

连玉明◎著

幸福的12堂课

12 LESSONS ON HAPPINESS



NLIC2970936323



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

幸福的12堂课



NLIC2970936323

当代中国出版社
Contemporary China Publishing House



图书在版编目(CIP)数据

幸福的 12 堂课/连玉明著. —北京:当代中国出版社,
2013. 5

ISBN 978-7-5154-0272-7

I. ①幸… II. ①连… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 110785 号

出 版 人 周五一
责任编辑 李一梅
责任校对 方 宁
装帧设计 胡 凯
出版发行 当代中国出版社
地 址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号
网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱:ddzgcbs@sina.com
邮政编码 100009
编 辑 部 (010)66572154 66572264 66572132
市 场 部 (010)66572281 或 66572155/56/57/58/59 转
印 刷 北京盛源印刷有限公司
开 本 787×1092 毫米 1/32
印 张 3.75 印张 32 千字
版 次 2013 年 8 月第 1 版
印 次 2013 年 8 月第 1 次印刷
定 价 30.00 元

版权所有,翻版必究;如有印装质量问题,请拨打(010)66572159 转出版部。

谨此献给我的爱人、同事、朋友

以及所有关心、支持、帮助我和激励我的人！



自 序

鲁迅先生说，人总是要有一点精神的。这种精神就是人生观、世界观和价值观，本质是人的信仰。用当下最动人、最感人的话说，就是“梦”。

中国梦·幸福梦

幸福是每一个人的梦。

人活着有两个梦，一是有意义，二是有意思。如果做一件事，既有意义又有意思，那么，幸福就来了。

做事先做人，做人先正心。人之幸福，全在于心之幸福。幸福从心开始。把心打开，需要信心、用心和耐心。信心造就梦想，用心汇聚力量，耐心带来坚持。成功贵在坚持，专业源于敬业。不放大，不放松，不放弃，不自满，不傲慢，不

张扬，不急功近利，不急于求成，不急躁冒进，不为积习所蔽，不为时尚所惑，不为浮名所累。知行，知足，知止。这是生活的觉醒，也是幸福的觉醒。

幸福梦就是中国梦。

世界上有两种人，一种人在做梦，另一种人在追梦。做梦者梦寐以求，追梦者脚踏实地。梦不是虚无缥缈的遐想，梦需要一步一个脚印走向前方。2013年3月27日，是北京国际城市发展研究院与北京市朝阳区区院共建十周年纪念日。在这个大家庭里，我们共同走过了3650个日日夜夜。感恩这470.6平方公里的土地，感恩这87600个小时，感恩许许多多关心、帮助和支持我的人，欣然写下这段文字，以此激励自己及其同行的人。

是为序。

2013年3月27日

目 录

论幸福

001

论成功

009

论修养

017

论精神

023

论人生

029

论学习

035

论读书

045

论领导

051

论创业

057

论老板

063

论女人

069

论婚姻

075

普鲁斯特问卷的前思后想

081

下海者的悟

089

后 记

107

论幸福

—

幸福是每一个人的梦。

人活着有两个梦：一是有意义，二是有意思。如果做一件事，既有意义又有意思，那么，幸福就来了。

比索鸟和华庭鸟都喜欢吃绿毛虫。每到秋天，它们便会吃下大量绿毛虫以贮存能量。比索鸟为寻找更多的绿毛虫，开始远飞找食之旅。它们勤快地找食，但吃掉的虫子很快消化。到了冬天，大量比索鸟因贮存能量不足而死。而华庭鸟则在原地靠数量极少的绿毛虫为食，竟然干起了植树的活儿。华庭鸟折断绿蔓树枝插在地上，用不了多久，这种绿蔓树便生根发芽，抽出嫩叶。不久后，绿毛虫便爬满枝叶，而华庭鸟便开始新一轮美餐。两种鸟的结局，两种幸福观。如果漫无边际地寻找幸福，往往却得不到幸福；

如果在脚下种植幸福，那么，幸福就来了。

一个人想获得真幸福，就要少索取，多给予。世界上没有什么比给予更有意义、也更有意思的事了。阳光、空气、时间、空间都是免费为我们提供的。有人收取土地出让金，但是大地本身没有收取；有人收取水费，但是水本身没有收取。为此，天才长，地才久。如果有天地精神，那么，幸福就来了。

二

幸福是实实在在的生活。

每一个人的生活都离不开衣食住行、生老病死、安居乐业。这十二个字，就是生活的本质。如果对这十二个字作引申意义上的解读，那么，对幸福的理解就另有一番滋味了。

衣指收入状况。丰衣足食靠劳动、靠创造。收入的高低源于劳动的贡献和创造的价值；食指消费结构。恩格尔系数成为衡量消费水平的重要标志；住指住房条件。有房住、买得起，不仅取决于房价的高低，更重要的取

决于房价收入比；行指交通便利。交通是人和物低成本、快速、自由流动。便利的生活不在于是否有车、是否买得起、养得起车，而在于出行是否需要车，是否快速、自由和低成本。

生指教育程度。一个人的成长、成才、成功跟他受教育程度是成正相关的。教育不仅仅是获取知识，更重要的是懂常识、长见识；老指社会保障。社会保障不仅让老年人、失业者和弱势群体受益，而是惠及社会各阶层，包括我们自己；病指生命健康。看病难、看病贵绝无幸福可言。健康是生活的全部。对于渴望健康的病人来说，看得起、看得快、看得好才是最重要的；死指人均寿命。人的发展、生活的意义、生命的价值，归根到底取决于寿命的延长。

