

<<微幸福>>

图书基本信息

书名：<<微幸福>>

13位ISBN编号：9787111354031

10位ISBN编号：7111354036

出版时间：2011-8

出版时间：机械工业出版社

作者：孙绍林

页数：166

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;微幸福&gt;&gt;

## 前言

我得和他谈谈，哪怕谈的时间不长呢。

21点整，我走到后窗，俯视下去。

毫无悬念，他刚到达那里。

那里有一对保洁箱。

他每天的21点整到达那里，打着手电筒在箱体里寻寻觅觅。

他会逐个翻看两个保洁箱，10分钟后在我的视野里消失。

现在是冬季，风不大但会刺骨，我戴上手套和帽子才敢跑出去——好奇心让我这么做。

我用一分钟的时间到了他身边，打了招呼，他被吓了一跳。

借着路灯，我看出他是个40多岁的中年男子。

这不奇怪，他从来步履轻快，显然不是老年人。

但比较意外的是，他的棉衣帽子下隐藏着一架眼镜，一张脸文质彬彬，绝不是普通的拾荒者。

幸亏我做了多年记者，很快获得了他的信任。

我只是想知道他在找什么，因为我从来没见过他在里面拣出过常规的旧物，比如塑料瓶、旧杂志等等。

确切地说，在我的视野中，他什么也没拣出来过，每次都是用一根棒棒，戳来戳去，然后走开。

我相信世界上的一切最终都是必然的，所有偶然的事情，都属于还没有被我们理解的那部分必然。

而生活的乐趣，就是确认我们的“必然画卷”是如何一天天被展开的。

这么说的意思是，我似乎不应该去和他说话，因为没有理由、没有必要。

虽然大部分记者都会有职业的好奇心，但他和我确实毫无关系。

直到在键盘上敲打现在这些字时，我才知道，和他的一面之缘，原来是我生活中一个必然的细节。

因为，用他作为本书的开篇文字，是那么精准和必要——这在逻辑上是解释不通的，有点儿像因果颠倒，幸好生活远远大于逻辑。

他刚刚搬来这个社区不久。

根据大致的记忆，我和他的对话中有一段是这样的，气氛很友好：我：你和别的翻箱子的人不一样。

他：那肯定。

我：你找什么？

他：我丢的东西。

我：什么？

他：……我：开个玩笑。

我是个记者，你要不给我具体答案，我可能会经常来影响你淘宝。

他：要真能淘到宝就好了，不过你看我像缺钱的人吗？

我：不太像。

他：对呀，我有公司，有房子，虽然算不上太富，但十年不干活也有饭吃。

我：……他：奇怪吧？

如果哪天不来翻一遍，我心里就不踏实，这算不算一种病？

在你之前可没人问过我。

我：……他：这么说吧，我小时候最爱干的一件事，就是翻这些箱子。

不是我自己，是一群孩子。

那时候才真是淘宝，后来明白那是一种发现的快感。

知道吗？

这些箱子就是我小时候的快乐之源。

现在没人陪我做这件事了。

但是，这会让我重新感受到一些东西。

我说明白了吗？

小时候它仅仅代表快乐，现在，它会让我体会到某种久违的幸福。

<<微幸福>>

我把这件事情讲给一位朋友听，他说我是杜撰的，我问他你听说过比这更真实的事吗？

他想厂想说：“我宁愿相信你说的是真的，我们弄丢的东西确实太多了。

”当时气氛突然有点升华，一种温暖的感觉丝丝入扣。

这样的气氛早已比较稀缺，所以我们俩都享受了一会儿空气里漂浮的丰富的信息。

开始写这本书时，我想起来的是以上这两个场景。

那么，你是不是那个人？

那个生活无忧，却要通过某种特殊的方式才能隐约触摸到幸福感的人；那个常常感叹“我们弄丢的东西太多”，但回头又扑到利益场奋力拼杀的人；那个在公司年会上端起酒杯阿谀奉承、内心却不停地骂自己恶心的人；那个时时想着何时才能还清房贷、面无表情、总是在公共交通工具上研究早已熟悉的站点地图的人；那个跟着《忐忑》、《甩饼歌》等各年度神曲嗯嗯啊啊，才能释放某种情绪的人；那个表面快乐，但内心充满了不安全感 and 不确定感的人；那个不知道明天会是怎样的人；那个感觉生活总是被别人掌控的人；那个对上班恨之入骨但无法摆脱稳定收入诱惑的人；我知道你很可能是。

