

人生不设限 幸福有方法

为你打开虚掩的六扇幸福之门

李启明◎编著

幸福的方法

打开通往幸福的六扇门

破解
幸福谜题
追求人生梦想
的枕边书



人生不设限 幸福有方法

为你打开虚掩的六扇幸福之门

李启明◎编著

幸福的方法

打开通往幸福的六扇门

伴随着追寻中国梦的脚步，本书为你打开虚掩的六扇幸福之门。

本书集生活中的幸福梦想之大成，解幸福之“惑”，说幸福之“痛”，圆幸福之梦。其实，幸福的门槛很低，活着就是幸福；幸福的门槛也很高，活出尊严才是更美好的幸福。幸福六扇门是指：家庭门，要有一桩好婚姻；事业门，要有一份好工作；情商门，要有一世好心情；态度门，要有一个好脾气；友谊门，要有一圈好朋友；健康门，要有一副好身体。幸福不在天堂，就在你身边；幸福也不在终点，就在你前行的路上。本书道理很受用，读者若心有灵犀，幸福自会梦想成真。

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福的方法：打开通往幸福的六扇门 / 李启明编著 .

—北京：机械工业出版社，2013. 11

ISBN 978-7-111-44667-5

I. ①幸… II. ①李… 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 261412 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑：谢欣新

责任编辑：钮心池

版式设计：李自立

封面设计：吕凤英

责任印制：李 洋

三河市国英印刷有限公司印刷

2014 年 1 月第 1 版 · 第 1 次印刷

169mm×239mm · 13 印张 · 182 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-44667-5

定价：32.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售一部：(010) 68326294

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销售二部：(010) 88379649

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：(010) 88379203

封面防伪标均为盗版



打开虚掩的幸福之门

现实生活中，我们经常见到许多人，说的都是些不快乐、不幸福的事情。成功人士说自己压力大，没成功的人士说自己没奔头；结了婚的人说自己的爱人怎么不合适，没有结婚的人说自己怎么也找不到合适的人。幸福就像皮球一样被踢来踢去，而烦恼却像宝贝不肯撒手。什么是幸福，如今成为很多人心目中一个“剪不断，理还乱”的“结”，一个“说不清，道不明”的“痛”，一个“看不见，摸不着”的“梦”。

把“幸福”拿出来讨论是一件很冒险的事。其一，“幸福”一词的涵义过于玄妙而含混。大多数人都把自己向往而不容易实现理想境界视为“幸福”，但不同的人所向往的境界又多有不同，因而什么是理想的幸福不好界定。其二，幸福没有一个确定满意度的量化标准。一般人都把主观愿望的实现视为幸福，如婚姻美满，事业成功，子女成才，身体健康，等等。有的人确实已经比较完美地实现了这些愿望，但和周围的人一攀比，仍留有许多所谓不幸福的遗憾。其三，幸福包括两个层面：一是社会因素，关系到幸福的物质客观条件；二是心理因素，关系到幸福情感的主观体验。物质条件看得见，摸得着，精神情感往往看不见，摸不透。在物质条件初步得到改善的情况下，人们追求更多的是精神情感需求，而精神追求似乎永无止境，实现幸福之梦也永无穷期。

俗话说：“外行看热闹，内行看门道。”幸福之门在哪里？忽一日，读到几则小故事，触动了笔者对打开幸福之门的兴趣。

一个故事是1984年在美国洛杉矶举办的奥运会上，一个名不见经传的美国黑人小伙儿真像一匹“黑马”，刷新了奥运会田径史上百米短跑最新记录，打破了长期以来人们认为百米短跑不可能再有比10秒更快的成

绩。四年之后，有人在重放这名运动员当年冲过终点那一刹那的电视录像时，一个细心的记者突然发现他在冲线的瞬间嘴角好像蠕动了一下，仿佛在默默地说什么，这位好奇的记者马上对他进行重访。没想到他在梦幻般的兴奋之际，真的说过一句话，而且记得很清楚。他说的是：“哇噻，原来成功的大门是虚掩着的。”莫看有的人平时不太爱讲话，但关键时刻“蹦出一句”往往极富哲理，一鸣惊人。

