# **幸福的底线**

我们每个人都享受着幸福，希望这种幸福一直延续下去，让我们每一天都拥有这种幸福的感觉，其实在我们家里，工作岗位上，大路上都有许许多多的幸福围绕着我们身边，为什么我们做不到天天幸福呢？那是因为我们的感觉出了问题。电灯不亮不是因为没有电，而是因为灯出了问题，那我们为什么感觉不到幸福的存在？这是我们需要追问的一个问题。
       （故事）《走不回来的人》有一次，有一个人在客厅里钉一幅画，请邻居来帮忙。画已经在墙上扶好，正准备砸钉子，他说：“这样不好，最好钉两个木块儿，把画挂上面。”我遵从他的意见，让他帮着去找木块儿。木块儿很快就找来了，正要钉，他说：“等一等，木块儿有点儿大，最好能锯掉点儿。”于是便四处去找锯子。找来锯子，还没有锯两下，“不行，这锯子太钝了，”他说，“得磨一磨。” 他家有一把锉刀，锉刀拿来了，他又发现锉刀没有把柄。为了给锉刀安把柄，他又去校园边上的一个灌木丛里寻找小树。要砍下小树，他又发现我那把生满老锈的斧头实在是不能用。他又找来磨刀石，可为了固定住磨刀石，必须得制作几根固定磨刀石的木条。为此他又到校外去找一位木匠，说木匠家有现成的。然而，这一走，就再也没见他回来。这个人最初的目的很简单，就是把一幅画钉到墙上。但最后离最初的目的越来越远，实际上我们很多人就像这个人一样走着走着就走不回来了，我们有些时候忘记自己该干什么。
       我们思考一个问题：我们来到这个世界上最终的目的是什么？或者说人活是为什么？其实很简单，那就是为了活的更好，其实我们来到这个世界上最根本的目的是活的更好，活的更幸福，随着年龄的增长，随着阅历的增长，我们最根本的目标就离我们越来越远，所以有时我们做过很多事实，这些事情我们做的方式和结果与我们的结果远远我们的出了的目的相背，我们在家里，在单位上，在社会上我们做过的那些事情是不是我们最初的目的。
       我们来思考一个问题：我们整天来工作是为了谁？有人说我是为了领导，还有人说我是为了国家，我是为了大家，有人说我是为了社会，我是为了孩子的未来，不否为这些目的的高尚性，但也不要忘了一个重要的目标：我们是为了自己的生活，如果说我们连这个目的都做不到，我们很难说是为了学校而工作，为了孩子。如果说我们是为了让自己怕工作变得更快乐些，让生命多增添些快乐，多增添些愉快，我相信这个工作你会干的有热情、有兴趣，有质量。
       幸福并不缺少，但是为什么我们感觉幸福太迟，我们需要的目的却得不到，有的觉得幸福达不到。（调查数据：全球民意调查机构盖洛普发布的“2010年全球幸福度调查”数据显示：71%的中国人表示自己“生活艰难”,17%的人认为自己“生活困苦”，只有12%的中国人认为自己“生活美满”。盖洛普此项民调涉及全球124个国家,中国人的幸福度排名列第92位,丹麦、瑞典、加拿大位列前三。）这些国家里有发达国家：美国、英国、法国，也有发达中的国家包括中国，也有潜发达国家包括非洲的许多国家，但是调查结果出来以后，有一个国家的幸福指数引起了广泛的注意：那就是中国；在124个国家中中国人的幸福排名指数排到92位，改革开放以来，我们的生活水平发生了多大的变化，我们就看餐桌上的肉、鱼，在改革开放前，那时我们渴望吃到的肉，到现在我们怕别吃的油多了、别肝油脂太高了，别血脂太高了；再看我们住与行，看我们现在的医疗水平，这些年我们的生活水平、收入水平都在提高，不能和美国相比，和我们的过去比较，这个变化是翻天愎地的，我们应该感到幸福，但为什么在这项调查中中国人的幸福指数这么底。还是同一个调查机构又做了一项调查：（调查数据：2011年3月11日，英国《卫报》的一篇题为《富裕的中国，不幸福》的文章中提到：一份来自环球盖洛普调查机构的数据显示，丹麦高达82%的民众反映自己幸福，排名第一；而中国只有6%的人声称自己幸福，排名第125位。在中国一线城市，相对富裕的被调查民众却最不幸福。被调查的一些大城市，人们的幸福指数越低，这些大城市人的收入水平像医疗，交通，包括其它的保障措施，相对要好一些，越是大的城市，人民的反映幸福指数反而越来越低，这是我们需要问的问题。
