

樊晓艳
著

幸福说

WELL-BEING

中国文史出版社

幸福说



樊晓艳 著

中国文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福说 / 樊晓艳著. -- 北京 : 中国文史出版社, 2013.9
ISBN 978-7-5034-4253-7

I . ①幸… II . ①樊… III . ①幸福—通俗读物 IV .
① B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 211796 号

责任编辑: 卜伟欣

出版发行: 中国文史出版社

网 址: www.wenshipress.com
社 址: 北京市西城区太平桥大街 23 号 邮编: 100811
电 话: 010-66173572 66168268 66192736 (发行部)
传 真: 010-66192703
印 装: 北京温林源印刷有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 787mm × 1092mm 1/16
印 张: 19
字 数: 150 千字
版 次: 2013 年 9 月北京第 1 版
印 次: 2013 年 9 月北京第 1 次印刷
定 价: 48.00 元

文史版图书, 版权所有, 侵权必究。
文史版图书, 印装错误可与发行部联系退换。

序

与痛苦握手言和

廖一梅

一直以来我都是个对说“不”没有什么心里障碍的人，因为我这样的硬心肠和厚脸皮，直到今日保持了不推荐图书，不为他人写序的无所谓的“清白”。这么煞有介事地说明这是我的处女序实在有点可笑，但它的确有些特殊之处。这是我为一个只见过一面的陌生人所写的，一个女人为另一个女人所写的，一个作者为她的读者所写的，一个佛教徒为一个基督教徒所写的，一个普通的人为另一个普通的人所写的文字，我把它当成一种祝福，祝福所有我们这些曾经深陷痛苦或正在痛苦与不安中挣扎的人们。但是谁不是如此呢？

第一次见面时，晓艳对我说：“你可以叫我兔子。”好吧，我和兔子的第一次见面，也是唯一见面的场景颇为奇特，比兔子在她的书中所描述的更为奇特。夜晚，香山附近，我们从不同的车里下来，爬上黑暗的楼梯，由共同的朋友介绍去见一位民间神医。那神医道姑打扮，面容清秀，发髻高挽，看起来非常年轻，年纪应该在二十岁到五十岁之间无法判断。我和兔子都向道姑询问各自父亲的病情，道姑所说也都切中要害。兔子的坦率和勇气当时给我留下了深刻印象。有些人你认识他们一辈子依然互不了解，但有些人见一面就仿佛早已熟悉。那天，

最后的闲聊中，我询问道姑，我的胃一直不好，有几年整日疼着，做胃镜又不查出什么结果，她怎么看？道姑非常直截了当地问：“你和你母亲的关系怎么样？”“不错。”她似乎不信：“没有问题？”“很亲近。”她便说：“那就是你和你丈夫的关系有问题。”“其实也不错。”道姑说：“那么，总之，你一定对什么东西不满。”我应道：“是的，我对整个世界不满。”我记得当时在场的人都哄堂大笑，频频点头，我自己也乐了。所有的病痛都是心病，我们都要为自己的生活买单。

兔子的父亲在今年3月去世了，我的父亲今年5月初去世。在父亲最后的日子，我看着一生温文尔雅的父亲被痛苦、疼痛和恐惧折磨到形如枯槁，呼吸对一个人是多么简单而自然的事，但对他，每一下都千难万难。知道痛苦，和身处痛苦是非常不同的，知道死亡，和与死亡面对面相触是完全不同的。在爸爸的病床前，我唯一能做的是为他，为自己，为所有人祈祷，希望我们在痛苦到来时能够有承担的力量和勇气。我不祈祷痛苦永不来临，我只祈祷永远能坦然面对。

在兔子的书中，你随处可见她面对痛苦的坦率和勇气，就像我初见她时一样。叔本华说，对人最好的安慰就是知道你自己的痛苦并不特殊。我想说，对人最好的安慰是看到有人能够战胜自己，与痛苦握手言和，如果有人能做到，我们也能。

