过程
- 66 有所失才能有所得,有所拒才能有所取
- 67 肯舍得才能有获得
- 69 能输得起,才能赢得彻底
- 70 每一枚贝壳都有它的价值
- 72 让失去更加美丽
- 73 失去后还可以重新拥有
- 75 放弃,也是一种选择
- 76 真正的富贵
- 78 简单就是幸福
- 79 珍惜值得珍惜的,舍弃应该舍弃的
- 81 得失常挂心,宠辱皆心惊
- 83 人生不可患得患失
- 86 计较荣辱,难成大事
- 87 欲望越小,人生就越幸福
- 89 经营你的人生



目录

第四章 适应心

让你在任何环境下都能如鱼得水

环境因素对一个人的影响是深远的。人与环境的协调,永远是社会发展和个人发展的主调。环境的要素是有限的,而人的欲望是无穷的,因而人很容易产生这山望着那山高的错觉和朝三暮四的想法。对一般人来说,通过改变自己去适应环境远比变换环境来适应自己容易得多,因为人最容易把握的还是自己。人生应有准则,做人、做事都要有准则。人生只是没有一定之规,些许的改变或许可以收获不一样的人生,只有去完全地适应环境,人才能如鱼得水。

- 92 低下头就能看见美丽
- 93 只有推动自己才能推动世界
- 95 境由心造
- 97 改变不了环境就去适应它
- 98 如果无法改变,那就坦然面对
- 100 微笑面对痛苦,坦然面对不幸
- 101 事情并不是你想象的那样糟糕
- 103 应对人生的困境与挑战
- 105 改变不了环境,就改变自己
- 107 没有桥和船同样能过河
- 108 生活如香茗,只可品不可暴饮
- 110 寻找自己的方式
- 111 把生活当成一门艺术
- 113 路的旁边也是路
- 114 唯有适者方好生存



目录

第五章 自我心

让你在自我观照与内省中做个善待自我的人

作为社会中的一员,我们每时每刻都受到自然、社会、家庭以及自我内心种种因素的影响,这种内心深处的思考或动因就是“自我心”。对待自我心,我们应在自我观照与内省中达到超越。超越自我就是对自身能力或素质的突破,这不仅仅是心理潜能的激发,更多的是人性的完善、境界的提高和智慧的凝结。

- 118 珍惜生命,善待自己
- 120 真正了解自己的才是智者
- 121 做自己的主人,掌控自己的命运
- 123 可以做好的事情
- 124 肯定自己的存在
- 126 和自己坐个对面
- 128 跟随自己,让自己的灵魂做主
- 129 人生快乐的真谛
- 131 善待生活
- 133 别让虚伪掩饰你的真实
- 136 除了内心的绝望,并没有真正的绝境
- 137 人是要有一点精神的
- 139 人生完整就好
- 141 适合自己脚的那双鞋才是最好的
- 142 做颗沙粒也不错
- 143 平凡的小草也伟大
- 144 放大你的人生价值
- 146 人生最大的敌人是自己
- 147 点灯照亮你的问题



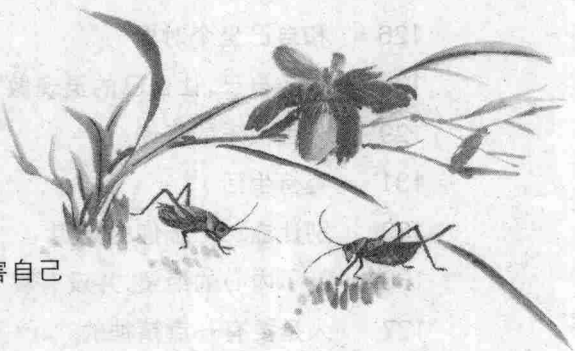
目录

第六章 慈爱心

让你在给予中得到更多的快乐

上帝造物时,便将恩情的嫩芽撒播于人类的心田上。于是恩情温暖人世,恰若暖阳普照大地,细雨滋润禾苗,春风轻抚桃花;于是大地万物勃发,禾苗细芽吐露,桃花醉人飘香。这个世界恩情无限,所以我们要用慈爱心真诚地回馈这个世界。

- 150 多一分慈爱少一分怨恨
- 152 佛桌上盛开的花
- 153 善待别人就是善待自己
- 155 给每个角落加点汤
- 156 奉献的崇高
- 158 点亮心中的梦
- 159 分享是一件快乐的事情
- 161 助人也是自助
- 162 不必苛求回报
- 164 伤害别人,其实是在伤害自己
- 165 要想获取,必先给予
- 167 拥有一颗仁慈的心
- 168 不求感谢,只求奉献
- 169 用行动去爱人
- 171 与人方便才能与己方便
- 172 生如夏花
- 174 开一扇窗,让阳光进来
- 175 给自己留点心灵的空间



目录

第七章 感恩心

让你撕下冷漠与麻木的伪装后做个热心人

落叶在空中盘旋,谱写着一曲感恩的乐章,那是大树对滋养它的大地的感恩;白云在蔚蓝的天空中飘荡,描绘着那一幅幅感人的画面,那是白云对哺育它的蓝天的感恩。因为感恩才会有这么多彩的世界,因为感恩才会有真挚的友情,因为感恩才让我们懂得生命的真谛。