       幸福哪里去了，从哪些去寻找幸福。为什么客观外在条件基本相同的情况下，一个人与另一个人的幸福指数会出现比较大的差别呢？他们的客观条件是差不多的，但是主观却是不同的，为什么一个客观条件差的人，幸福指数却比客观条件好于他的人要高呢？为什么客观外在条件基本相同的情况下，一个人与另一个的幸福指数会出现比较大的呢，淡什么一个客观条件差的一个人，幸福指数却比客观条件好于他的人要呢？两个在相同单位工作的人，他们相差的内心不一样，他们所看的方向不一样，导致这个人对生活的幸福指数不一样，看你对幸福指数的感觉不一样，而是我们内心感受内心的方式不一样。幸福不是一种状态，而是一种心态。精神的一种存在幸福，其实幸福就在我们的心里，如果我们需要寻找更多的幸福，那我们应该静下心来向我们的内心里去寻找。（故事：在古老的西藏，有一个叫爱地巴的人，每次生气的时候，就绕着自己的房子和土地跑上三圈，然后坐在田边喘气。爱地巴的房子越来越大，土地也越来越广。但不管房子和土地有多大，只要生气的时候，他就会绕着房子和土地跑三圈。爱地巴为什么要这样呢?直到有一天，爱地巴很老了，孙子恳求他:“阿公，您已经这么大年纪了，可不可以告诉我您一生气就要绕着土地跑三圈的秘密?”爱地巴说:“年轻的时候，我一和人吵架、生气，就绕着土地和房子跑三圈，边跑边想自己的房子这么小，土地这么少，哪有时间去和人生气呢?一想到这里，气就消了。”孙子问道:“您富有了，为什么还要绕着房子和土地跑呢?”爱地巴笑着说:“我现在还是会生气，生气时绕着房子和土地跑三圈，边跑边想自己的房子这么大，土地这么多，又何必和人计较呢?一想到这里，气就消了。”）现在我们生气时就下楼跑三圈，边跑边想过去我住不上楼，我只能住平房，平房没有暖气，甚至我们房子还是租的，不能稳定的住下去，房东的催，我们就得搬家就去住别的房子，现在们不但住上楼还有暖气，我们要想我们的内心的幸福会越来越多，在跑的过程中，看到了那辆车，幸福感觉就会越多。别忘了不高兴时就到楼下跑三圈。
       有人说为什么别人活的比我幸福，脸上阳光比我的多呢，其实很简单，把你的脸转过去面向阳光，就会撒满阳光。内心的状态不一样，人对待同一样的一件事情，有不同手感受的方式，一瓶子油倒了，同样的两个人，不同样的感受，其中一个人乐观，他从好的一方面去想，另一个人悲观，他从不好的一面去看等问题；乐观人想：还好，还有一半，还没有完全流完，另一个人想，坏了，好好的一瓶油洒了一半。这就是两个人不同的思想，世界上的人有千千万万，有外国人，有中国人，有各族人，有穷人有富人，所有的这些其实就是两种人，一种是乐观人，这种人看待事情由乐观的心情去看，往往是往好处去看；另一种是悲观的人消极的人，他看事情要看对人不好的那一种因素。
一位名人说过一句话：人类可以通过改变自己的态度去改变自己的生活，这是属于每一代人的最伟大的发现。细细品味，人仅仅在共过的情况下去改变的不是我们有多少钱，住多多大的房子，而是我们态度，我们想法和我们的心态，换名话说，我们怎么样去看自己，看他人，看工作，看社会，看国家，看的不同方式，就体现出我们对工作及社会是一种什么样的情绪，什么态度，智慧在哪里，是用什么样的眼光去看。（老太太变美女图片）这种看不同的结果，原因是我们变了一个角度，实际上是我们看用这种方式去看平常我们经历的事情。（故事：一位老员外，特别喜欢牡丹花，庭内庭外都种满了牡丹。老员外采了几朵牡丹花，送给一位老翁，老翁很开心地插在花瓶里。第二天，邻居激动地和老翁说：“你的牡丹花，每一朵都缺了几片花瓣，这不是富贵不全吗？”老翁总觉得不妥，就把牡丹花全部还给老员外。老翁一五一十地告诉老员外，关于富贵不全的事情。老员外忍不住笑着说：“牡丹花缺了几片花瓣，这不是富贵无边吗？”老翁听了颇有同感，选了更多的牡丹花，开心地走了。同样的牡丹花，不同样的看法，有不同的结果，用不同的方式看待这些幸福的秘密。