廖一梅

2013年7月25日盛夏的北京

- 廖一梅 著名编剧、作家。代表作：话剧《恋爱的犀牛》、戏剧《魔山》、小说《悲观主义的花朵》、剧本集《琥珀+恋爱的犀牛》
- 新浪微博@廖一梅_像我这样笨拙地生活

序

向着幸福，出发！

——樊晓艳女士新作《幸福说》序言

吕良彪

内心的平安，那才是永远。

当生命逝去，我们将因融入事业而永恒。

——题记

午后的阳光里，阅读晓艳的书稿，屋里弥漫着肖邦的小夜曲。有律师同行在网络上给我留言说：再牛逼的萧邦也弹奏不出我内心的忧伤和绝望！回复他说：我们生来是为享受生活而非成为“斗士”的，法治的追求再伟大也不应是生活的全部。而且，多一份情趣也就多一份人性涵养、多一些人文关怀，对生命、对社会多一些通透、少一些戾气，这对于一个人追求民主、法治、公平、正义的事业，也是大有帮助的。——其实，我同时阅读着的，是一起令人发指的暴行的材料。然而正如某位诗人所说：“黑夜给了我黑色的眼睛，我却用它寻找光

明。”——无疑，晓艳正是这样一个内心充满光明的人：晓艳年纪轻轻独闯北京，在经历了种种艰辛与磨砺之后，她终于实现了自己的北京梦想、成功梦想。而当我看到她和家人自在、放松地在一起的时候，我更感受到了她成功的幸福梦想。更让我感动的是，她在跨入成功与幸福之门后，并没有顺手关上那扇门，而是一直伸出手来，无私地帮助着身边和不在身边的人们。人生有三重境界：一是自己努力追求成功；二是帮助他人迈向成功；三是团结和发动更多的人，持续性、制度性、规模性地一起来帮助更多的人实现自己的人生梦想。能够帮助他人实现梦想，是一种莫大的幸福。

晓艳的这本书叫《幸福说》，其实，幸福是什么？幸福在哪里？通向幸福的道路怎么走？是我们每一个人都需要思考和面对的问题（以至于 CCTV 都要满大街追着人家问是否幸福）。晓艳的叙述从深切悼念与理性反思父亲的去世开始，真挚感人而充满哲理，正所谓“不知死，焉知生？”守在父亲遗体旁，她一直在追问自己：什么才是生命中最重要？人生的终极意义是什么？从童年，离家，求学，工作，爱情，婚姻，孩子，创业，信仰，疾病，分离……在回顾了自己 38 年来的人生历程后她坚定地认为：幸福感是生命中最重要的事情，是所有目标的最终目标。

每个人对于幸福都有自己的理解，追求幸福的路径也各不相同。晓艳对于幸福理性的阐述是很女性化的：委婉，细腻，娓娓道来。在晓艳看来，每个人的幸福感各有差异，但都源于内心的充实，源于和谐地融入社会，融入自然。她认为，幸福是化解人生障碍的解药，是每个人与生俱来但却需要终生修炼的一种能力。晓艳阐述了最重要但却最容易被中国人忽视的平淡的幸福，那就是与所爱的人在一起，平淡宁静的生活，扮演好自己的各种人生角色，女儿，妻子，妈妈……晓艳也绝没有将幸福囿于个人生活的狭窄圈子，而是与社会责任紧密相连。她重视以幸福为导向的领导力和影响力，同时将幸福能力的提升分解落实为尊重个性与能够分享与共同进步的实践。

读完书稿时，恰逢我的二十几名大成同事（其中包括两名女“骑士”），骑自行车行程 2166 公里，历时 28 天 27 夜，最高海拔 5013 米，翻越 4000 米以上高山 12 座，自成都抵达拉萨。我的百余名同事，或自驾、或火车、或飞机自全球各地前往拉萨与他们会师。幸福是一种生命激情与理性，我们满怀豪迈、历经沧桑，方可体验生命的华彩。

