



每天一个幸福的理由

送给经历过生活粗暴对待，依然内心柔软的你。
愿我们都能好好爱，好好生活，被世界温和相待。

风笛◎著

★★★★★
治愈系
心灵典藏本
Collection

幸福是什么？

幸福是小女孩手中的棒棒糖，
是早晨妈妈煎荷包蛋的香味弥漫了整个房间，
是音像店外响起了一首久违的老歌曲，
是晚归恋人的一句关爱话语。

刘若英说：“有事做就是幸福。”

张德芬说：“只有自己认同自己才能幸福。”

大S说：“我很幸福，很确定，很开心！而且会一直幸福下去！”

一切幸福理由是什么？

中国华侨出版社

132.97
21

中國華僑出版社



每天一个 幸福的理由

送给经历过生活粗暴对待，依然内心柔软的你。
愿我们都能好好爱，好好生活，被世界温和相待。

风笛◎著

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

每天一个幸福的理由：把爱变成一种习惯，幸福才不会舍得离开 / 风笛著. — 北京：中国华侨出版社，2013. 10

ISBN 978-7-5113-4106-8

I. ①每… II. ①风… III. ①幸福 - 通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第231963号

• 每天一个幸福的理由

著 者 / 风 笛

责任编辑 / 宋 玉

责任校对 / 志 刚

经 销 / 新华书店

开 本 / 787毫米×1092毫米 1/16 印张 / 14 字数 / 250千

印 刷 / 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次 / 2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4106-8

定 价 / 32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮 编：100028

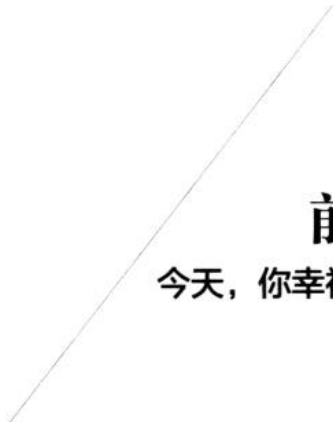
法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 传真：(010) 64439708

发行部：(010) 64443051

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前言

今天，你幸福了吗

我们每个人每天都在寻求着自己幸福的理由。那么你的理由找到了吗？

是的，当你遇到困难后，能以足够的自信积极地应对，多想办法，最后击败困难，以更饱满的姿态投入到下一段的生活。此时，你是幸福的，平日的的生活也能更加地多彩，将你的全部生活染上幸福的暖色调。

是的，每天给自己一个鼓励，每天给自己一个微笑，每天给幸福一个理由，用不了多久，你就会积跬步以至千里，得到最完美的幸福。你有进步，你有不同以往的收获和体验，你就是在成长，而成长的每一步带给自己的都会是意外之喜。幸福就是这些意外之喜的累加值，而且永不归零，不断地有源源不断的新精彩与之前的交相辉映！这就是幸福。

从今天起，做一个幸福的人，生命多一些豁然，人性多一些达观；

从今天起，做一个幸福的人，在光与爱中前行，在感恩中成长。

从今天起，每天给自己一个幸福的理由！让内心充满阳光，由内而外散发出光彩。

人生好似一场有去无回的旅程，匆匆赶路的同时别忘了留一份心情欣赏所到之处的美景。毕竟到达终点不是人生的目的，幸福才是目的。我们时常往前走，却忘了自己要去哪里？去干什么。幸福才是我们最初出发时的愿望和最终要到达的地方。

很多时候我们将太多的目光对焦外界，会经常忽视了自身这座灵动、完美、精

致的城堡。它晶莹、剔透、闪亮，我们却不去珍视它，等到它染上各种毛病，我们才会回过头去凝望、感叹、悲伤。幸福看似是那天边遥不可及的星辰，令我们驻足、伸手，却无法触及。

很多人一直抱怨自己的不幸，却忘了造成自己不幸福的往往是我们最亲近的自己，何不试着给自己一个幸福的理由，让内心舒缓、自在、随性一些。

有的时候天气晴着，心中却雨；有的时候天气雨着，心中却晴。由此推断心晴与天晴无太大关系，那如何拥有心晴呢？给自己找一个幸福快乐的理由，享受生活这场丰厚的人生盛宴。如果你认为自己是快乐的，你就会真正地拥有快乐。大声告诉自己，我是幸福的化身，我是生命的主宰。

用今天的笑声来点缀今天，

用明天的歌声来开怀世界。

享受今天的快乐，迎接美好的明天。

给自己一个幸福的理由。

如果有一天，你决定背上行囊；

去了一个你或熟悉或陌生的地方；

那肯定是件美妙的事情；

微笑，放轻松，并重新珍视为自己寻找幸福的各种理由……

福尔摩斯说过：“无知，与复杂无关，对此我不屑一顾；简单，是对复杂的超越，为此我奋不顾身。”当下是简单的，涉及到未来和过去就复杂，所以活在此时此刻、此情此景是幸福的不二法则。

