

# 无论世界怎样， 你仍可以幸福

Wulun Shijie Zenyang  
Ni Reng Keyi Xingfu

幸福的人生态度，  
不但是为了自己的目标努力奋斗，  
也需要享受当下的每时每刻，  
我们需要不停地寻找幸福的味道，  
才能真正体会到幸福其实就在我们身边。

金 卫 编著



幸福是一种愉悦的心理感受，幸福其实很简单，珍惜现在所拥有的，

争取可能拥有的，放弃不能拥有的，享受现在即可。

中国华侨出版社

# 无论世界怎样， 你仍可以幸福

Wulun Shijie Zenyang  
Ni Reng Keyi Xingfu

金卫◎编著



中國華僑出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

无论世界怎样, 你仍可以幸福 / 金卫编著. —北京:  
中国华侨出版社, 2014. 1  
ISBN 978 - 7 - 5113 - 4382 - 6

I. ①无… II. ①金… III. ①幸福 - 通俗读物 IV.  
①B82 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 014218 号

**● 无论世界怎样, 你仍可以幸福**

---

编 著/金 卫  
责任编辑/文 喆  
封面设计/智杰轩图书  
经 销/新华书店  
开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 220 千字  
印 刷/北京溢漾印刷有限公司  
版 次/2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷  
书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 4382 - 6  
定 价/32.00 元

---

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编 100028  
法律顾问: 陈鹰律师事务所  
编辑部: (010) 64443056 64443979  
发行部: (010) 64443051 传真: 64439708  
网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)  
e-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

# 前言

幸福，多么悦耳动听的一个词！每个人听到这个词，心中不免顿生向往，然而，幸福到底是什么？幸福的人生到底是什么样的？恐怕一百个人要有一百个答案。有人说：幸福就是有个好工作。确实，在就业压力堪比海底游泳一样的今天，有一个好的工作，确实能让人心中安稳。有人说：幸福就是有个健康的身体，能吃能喝能享受。确实，健康比什么都重要，连健康都没有何言幸福呢？也有人说：幸福就是要懂得知足常乐。确实，一个懂得知足的人才会活得快乐，才会拥有幸福……

答案五花八门，幸福到底是什么呢？

幸福其实很简单，幸福就是我们在追求目标，偶尔停下来的闲暇。没有绝对的幸福，也没有完完全全的幸福，只有相对的幸福。可以说，幸福是我们比出来的。相对于比我们差的，我们就可以说，我们在这方面是幸福的。生活、学习、健康、事业……都是这样。

幸福其实很简单，幸福是珍惜现在所拥有的，争取可能拥有的，放弃不能拥有的，享受现在即可。正如哲人所说：很多时候，



我们的人生就像是登山，见到东西就放进自己的背篓，等到了山腰，便已是精疲力竭，无力前行了。这时，我们就要学会放弃，放弃背篓中的一些东西，这样才能继续前行。

幸福其实很简单，幸福是自己的一种愉悦的心理感受，自己取得的每一点进步，自己的努力得到别人的认可，都能让我们感受到幸福的所在。

幸福就是要好好享受现在拥有的一切，在不断的追求中，不停地寻找幸福的味道，这才能真正体会到幸福其实就在我们身边。幸福并非遥不可及，它就藏匿在平凡生活的每一个小小细节之中，等待我们去发掘、去实现。下定了快乐的决心，并愿意找回情绪的主控权，你就不会离幸福太远，幸福就那么简单。

在这个飞速变化的时代，人们看到了太多浮华奢侈，却常常却忽略一些简单的东西，于是他们觉得这个世界很残酷，却浑然不觉自己可以主宰幸福。愿《无论世界怎样，你仍可以幸福》这本书能够带给你帮助，让幸福尽快降临你的人生。本书从梦想、自信、健康、感恩、包容、谦逊、放下、糊涂等方面逐一列举简单幸福的方式，希望给读者带来愉悦感受的同时，能给读者一些启示。