第二个故事是讲一个年轻人去一座古刹寻师问道。一天黄昏，突然下起了大雨，他只好到大庙门前的屋檐下躲避，却不敢去推敲寺院的大门。雨过天晴，一名老僧出来打扫庭院，发现这个小伙儿已被大雨淋得透湿，便责问他说：“你怎么不推门进去躲雨呢？寺庙的佛门始终是虚掩着的。”小伙子听了后悔莫及。

第三个故事是一个小青年不经意间被知名的谷歌公司录用了。事情是这样的：一天，他偶然在学校广告栏里看到谷歌公司一张小小的广告。上面什么文字也没有写，只写着“www”，然后是个很怪的数学符号。他觉得很有意思，就把这个网址记在了脑海里。回家上网的时候，顺便点击进去看了看，里面没有什么内容，只有一道未解的数学题。他用了一个小时终于解出了这道题，页面上突然弹出一个招聘表格，请他填写。谷歌公司的大门就这样被他幸福地打开了。

由此，笔者不禁联想到：破奥运会记录的成功之门是虚掩着的，求神拜佛的庙门也是虚掩着的，谷歌公司招聘人才的门也是虚掩着的，难道人们朝思暮想、梦寐以求的幸福之门也是虚掩着的吗？顺应这种思路，笔者鼓足勇气，终于推开了生活中梦想的六扇亦幻亦真的幸福之门，这便是：

家庭门——婚姻是幸福的一面镜子；

事业门——事业是幸福的一片蓝天；

情商门——情商是幸福的一道风景；

态度门——态度是幸福的一扇窗页；

友谊门——朋友是幸福的一笔财富；

健康门——健康是幸福的一条底线。

序言
打开虚掩的幸福之门

• V •

其实，幸福的门槛很低，活着就是幸福；幸福的门槛也很高，活出尊严才是更美好的幸福。

幸福在哪里？幸福不在山顶，就在你行进的路上；幸福不在未来，就在你的身边。幸福不仅要勇敢地去开门，幸福还要学会去经营……

阅读是一个人的心灵之旅，让你去发现那些未曾被眼睛发现的大美，去寻找那些未曾被心灵抵达的大善。手头有一本人生幸福梦想的枕边书，让你活得更滋润，更踏实，更精彩。

李启明

2013年10月



序 言 打开虚掩的幸福之门

第一章 推开幸福之门：人生幸福怎么看 »»

- 一、叩问幸福是什么003
- 二、幸福的“密码”在哪里005
- 三、为什么总有人说自己不幸福006
- 四、幸福先得做好人008
- 五、生活幸福小贴士011

第二章 家庭门：婚姻是幸福的一面镜子 »»

- 一、“家家都有一本难念的经”019
- 二、幸福婚姻问卷024
- 三、幸福婚姻要学会“经营”031
- 四、夫妻幸福相处的“黄金法则”041
- 五、女士定律：怎样做一个丈夫喜欢的幸福女人048
- 六、男士定律：怎样做一个妻子喜欢的幸福男人057
- 七、家庭幸福小贴士064

第三章 事业门：事业是幸福的一片蓝天 »»

- 一、幸福的一半是事业075
- 二、工作是事业发展的平台082
- 三、规划好你的职业生涯目标089
- 四、怎样提升自己的职业能力094
- 五、事业幸福小贴士101

◎ **第四章 情商门：情商是幸福的一道风景** >>

- 一、你对情商知几许 …… 111
- 二、情商对幸福的影响 …… 114
- 三、情商自我诊断 …… 120
- 四、情商幸福小贴士 …… 125

◎ **第五章 态度门：态度是幸福的一扇窗页** >>

- 一、叩问态度是什么 …… 135
- 二、对待自己的态度：与己幸福 …… 138
- 三、对待上司的态度：与他幸福 …… 141
- 四、对待下属的态度：与人幸福 …… 145
- 五、对待压力的态度：为幸福“疗伤” …… 148
- 六、态度幸福小贴士 …… 151

