

人们都在追求幸福，渴盼得到幸福。

幸福到底是什么呢？幸福的心态你有没有？你幸福吗？

幸福的人会善待自己，善待生活，善待人生，

在心灵的花园里播种快乐的种子。

杨丽◎编著

幸福

就是比心态

Xingfu Jiushi Bixintai

世界上并不缺乏幸福，只是缺乏幸福的好心态。

一个人只有追求心灵的纯净、品质的高尚、奉献大众的心态，
才会拥有幸福。



手机阅读



编辑短信 1001 发送至 10086
中国移动手机阅读 同步发行



中华工商联合出版社



幸福



就是比心态

Xingfu Jiushi Bixintai

杨丽 编著



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福就是比心态 / 杨丽编著. -- 北京 : 中华工商
联合出版社, 2013. 6

ISBN 978-7-5158-0511-5

I. ①幸… II. ①杨… 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 091142 号

幸福就是比心态

作 者: 杨 丽

责任编辑: 吕 莺 林 立

封面设计: 潘 峰

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市华丰印刷厂

版 次: 2013 年 10 月第 1 版

印 次: 2013 年 10 月第 1 次印刷

开 本: 710mm × 1020mm 1/16

字 数: 260 千字

印 张: 20.75

书 号: ISBN 978-7-5158-0511-5

定 价: 39.90 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

http: //www. chgslcbs. cn

E-mail: cicap1202@sina. com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina. com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问
题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915



前

言

自古以来，人们都在追求幸福，渴盼得到幸福。然而，幸福到底是什么呢？幸福的生活是一种轻松的活法：捕捉生活中的美好点滴，珍惜当下平凡中的宁静，每一天都收获生命的丰盈。

幸福的人会善待自己，善待生活，善待人生，在心灵的花园里播种快乐的种子。幸福的人感恩生命的馈赠，及时地释放心灵污浊了的“空气”，给自己一片晴空。

幸福就是比心态，每个人的幸福观不同，幸福感更不同。有的人虽然锦衣玉食但依然抱怨没有得到幸福；有的人虽然一贫如洗但却整日笑意盈盈。积极的心态会让心灵得到最大的满足，积极的心态可以超越世俗、包容万物，体会人间的美好。幸福的人会用乐观的心态把生活中的坎坷当成“风景”，用平常心去经历，去体验。

一位心理学家说：“在人的本性中有一种倾向，我们把幸福想象成什么样子，就真的会成为什么样子。”因此，你想象的幸福是什么，它就会以什么样的面貌出现，因为每个人的个性和思想不同，因此，幸福观的表现形式也就不同。

任何人都有幸福的机会，只是想不想去获得它而已。如果你放弃追求，幸福就会弃你而去；如果你希望得到幸福，那么

你就能够全力打拼，追求如你所愿的结果。因为，幸福在于追求它的过程中得到的精神满足，而不仅仅是一个目的。一位优秀的画家或者雕塑家在创作一件完美的艺术品时经常陶醉其中；一位音乐家在演奏一支曲子时经常如痴如醉地沉浸在美妙的音乐中，他们在此过程中得到了最大限度的精神享受和心灵满足，在完成艺术的使命中真正实现了幸福的价值。

每个人都有自己的生活方式和人生追求，我们不能简单地评判谁的更好，谁的更正确，重要的是看谁能从中得到精神享受和心灵满足。人类最崇高的幸福就是精神上的享受，物质享受虽然能带给人们一时的快乐但并不能持久，过度享乐甚至会腐蚀人们的心灵。一个人只有追求心灵的纯净、品质的高尚、灵魂的升华，拥有正确的人生信仰，勇于奉献社会、奉献大众的心态，才会拥有幸福。

幸福的心态你有没有？你幸福吗？现在，阅读本书吧，看看书中的内容是否符合你的心境！

幸福就是比心态，如果你比别人更能善待自己的心灵，就更能体会到幸福的真谛，拥有美好的人生。记住：世界上并不缺乏幸福，只是缺乏幸福的好心态。

目 录

第一章 寻找幸福不如经营幸福 1

- 调整心态，幸福之道在于心 / 3
- 幸福跟着心态走，心态决定幸福 / 6
- 幸福的奥秘在人的内心 / 10
- 幸福就在身边，从来不曾离开 / 13
- 幸福就是做自己喜欢的事情 / 17
- 抱怨少一些，幸福多一些 / 21
- 做好自己，你就会感到幸福 / 24
- 乐观的生活态度启动幸福的开关 / 28
- 经营平淡的人生，幸福不请自来 / 32