活在幸福里是一种对宇宙的宣言，它宣告你不愿把幸福喜悦延期到遥远的未来。就在当下，向生命说是！

目录

CONTENTS

情爱篇——幸福源于爱

第一章 邂逅生命中的缘分与爱情

第一节	幸福，用心方可遇见	004
第二节	会营造浪漫，亦耐得住平淡	007
第三节	为失恋找一个幸福的出口	009
第四节	忘记痛苦的，留下快乐的	011
第五节	做一个宁缺勿滥之人	013
第六节	相信爱，就要耐得住寂寞	015
第七节	淡定的人生才幸福	018
第八节	要么共赢，要么两败	020
第九节	去爱吧，就像不曾受过伤一样	022
第十节	珍惜爱的时候，放手的时候祝福	024

第二章 情到深处的简单幸福

第一节	活出真实的自己	028
第二节	那些年，我们错过的爱情	030
第三节	抓准爱的节奏，调整爱的节拍	033
第四节	保鲜爱情，不负最爱	035
第五节	爱的宽容	038
第六节	有一种幸福叫珍惜	040
第七节	快乐相处，天长地久	042
第八节	“争吵不休”的美好爱情	044
第九节	如果爱，用心爱	046

第三章 婚姻幸福的革命

第一节	当爱情跨越婚姻	050
第二节	多多赞美你的伴侣	052
第三节	一对舞伴的修行	054
第四节	爱情至终未完成	056
第五节	在婚姻里读懂爱情	058
第六节	如何面对婚姻中的情伤	060

第七节 怨偶——幸福没有固定模式	062
第八节 婚姻幸福须完善自身	064
第九节 幸福藏在“箱子”里	066
第十节 将心打开，让爱流淌	068
第十一节 幸福存折：存多取少	070
第十二节 婚姻，这场轻喜剧	072

第四章 友情地久、友爱天长

第一节 朋友的问候，是一股暖流	076
第二节 最好有这样一个朋友	078
第三节 拆掉你的心墙	081
第四节 友情世界天地宽	083
第五节 不妨借个肩膀靠靠	085
第六节 患难之交见真情	087
第七节 世界因你我而不同	089
第八节 让友谊滋润我们的心田	092
第九节 朋友，记得要幸福	094

CONTENTS

每天一个幸福的理由

修身篇——快乐始于心

第五章 让心灵暖阳还原生命本色

第一节	给心灵洗个快乐澡	100
第二节	有一种美丽叫知足	102
第三节	打开心窗，遇见心灵暖阳	104
第四节	在心灵种上花，让阳光照耀它	106
第五节	给灵魂最好的营养素	108
第六节	满载心灵的香气	110
第七节	固守心灵的静谧	112
第八节	切除你的思想毒瘤	114
第九节	自由的心灵最美丽	117
第十节	铅华洗净，还心灵本色	119
第十一节	用心灵的力量织绣美好未来	121

第六章 心怀感恩，接受生命中的不完美

第一节	不拒绝命运的雕琢	124
第二节	别再庸人自扰	126
第三节	不抱怨，报之以微笑	128
第四节	富有的灵魂从不苛求	130
第五节	保持适度的心理弹性	132
第六节	待人如待己	134
第七节	远离抱怨，接受不完美	136
第八节	感恩是一杯暖色调的酒	138
第九节	心怀感恩，幸福常在	140

第七章 悦人悦己的幸福法则

第一节	赠人玫瑰，手有余香	144
第二节	打破孤立的自我，温暖他人	146
第三节	悦人先悦己	149
第四节	成人之美的幸福	151
第五节	幸福由己不由天	153
第七节	真正的富有	156
第八节	幸福在我们所能到达的地方	158
第九节	幸福是相对的	161
第十节	过有意义的人生	163
第十一节	抬头看天，低头看路	166
第十二节	昂起头走向幸福	168

第八章 礼遇最好的自己

第一节 每天给自己一个微笑	172
第二节 要抓住现在的幸福	174
第三节 尽享留白处的精彩	176
第四节 释放自己的灵性空间	179
第五节 失去后我们依然美丽	181
第六节 向内心寻找答案	183
第七节 寻找内在的安宁	185
第八节 充实自己的心灵	188
第九节 放空自己，尽享生活	191
第十节 积聚力量，灿烂绽放	193
第十一节 重遇幸福的自己	195