# 目录

## 第一章 梦想是获得幸福的机会

没有方向的船永远都不会行驶到彼岸，没有梦想的人生永远也不会感受到幸福！做好人生规划，找准人生方向，成功才会离我们越来越近。

|                 |    |
|-----------------|----|
| 人生因梦想而伟大 .....  | 2  |
| 志向决定人生高度 .....  | 5  |
| 梦想是帆，方向是舵 ..... | 8  |
| 有目标就是有方向 .....  | 11 |
| 锁定人生目标 .....    | 14 |
| 规划人生走向 .....    | 16 |
| 规划在于不断完善 .....  | 18 |



|                    |    |
|--------------------|----|
| 慎重选择，不要迷失了方向 ..... | 21 |
| 赎回自己的梦想 .....      | 23 |
| 为梦想去勇敢追寻 .....     | 26 |

## 第二章 保持谦逊才能离幸福更近

谦逊是一种良好的品格。任何人都不会对骄傲与狂妄之人产生好印象，更不愿与他们交往。因此，一个懂得谦逊的人，才能赢得人们的尊重，受到人们的欢迎。

|                   |    |
|-------------------|----|
| 在谦逊中找回自己的坐标 ..... | 30 |
| 牢记自满招损 .....      | 34 |
| 别以为自己很重要 .....    | 36 |
| 看到自己的无知才是真知 ..... | 41 |
| 骄傲会使人变得无知 .....   | 44 |
| 虚伪的谦逊绝非美德 .....   | 47 |
| 正视自我，平和心态 .....   | 49 |
| 个性不必太张扬 .....     | 51 |
| 要有一颗谦逊的心 .....    | 54 |

## 第三章 自信是获得幸福的源泉

有很多思路敏锐、天资高的人，却无法发挥他们的长处参与讨论，并不是他们不想参与，而只是因为他们缺少信心。世上所有德行高尚的人，都能忍受凡人的刻薄和侮辱，强者自信，越是有人打击我，我就越坚强！不是因为有些事情难以做到，我们才失去自信，而是因为我们失去了自信，有些事情才显得难以做到。

|                   |    |
|-------------------|----|
| 自信是一切行动的源泉 .....  | 58 |
| 默念“我行！我能行！” ..... | 61 |
| 面带微笑，多肯定自己 .....  | 63 |
| 你切不可自卑 .....      | 66 |
| 培养自信心的绝妙方法 .....  | 70 |
| 提高自己的心理素质 .....   | 74 |
| 别让压力破坏了你的自信 ..... | 77 |
| 自信的人离成功更近 .....   | 79 |
| 自信让你神采飞扬 .....    | 84 |
| 相信明天更美好 .....     | 89 |
| 敢于和强手过招 .....     | 94 |



## 第四章 幽默是幸福生活的润滑剂

幽默就在我们身边，但有时它却令我们难以琢磨、难以理解。幽默到底是什么样子的呢？有人说幽默的脸是美丽的，幽默的笑是友爱的，幽默的心态是乐观的，幽默的意志是坚强的，幽默的品格是豁达的，幽默包含着人生非同一般的大智慧。

|                  |     |
|------------------|-----|
| 幽默是智慧的化身 .....   | 98  |
| 豁达的人最幽默 .....    | 100 |
| 有一种坚韧叫幽默 .....   | 103 |
| 幽默是大度的前提 .....   | 105 |
| 会幽默才有好心态 .....   | 107 |
| 幽默是可爱的伙伴 .....   | 109 |
| 幽默是一门艺术 .....    | 111 |
| 幽默是一种高雅的格调 ..... | 113 |
| 幽默是有风度的表现 .....  | 117 |
| 机智与幽默同行 .....    | 122 |

## 第五章 健康是获得幸福的头等大事

不管是年轻人还是老年人，你必须认清健康的重要性。不要认为自己年轻力壮用不着为健康操心，今日的疏忽就可能是明日的灾难，健康是压倒一切的大事，没有了健康，金钱、地位、名誉也就都没有了意义。因此，从现在开始，请特别关注你的健康，拥有了它，你才能快乐幸福地生活。

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 把手中的烟扔掉 .....        | 126 |
| 饮酒要适量 .....          | 128 |
| 告别四种不健康的生活方式 .....   | 132 |
| 不要让熬夜成了习惯 .....      | 134 |
| 中年人保护健康要做好五件事 .....  | 136 |
| 健康与美丽都是吃出来的 .....    | 139 |
| 女性七大健康问题早解决 .....    | 143 |
| 用运动保持健康 .....        | 149 |
| 最好的运动就是适合自己的运动 ..... | 152 |
| 心理不健康身体也不健康 .....    | 155 |
| 抛去精神负担才能一身轻松 .....   | 157 |



