

从今天起，

做个

人民论坛网 编著

哲思

智慧卷

幸福的人

非外借

人民日报出版社



人民日报出版社  
官方微信公众号



人民日报出版社  
官方天猫旗舰店



人民日报出版社  
官方京东商城

上架建议：励志·畅销

ISBN 978-7-5115-7563-0



9 787511 575630 >

定价：49.00 元

# 从今天起， 做个幸福的人

哲思·智慧卷

○人民论坛网 编著

人民日报出版社  
· 北京 ·

此为试读, 需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

从今天起, 做个幸福的人: 智慧卷 / 人民论坛网编著. —北京: 人民日报出版社, 2022.12  
(哲思)  
ISBN 978-7-5115-7563-0

I. ①从… II. ①人… III. ①散文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第 211159 号

书 名: 从今天起, 做个幸福的人 (智慧卷)

CONG JINTIAN QI, ZUOGE XINGFU DE REN

编 者: 人民论坛网编著

---

出 版 人: 刘华新

策 划 人: 欧阳辉

特约策划: 陈阳波 王 慧 杜凤娇

责任编辑: 寇 诏

文字编辑: 杨冬絮

特约编辑: 翟羽佳 常 嫦 王思楠 王 爽 银冰瑶 曲统昱 刘 璇

封面设计: 观止堂\_未 氓

版式设计: 陈 琳

插图来源: 摄图网 千图网

---

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路 2 号

邮政编码: 100733

发行热线: (010) 65369509 65369527 65369846 65369512

邮购热线: (010) 65369530 65363527

编辑热线: (010) 65363105

网 址: [www.peopledaily.com](http://www.peopledaily.com)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

法律顾问: 北京科宇律师事务所 (010) 83622312

---

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 81 千字

印 张: 7

版次印次: 2023 年 3 月第 1 版 2023 年 3 月第 1 次印刷

---

书 号: ISBN 978-7-5115-7563-0

定 价: 49.00 元

## A 从今天起，做个幸福的人

如果事与愿违，请相信一切另有安排 / 3

最好的情绪，要留给最亲的人 / 7

人性中的愚蠢，就是自以为是 / 11

生命来来往往，来日并不方长 / 15

人到中年，请明白这3点 / 22

你的碗里，藏着你一生的福气 / 26

越是难熬的时候，人越要体面 / 30

保持好心态的4个习惯 / 34

生活，一半诗意，一半烟火 / 38

## B 余生苦短，别让遗憾太长

命运赠送的礼物，早已标好了价格 / 47

所有幸福，都源于内心知足 / 50

这才是最正确的生活态度 / 54

幸福的人生，就藏在这 4 个公式里 / 57

有一种成熟，叫作先管好自己 / 61

你的形象里，藏着你的教养 / 65

做人做事，干脆利落 / 68

提升幸福感的 4 件小事 / 72

8 个高赞回答，越早明白越受益 / 76

## C 没有一个冬天不可逾越， 没有一个春天不会来临

许多人生的大戏，到了中年才能看懂 / 87

人类的智慧：等待和希望 / 91

一切都会过去，一切都将重新开始 / 95

越忙，越要沉住气 / 99

把日子过好，比什么都重要 / 104

直击人心的4句话，给辛苦了一天的你 / 109

人一生中会经历的3种变化 / 114

行走，是富养自己的较好方式 / 119

人生最幸福的6个瞬间 / 123

## D 当你强大，整个世界才会对你和颜悦色

真正优秀的人，从来都是不动声色 / 135

当你强大，整个世界才会对你和颜悦色 / 139

认真生活，是一个人最了不起的态度 / 143

一个人有这 4 个特质，早晚能成大事 / 147

做个简单人，走好脚下路 / 151

丰富自己最好的方式 / 156

每份工作都是一种修行 / 160

生活，永远不会亏待这 3 种人 / 163

一个人内心变强大的 5 个迹象 / 166

## E 愿你历经沧桑，内心依然无恙

一个家庭最好的状态，是做好 3 件事 / 177

人生最好的生活方式，就 3 个字 / 181

学会给生活做减法，幸福才会做加法 / 185

人的一辈子，要耕好这“三块田” / 188

人生最应该坚持的 5 件事 / 192

愿你历经沧桑，内心依然无恙 / 197

生活简单就迷人，人心简单就幸福 / 201

从今天起，做个幸福的人 / 205

A

从今天起，做个幸福的人



## 如果事与愿违， 请相信一切另有安排

若你身处困境，感到心灰意冷，爱情、友情、事业、梦想都成泡影，试着转换角度问问自己：福祸相依，谁能知道未来不会向好的方向改变呢？

生活总会给你答案，但不会马上把一切都告诉你

一个旅行者，在一条大河旁遇到一位婆婆，她正在为渡水发愁。已经疲惫不堪的他，用尽浑身的气力，帮婆婆过了河。过河之后，婆婆什么也没说，匆匆上路了。旅行者很懊悔，自己耗尽力气去帮助婆婆，却连“谢谢”两个字都没有得到，似乎很不值得。