◎ **第六章 友谊门：朋友是幸福的一笔财富** >>

- 一、幸福不能没有友谊 …… 159
- 二、人生应交怎样的好朋友 …… 162
- 三、多和优秀人士做朋友 …… 164
- 四、友谊幸福小贴士 …… 167

◎ **第七章 健康门：健康是幸福的一条底线** >>

- 一、“五福寿为最” …… 175
- 二、健康是金也是福 …… 176
- 三、养生之道有“秘籍” …… 182
- 四、最好的医生是自己 …… 186
- 五、健康幸福小贴士 …… 192

主要参考文献 …… 196



第一章

推开幸福之门： 人生幸福怎么看



其实，幸福的门槛很低，活着就是一种幸福；幸福的门槛也很高，活出尊严才是更美好的幸福。

幸福就像一只猫，你若试着去诱哄它，它会逃之夭夭；你若顺其自然，它会主动来磨蹭并抓挠你的脚。

幸福没有标准答案，但幸福的品质自有人生的天平衡量；幸福没有固定模式，但幸福的感受在于心灵的状态。

幸福之梦不是写在纸上、喊在口头上，而是蕴藏在老百姓平常的日子里，绽放在他们开心的脸上。

当今中国社会，有两个词被“炒”得火热：一个是“幸福”，一个是“梦想”。其实，梦想的实现就是幸福。不久前，中央电视台记者走上街头，随机采访民众，见人就问“你幸福吗？”就像当年中国人见面习惯地问“你吃了吗”一样。过去，中国人穷困，没有饭吃，彼此寒暄首先是关心你有没有吃饭；如今，中国人富了起来，衣食基本无忧，见面问话换了一个新词，从关心物质生活上升到关心精神心情体悟。问“你幸福吗？”说明还有许多人不够幸福。一个新的口头禅彰显了当今中国人对幸福寄予了更多的关切和期盼。

一、叩问幸福是什么

中国古代没有“幸福”一词，“幸”与“福”是拆开来用的。“幸”是指侥幸、幸运、喜悦、希望、宠爱、高兴等；“福”是与“祸”相对应的，指的是福气、造福、保佑、奖赏等。后来，有人把幸和福拼在一起，并用象形字进行一种流俗的解释。说“幸”是由土和厶组成，代表房子和钱币；“福”是由衣、口、田组成，代表衣服和粮食。用今天的话讲，幸福就是有房住，有钱花，有衣穿，有饭吃。

世界著名经济学家萨缪尔森率先从经济学角度研究幸福问题，并在1948年提出一个幸福公式：**幸福 = 满足/欲望**。后来，又被人演绎为：**幸福 = 供给/需求**。按照这一公式，幸福与两件东西密切相关：一个是供给，一个是需求。得到的供给越多，就会越幸福，这叫成正比；需求越是强烈，就越不幸福，这叫成反比。供给和需求，不仅仅是物质上的，也包括精神上的。

按照这一幸福公式，怎样使幸福最大化呢？一般只有两种选择：

一是增加供给。当你对生活的需求大体稳定后，还要千方百计多挣些钱，多创造些享受。你所得到的物质和精神的供给越多，就会越感到幸福。

二是降低需求。当你的供给相对稳定或一时难以改变时，就要在需求上少一些欲望，少一些奢求，你对欲望调节和控制得越好，自己的需求越是淡泊，你就越会对现有的幸福感到满足。

现实生活中，人们的幸福期望与日俱增。一个个拼着老命赚钱，追着幸福的尾巴赛跑。希望票子挣得更多一些，房子住得更大一些，车子买得再好一些，衣服穿得再好再美一些，名誉地位再甦高一些，权力、面子更大一些……殊不知这一些一些之后，不知不觉间把自己的胃口吊得更高了一些，脾气养得更大了一些，心胸弄得更小了一些，眼界整得更窄了一些——到末了，幸福也就离你更远了一些。