安指公共安全。任何时间、任何地点、任何条件下，生命是不受伤害的，并且尽最大努力减少或避免非正常死亡；居指人居环境。天是蓝的，地是绿的，水是清的，人是笑的，每一天都是快乐的；乐指文化休闲。人的进步是全面而自由的，除了物质，可以轻松享受精神之美，艺术之美，人文之美；业指发展机会。从就业到创业，从职业到事业，从企业到产业，一步一步选择机会就是选择人生。

这种选择就是最现实的生活。

生活是简单的、朴素的、真实的。生活是一种状态，更是一种心态。人之幸福，全在于心之幸福。生活是过的，不是比的，幸福也是如此。因为，比较是相对的，相对是永远没有尽头的。有人说，幸福与财富无关，却与邻居的财富有关。把幸福建立在比较之上的人，永远没有幸福可言。即使偶尔产生幸福的感觉，也必然昙花一现。因为总是会有人比他们更加年轻貌美或者英俊潇洒，收入更高、权力更大、财富更多、地位身份更尊贵。如果我们的生活必须通过比较才能获得幸福，那么，这种生活必然是更加痛苦、更加可悲的结局。

知行、知足、知止。这是生活的觉醒，也是幸福的觉醒。

如果懂生活，幸福一辈子。

三

幸福从心开始。

心想事成，兑现心中的承诺，这就是悦。悦就是快乐，快乐就是开心，开心就是幸福。钱钟书说，快乐的“快”字决定“乐”的本质——乐是很快会过去的。但只要把心打开，乐也会很快回来的。

把心打开，需要信心。信心就是相信自我，发现自我，改造自我，超越自我。人生充满了不确定性和戏剧性，但每个人心中的“自我”却是确定的。每个人的“自我”是各不相同的，除了看得见的相貌、身材、出身、财富之外，还有看不见摸不着的信心的差别。对人生而言，没有什么比发现、培养、改造、超越“自我”的信心更重要的事情了。能够登上金字塔顶端的只有两种动物，一种是雄鹰，一种是蜗牛。雄鹰飞到顶端只要一瞬间，而蜗牛也许需要一辈子。我们大多数人也许不是雄鹰，但是我们每一个人都可以拥有蜗牛的信心。我们可以不断地攀登自己生命的高峰，终有一天，可以在无限风光的险峰俯视和欣赏这个美丽的世界。人人都能成功，关键看是否相信自己。信心造就理想。失去信心，即使忙碌的日子也只能堆积起一堆琐碎。而建立信心，却能够把很多琐碎的日子堆砌成伟大的人生。

把心打开，需要用心。世界上存在两种力量，一种是政治的力量，一种是心灵的力量。心灵的力量潜藏在每个人的心中。用心就是心灵释放的力量，用心汇聚能量。把放大镜放在阳光下面，找到焦点，光线汇集一点射在纸上，纸就会着火。砍树也是一样，把斧头的力量反复用在一点上，再粗壮的树也能被砍倒。一个只有初中学历的足疗师说，足疗师分为初级、中级和高级三个层次。初级足疗师用手工作，按照规定的时间、程序、要求，一点都不会少；中级足疗师用脑工作，他会思考，他会根据他的思考“对症下药”；高级足疗师用心工作，他用心感觉，用心发现，用心体验，用心交流，用心把每一个细节做到满意。艺术家乔羽说，用自己的眼睛去发现，用自己的身心去感觉，用自己的语言去表达，这就是用心。

把心打开，需要耐心。耐心是甘于把时间投入简单、枯燥但是最终会意义非凡的重复当中去。耐心带来勇气，勇气带来毅力，毅力带来坚持。耐心要靠自己咬紧牙关一步一步在坚持中磨炼。有一个人信佛，每天都很虔诚地拜观音菩萨。有一天，观音终于显灵了，这个人就问观音说，观音菩萨，你拜佛吗？观音答道，我也拜佛。这个人又问，你拜的是哪一位菩萨？观音答：观音菩萨。这个人不解地

问道：你不就是观音菩萨吗？观音答：是啊，求人不如求己啊！

幸福没有救世主，幸福必须靠自己。

「旧京天桥八大怪·穷不怕」 马海方

穷不怕

其真名集招文
北京人早年曾在
京城的游戏班学过戏
上台跑过龙套
后来去过天津说
相声之后又回到
京城落脚于天桥
用沙盒撒字是
其独就的绝活儿
这时期他遇过
相声有的段子留



油／照意田名天桥人物
并题于京城陶然亭

佳至今天穷不怕的恶
思是自己虽然穷但有人
人的骨气不怕任何人和
事他精通文墨对字的音
义形颇有研究他表演时右
手撒字左手打快板儿一边
撒字一边讲解字形字句结
构和字义使观众即看表
演文字知识他常撒的字有
一笔虎和笔龙福祿寿喜
等吉样字天且最拿手