几小时后，就在他累得寸步难行的时候，一个年轻人追上来。年轻人说，谢谢你帮我的祖母，祖母嘱咐我带些东西来，说你用得着。说完，年轻人拿出干粮，并把自己的马送给了他。

其实，等待原本就是生命中一个重要篇章。即便你向空谷喊话，也要等一会儿才会听见那绵长的回音。认识到这一点，你会淡定很多，不会因为等待而焦灼不堪，反而会享受其中，有一种云淡风轻的悠闲。

不必急着要生活给你所有的答案，有时候，你要拿出耐心等等。最重要的是，在最终答案出来之前，你要耐得住性子，守得稳初心。

山有峰顶，海有彼岸；漫漫长途，终有回转；余味苦涩，终有回甘。

而且，美好的事情，是值得花些时间去等待的。因为期待着美好，所以连等待的时光你也会感觉美好起来。真正懂生活的人，知道什么值得等待，并且会用心等待。等那些必须等的事，等那些值得等的事，等那些美好的事。

## 感恩生命中遇到的一切

泰戈尔说过：你今天受的苦，吃的亏，担的责，扛的罪，忍的痛，到最后都会变成光，照亮你的路。不必因当下的困顿和失去而一蹶不

振，感恩生命中所遭遇的一切。把眼光放远，把视野放大，你就能明白，所有的丢失，都是为珍爱之物腾位置；所有的匍匐，都是高高跃起前的热身；所有的支离破碎，都是为了来之不易的圆满。

生命中的一切，我们都无须拒绝。无论走到生命的哪一个阶段，都该喜欢那一段时光，完成那一阶段该完成的职责。遇到的人，善待；经历的事，尽心，如此就好。如果当下痛苦，请相信未来一定美好，如果事与愿违，请相信一切另有安排！

错过不一定是遗憾，有些美好是该错过的

一位游客听说有一个地方景色绝佳，于是他决定不惜一切代价也要找到那个地方，一饱秀色。经历数年的跋山涉水，他已相当疲惫，但目的地依然未知。

这时，有位老者给他指了另外一条岔路，告诉他美丽的地方很多很多，没必要沿着一条路走到底。他按老者的话做了，不久就看到许多令他赞不绝口的景色。他流连忘返，庆幸自己没有一味地找寻梦中那个美丽的地方。

《檀香刑》里说：世界上的事情，最忌讳的就是个十全十美，你

看那天上的月亮，一旦圆满了，马上就要亏厌；树上的果子，一旦熟透了，马上就要坠落。凡事总要稍留欠缺，才能持恒。

跋涉于生命之旅，我们的视野有限，不能把所有的美景尽收眼底。有些错过，自有它的道理。很多时候，恰恰是你认为的最想要的东西，阻止了你找寻真正应该找的东西。心里放不下的执念，总让我们把想得而未能得到的当作最美的风景，这是人最容易犯的一个错误。要知道，遗憾的感觉总是相似的，美好的事物却各有各的美好！只要你的眼睛和心灵始终在寻找，幸福和快乐很快就会来到。

决定了，就去做；失败了，不后悔；错过了，不遗憾。不沉迷于过去，不狂热地期待未来，顺生而行，逆风拼搏。

愿你我终有一天向别人讲起自己的故事时不会成为事故，愿你我活成自己的“神作”，愿你我能在多少年后感叹：这一切，真的都是最好的安排。

## 最好的情绪， 要留给最亲的人

有人说，人们日常所犯的最大错误，是对陌生人太客气，对亲密的人太苛刻。之所以会出现这样的反差，一个重要原因是，在有些人看来，外人不能得罪，而家里人不会记仇，也不会离开自己。

殊不知，无所顾忌，不代表被伤害者全不在意；轻易原谅，也不代表感情没有得到伤害。有位哲人说：“对亲近的人挑剔是本能，但克服本能，做到对亲近的人不挑剔是种教养。”不应该仗着家人对你在乎和珍视，就忘了彼此都是互相独立的个体，没人有义务做你情绪的宣泄口。

## 遇事不责备

梁启超婚姻美满，九个子女相处融洽且个个成才，这与梁启超的家庭经营之道有关。

有一天，次女梁思庄因考试只得了第十六名而十分沮丧，梁启超安慰女儿：“庄庄，成绩如此，我很满足了。能在三十七人中考到第十六。好乖乖，不必着急，只需努力便好了。”

他常对子女说：“将来是否有成就，当然还是看天分……但问耕耘，莫问收获……尽自己能力去做，做到哪里是哪里。”

没有居高临下，没有打骂责罚，多是鼓励、信任和尊重。在如此良好家风的熏陶下，梁启超九个子女都取得了不凡的成就，可谓“一门三院士，九子皆才俊”。

有本书中写道：“我们习惯于对家人大喊大叫，指责而不去理解，命令而不去沟通，学不会道谢，也不懂得道歉。我们都觉得自己已经为家庭生活付出了太多，却忽视了最关键的一点：有效沟通。”

家人无需分胜负，感情不必论是非。家人齐心，其利断金。一个家，最重要、最珍贵的就是和睦与真情。