第二章 换个角度看幸福 37

- 保持乐观的心态，生活一路阳光 / 39
- 幸福由己造，悲喜由心生 / 43
- 内心充满阳光，幸福便无处不在 / 47
- 再小的幸福也是“幸福” / 49
- 守住本分，幸福其实很简单 / 53
- 消极的人生是绝望，积极的人生是幸福 / 57
- 焦虑烦恼，幸福也会远离你 / 61

宁静的平常心中藏着幸福 / 66

幸福不是短期行为，有心才能留住它的脚步 / 70

第三章 放弃的幸福也很甜 75

得失之间话幸福，舍得之间藏智慧 / 77

幸福不是天长地久，但可以慢慢品味 / 80

学会给予，有爱的人最幸福 / 84

得中有失，喜悲之中皆有福 / 87

吃得眼前亏，享受长远福 / 90

淡泊明志，幸福不被外物役 / 94

人生如此美好，放弃或许更幸福 / 97

幸福源于生活的不完美 / 101

幸福是怀有感恩之心 / 104

第四章 幸福生活平常心 109

简单生活，欣赏幸福的过程 / 111

宁静致远，把一切交给幸福的“随意” / 113

寻找幸福不如经营幸福 / 116

珍惜所有，感受幸福的味道 / 119

与其盲目追求，不如享受眼前的幸福 / 122

金钱并不是幸福的源泉 / 125

看得开世界，享得了幸福 / 129

扔掉“欲望”的衬衫，终得“幸福”的外套 / 131

顺其自然，幸福自然就在身边 / 134

第五章 幸福的人生不计较 139

- 幸福的人知道如何善待他人 / 141
- 幸福的别名叫宽容 / 145
- 感恩父母，幸福的家庭比蜜甜 / 148
- 感激对手，把仇恨变成幸福的花 / 153
- 幸福远比天地宽 / 156
- 疑心生暗鬼，幸福源于信任 / 158
- 攀比是幸福的绊脚石 / 162
- 经得起委屈，享得了幸福 / 164
- 斤斤计较不幸福 / 167

第六章 体验快乐幸福的情绪 171

- 让正能量为你带来幸福 / 173
- 幸福就是不愚蠢 / 175
- 知足常乐，幸福也会不期而至 / 177
- 用心工作也是一种幸福 / 180
- 环境不能左右幸福 / 183
- 幸福就是享受你所拥有的快乐生活 / 186
- 快乐着你的快乐，幸福着你的幸福 / 188
- 不可不知的幸福的方式 / 192