- 178 学会感恩
- 180 培植善念
- 182 受人滴水恩当以涌泉报
- 183 付出热情,一切都会随之而来
- 185 记住该记住的,忘记该忘记的
- 187 感恩是富裕的人生
- 189 爱——生命的阳光
- 190 温和友善的力量
- 191 选择去爱
- 192 心灵的抚慰
- 196 不要丢失感恩的心
- 198 一颗善心
- 200 心的存折
- 201 不能忘记的过去
- 203 感恩亲情



目录

第八章 忍耐心

让你笑对平凡与困难而享受每一天

忍耐的过程是痛苦的,但是它的结果是甜蜜的。不论是对逆境,还是对内在的烦恼或外在的灾祸,我们都需忍耐。每个人遇事都要有忍耐心,这样才能让你笑对平凡与困难而享受每一天。

- 206 小事糊涂,大事聪明
- 207 择高处立,向宽处行
- 209 河流之所以能够到达目的地,是因为它懂得怎样避开障碍
- 211 吃亏未必是坏事
- 213 忍耐是一笔宝贵财富
- 215 咽下一口气问题自然解决
- 217 为了不“折”,何不弯一下腰
- 218 不斤斤计较就是一种豁达
- 220 过刚的易衰,柔和的长存
- 222 做事有时需要再忍耐一下
- 223 放下身份,路会越走越宽
- 225 多说一句不如少说一句
- 227 低头不是倒下和毁灭
- 228 虚怀若谷,谦虚做人
- 230 玩弄机巧,不如向平实处努力
- 232 高步立身退而处世
- 233 不能让浮躁愤怒左右我们的情绪



目录

第九章 公道心

让你在尊重别人的同时得到别人的尊重

公道心就是愿意将美好与他人分享的心。一个人应该对家庭成员有公道心,应该对亲朋好友有公道心,应该对社会、对国家有公道心,应该对全人类有公道心,更应该对所有生命有公道心。只有当你具有公道心的时候,你才能尊重他人,同时,你也能得到他人的尊重。

- 236 赞美别人,就是肯定自己
- 238 狗与天堂
- 241 人生需要学会欣赏
- 243 被信任是一种幸福
- 244 居上而不骄
- 246 精诚开金石
- 247 能够把自己压得低低的,那才是真正的尊贵
- 249 内敛方能成名士
- 250 用真诚化解别人的不满
- 252 学会给人面子
- 253 谅解也是一种爱心
- 254 人生而平等
- 256 欣赏别人的缺点
- 257 尊重别人就是尊重自己
- 259 友善的力量

目录

第十章 责任心

让你因为有所肩负生活得充实而圆满

花有果的责任,云有雨的责任,太阳有光明的责任。责任心是晶莹的露珠,折射出人类的精神光芒;责任心是炙热的岩浆,喷发出无穷的潜能;责任心是凝重的砝码,真实地称量出人生的价值;责任心是坚硬的磐石,为你铺好面向理想的光明大道。

- 262 做人的责任
- 263 认真的背后是责任
- 265 当和尚就得撞钟
- 266 “怕”是一种责任
- 268 无法挽回的瞬间后果
- 269 当把信任托付给你
- 271 祖孙三代接力传承百年责任
- 272 学会验算责任
- 274 100%的合格率才是真正的负责
- 275 不为放弃找理由,不为责任找借口
- 278 自助者天助
- 279 责任是上天对人的考验
- 281 用心爱人也是一种责任
- 282 35个紧急电话
- 284 我要负责
- 285 勇敢面对责任
- 286 分担
- 288 参考文献





第一章

平常心

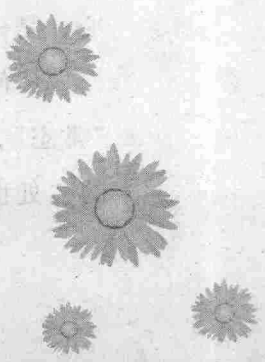


**让你在平和的心态中看淡
人情冷暖与功名成败**

平常心是一种维系终身的“处世哲学”，即以平常心观不平常事，则事事平常。平常心不是看破红尘、消极遁世，而是一种“不以物喜、不以己悲”的淡定从容的境界，是中国人极富魅力的生存哲学。

平常心是清静心、光明心；平常心是爱国心、敬业心、正直心；平常心是超脱名利、不溺欲海……

事事平常，事事不平常。平常心，实不平常。



平常心

何谓平常心？如果从中国传统文化儒道的层面来解释，便有些玄妙。其实，所谓平常心，就是人们在日常生活中处理周围事情的一种心态。简而言之，凡事尊重客观事实、尊重规律和规则，不高估或低估自己的能力；遇事既积极主动、尽力而为，又顺其自然，不苛求事事完美；处事有一种从容淡定的自信心。

有诗曰：

春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，
若无闲事挂心头，便是人间好时节。

这首禅门诗偈述说了博大的自由心灵，道出了得失从容、宠辱不惊的高深修养和境界。而这正是以一颗平常心而获得生活快乐的宝贵所在。

做好每天该做的事情，享受生活，享受每一件事情所带来的快乐，就会有足够的力量承担未来可能遇到的挫折和痛苦。

平常心是“无为、无争、不贪、知足”等观念的汇合，作为一种处世态度，是淡薄之心，忍辱之心或仁爱之心等。可以说，平常心，是一种和畅、协调、美好的境界。

任何一个人都可具备平常心，其贵在提高自我修养。因为这种“常态”，只有在具备一定的修养后才会拥有，它属于一种维系终身的“处世哲学”。