成长不能超越过程：纯真的童年，理想的少年，激情的青年，淡定的中年，优雅的老年，平静地离去，坦然自若地面对我们人生的每一个阶段。我想到为中国抗战做出卓越贡献的民国第一夫人宋美龄先生，我想到“和谁都不争、和谁争都不屑”的百岁老人杨绛先生，我想到长年单独照顾残疾儿子、送儿子离去并优雅面对人生的秦怡先生，这些长者历经沧桑而时刻保持尊严，她们无疑是晓艳的楷模。幸福是一种生命体验与回归，我们坦然面对、平静释怀、超然物外，方可保持内心的宁静与尊严。

人的一生只有一次，短短几十年，韶华易逝而时光不可逆转。我们想做的事情或许很多，但真正能够做的却往往非常有限。无论选择了何种事业，我都希望我们能对自己的选择有一种价值认同感：我们是在做有意义、有价值的事情，在做足以对得起先人、对得起自己和家人、对得起子孙后代的事情。无论选择了何种事业，我都希望我们能对自己的选择有一种职业尊荣感：既要能从这个事业中感受到尊严，又能够充满尊严、坚守底线地做我们的事业。这样，我们的人生就能够得到一种温暖、踏实的归属感。幸福是一种生命感受与印记，我们洞悉自身的价值与使命，经历自身的成长、实现对社会的贡献，方可无愧于自己的生命。

我们生在中国这片古老而历尽磨难的土地上，深知个人的幸福往往植根于文化与传统的土壤，同时带有深深的时代烙印。中国文化推崇“太上立德、其次立功、再次立言”的人生“三不朽”，讲究“格物致知，修齐治平”的成长轨迹，归纳总结出“一德二命三风水，四

积阴功五读书，六名七相八敬神，九交贵人十养生”的人生要素。幸福是一种生命责任与智慧，我们将自己融入时代、融入传统，担负起我们的历史责任与使命，传递人生的“正能量”，则当我们的生命逝去，我们亦将因融入事业而获得永恒。

其实，幸福是一件很简单的事情，简单也是一件很幸福的事情。一缕阳光，一片海滩，一本好书，一首乐曲，一幅图画，一声蛙鸣，一句鸟叫，一个梦想，一个微笑，都可以让我们开心，都能够让我们感受到幸福。写到此处，看见国外回来度假的女儿笑得正甜，趁她不备美美地亲了一下。小东西大声叫道：

老娘呀，你老公非礼人家老婆啦！

幸福，其实就这么简单。

是为序。

2013年7月4日于豫章

- 吕良彪 知名律师，多家上市公司董事、独立董事，仲裁员
- 新浪微博 @吕良彪律师

CONTENTS

目录

序

I/ 与痛苦握手言和

廖一梅

III/ 向着幸福，出发！

吕良彪

自序

001/ 幸福地活着

生命的真相一大半是平淡，一小半是痛苦，幸福实际上稍纵即逝。

对我来说：没有持续的幸福，没有永恒的痛苦，一切都是动态的、无常的，生命也因此充满了无限的可能，让我充满了好奇与期待。

006-077/ 第一章

幸福说

我们所不能抗拒的，只有爱与死。

从生到死有多远，呼吸之间；从爱到恨有多远，无常之间；从你到
我有多远，转身之间；从痛苦到幸福有多远，一念之间。

078-119/ 第二章

幸福教练

每个人心中都有太阳，问题是如何让它发光。

教练在英文名称叫做 coach，它只是那辆拉着你去往幸福之门的马车。
真正打开幸福之门的钥匙，一直握在你自己手中。

120-173/ 第三章

兔子的幸福课

我是一切的根源，爱是一切的答案。

亲爱的，还等什么？就让我们携手并肩，将幸福的种子撒给更多渴望
幸福的人们，让我们的生命如向日葵般灿烂绽放！

174-229/ 第四章

兔子的幸福生活

世界上最美的情话，不是我爱你，而是在一起。

这就像花一样，如果你爱上了一朵生长在星星上的花，那么夜间，你看着天空就感到甜蜜愉快，所有的星星上都好像开着花。

230-277/ 第五章

我们都是幸福派

我活在世上，无非想要明白些道理，遇见些有趣的事。

晓艳读过许多书，还写过许多文儿；另外也做过许多事儿，经过许多人儿。这样的阅历，到末了儿，我觉得，她想不幸福都难。

236/ 我是“幸福派”	徐锦川
238/ 幸福就是在一起	程 刚
241/ 窄门里的《幸福说》	廖军标
243/ 爱是幸福的源泉	任 鸣
246/ 痛并幸福着	黄泰元
250/ 幸福，爱的舍得	张成林
254/ 幸福彼岸	纽约桃花 Sonia
258/ 播种幸福	胡 删
262/ 一呼一吸之间的幸福	张浩波