附录 幸福是什么

幸福，是一种感觉	200
幸福，是一种心情	202
幸福，是一种能力	204
幸福，是一种明白	206
幸福，是一种心态	208
幸福，是一种人生感悟	210

修身篇——快乐始于心



第一章

邂逅生命中的缘分与爱情

爱情江湖风起云涌、变化莫测。如何能在惊涛骇浪、飞涯转石中搏击而后获得幸福。幸福从来都是需要用心去品味的，世界上有许多事情，过去就过去了：仿佛潺潺的小河舒缓地注入宁静的湖泊，既展不开秀美的涟漪，又扬不起跋扈的水波；然而的确也会有一些往事，虽然时过多年，却依然历历在目，浪花飞溅，激扬四射。



第一节 幸福，用心方可遇见



幸福无须多言，用心才能感受它，让我们用自己的了悟之心，带着感情上路，带着幸福回家，用心才能品味它，愿你每天都能遇到幸福。

生活、恋爱，或称美妙的幸福，愿你每天都能遇到，如此这般的美好与幸福。

幸福从来不能靠追求而获得，当我们被他物充塞着而忘却是在追求幸福的时候，其实我们已经活在幸福之中了。幸福是人们的心理欲求得到满足时的一种状态，幸福就是身体的无痛苦和灵魂的无纷扰。

幸福是持续地、不间断地从生活点滴中得到一些乐趣而获得的一种愉悦感受。这种愉悦感受，是幸福的心情，是用心领悟生活后的感触。所以幸福的内涵就是由生活中言不尽的快乐感受交织而成，是一种活跃的状态，是活出最佳人生状态的一种觉察和体悟。

其实，生活的本身，也就是快乐的源泉，也是润泽我们身体这座神奇、精致、灵动的宫殿的一个重要来源。生活好似是花的海洋，洋溢其中的人总是要学会一些类似于游泳之类的本领。幸福不可能一蹴而就，它需要我们持续的追求、成长和进步才能获得。这样说，你首先得是一个对生活充满希望，积极向上之人。

变幻莫测的人生，总是充满了不确定，正是这样才会有这样那样的艰难与困苦，但我们决不能因此停滞，让它来像催化剂一样催化我们的人生，激

活我们的斗志。在生活中，我们要赢得幸福，首先要有良好的心态和处变不惊的定力。活得自在与从容些，只要我们珍惜生活和生命，沿着生活的轨迹，慢慢地用心去体验每一件事的细微之处的美好，那么，快乐就会常常与我们牵手，幸福的感觉就会不停地萦绕着你我。

对于生活的感悟，关键是在于每个人对它所抱持的态度。只要你在心中种下一滴善，它就会结善果；只要你悉心、留心生活中的点滴美好，幸福就会时常围绕着你。

因此，在生活的道路上，只要我们能用心去感受，快乐就会无限，幸福亦能无穷。有的幸福来源于别人的给予，比如，别人对你的理解、关注和信任；有的幸福则是你给予自己的，比如，你对自己的肯定、认同、接纳；有的幸福源自于你给予别人的，比如，你给予别人帮助与快乐，也收获着同样的甜蜜美好。或许这些都是幸福，由此而产生的快乐已经在你的心底激荡起一波波的幸福浪花，好好感受一下吧！它们原来都叫作幸福。

幸福是公平的，只是你愿不愿意去享有罢了。只要你想我是幸福的我拥有什么，而不是说我不幸的因为我没有……那么你就会变得快乐得多。关注什么就会带来什么，何不多给些关注于带来快乐和幸福的想法上呢？相信只要拥有快乐平常心的人，就会随时拥抱生活给予的快乐，生活的美好将似一幅长卷，慢慢缓缓地展现在你我的面前。

什么是真正的爱？有时候我还是那样懵懵懂懂，可是也会强装自己是懂的，然后会把自己的感情强加于人并告诉那个人“我爱你”，其实“我爱你”只不过是迂回曲折地爱自己而已。

有人说，在懵懂的年龄谈一场懵懂的爱情，充其量只是恋，而不是爱，所以不能称之为“恋爱”。爱其实是无私的，也是无价的，无私的忍受，无私的包容，无私的奉献，无私的坚守。

幸福与快乐结伴，幸福其实很简单，是我们太复杂。因为我们无须刻意去攀比、去伪装自己。面对生活，一个简单的满足，一份执着的坚持，一种愉悦的心境，一份对生活的真诚与美好向往，并执着于此，我想我们

是幸福的。

知足者常乐，常乐者幸福。生活中，我们的确有许多东西不能拥有，有很多的现实环境我们无能为力，然而无论何时何事，何种处境，我们都能拥有一颗真正自由和跳跃的幸福心灵。

我们不能无视生活中每天发生的小事，正是它们构成了幸福的实质内容，快乐在其间，幸福就在其间，只有用心去感受的人，才能深刻而持久地幸福。