## 第六章 宽容是感性之风，吹得幸福溢满四周

宽容做人，至少你不会在乌云密布、看不见阳光的日子里生活，相反，你会发觉春光明媚，世界无限大，无限美好。严谨做事，至少你不会等到冰霜融化时，才想起水的可贵，相反，你会发觉下雨天其实真的很美，一切事物都在其灌溉后，变得更加鲜艳丰满。

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 包容是一种大智慧 .....       | 162 |
| 宽恕别人就是在宽恕自己 .....    | 165 |
| 爱人即爱己 .....          | 169 |
| 让包容融化心中的坚冰 .....     | 172 |
| 学会宽容，升华自己 .....      | 174 |
| 用一个博大的胸怀迎接成功 .....   | 177 |
| 水至清则无鱼 .....         | 180 |
| 包容让你的职场充满阳光 .....    | 182 |
| 做事不能没有分寸 .....       | 184 |
| 严谨不等于面无表情、不讲人情 ..... | 187 |
| 在宽严之间找到一个结合点 .....   | 189 |

## 第七章

我们总抱怨生活的压力太大，工作、家庭、金钱，甚至爱情，本来该是生活的快乐所在，却变成了背上的枷锁。习惯面无表情的生活，甚至忘记了这个世界上还有一种东西叫幸福。其实，幸福很简单，如果你不那么匆匆，如果你用爱的眼光去感恩你拥有的一切，那么幸福真的离你很近。

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 感恩是一种幸福的生活方式 .....    | 194 |
| 感恩自己的父母 .....         | 196 |
| 感恩配偶和孩子 .....         | 198 |
| 感恩自己的公司和老板 .....      | 201 |
| 感恩共事的朋友和竞争的敌人 .....   | 204 |
| 感恩是多赢的工作哲学 .....      | 207 |
| 让感恩成为你工作的力量 .....     | 210 |
| 感恩是一种处世哲学 .....       | 212 |
| “感恩”是一个人与生俱来的本性 ..... | 214 |
| 感恩是一种精神 .....         | 217 |



## 第八章 幸不幸福取决于心态

选择是一种智慧，放弃是一种美丽，生活的真谛便在这取舍之间。人的一生犹如花的历程，一个花期仅是全部生命历程的一个小小的环节。选择，是量力而行的睿智和远见；放弃，是顾全大局的果断和胆识。当你站在人生的十字路口无法选择时，也许放弃是最好的选择。

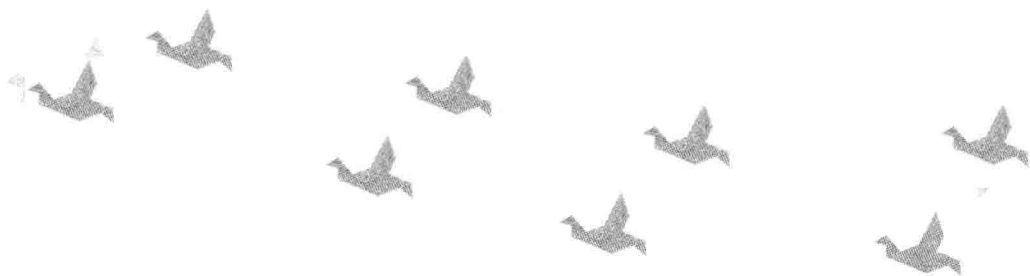
|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 舍弃是为了获得更多 .....         | 222 |
| 学会放弃，才能有更美好的未来 .....    | 224 |
| 放弃是一种更明智的选择 .....       | 227 |
| 拿起该拿起的，放下该放下的 .....     | 229 |
| 放弃是对勇气和胆识的考验 .....      | 232 |
| 放弃，有时就是最好的选择 .....      | 234 |
| 舍弃眼前的诱惑，才能赢得最后的辉煌 ..... | 236 |
| 弯路上，往往有更美的风景 .....      | 239 |
| 放弃不是失败，只是暂时停止成功 .....   | 242 |
| 懂得放下，才能收获更多 .....       | 244 |
| 放弃对金钱的贪念 .....          | 246 |