264/ 真实的幸福	王耀路
267/ 穿越痛苦就是幸福	赵政文
270/ 当阳光亦航遇见幸福兔	刘亦航
274/ 世上的盐	布里亚特

后序

278/ 假如你对幸福张开双臂 李国营

这个女人不寻常，这本好书可以看。因为樊晓艳把她幸福的“秘籍”与你分享，所以能分享《幸福说》的人有福了。

280/ 幸福取决于什么？ 段 钢

樊晓艳多年从事幸福教练工作，为提升人们的幸福感不辞辛劳。我觉得这是一项非常有益的工作。

284/ 简单的幸福 李 东

当一个只有 38 岁的美丽女人把恐怕 68 岁的人也难以说清道明的幸福原理浓缩在《幸福说》这本书中呈现给我们的时候，我们除了惊奇，更要向这位作者——“幸福兔”樊晓艳致敬。

自序

幸福地活着

我是一个喜欢用文字记录自己生活的人，从小学就开始写日记。后来有了网络，开始是在各论坛上写，从早期的e京、天涯、榕树下、红袖添香，一直到新浪的博客。对我来说，记录生活的轨迹本身就是件幸福的事儿。

我很少回头看自己写的东西，对我来说，过去就过去了，最重要的时刻永远是当下。

因为写《幸福说》，我开始回头去整理曾经写过的日志和博客。我发现“幸福”这个词语在我的文字中，出现频率最多。我的网名叫做幸福兔，所讲的课叫做幸福课，给客户的服务体系叫做幸福教练，创办的企业叫做幸福派，一起推广幸福文化的事业伙伴叫做幸福邦，微信公众平台叫幸福V刊……原来，幸福的种子早已经在我心中悄然种下，并且已经生根发芽。

熟悉我的好友都知道，我有一个听起来特别乌托邦的梦想，就是希望与一帮有着同样价值观的朋友共同建立一个幸福部落，大家凭着真正的兴趣爱好去工作、学习和生活，各尽所能，按需分配，相互尊重，

彼此相爱，回归自然、简单、和谐的生活。这个理想在很多人看起来似乎很不切实际，它却成为我每天激情工作和生活的巨大动力。我坚定地相信，如果能够付出生命的热忱去呼召众多好友一起向着目标前行，幸福部落是可以实现的。

在北京的柳荫公园内，有一个被我称之为“幸福社区”的地方名叫“凤仪坊”，在这里我结交了很多志同道合的好友，创始人封仪先生被我尊称为老大，他多年无私地为这个社区付出，打造了一个“我为人人，人人为我”以及“一生情，一辈子”的美好家园。对我来说，每一次在坊里的聚会都是难忘的幸福时光，“凤仪坊”如同幸福部落的一个缩影，让我对自己的理想更加充满了信心。

带我入坊的是我多年的老友张宏光。他曾经是一个优秀的歌唱演员，也曾经是一名成功的商人，后来因为热爱蒙古族民乐，投入重金组建了传播这种艺术的文艺演出团体，但曲高和寡，最终血本全无。从那以后，我没有从他的眼神中再读到过幸福。

他对我说：生命就是苦的。我表示不接受。我一直鼓励他积极乐观，他也表示不接受。这世界上，很难有真正的感同身受吧。要求别人遵从自己的价值观，这从来都不是件幸福的事儿。