       每当你领到工资时，是不是最先看最后一个数字？看到这个月不如上个月工资多时，你是不是不高兴？你要缴税，因为你没有失业，当我们拿到工资时，最先看到的是最后一个数字，幸福的看，看最后一个数字，看到数字时，我们换一个方式来看，越少越高兴，看到负数应该是满意的。女士们到商场买衣服时，看到一件漂亮的衣服，试一下，不合身，再到商场买东西时，一定要阳光，并且要阳光灿烂。有三个原因，1、说明你的胃口非常好。如果餐桌上放了红烧肉你没有胃口，我想信肯定不长肉。2睡眠好。上床后想的第一件事是今天晚上能不能睡着，一点钟了，你睡不着，两点了还是睡不着，甚至到了公鸡叫了你才有睡意，这时你也不长肉，3、你心里很舒服。如果三天两头你心里不高兴，为工作没有着落，为了孩子不学习，为了种种让你不高兴的事情你一定不会长肉。我们有些人每天下班后在厨房里、在餐桌上唠叼：今天上了一天的班这么累，接了孩子还要嘱咐孩子写作业，做饭、吃饭、洗衣服、收拾屋子……今天太累了。从今天开始不要再报怨了，因为你有了一个家，一个让你感到舒适与温馨的家，难道有家不是让你幸福的一个重要理由吗？开车走在坑坑洼洼的道路上，没有必要抱怨，更没有必要将自己的心情搞得糟糕。我们要把我们的思维方式和看待问题的角度变换一下，我们会发现世界上的种种事情都有好与坏。实际上我们真的把我们思维方式和变换一样，方式都有好有坏，有一哲理，世界上没有决对的好事，也没有决对是坏是，没有百分这百的好处，也没有百分百的坏处。（案例：自己开车到大草原去，享受凉爽的夏日的同时，难免被蚊虫叮咬。）
       俄国一位作家曾说过：要是火柴在你的衣袋里燃了起来，那你应该高兴，而且感谢上苍：多亏你的衣袋不是火药库。要是你的手指扎了一根刺，那你应当高兴：挺好，多亏这根刺不是扎在眼睛里。“多亏了”这三个字能让我们忘掉许多的烦恼。（案例：前段时间买了一个新的饮水机，一个星期天水桶漏了，心想：买了才不到三个月就坏了，什么样的产品。这时候爱人说了一句话让我发生了改变：幸好今天是星期天，家里有人；多亏了漏的不是太多。多亏不是一桶水都漏在了地板上。我想真的是“多亏了”。
       ——恋爱失败了，你想，以后可能会有更好的对象
       ——失业了，你告诉自己，也许明天有更好的就业机会
       ——大雨天，不能外出，但是雨过天晴这后，会是个好天气。
       魏书生做班主任时陪着学生在课间操的时候和学生们一起跑步，同事说：“魏老师，你不用这么认真，你站在旁边看着学生跑就可以了。”他说：“不累，我愿意跑，我这是在拿公家的时间锻炼自己的身体。”魏书生不简单，是名师、名班主任……我认为他很简单，他和别人看待事情的方式不一样，他往往是换一种方式去看，去感受。有一次他出差回家，没有买到飞机票，买了一张火车票，上车时人特别多，好不容易挤上去了。魏书生没有恼，没烦，他心里说：魏书生不简单，连上火车都不用自己上，被别人给推上来了。我们每一个人都可以像魏书生那样去做、去想、去感受。
       有一次同事去聊天，同事报怨说：“活着真不容易，一是天天上班，二是拼命挣钱，挣得钱让孩子都花光了，上高中得择校，上了大学生活费、学费，毕业也得找关系，工作了还得买楼，买车，我就是一个储蓄机，零存整取，存到一定的数目孩子一下子就取走了。”我跟他说：“你挣的钱有人花就不错了。”第二天见了我的第一句话说：“老宋你昨天一句话教育了我很久，我想明白了，咱挣的钱有人花真幸福，你存得再多，没有来花你的，你是幸运呢还是不幸运啊？”赵本山说：‘人最痛苦的是什么，人活着，钱没了’。
       （图片故事：人生的两个包袱）：上帝指派了三个人，交给他们各两个包袱，并且要他们在名为“人生”的道路上行走，目的地是叫做“幸福”的终点。 第一个人走得很痛苦，他觉得身上的包袱沉重，几乎把他压垮，他一路上汗水淋漓，每跨一步，就要流下一行眼泪。第二个人走得很愉快，只是他走得很慢，渐渐地，也难免觉得双腿有些发痠。第三个人一边走，一边快乐地哼着歌，而且他健步如飞，一下子就到达目的地。上帝在终点等着他们。第一个人埋怨：“为什么他们走得这么快乐？我却走得这么痛苦？难道你给我的行李特别重？”“不，你们包袱的重量都相同”。上帝回答。 这两个包袱，一个装的是“痛苦”，一个装的是“快乐”。由于你把痛苦的包袱掛在前面、快乐的包袱掛在身后，只看得到痛苦，却看不到快乐，当然走得难过又疲惫。接着，上帝指着第二个人，说：“他跟你正好相反。