第七章 善待生活的人才幸福 195

- 善待生活，幸福将会离你更近 / 197
- 善待自己，拥有健康是最大的幸福 / 200
- 选定幸福的目标——适合自己的才最好 / 203

充满热情，让幸福多一份活力 / 206

疲于奔命与幸福背道而驰 / 210

幸福偏爱善良的“真我” / 213

有希望，就有幸福 / 217

幸福的微笑你有没有 / 220

做幸福最强大的主人 / 224

第八章 提升你的幸福指数 229

改变自己，幸福生活从自信开始 / 231

幸福没有法则，命运自己去改变 / 235

幸福的琴弦靠自己弹奏 / 238

幸福从播种好习惯开始 / 241

改掉坏习惯，幸福走近你 / 245

努力每一天，幸福滋味好 / 250

改变了环境就能找到幸福吗 / 252

经营自己的长处，给你的幸福增值 / 256

在生活中品尝幸福 / 260

第九章 风雨过后，幸福更美丽 263

幸福的泪光有没有 / 265

不经历风雨，难以见到幸福 / 269

愈挫愈勇才更珍惜幸福的不易 / 273

吃得苦中苦，方知幸福甜 / 277

人人都有摆脱贫穷追求幸福的权利 / 280

压力再大不低头，幸福终将垂青你 / 284

扼住命运的咽喉，幸福的人生要奋笔书写 / 287

幸福的生活自己来创造 / 291

第十章 放飞心灵，幸福就在“现在” 295

放慢生活的脚步，幸福在不远处等你 / 297

快乐每一天，活出幸福的滋味 / 299

幸福有多大，在于你的心 / 301

在时间的流水里享受幸福的时光 / 304

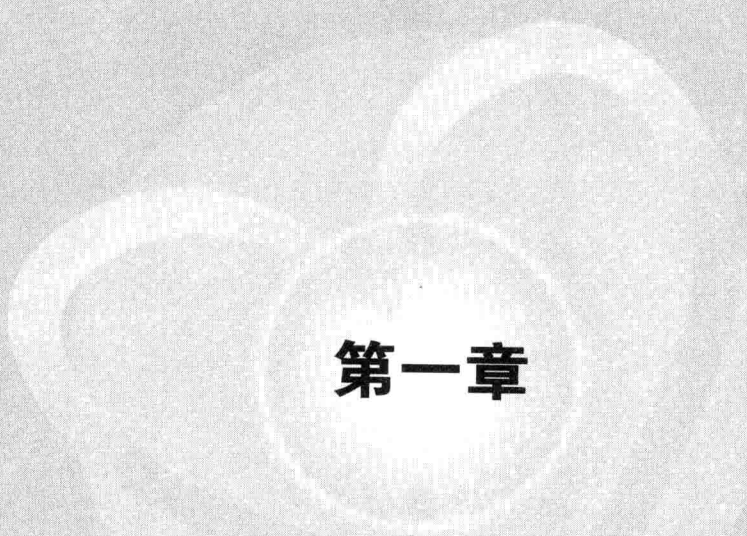
遗忘痛苦，最幸福的人就是你 / 307

幸福在当下——不为打翻的牛奶哭泣 / 309

珍惜现在，把握幸福 / 312

幸福不曾走远，有耐心才能找到 / 316

放空心灵，幸福才能走近你 / 319

The graphic consists of three overlapping circles of varying shades of gray, creating a layered, cloud-like effect. The circles are positioned in the upper half of the page, with the central circle being the most prominent.

第一章

寻找幸福不如经营幸福

调整心态，幸福之道在于心

很多人常常忽略自己拥有的幸福，或者是在羡慕、嫉妒、恨中让内心饱受煎熬；或者是因为一时的得失而痛苦不堪，他们总认为自己不幸福，其实幸福之道在于心，只要有好的心态，人人都会发现自己的幸福并不比别人少。

幸福并不遥远，每天日出日落的更替中，幸福随时都会环绕在你的身边。清晨出门，父母关爱的叮咛是幸福；夜晚归家，家人做好了可口的饭菜是幸福；与爱人漫步，畅叙着心中的情感是幸福……可这些幸福感受很多人常常忽略。

幸福以各种各样的形式存在于我们身边，它是一种生命的感受，一种人生的体验。因此，调整好心态你就会发现，幸福不是去期盼我们没有的东西或者是在大喜大悲中饱受煎熬，而是尽情享受现在“拥有”的生活。

追求幸福首先要调整好心态。一个人，只要拥有一份好的心情，即使它平淡如水，也未必不是一种幸福，它能产生纯洁和快乐的思想，会使我们的人生纯净而透明。所以说幸福之道在于心，幸福的人不管生活展现给他什么样的面貌都会及时调整心态，即使是遭遇困难、身处逆境，他们也能保持平静、乐观的心态。

有个朋友出差途中不慎将包丢了，钱包、高档相机和他多年来利用业余时间花费了大量心血整理的一些珍贵资料也都丢失了。他曾经失落了一段时间，可没过多久我们就又能见到他灿烂的笑容了。有时我们替他惋惜，他反倒哈哈大笑起来：“没什么大不了的，不能因为这点小事影响了我的好心情，留得青山在，何愁没柴烧？毕竟我还平安回来了，而且还多了一份教训可以铭记终生了。”我们佩服他的豁达，是啊，东西反正已经丢了，急、气、怨都是无济于事的。与其丢了东西又损失了一份好心情，还不如心平气和保持一个良好的心情。

一个人幸福与否，心态至关重要，人要善于做幸福的骑师。生活中，无论遇到什么事，只要积极乐观，就一定是幸福的。人世間本来就是一个充满烦恼的地方，烦恼会不断地涌来，如果我们总处在烦恼当中，不知如何跳出烦恼之外，就会不断地陷入烦恼之中，永远与幸福无缘。因此只要你不找烦恼，该放下的就放下，烦恼自然就无从生起。

一只小蜗牛问妈妈：“为什么我们从生下来就要背负这个又硬又重的壳呢？”妈妈看着孩子的眼睛，说道：“因为我们的身体没有骨骼的支撑，只能爬，又爬不快，所以要这个壳的保护！”小蜗牛迷惑地问：“毛毛虫没有骨头，也爬不快，为什么它却不用背这个又硬又重的壳呢？”妈妈说：“因为毛毛虫能变成蝴蝶，天空会保护它啊。”小蜗牛又问：“可是蚯蚓也没骨头也爬不快，也不会变成蝴蝶，它为什么不背这个又硬又重的壳呢？”妈妈就说：“因为蚯蚓弟弟会钻土，大地会保护它啊。”小蜗牛流眼泪了：“我们好可怜，天空不保护，大地

也不保护，我们怎么办呢？”妈妈安慰它说：“所以我们有壳啊！”