我国较早研究幸福的学者奚恺元，他认为影响幸福感的主要因素是反差效应和适应效应形成的。反差效应是由人与人之间的攀比酿成的。本来自己过得好好的，即使不是那么幸福倒也安宁，但从横向和纵向一攀比，尤其是以人之长比己之短，以人之有比己之无，不禁怒从心中起，怨从胆边生，再多的幸福感也会消失殆尽。适应效应是指不适当的自然环境、社会环境影响人的幸福感，如气候环境不适应、人际关系不适应、工作条件不适应等；同时，适应的东西也有审美疲劳的时候，一旦变得不适应，不幸福感又会卷土重来。

幸福像一个万花筒，一百个人可能就有一百种不同的幸福价值观。有人将锦衣玉食、宝马香车、高官厚禄视为幸福；有人把粗茶淡饭、家庭和睦、平平安安视为幸福；有人把放下当成幸福；有人把占有当成幸福；有人把当官要为民做主视为幸福；有人把无官一身轻视为幸福；有人说自己被别人伺候着就是幸福；有人说幸福是为别人奔忙……

幸福究竟“姓”什么？《辞海》对幸福有一个标准的学术性解析：“幸福是舒畅的境遇和生活”“幸福是物质、精神、情感的复合体”。三者依时代、环境和人不同各有不同。幸福不是写在纸上、喊在口头上，而是蕴藏在老百姓的日子里，绽放在他们的脸上。

二、幸福的“密码”在哪里

（一）一组数据

1988年，美国的霍华德博士为了破解幸福的密码，做过一项问卷调查：在5200人中，认为自己“非常幸福”的有121人，其中50人是成功人士，他们的幸福感来自事业的成功；而另外的71人，有的是家庭主妇，有的是卖菜农民，有的是公司里的小职员，有的甚至是领取救济金的流浪汉。20多年后，霍华德博士跟踪调查：当年那71位平凡者，除了2人已去世外，其余69人的生活虽然发生了很大变化，有的已跻身成功人士行列，有的生活更加落魄，但他们的选项都没有变，还是“非常幸福”；而另外50名成功人士的答案却发生了很大改变，仅有9个事业一帆风顺者仍然坚持当年的选择，23人选择了“一般”，16人因为事业受挫，或破产或降职，选择了“痛苦”，还有2人选择了“非常痛苦”。这个结论让他大为震惊，最后他总结说：所有靠物质支撑的幸福都不能长久，只有心灵的淡定宁静，才是幸福的源泉。

（二）几个密码

富人有富人的忧愁，穷人有穷人的快乐。立业和成功，是诸多人的幸福理想；生活幸福，工作幸福，则是每个人的平常愿望。幸福密码，似乎像账户密码，一般人都有，但别人看不到，只有自己用心才能体会。

下面这些是不同的人的幸福密码。

——有人心疼你，便是幸福的。这是爸爸告诉我的。那一年，爸爸患重感冒，高烧40℃，吃了几片感冒药躺在宿舍里，迷迷糊糊，一会儿感觉有人进了宿舍，一会儿又昏迷了。好久，爸爸似乎醒了，屋里静悄悄的，爸爸睁开眼抬头向前望，看见我的妈妈坐在床边，眼圈红红的，脸上挂着两行泪珠。当时，他俩正在相恋，爸爸被妈妈温暖的眼泪溶化了，感

到了无比的幸福。

——给人幸福，自己更幸福。有一年暑假，我上街给妈妈买了10个面包，妈妈爱吃甜食自己却舍不得买。路过厂食堂门口，看到一个农妇正在乞食，怀里抱一幼女。我给了农妇一个面包，农妇急忙谢我，匆忙掰一半给女儿吃，另一半面包农妇闻了闻味道不舍得吃，包好放进了提篮里。小女孩依偎在妈妈的怀里，一边贪吃面包，一边冲我甜甜地微笑。回到家，我告诉了妈妈。妈妈高兴地给我一吻。那一刻，我的心如同绽放的玫瑰，轻松幸福地享受着母爱的阳光，感到了无比的温暖。