因为他把快乐的包袱掛在胸前，痛苦的包袱扔在背上，眼睛看到的都是快乐，一路走来当然喜悦”。“至于第三个人 ….”上帝继续说：“他不但让快乐在前，痛苦在后，还在痛苦的包袱上剪了一个洞。他一面走，痛苦就一面落在地上，身上的担子减轻了，所以走得比谁都快”。）其实我们每个人来到这世上都有两个包袱，一个装着“痛苦”一个装着“幸福快乐”，我们需要做的是时刻要检查我们的包袱是不是背反了。人怎样活的才满意，那就是我们的眼睛不能老是盯那些让我们不痛快、烦恼的事，要学会把我们目光多落在让我们的满足上，那我们的满足感就足了，我们每天都得挣钱养家糊口，但是我们怎样看待工作，这是一种智慧，是一种人生的智慧。（快乐的送水工与愁眉苦脸的送水工的故事：我住在五楼，送水工我感觉到了他们的心态，第一个快乐、高兴，唱着小曲送到楼上，“谢谢”，看不出他送水的疲惫；第二个，是愁眉苦脸的，听到他们脚步，说“谢谢”，他没反应，转过身拿着桶就下楼。）两个人的工作一样，挣钱一样，我相信，第二个不会比第一个干的多，干同样活，挣一样的钱，这两个人的幸福指数差别太大了。我们身边的人不一样，聪明人是怎么样让自己最大程度的满足幸福和快乐。
       每当走在上班的路上，享受着大自然赋予我的一切，我快乐；每当我走进校园，孩子们喊我一声“老师好”时，我快乐，每当我站在讲台上，看破到一张张可爱的，我更快乐，快乐是一种内心体验，我在做着自己喜欢的事情，为什么不居心叵测呢，而称人从事着自己不快乐的工作呢？
       做为一名老师，每天要上班、上课；每天面对学校，面对学生，做着同样的工作，但状态却不一样，幸福感不一样；这是因为我们的方式和角度、习惯不同。去年写过一本书，解读全国知名的五位班主任，他们在班级管理和教育学生上他们每个人都有自己的风格，每个人的智慧和艺术都不同，但在研究完这五名班主任时，发现在这五名班主任的身上有一个共同的东西：他们乐观、知足、快乐。把老师这个工作做的有滋有味，能体会到在和学生们相处的过程中收获了许多让他们自己满足的东西。薛月娥，青岛经济开发区张江路第一小学，做了十五年级民办老师，后来才转办。在她校长和同事的眼中：这个老师在校园里一直是高兴，听不到她一句的牢骚。同事说她：“不就是做个老师吗？你这不是傻吗？”薛老师说：“我不觉得是这样，反而我觉得别人傻，他们同样是来上班，同样是对面学生，拿同样的工资，但是他们把这个工作当做一个厌倦的工作，你既然干了这项工作，你为什么把这个过程变成一个消极的过程，你为什么不快乐的过这一天。”他的话朴素且具有哲理性，人和人不同的心态，活的就不一样，幸福就不一样。郑立平一句话：“把自己开成花，就永远走在春天里——教师要有一种良好的心态，那就要首先学会欣赏，换句话说，要有一种欣赏的心态。只要有了欣赏的态度和眼光，就会发现，生活和工作中值得自己欣赏的东西太多了——欣赏精彩的课堂，欣赏同事的成功，欣赏学生的进步。但是，最重要的是，不要只是欣赏自身之外的东西，反而自觉不自觉地将自己‘忘掉’了。永远都不能忘了欣赏自己。学会欣赏自己，你便懂得了享受；学会欣赏自己，你便拥有了快乐；学会欣赏自己，你便走近了幸福。”不要羡慕别人的花开的那么鲜艳，让自己每一天都高兴，让自己每一天都满足。自己不痛快时可以读这一首诗：“日出东海落西山，愁也一天，喜也一天；遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦；每月领取养老钱，多也喜欢，少也喜欢；少荤多素日三餐，粗也香甜，细也香甜；新旧衣服不挑拣，好也御寒，赖也御寒；常与知己聊聊天，古也谈谈，今也谈谈；内孙外孙同样看，儿也喜欢，女也喜欢；全家老少互慰勉，贫也相安，富也相安；早晚操劳勤锻炼，忙也乐观，闲也乐观；心宽体健养天年，不是神仙，胜似神仙。”
