

乞丐不會嫉妒 百萬富翁， 但他們會嫉妒 比自己混得好的 叫花子

霍桑說：

「幸福是一隻蝴蝶，你要追逐牠的時候，總是追不到；
但是如果你靜悄悄地坐下來，牠也許會飛落在你身上。」

人們只有感覺
自己幸福的時候，
才是幸福

黎明/著





海鴿文化出版圖書有限公司
Seadove Publishing Company Ltd.

作者 黎明
美術構成 驟賴耙工作室
封面設計 斐類設計工作室
發行人 羅清維
企畫執行 林義傑、吳秋霞
責任行政 陳淑貞

出版 海鴿文化出版圖書有限公司
出版登記 行政院新聞局局版北市業字第780號
發行部 台北市信義區林口街54-4號1樓
電話 02-27273008
傳真 02-27270603
網址 www.seadove.com.tw
e-mail service@seadove.com.tw

總經銷 創智文化有限公司
住址 新北市土城區忠承路89號6樓
電話 02-22683489
傳真 02-22696560
網址 www.booknews.com.tw

香港總經銷 時代文化有限公司
住址 香港九龍旺角塘尾道64號龍駒企業大廈7樓A室
電話 (852) 3165-1105
傳真 (852) 2381-9888

出版日期 2012年10月01日 一版一刷

特價 240元
郵政劃撥 18989626戶名：海鴿文化出版圖書有限公司

國家圖書館出版品預行編目資料

乞丐不會嫉妒百萬富翁，但他們會嫉妒比自己混得好的叫花子
／黎明著--一版，--臺北市：海鴿文化，2012.10
面；公分.--（成功講座；266）
ISBN 978-986-5951-17-7（平裝）

1. 修身 2. 生活指導

192.1

101018162

目錄

序：人們只有感覺自己幸福的時候，才是幸福

第一章 審視自己的心態

我們沒有感到不快，便是快樂。追求快樂，往往是自尋煩惱，把簡單的問題複雜化；正如你不覺得肚子餓，卻硬要四處尋找食物，結果是弄得自己筋疲力盡。——畫家嚴以敬

很多看似很短的路，往往是條最艱難的不歸路 14

用自以為是的眼光看待別人的幸福，是錯誤的 17

樂觀的人，總是能夠讓自己生活得更幸福、更快樂 20

一時的情緒化，常常是你自身幸福的殺手 22

在任何環境中，所能擁有的最後自由，就是選擇自己的態度 25

第二章

和諧地與人相處

當兩隻雞一樣大的時候，對方肯定覺得你比他小；當你是隻火雞，他是小雞，你覺得自己很大，小雞卻覺得一樣大；只有當你是隻駝鳥的時候，小雞才會承認你大。——柳傳志

人是需要交流、溝通和理解的

54

饒恕，給你一個廣闊的天地

56

何必計較

30

遠離浮躁，享受寧靜

33

決定一個人心情的不在於環境，而在於心境

35

感激是火，首先溫暖的是自己

38

不要因為你的敵人而燃起一把怒火，熱得燒傷你自己

41

有時，放下也是一種得到

43

沒必要苛求完美

46

你是否擁有一個可以讓自己喘口氣，稍作「休息」的小島？

48

我們要永遠保持一顆年輕的心

51

第三章

財富，不應成為人生的絆腳石

上帝在賜給我們青春的時候，也賜給我們青春痘。

幸福才是人生的至高財富 86

快樂和財富兩手都要抓，一個也不能少 89

別讓財富成為人生的絆腳石 91

想要獲得幸福，就一定要學會彎曲，學會理性的妥協 59

做個懂得慷慨給予別人讚美和認可的人 61

對每一個人友善地微笑 64

如果你需要快樂，就先給予別人快樂 67

在你幽默的時候，你的幸福感會來得更快 72

善於傾聽 75

朋友是幸福人生最豐厚的資產 78

珍惜生命中，每一程陪伴在我們身邊的朋友 80

與快樂的人相處 83

第四章

從容地生活，快樂地工作

人的一生有三分之一的時間在工作。人們對於工作的追求各不相同。要提高工作的幸福感，就要留心、留意，珍惜自己所擁有的，對生活有所感恩。你所經歷的每件事情，憤怒、悲傷、委屈等，這一切都是來豐富你的人生，這就是幸福。