## 第九章 难得糊涂会使你顿悟幸福

要做到难得糊涂，必须要做到“该糊涂时糊涂，不该糊涂时绝不糊涂”。人生难得糊涂，贵在糊涂，乐在糊涂，成在糊涂。所以，掌握了难得糊涂，会使你恍然顿悟，会带给你一种大智慧，会让你获得一种前所未有的达观和从容。

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 贵在“难得糊涂” .....     | 250 |
| 该清醒时要清醒 .....      | 253 |
| 输得起才能赢得了 .....     | 255 |
| 睁一只眼闭一只眼 .....     | 259 |
| 当无法改变时，学着去适应 ..... | 261 |
| 糊涂智慧比聪明更重要 .....   | 263 |
| 糊涂是一种傻瓜精神 .....    | 265 |
| 患得患失才是真糊涂 .....    | 268 |
| 温文尔雅是修炼“糊涂” .....  | 271 |



## 第一章

---

# 梦想是获得幸福的机会

没有方向的船永远都不会行驶到彼岸,没有梦想的人生永远也不会感受到幸福!做好人生规划,找准人生方向,成功才会离我们越来越近。

---



## 人生因梦想而伟大



2008年3月24日，国际足联花费巨资赞助拍摄的体育励志题材影片《一球成名》在中国公映。当时皇家马德里三位当家球星贝克汉姆、齐达内和劳尔集体参与了本片的演出。

这是一部关于成长和梦想的影片，影片的片头字幕是这样的：“人因为梦想而伟大”。这部影片给了在庸碌生活中的人们很多感动，它承载着很多人内心那不时蠢蠢欲动的英雄梦想。

《一球成名》主要讲述的是出生在洛杉矶的墨西哥男孩桑蒂亚戈梦想成为一名伟大的足球运动员的故事。在他实现自己梦想的过程中，他依靠自己的努力和球探的发掘，终于为自己赢得了一份签约英超著名俱乐部纽卡斯尔联队的合同，从此要面对完全不同的欧洲联赛舞台。

人生就是一次义无反顾的冒险，有了梦想之后，爱拼才会赢。桑蒂亚戈就是这类典型的成功人士，他矢志不渝坚持儿时的足球梦想，即使试训狼狈不堪也不改初衷，最终一战成名。

《一球成名》讲的是足球故事，但真正让人为之激动、呐喊，并为之流泪的不仅仅是足球，还有我们心中曾有的那个梦想。



人因梦想而伟大，这句话最早是著名影星英格丽·褒曼说的，她是一位被众多影迷深深热爱着的好莱坞的“第一夫人”，多次获得奥斯卡奖。

英格丽·褒曼18岁那年，她的梦想是在戏剧界成名。但是，她的监护人奥图叔叔却要她当一名售货员或者秘书。为此两人争执不下，奥图叔叔答应给她一次参加皇家戏剧学校考试的机会，如果考不上就必须服从他的安排。

为了能考上皇家戏剧学校，英格丽·褒曼颇费了一番心思。一方面，她为自己精心准备了一个小品，反复认真地排练这个小品。另一方面，在考试的前几天，她给皇家剧院寄去一个棕色的信封，如果失败了，棕色信封会被退回来；如果通过了，就给她寄来一个白色信封，告诉她下次考试的日期。

考试的时候，英格丽·褒曼跑两步在空中一跳就到了舞台的正中，欢乐地大笑，接着说出第一句台词。这时，她很快地瞥了评判员一眼，惊奇地发现评判员们正在聊天，相互大声谈论着，并且比划着。见此情景，英格丽·褒曼非常失望，连台词也忘掉了。她还听到裁判团主席对她说：“停止吧！谢谢你……小姐，下一个，下一个请开始。”

英格丽·褒曼听到这话后彻底失望了，她好像什么也看不见、什么也听不见，她只在舞台上待了三十秒就匆匆下台。她感到自己的梦想破灭了，甚至想到了自杀。

第二天，有人给她送去了白信封。她拿到了被录取的白