       为什么要疏远快乐：走过诸多学校，我们老师不喜欢快乐，在疏远着幸福和快乐。为什么？（举例子）在学校校上楼时，见了老师问好，校门口问老师好，老师都没反应，我发现这是个问题，为什么，你想，小学生他问老师好时，他会离得更近些问好，笑得像花一样的脸，为什么没有反应？面对孩子问候的脸我们为什么不高兴，为什么不幸福？后来给两个校长朋友布置了一个作业：你去校门口，你留意下学生问老师时，统计多少老师没有反应，如不笑，不点头。两个校长调查，一个说：百分之二十五没有反应，初中一个说：有百分之三十的没有反应。这源于老师的内心状态出了问题，学生笑着问好时他没有反应，我们生活当中千万的那些让我们高兴的事我们还能剩下多少让我们幸福的事情。我们应该去思考，怎么做得更如意，更舒坦些，我们怎样从学生那些得到快乐，课讲得很好。做一个好老师，幸福的老师，一个方面他们和学生关系很好、很亲近，他从够从学生那里获得想要的东西，那就是满足、快乐、知足、愉悦。我们需要考虑，我们离学生有多远，因为这个问题直接决定我们从学生那里获得多少快乐，我们离学生越远，我们获得的越少。我们离学生多远，学生离我们就有多远，还包括我们的同事和周围的人，这都是构成幸福生活的要素，这些人都是我们生活组成部分，我们对别人怎么样，别人也会对我们怎么样。邻居关系不好时，坐在电梯时都不想到见到，从邻居那里得到的是纠结、闹心，何况我们天天面向的同事、学生，什么是有智慧的人，那就是如何让周围的人成为让你快乐的因素。早上起来送孩子上学，走到楼下，孩子说忘带红领巾了，你生气地噔噔噔地跑到楼上拿了红领巾，下楼又骑上车子去学校，到孩子到了校门口，孩子没迟到，你又住学校跑，刚跑到教室门口，上课铃响了，幸好没让校长抓住，刚讲到了一半，“报告”一个学生迟到了，“门口站着吧，我强调到多少次，不许迟到……”这40分钟这个孩子没有心思听课，这40分钟对他来说是浪费，你不会进入知足的状态，你也不会讲得神采飞扬。不要让这些“踢猫效应”影响自己每一天的情绪。
       什么是“踢猫效应”？老板骂了员工小王；小王很生气，回家跟妻子吵了一架；妻子觉得窝火，正好儿子回家晚了，“啪”给了儿子一耳光；儿子捂着脸，看见自家的猫就给它狠狠一脚；那猫冲到外面街上，正遇上街上的一辆车，司机为了避让猫，却把旁边的一个小孩给压死了。很多时候我们都忽视了这种“踢猫效应”对我们内心情绪的影响，所以我们要做的是在每天进校门的那一刻，把不好的情绪放忘在校门外，当我们进教室的那一刻，心情一定是明朗的；当我们下班进家门时，也要把不高兴的放到家门外。所以，不管干什么事情，想想为谁来做这些事情？
       读书是为了谁？有老师报怨，半年一定要读完一本书，不要为了校长而读书，是为了自己，我不认为读书为了谁而读，我为了我自己读：1、为了内心更充实，为了我活得更高贵而有尊严。2、因为读书所以能把文章写好，多读书让自己的工作做得更好。有时老师报怨，校长让课堂改革，为谁而改，不是为校长改，是为了我们自己改，很简单，我们改一改有更好的办法在课堂上少讲一下，我们讲十五分钟嗓子不累，找到更好的方法，学生在课堂上听得很不错，我们不去布置十道题而是三道题，我们批得更少点批得更快些，把更多的时间留给自己。有的说现在家长不是过去的家长，现在的学生不好教育，要走进学生，想办法去研究了解学生，让我们每天都多些舒服。如果家长和老师闹得很疆，家长见了别人，XX老师批学生难听，在课堂上糊弄。有一天因为一件小事，学生回家告诉了家长，家长把电话打到教育局，想办法把关系和家长拉近，为了让我们的工作变得更愉快些。（案例：老父亲住院，住院期间有两位小护士给了我很深的教育。第一位小护士，一天下午一进病房门，告诉老父亲：爷爷，别忘了吃药。一句“爷爷”让我对小护士有了一种肃然起敬，她有一种精神状态很不容易，他给病人带来的是愉快的同时，他是一种愉快的状态。第二个小护士，我没看见她带过笑容，一进病房门“打针了”，“吃药了”，打完针也不提醒注意事项。第一个小护士每次到病房我都会和她拉家常，第二个小护士不知道和他说什么，感觉和她距离很远，最后老父亲出院，我办完出院手续，我找到了第一个小护士，对她说：“谢谢，谢谢你这么多天对我们的照顾。”干任何工作都是两种状态。
幸福是比较出来的，怎样才能比较出幸福？
       并不是所有的时候都能比较出幸福的感觉，比较不好反而把本该有的幸福比没有，（社会满意度调查）从中国的经济发速度水平，从中国人的生活水平，从中国的医疗保障……几位教授得出了结论：中国人生活好了为什么不幸福了呢？是攀比，中国人做了最容易的事是挣钱，但是却忘了最重要的事是智慧，在必有的条件下让自己最大程度的幸福的智慧。