無所事事難以快樂，能工作就是幸福	108
工作都是要吃點苦的	110
工作帶給我們的，將遠遠超出其本身的內涵	112
學會為自己工作	115
從心裡真正熱愛自己的工作	117
做自己喜歡做的事	119
在工作中塑造使命感	122

我們必須承認，我們想要的並非都是我們真正需要的

賺的是快樂

什麼東西將是不可或缺的

佛說控制住一個欲望，遠比滿足一千個欲望更快樂

第五章

愛，幸福的泉源

愛是創造幸福時刻的根本方法，因為愛會強迫你變得細心。它把你推進到一個永恆的現在；它使得你把所有的注意力集中在你的經歷之中；它要求你臣服……，你在愛中得到越多的改變，越多的幸福時刻就會被創造出來。

無條件的愛，為你帶來力量

130

說愛，要趁早——愛是需要表達的

132

相遇，不是用來生氣的

135

沒有誰會等誰一輩子

137

愛情是沒有完美的，只有包容和磨合

140

用寬容和尊重編織愛的花環

143

如果你愛他，就讓他自由

146

為別人帶來幸福，就是讓自己快樂

148

懂得學會愛自己

151

別讓壓力破壞了你的人生

124

有分享才會有收穫

126

第六章 磨難中的熱情

法國啟蒙思想家盧梭說：「在我一生中的苦難日子裡，我卻始終滿懷溫馨、感人、甜美的感情，這些感情為我悲痛的心靈之創傷抹上了香膏，彷彿將痛苦化為快感。」

活著，就是一種幸福 154

承認你會犯錯 157

苦難是人生的一筆財富 159

活得不順遂，其實是好事 162

只要你不在于精神上垮下來，外界的一切都不能把你擊倒 164

在痛苦中尋找快樂 167

你不是那個最不幸的人 170

不要回頭看 173

世上沒有絕對公平的事，重要的是如何使它盡可能公平一些 175

換個角度看問題，你的天空就不會有烏雲籠罩 177

豁達是通往幸福的另一扇門 179

如果你想幸福，而且讓你的孩子也幸福，你就必須愛他們 183

第七章

簡單生活就是享受

家人，才是賺錢的動力 185

生活中每件事都有幸福的存在，憂傷的人只是缺乏一顆發現幸福的心。如果你微笑面對生活，生活也會對你微笑！

熱愛生活 188

抓住生活中的每一次機會享受生活 191

設定恰當的目標 193

堅持你的信念 196

幸福存在於追求理想的過程中 199

凡事要留餘地、留後路 202

享受擁有的每一種東西 206

別和自己過不去 211

說「不」的力量 213

不要活在別人的眼光中 216

人們只有感覺
自己幸福的時候，才是幸福

勇於嘗試，生活才會充滿樂趣

220

我們為什麼要一生忙於名利，而錯過人生路途中的美景呢？

223

常常反省，沒有什麼可以阻擋你享受幸福完美的人生

225

讓學習的過程本身，成為一件快樂的事情

228

每個健康的人，都是一個大富翁

230

從運動中得到快樂

233

只有休息好，才能工作得更好

235

簡單些，再簡單些！簡單生活使人寧靜

238

乞丐不會嫉妒 百萬富翁， 但他們會嫉妒 比自己混得好的 叫花子

霍桑說：

「幸福是一隻蝴蝶，你要追逐牠的時候，總是追不到；
但是如果你靜悄悄地坐下來，牠也許會飛落在你身上。」

人們只有感覺
自己幸福的時候，
才是幸福

黎明/著



序：人們只有感覺自己幸福的時候，才是幸福

幸福是什麼？

有兩個追求幸福的窮苦青年，經過艱難的跋涉，終於在一個很遠的地方找到了幸福使者。幸福使者見他們都有一顆善良的心，便給了他們每人一顆幸福的種子。

一個青年回去後，把種子播撒在自己的地裡，不久就長出了一棵樹苗。他每天辛勤澆灌，第二年這棵樹便枝繁葉茂，果實纍纍。他繼續努力，漸漸擁有了大片果園，成了遠近聞名的果園農場主。後來，他娶妻生子，從此過著幸福的生活。