我的生活轨迹与宏光基本类似，年少得志，骄傲自负，再经历从巅峰到谷底，一夜间失去了财富、婚姻以及爱情。

我自己认为，与他不同的是，我是一个天生的乐观主义者，除了相信生命的一部分是苦的之外，我更相信生命一大部分是甜的。我一直相信人因为有梦想而幸福，因为深深地渴望自己的梦想能够照进现实，所以我选择了研究幸福、追寻幸福并且传播幸福，我坚定地认为这是实现终极目标的最佳途径。

在我推广幸福文化的初期，有一些好友对我从事的工作提出了质疑。他们觉得幸福是一种心灵的感受，把它作为一项事业是件特别不

靠谱的事。最关键的是，因为生命的无常、环境的污染、食品的不安全，这一切的一切让人如此闹心，何来幸福之说？

我的好友荣石甚至借着酒意对我说：晓艳，以目前的现状，你去谈幸福，简直是犯罪，我不需要这些骗人的心灵鸡汤。

我当时深感委屈，对他说：我从来都不是什么大人物，也改变不了这个世界。我只知道，如果这个世界真的像你所想的那么黑暗的话，我也愿意用我自己的力量去点燃一盏灯，带给需要的人一点点光明。

有一段时间，我选择不再与这一类“与幸福有仇”的朋友见面，我觉得他们不懂得幸福的意义，只会喝酒、吃肉、发牢骚。我坚定地相信，注意力在哪里，事情就在哪里发生。所以，我决定让自己与正向、阳光、积极的人事物为伍，可是找了很久我才发现，这世界上每一个人事物都很多面，没有永远正向的人，也没有永久沮丧的事。实际上，没有与坊友喝酒、宴乐与聚会的日子，幸福也差了许多意思。原来，真正的幸福是求同存异，和谐共处。

2012年10月9日，由我发起的“幸福心阳光慈善工程”在清华大礼堂举行了启动仪式。有500余位好友参与了此次高峰论坛。活动结束后，荣石对我说：晓艳，我对你的幸福事业有了新的认知，你确实是用你的真诚与行动在做事，祝福你。

在我看来，被人真正的理解、信任与认可，是莫大的幸福。

在我从事幸福文化的事业之后，经历了很多不幸福的事情。我品尝到所有创业者经历的被吞噬般的孤独，看到人性的黑暗和光明，感受到人情的冷漠与温暖，体会着天堂与地狱的悲喜交集。看清了因“小我”所制造出来的利益争夺、权力博弈、情感操控以及隐秘在内心深处的自欺和欺人。经历过惊诧、愤怒、委屈、不平衡，最后选择了反思，接受、面对、调整。

两年的漫长旅程走下来，我开始成为一个真正的创业者：富有激情，勇于创新，敢于担当，执著坚持。我的幸福事业开始被更多的人认识和认可，在 2013 年 7 月，我正式的拿到了第一笔天使投资。投资者对我说：我相信并且看好你，我愿意用 20 年的时间，不遗余力的支持你去完成使命。

对创业者来说，一个看起来如此乌托邦的愿景能够被天使深深地信任并且愿意一路同行，何等幸运。幸福如同一颗子弹，再一次狠狠地击中了我。

穿越了厚厚的云层，此时此刻，我又能够安然地享受灿烂的夏季阳光和清香的信阳毛尖，那些痛苦、纠结的故事和“小我”的头脑游戏消失无影踪，心灵深处，云淡风轻。

有朋友问：你如何面对痛苦？我的回答是：加点蜂蜜和酸奶，调一调味道，一口一口吃了。

常跟好友开玩笑地说：我就是那只打不死的小强，即便生活经常将我摔个四仰八叉，我也要一跃而起，拍掉身上的灰尘，华丽转身。

有人说，生命的真相一大半是平淡，一小半是痛苦，幸福实际上稍纵即逝。

对我来说：没有持续的幸福，没有永恒的痛苦，一切都是动态的、无常的，生命也因此充满了无限的可能，让我充满了好奇与期待。

未来会经历什么，我不知道。我只知道，不管是经历平淡或是痛苦，我都会因为还有幸福的存在而欢喜地活着。

深深感谢生命中所有相遇的人。

我的幸福，皆因有你。