攀比——最近世界上流行了一句话：羡慕妒嫉恨，因为它很形象精辟的概括了当今社会上国人的心理状态。别人拿着手机苹果，而我只能啃着苹果，我心不满；别人开着奥迪，我却开着奥拓，我心不满；别人住着别墅，而我却住着100平米的楼房，我心不满；别人的丈夫是个处长，而我的丈夫是个小科长，我心不满；人家的孩子考上了清华，而我的孩子却考上了山师，我心不满。攀来攀去，人家为什么那么幸福，而我这么不幸福。什么是攀比，攀是往上，比自己条件好的去比较，眼睛老是往上看，谁比我的钱多，谁的房子比我的好，谁的孩子比我的听话，攀来攀去人家的哪些方面都好，自己的哪些方面都不如别人，想一想这还能有幸福吗？不可能有幸福，人有一种思维习惯，我们时常关注别人身上比我们好的方面，别人有的我们没有的，我们去关注。我们不知不觉的放大别人的幸福，无形之中缩小我们自己的幸福，放大别人幸福不要缩小自己的幸福。你骑马，我骑驴，后面还有个推车的。回头看看推车的，你应该满足，应该幸福；可是如果总是瞅着前面骑马的，就必然觉得自己不如他人，心理也就会失衡，愤愤不平：为什么他骑马，我不能骑马？
       ——与吃不上饭的穷人相比，能吃上饭的就是幸福的。
       ——与没有自己住房的人相比，住着属于自己的舒适房子的人就是幸福的。
       ——与生病的人相比，健康的人就是幸福的。
       ——与得了不治之症的人相比，生小病的人是幸福的。
       ——与失去自由的人相比，能够自由自在的人就是幸福的。
       一个朋友朋友打电话说因为处级问题没有解决而感到不幸福。我就建议他去医院转一转，到外科病房去看看那些躺在床上病人。我相信他再回到办公室时决对不会心烦，我感觉他很幸福，活着就是最大的幸福，比别人没有的，自己有的。每个人都会做比较，但怎么比较，就像是人生的上半场和下半场。上半场按学历、职位、业绩、财富，比上升。下半场按血压、血脂、血糖、尿酸、胆固醇，比下降。两场都赢的法则：没病也要体检，不渴也要喝水，不累也要休息，不富也要知足。再烦也要想通，再郁闷也要寻开心，再痛苦也要找乐子，再有理也要让人，再有权也要低调，再忙也要锻炼！少些横向比较，多些纵向比较，多和自己的过去相比较，这时候自己是幸福的。过去住的和现在的房子相比较，现在我们也是幸福的。不要总是盯着别人幸福的地方，其实有时人有一种错觉，总是觉得别人比自己要幸福的多。在电视上听于丹讲“金房子的故事，一个牧羊人看到远方有一栋金房子，他想象金房子里的人一定过着挥金如土的奢华生活，于是跋山涉水过去寻找，却只看到一间破草房。草房边的劈柴人说，这里根本没有金房子，倒是你来的那个地方有条金河流，那里的人一定过得美极了。其实，这是光线给他们开的玩笑，别人的金房子、别人的金河流，不过是自家的草房子、普通的小河流。那个羡慕别人的人，原来也被别人羡慕着。一种思维的习惯，一种心理的行为习惯，别人比自己要幸福。羡慕别人。我们编辑里有一摄影，他的工作太轻松了，非常的羡慕，我要先去采访，要读提供的材料，哪个角度形成新闻，让他讲我所需要的东西，回去还要写，写出来拍到报纸上，这时我的工作才算完成。在饭桌上和同事吃饭，“你的工作多好，我幸福，走到哪里拿照机一拍就可以了”“你的工作多好，我的工作没意思，你一写大半个版面，报告印出来，太有成就感了，”我们相互羡慕着。（图片：酒杯，两个人头）这幅图告诉我们人最初的观注点不一样。
       幸福的底线定在哪里？？
       每一个人身上都有一个线，幸福的底线，这条线直接决定我们幸福的生活满意不满意，这条线每个人定的不一样，有人定的高有的人定的低，决定了每人对幸福的感觉是多还是少。这条线应该画在什么地方？石铁生的感觉：生病的经验是一步步懂得了满足。发烧了，才知道不发烧的日子多么清爽；咳嗽了，才体会不咳嗽的嗓子多么安祥；刚坐上轮椅时，不能直立行走岂不把人的特点搞丢了？便觉天昏地暗；等以后生出褥疮，一连数日只能歪七扭八地躺着，才看见端坐的日子其实多么晴朗。后来又患尿毒症，经常昏昏然不能思想，就更加怀恋起往日时光。最后他终于醒悟：其实每时每刻我们都是幸运的，任何灾难前面都可能再加上一个‘更’字。