而另一個青年回家後，卻設了一個神壇，將幸福的種子供奉在上面，每天虔誠祈禱。他把頭髮都熬白了，最終仍然一貧如洗。他十分不解，又跋山涉水來到幸福使者面前，抱怨使者騙他。

幸福使者聽完他的話後，笑而不答，只讓他到另一個青年那裡去看看。當他看到大片的果園時，頓時醒悟，急忙回去將那顆種子埋在土裡，但幸福的種子早已被風乾蝕空，失去了生命

力。

在路易十四的年代裡，宮廷裡沒有一間廁所是有水龍頭的；在唐朝，即使是最富豪的家中也難得看見椅子；古羅馬時代，國王無聊時只能看幾個奴隸互相廝殺來打發時間。我們的生活水準一年比一年提高，也比古人活得更長久、更健康，一般人也能享受到數百年前連做夢都想不到的奢侈品，又有這麼多的電子科技產品任我們使用。但仍然有許多人覺得生活很無趣，漫長的人生歲月，不僅幸福難求，還時時處於焦慮和煩悶之中。

真正的幸福是什麼？美國作家霍桑說：「幸福是一隻蝴蝶，你要追逐牠的時候，總是追不到；但是如果你靜悄悄地坐下來，牠也許會飛落在你身上。」是的，幸福來自內心深處的一種感覺，是一種心態、一種習慣、一種滿足。

當你身處沙漠，口乾如噪之時，一碗泉水是幸福；當你身體疲倦，兩腿發軟之時，一張溫暖而厚實的大床是幸福；當你失意落魄，孤獨無助時，輕輕的扶持是幸福；當你臥病在床時，有人送水是幸福；當你事業成功時，受到真誠的祝福是幸福；當你失敗時，有人關心和鼓勵是幸福。

這是一本福至心靈的書，也是一本可以改變人生的書。

目錄

序：人們只有感覺自己幸福的時候，才是幸福

第一章 審視自己的心態

我們沒有感到不快，便是快樂。追求快樂，往往是自尋煩惱，把簡單的問題複雜化；正如你不覺得肚子餓，卻硬要四處尋找食物，結果是弄得自己筋疲力盡。——畫家嚴以敬

很多看似很短的路，往往是條最艱難的不歸路 14

用自以為是的眼光看待別人的幸福，是錯誤的 17

樂觀的人，總是能夠讓自己生活得更幸福、更快樂 20

一時的情緒化，常常是你自身幸福的殺手 22

在任何環境中，所能擁有的最後自由，就是選擇自己的態度 25

第二章

和諧地與人相處

當兩隻雞一樣大的時候，對方肯定覺得你比他小；當你是隻火雞，他是小雞，你覺得自己很大，小雞卻覺得一樣大；只有當你是隻駝鳥的時候，小雞才會承認你大。——柳傳志

人是需要交流、溝通和理解的

54

饒恕，給你一個廣闊的天地

56

何必計較

30

遠離浮躁，享受寧靜

33

決定一個人心情的不在於環境，而在於心境

35

感激是火，首先溫暖的是自己

38

不要因為你的敵人而燃起一把怒火，熱得燒傷你自己

41

有時，放下也是一種得到

43

沒必要苛求完美

46

你是否擁有一個可以讓自己喘口氣，稍作「休息」的小島？

48

我們要永遠保持一顆年輕的心

51

第三章

財富，不應成為人生的絆腳石

上帝在賜給我們青春的時候，也賜給我們青春痘。

幸福才是人生的至高財富 86

快樂和財富兩手都要抓，一個也不能少 89

別讓財富成為人生的絆腳石 91

想要獲得幸福，就一定要學會彎曲，學會理性的妥協 59

做個懂得慷慨給予別人讚美和認可的人 61

對每一個人友善地微笑 64

如果你需要快樂，就先給予別人快樂 67

在你幽默的時候，你的幸福感會來得更快 72

善於傾聽 75

朋友是幸福人生最豐厚的資產 78

珍惜生命中，每一程陪伴在我們身邊的朋友 80

與快樂的人相處 83