我问过很多人，说“不是”的人，五个里面才有一个。

网络信息也基本可以佐证这个概率。

30年前，梁小斌说“中国，我的钥匙丢了”，举国共鸣。

可是，我们发现，那时候，尽管经历了很久的压抑，但叫做幸福感的那把钥匙，可能还没有被完全丢掉。

当我们通过工作、创业、炒股、买房、结婚、留学等种种努力，追求了多年的“大幸福”之后，才发现那些可以物化的幸福载体，虽然重要但不是完全可靠、可控的，才发现原来它们并不能填满我们的安全感所需要的全部空间，才发现丢掉了另外一种重要的幸福。

在这本书里，我们把“另外一种幸福”叫做“微幸福”。

它无关金钱，关乎安全感；无关高房价，关乎内心的坦然；无关任何有形的比较，关乎可靠和可控；无关艰辛的努力，关乎自我发现，以及真正的温暖。

把钥匙捡回来吧。

它本来就是我们的，它漂泊了很久了。

## <<微幸福>>

### 内容概要

本书推介的微幸福思维，意在使我们摆脱不可控因素的困扰，确认构成幸福感的主旋律。微幸福思维帮助我们发现可靠、可控、持久的幸福，寻找到幸福感的真正来源，并强化内心的力量，从而建立温暖、舒畅、有安全感的内心世界。

## 作者简介

孙绍林

把教训说成经验的乐观分子，不求甚解的读书人，热爱吹牛的好朋友。

著有《30年后谁养你》、《婚奴》等。

<<微幸福>>

书籍目录

序 你是不是那个人——取回我们的幸福钥匙

第一章 你的幸福从哪里来

想要得到的和能够得到的

第一节 幸福自测题：你的幸福谁在掌控

第二节 大幸福陷阱：为何富有未必幸福

第三节 微幸福PK大幸福：向内求还是向外求

第二章 微幸福的神奇力量

微小中的巨大

第一节 这种财富可以“信手拈来”