蜗牛的“壳”对我们来说就是好心态，它能保护我们远离烦恼，按照自己的生活方式，不浮躁、不动摇地“飞得高飞得稳”；能让我们不断地自我鼓励，使我们的灵魂获得一种力量。所以无论你的先天条件是否优于别人，要学会用幸福的“壳”善待自己的灵魂。

幸福之道在于心态平和，平和的人更能体会幸福的意境。

有人出了个题目给两位画家，题目是《安静》，要他们各画一张表达同一内容的画。

一人画了一个湖，湖面平静，好像一面镜子。另外还画了些远山和湖边的花草，连水面上的倒影，也看得清清楚楚。

另一个人则画了一个飞流直泻的瀑布，旁边有一棵小树，树上有一棵小枝，枝上有一个鸟巢，巢里有一只小鸟，但那只小鸟正在窝里睡觉。

两幅画哪个技高一筹不言而喻，第二个画家是真正能了解安静的境界的。前面一个人所画的湖面，不过是一潭死水罢了。

人们追求幸福也是一样，不能只追求表面上或激流勇进般的幸福，而要做一个在瀑布声中能高卧酣睡的小鸟，去用心感受幸福，时时心态平和而不为环境所盲目冲动，就能得到更持久的幸福。幸福的人会让你自己处在胜利中不骄傲自满，失败时也不灰心痛苦，幸福的人追求的是一种幸福的更高境界，就像第二个画家所描绘的安静的境界一样。

人只要有好的心态，追求幸福的过程其实也是感受幸福的过程。

美味的食物、真诚的友谊、温煦的阳光、欢愉的微笑……幸福和乐趣其实就潜藏在这些微小的事物中。生活的快乐是真实的，幸福也是人们内心自发的感受。当你拥有积极乐观的心态，世界就会充满阳光，而此时没有人能够令你苦恼，不管你的际遇是好是坏，事业是否顺利，每天都应该记住：快乐不是节日的点缀，也不能奢求，它是你赠送给自己的礼物——内心的喜悦，它可以伴随我们每一天。

调整好心态，我们可以生活得更好，感觉更愉快，身体也更健康，甚至感觉每天都是天堂，还等什么，现在就行动吧！



幸福哲理

人只要有好的心态，追求幸福的过程其实也是感受幸福的过程。美味的食物、真诚的友谊、温煦的阳光、欢愉的微笑……幸福和乐趣其实就潜藏在这些微小的事物中。

幸福跟着心态走，心态决定幸福

幸福跟着心态走，心灵满足的人往往觉得幸福常在身边。心灵满足是对环境的适应，不是阿 Q 式的自欺欺人，更不是骄傲自满，而是适应环境、幸福感强的一种体现。知足者常乐就是这个道理。

人都是有愿望的，愿望引导着人朝着有理想、有目标、有追求的方向，去寻找幸福的生活；人都是有欲望的，欲望和愿望是不同的概念。人的欲望是无止境的，欲望过强的人不但不幸福，还常常会感到痛苦。所以欲望过大就应该克制，而不是放纵。克制欲望是一种修养品德的过程。无欲则刚的人是幸福的，他们不一定没有欲望，而是修养到了一定的程度能克制欲望。

如何拥有好的心态呢？皮尔博士是著名的积极思想倡导者，他主张每日醒来便在心中灌注愉悦思想：“想着好的一日，感谢好的一日，计划好的一日，祈祷好的一日，创造好的一日，带着信心出发。”他建议我们要发自内心去喜欢别人：“喜欢他人，并使他们喜欢自己，是生活成功的秘诀。如果活在人的世界中，处处看人不顺眼，日子将多么难过！”

所以幸福跟着心态走，天气的阴晴我们无法控制，但心灵的阴晴却可由我们自己自由掌握。

一个人把车开到一个加油站去加油，那天他心情不错，有个年轻人站在那儿，不经意说了一句：“你身体好不好？”他说：“我觉得很好啊。”“是吗？你好像有病！”年轻人说。“我觉得很好啊。”他回答了年轻人，可心里却打起鼓来。年轻人坚持说：“你看起来并不太好，你气色不对，你脸上黄黄的。”他加完油开车离开了那个加油站，心情却糟糕起来，他停下车来看看镜子中的自己是否真的如此。他想：我的肝可能有问题，我可能病了自己还不知道，回到家中他还是继续寻找着脸黄的原因，“我真是不幸啊。”为此他感到很焦虑。后来，他反复查找，发现了问题所在：加油站的油桶上喷上了黄色的油漆，每个到那里去的人都被反射的光变成了“黄脸”，的确像是