——被理解也是一种幸福。有一次，我在公交车上给一位老大爷让座，老人摇摇头说：“你们年轻人工作很辛苦，我们退休了，不累。谢谢，还是你坐吧，明天干好工作啊。”每当想起老人慈祥的笑脸，我深深感到生活在文明和谐社会中的无限幸福。

——幸福就是经常接到妈妈这样的电话：“天气预报说，明天北京大风降温，你要多穿衣服啊。”

——幸福是80岁的姥姥千里迢迢从老家赶到北京，参加外孙女的毕业典礼，嘴里不住地说：“真好，真好，姥姥送你上小学时，就想着这一天呐！”

——幸福是在2008年北京奥运会期间给一对美国游客当导游时，那位先生说：“在中国旅游，眼见高楼大厦拔地而起，才感到中国人民真正站起来了。”他的这句话，也让我感到幸福和自豪。

三、为什么总有人说自己不幸福

不同的人，不同的心境，不同的时刻，对幸福的理解和感受是不一样的。幸福少了，不是世界变了，而是我们对外界的奢求和欲望，以及对幸福的期望值变高了，变多了。

据美国盖洛普公司2010年对全球多个国家人民的幸福指数进行抽样调查，中国只有12%的人认为自己“生活美满幸福”，多达71%的人回答

说“生活艰难”，其中，还有 17.8% 的人回答说“生活很艰难”。应该说，近 30 年来中国经济社会有了很大发展，人们的生活条件不断改善，幸福指数应该大大提升才对，但为什么还有那么多人感到并不幸福呢？从总体上看，既有社会因素，也有个人心理因素，社会因素直接影响个人心理因素。

据有关专家分析，影响幸福的心理因素主要有四个陷阱。

1. 量化的生存陷阱。有人把幸福指数简单地量化为“五子登科”（房子、车子、票子、位子、面子），即房子要大，车子要好，票子要多，位子要高，面子要有。一旦达不到这些理想的目标，幸福便成为所谓“美丽的泡影”。很多人内心是焦虑的，精神是疲乏的，焦虑情绪像冒着烟的火山，对幸福的不满随时可能爆发。

2. 攀比化的“天平”陷阱。大多数人不幸福，不完全是因为拥有的太少，而是对幸福的期望值过高。他们常把自己的幸福标准放在和他人比较的天平上，以人之有比己之无，以人之长比己之短，越比越气，更加患得患失，开心和满意度越来越小，离幸福也就越来越远，等于给自己的幸福判了“无期”或“死刑”。

攀比的另一个危害是更容易让人追求精致的完美，好了还要更好，精了还要更精，以至没有穷期。有人讲，精致的完美就像从来没有吹起过的“肥皂泡”，往往是最不切实际的幻想。

3. 安全感的“黑洞”陷阱。安全感是人们幸福的重要指标，包括社会安全、人身安全、财产安全、工作安全、食品安全，等等。由于安全感的缺失，让人仿佛生活在充满危险的丛林之中，社会四周布满了层出不穷的“黑洞”，人们诚惶诚恐，感觉自己随时随地都有可能被吞噬。于是，每个人都提高警惕，警惕各种恶性循环随时发生。非安全感像一个个看不见、填不满的“黑洞”，吞噬着我们的幸福感。

4. 现实主义的误读陷阱。幸福感是个很主观的东西，因人而异。不同的人，不同的文化背景，对幸福的定义和感知会有很大差异。有人希望幸福从天而降，有人认为幸福是百分之百的完美。有的人锦衣玉食，仍郁郁寡欢；有的人身居高楼，却向往别墅。一些不切实际的诉求与误读让自

己离幸福不是越来越近，而是越来越远。有一首禅诗讲得好：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若是心中无闲事，日日便是好时节。”