第二节 你是不是幸福的大管家

第三节 持久，最重要的是持久

第三章 微幸福的秘密家园与金钱无关

第一节 想当年：那些朴素的快乐

第二节 潜伏在习俗中的幸福魔力

第三节 幸福永动机：来自偶像的力量

第四章 谁更容易成为微幸福的宠儿

学会采集幸福

第一节 谦逊宽容的人：空杯子好盛水

第二节 用心思考的人：看清全貌，感受生命

第三节 善良诚实的人：内心安宁，自有幸福

第四节 乐于奉献的人：放下的快感

第五章 不要赶走微幸福

幸福是易碎品

第一节 欲望控：那群如影随形的小野兽

第二节 完美控：柔情杀手也是杀手

第三节 虚荣控：你为什么而活

第四节 抱怨控：学做一棵灿烂的向日葵

第六章 微幸福的作业题

具体些，再具体些

第一节 情境一：买房还是旅行

第二节 情境二：世界的多样性

第三节 情境三：是否需要婚姻

第四节 情境四：别让未来伤了自己

第七章 传递微幸福

复制之美

第一节 用什么稳固自己的幸福

第二节 你可以传递幸福

后记 一种名叫舒畅的人生体验

章节摘录

版权页：插图：对于所有这些正在追求大幸福的道路上勤劳付出的人，我们应该表示基本的敬意。正是他们，让我们的生活充满了便利，解放了大多数人的眼耳口鼻手。

通过辛勤的劳动，获得预期的收获，这是典型的追求大幸福的方式。

但我们现在关注的是硬币的另外一面。

很多赞美勤劳的话，基本上都是用来描述大幸福的。

人们不但自己深信不疑，更希望下一代牢记在心。

一位小朋友，在刚能听懂话时，大人就会谆谆教导：不要相信不劳而获，劳动是获得报酬和幸福的可靠办法，你的幸福要靠双手的努力来获得。

在这种传统教育指引下，不少小朋友们渐渐成长为二十年后的辛苦一族，并逐步掉进大幸福的陷阱。

有趣的是，人们教育孩子时说的话，和自己内心的想法不太一致。

你看，更多的成年人经常会说：“如果沪深证券交易所一开张，我就成了股民，就算买得不多，一路持有，早就发大财了。

”“如果我在2000年买了两套房子，现在自己住一套，卖一套，就可以不用天天打卡上班了。

”

## &lt;&lt;微幸福&gt;&gt;

## 后记

通过本书呈现的“微幸福”这个概念，它的朴素立意从哪里来？

看上去，所有人的最终结局都是相同的，这一点不需要解释。

不过，人们不太愿意接受这个残酷的结局，好在，信仰出现了。

信仰的主要功能是告诉我们，在看上去的那个最终结局之后，还有未了的体验在等着我们。

信仰只需要选择，它的正确性不需要论证，因为它和科学是两套体系，犹如长度和重量一样毫不相干。

能够消除“终极恐惧”的信仰是个好东西，它给信徒的人生提供了意义、期待、安慰和神圣感。

信仰越坚定的人，越拥有强大的内心。

但是，并不是所有的人都那么幸运，可以真正拥有、理解和实践这一类纯净的美好的选择。

我们在现实中，随处可见，居然有那么多人正在过着无比憋屈的生活。

他们为了获得稳定收入…… 为了攒够养老钱…… 为了过比较体面的生活…… 为了显示自己正在取得世俗的进步…… 为了所谓的成功…… 为了获得他人的赞美…… 为了让自己有个固定住所…… 为了避免想象中的风险…… ——而选择放弃或出卖了他们其实最为看重的人生体验：舒畅和自由。

他们以为，在美好的青年或中年时期，只要付出了这样的努力，一定可以换来自己期待已久的幸福。

可是，我们分明看到，有无数人在这样的美好期待中老去，或者永远地失去了自己的生命。

直到头发花白，甚至到了人生的最后时刻，他们也没有真正地体验过那种叫做“舒畅和自由”的东西。

我们活着，要的是什么？

回答这个问题，可以用最初级的方式：看看别生命都是怎么活的。

其实，人和其他生命没有本质的区别，比如，那些虫儿，那些鸟儿，那些鱼，那些大大小小的动物们，甚至连那些植物们都一样。

我们只要看看，那些非人类的生命们，都在追求什么？

哦，它们要饮食，要繁衍，这和我们没什么区别。

然后，它们还要要的，正是舒畅和自由了。

你可以说“子非鱼，焉知鱼之乐”之类的话来驳斥我。

谢谢驳斥，我们确实无法百分之百地知道它们的想法，哪怕鱼们天天开会来耻笑我们的笨呢，我们也不知道。

但是，你发现没有，人和动植物是可以“通灵”的——你不能变成植物，但你肯定能看到干枯或鲜活；你不会说鸟语，但你肯定能听懂哀鸣或欢快；你不会说鱼话，但你肯定能区分挣扎或自在。

没错，这就是我们所发现的，舒畅和自由，是所有生命最自然的诉求，最蓬勃的力！

所有生命，包括我们人，你舒畅吗？

你自由吗？

你比起那些自由欢畅的花鸟鱼虫来如何？

哦，这种名叫舒畅的人生体验，我们要。

<<微幸福>>

编辑推荐

《微幸福》我们要的，就是这种真正舒畅和有安全感的人生体验。你自认为是一个幸福的人吗？你是否经常遭遇一些负面情绪的困扰？你是否努力奋斗仍难以驱除内心的恐慌？你的幸福感能持续多久？你是否将自己的幸福感完全寄望于他人或外物？你可曾思考如何获取可以自主掌控，非常持久的幸福感？为了未来的幸福，你会做些什么事情？

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>