想一想社会上那些不幸的人，其实随着生活的继续，生活会更糟，在这之前，人应该满足并珍惜现在的幸福生活，去发现现在的幸福。我们把底线不要画高了，画高了我们幸福会很少，我们把他画低了，我们就幸福，把这条线画在健康的下面，只要身体健康就幸福，我们生活当中还有那么多令自己满足的事情。画了底线，凡是线上的东西都是让我们满足更多的东西，线画得越高，线上的东西会越少，如果把线画下在别墅，宝马，清华下面，就会很糟糕，因为这些东西我们得到人的机会很太少，可能性太小，这些我们得不到，我们就会报怨我们活得太不幸福。低一些再低一些，你就会发现每一天的日子中有太多太多的东西让你感到温暖，会让你感到幸福。
       什么是幸福？幸福就是：早上挥手说“再见“的人，晚上又回来了。幸福就是一家人坐在同样的灯下吃着同样的饭菜，老人唠叼着说着自己的假牙，小儿叽叽喳喳说着学校的事情。幸福就是孩子回到家把包一扔，鞋一脱，把自己的臭鞋和自己的鞋放在同一个鞋架上，这就是我们每天面对的幸福吗？幸福是下班了还没进家门就闻到从窗口飘出的饭菜香，幸福就是我们每一家人高高兴兴地吃饭聊天看电视，这就是我们需要的幸福。线一定要画在这些东西下边，我们就会发现生活中原来都有这么多的幸福。
心态决定状态。
    活着就是一种心态，活着就是一种精神。最重要的是我们拥有多少财富，重要的是我们拥有一种什么样的心态，心态决定我们的生存的状态。为什么偏远山村里那个坐在马扎上晒太阳的老头儿，比城里那个坐在沙发上的老头儿感觉幸福？原因是他们的心态不一样，幸福的感觉就不一样了。现在人们都在关注一些让自己更长寿的秘决，研究怎样才能长寿，研究的结果很多，我的观点是长寿就是人的心态长寿不长寿。
       百岁老人的长寿的秘诀是什么？
       十个百岁老人，他们的结果不一样，问第一个老人：他会说吃饭很注意，，不吃大鱼大肉，有道理，饮食很注意；第二个老人说：我喜欢随便，吃肥肉；第三个老人说：我生活习惯比较注意，不抽烟，不喝酒；第四个老人说：我喜欢干什么就干什么，两大爱好是抽烟和喝酒。每个人百岁老人没有一个是愁眉苦脸。四川的一对百岁老人接受记者采访，面对记者的摄相机时两位百岁老人开始乱着玩，老头把老太太惹得不高兴了。第二天老头买了一付手套做为礼物送给老太太，结果老太太高兴了。他们的心态就是是小孩子，这些长帮老人他们都有一个共同的地方，是心态好、豁达、开朗、精神好。记得小时候一个邻居，他非常喜欢酒，那时没有钱买喝酒，背着夫人把粮食卖了去换酒喝，把酒藏好，每天在大街上喝得东倒西歪，这样一个人活到了98岁，他心态特别好，精神好。不幸福的生活会让人生病，也会让人寿命缩短，有关研究已经证实，身体健康和主观的幸福感紧密相连。如果感到幸福，能减少中风、心血管疾病和过敏性反应等疾病，让人的寿命增加7.5岁。要想健康长寿，就要学会寻找幸福，天天保持好心态。心情好了，心态好了，你就会健康少生病，你就会长寿；如果你能保持一种活泼的心态，豁达的开朗，能够拿得起放得下，那就会长寿。
       这次评不上职称，又能怎样？
       老师们都要评职称，为什么今年他能评上，而我没有评上？我告诉他，咱们算个帐，评上一级工资长多少钱？如果对现了是三百多，一年是四千多，如果为这个事心理不痛快，想起来就生气，最后病了，看医生、住院，出院时结账单共八千。这不仅仅是花钱的问题，要算帐，人什么时候最挣钱什么时候最省钱，不生病是挣钱，不生病时是最幸福的，晚一年评能怎么着，最关键是让自己每天的心态好，不要影响我们每天的心情，弄得家里气氛不好。
       平衡产生和谐——
       不要老觉得这个世界欠你的太多，认为这个你也应该得到那个也是你应该有的，应该有美貌，有健康的身体，有美满的家庭，有儿又有女，有别墅，有好车，有花不完的钱，有呼风唤雨的权力，如果你心里老想着广泛应用这些，你就可能不幸福，应该得到没有得到，心理怎么能够平衡？心境怎么能够平衡，心境不，幸福从何而来？不要感觉有些东西你没有得到，应该想你得到了什么东西，如健康、家庭、工作、家人、阳光……这些足够让我们满足，让我们幸福。（案例：有一同事老是报怨事情，职称没有评上，在背后总是埋怨张三李四，领导也不好，同事也不好，定的报纸看完以后他要提回家，如果让别人拿，他就认为吃亏；分房时在打地基，他就一趟一趟地看，看哪一个好，最后分房时还不忘写上：地下室第一挑。如果他不是第一个挑，那他认为吃亏了，所以总是不平衡，总有不满意的地方，最后五十多岁头发就白了。