正是因为有以上误区和陷阱，造成许多人总是说自己这也不幸福，那也不幸福，而且把一切原因归咎于社会和别人头上。

有人把幸福比喻成一只猫，你若试着去诱哄并招呼它，它会逃之夭夭；但若顺其自然，顺其天性，它会主动来磨蹭抓挠你的脚。

也有人把幸福比喻成一块玻璃，掉在地上碎了，有的人捡得多，有的人捡得少，不必为此斤斤计较，自寻烦恼……

四、幸福先得做好人

（一）好人一生幸福平安

《人民日报》曾报道过三位百岁老人的幸福之道，他们的共同点就是：“一辈子做好事，不亏待人；一辈子平平淡淡，平平常常地生活，不占别人便宜；一辈子不怕吃苦，遇到烦心的事稳得住，遇到高兴的事不当事。”

做好人，碰到吃亏的事、委屈的事，会先从自己身上找原因，“得饶人处且饶人”“后退一步天地宽”。我们经常看到身边个别人，自我感觉良好，经常拿顶头上司出气，把自己不成功、不高兴的事总是归咎于领导头上。可是领导换了一茬又一茬，他们的工作换了一处又一处，依然不被新领导看好。不能说那些争强好胜的是一个一个“坏人”，但也不能说是一个个人见人爱、花见花开的好人。经常与人交恶，不可能是一位好领导、好员工、好丈夫、好妻子，幸福输在了人际关系的起跑线上。

做好人，遇到有利的事，占便宜的事，会主动退在后面，让别人上前，让人家多得一点，不去计较谁多一点、少一点的那些蝇头小利。不会因为得失而耿耿于怀，破坏自己愉快的心境。

做好人，在自己穷一点、别人富一点，或者自己处境不顺、人家步步高升之时，不至于耿耿于怀，而是容易看得淡，想得开，吃得下饭，睡得

着觉。

做好人，会拿他人之长比自己之短，为自己释怀；不给自己施加压力，不给别人增加麻烦，要淡然处之。

做好人，能淡泊名利，鄙弃贪欲、邪行、傲慢等不良风气。一位禅师讲得好：“钱财给人负担很重，放下就轻松；名利给人烦恼很重，看破就宁静；贪欲很恶毒，断除就幸福；邪行很污秽，正义就瓦解；仇恨很入骨，转念就愉快；傲慢很讨厌，谦卑就化解；醉酒很迷惑，节制就超凡。”

抱怨的人常常把精力集中到对生活的不满上，而幸福的人则把注意力集中到令他们开心的事情上。所以好人更多地感受到生活中美好的一面，对社会、对生活充满感恩，幸福感油然而生。

有一本书《心态好，一切皆好》，它告诉人们：“心态好一点，微笑露一点，嘴巴甜一点，说话轻一点，思路有一点，观念新一点，脑子活一点，做事多一点，气量大一点，脾气小一点，理由少一点，行动快一点，幸福早一点。”

（二）活在当下，享受幸福

有人讲，幸福的门槛其实很低，活着就是一种幸福。在这个世界上，没有什么比活下来更重要。

现实生活中，幸福出现的频率并不像我们想象的那么少，只是我们缺少一双发现幸福的眼睛。当早晨睁开眼睛看到美丽的阳光，鼻子里嗅到清新的空气，感到早晨特别美好，我们是幸福的；当在公司出色地完成任务，受到老板的表扬，赢得同事的尊重，我们是幸福的；下班回家，看到桌子上香甜可口的饭菜和孩子优秀的成绩单，我们是幸福的；晚饭后陪同爱人和可爱的孩子在公园里散步，享受天伦之乐，我们是幸福的。

幸福是人生中最美好的时刻。当幸福来临的时候，我们要充满激情地享受每一分钟，让它像纯净的酒精一样燃烧着淡蓝色的火焰，不留一丝渣滓。当苦难来临的时候，我们要经常回味从前的幸福时光，这样我们的心情会变得愉快，面对困境也比较乐观，从而更好地迎接下一个幸福的到来。我们应该怎样把握幸福，活得精彩呢？