       心理不平衡，心态不平衡。你的心情能健康吗？做人做事有一条底线，不吃亏，就是占了便宜，如果总是占便宜，那他一定活得很累，也不会得到幸福与满意，不要总想着要得到什么，时刻算一算我已经得到了哪些。上帝不会把所有的好事记在一个人身上，也不会把所有的坏事记在同一个人身上；上帝为你着关上一扇门，同时也会为你打开另一扇窗。我们不要期待事事都要得到好处，那是不现实的，那样我们就会很难找到幸福。世界就是现实，不如意是正常的，事事如意才是不正常的。就像人打牌一样，（故事：打好手中牌）美国前总统艾逊豪威尔，小时候和家里人打牌，屡次抓牌都不好，这使他很郁闷，心情变得很坏，把牌一扔，不打了，他奶奶说了一句话教育了他一辈子，“抓什么牌不是你说了算，你要做的是用你手中的牌打出最好的结果”。人能够挣多少钱，住多大的房子，有是我们自己说了算，当抓住好牌时，人自然满足，当抓到不好的牌时，当然不高兴，我们应该用手中的牌打出精彩的人生。
爱比克泰德说过：要想获得幸福与自由，必须明白这样一个道理：一些事情我们能控制，另一些则不能。只有正视这个基本原则，并学会区分什么你能控制，什么你不能控制，才可能拥有内在的宁静。我们应该用什么样的心态去对待它。我们不能改变的事实，我们要坦然地去接受去面对，有的老师报怨工资不长，物价长，孩子学费也长，这些牢骚不断，这些都不是我们能够左右了的。我们要有一个平和的心态，没有必要整天的牢骚，一共十个名额，评不上怎么办，校长说了不算，局长说了也不算，怎样让自己一个平和的心态，怎么样让自己幸福，要学会宽容，学会包容。
       山不过来，我就过去——
       山不过来，我非要和它较劲，我们要想办法去变自己能够改变的，宽容自己不能够改变的。山不转水转，水不转人转。这就是生活的哲理，生活的智慧。
       横着来事顺着想：——
       严肃老师，八十多岁了，每天很乐观，严老称自己是八O后，整天乐呵呵的。有人问他：严老，你每天都那么高兴，难道你就没有令你不高兴的事吗？他说：“有，我也是俗人，吃五谷杂粮，哪有事事都如意，我遇到不如意的事时，它如果是横着来，我就竖着想，换一种方式去看，换一种方式去想，该放下我就放下。”
       感恩的心态与幸福指数——
       人要幸福还要学会感恩。平衡的心态，人的欲望是无止境的，住100平方还想住150的房子，住150平米的还想住200平米的……所以我们需要事事提醒自己一件事，我们已经得到的是上帝对我们的眷顾，我们应该满足了，我们要学会满足，要有一种感恩的心，就会满足。那项各国的幸福指数民意调查中指出，印度的经济发展速度比不上中国，中国已经成为世界第二大体系，全国13亿人口一年内所创造的社会财富的总额仅仅排在美国之后。从我们每个人来说，我们的工资，吃的住的比印度都要高，并且高得很多。前段时间谈到对印度的印象，他说：印度的经济水平差远了，辛德勒孟买城区的边境的房子还是茅草房，道路还是泥泞的，根本没法穿鞋；新德里大街上，能够看出那里的发展水平和收入水平，有轿车，有公共车，有三轮车，有自行车，各种各样的车辆混杂在大街上。这样的生活却在调查中印度幸福指数要比我们多很多，唯一的解释是他们的心态比我们高，他们有宗教信仰，他知道感上帝，他们有满足感，所以他们幸福指数高。多想一想上帝已经给了我们多少，我们就幸福了。
       一位校长发的邮件：上周一直阴天。今天早上，推窗向西，看到天高云淡，灿烂的阳光照在西山群中，显出京西秋日的美丽景致。跳入脑海的第一句话是：感谢秋天，感谢灿烂的阳光，感谢今天是一个好日子。感谢空气，感谢粮食和蔬菜，感谢水，感谢阳光，感谢房屋，……没有这些，我们就不能生存。感谢父母，给我们以生命；感谢老师和同学，让我们快乐成长；感谢朋友，给我们友谊；感谢爱人，给我们温情；感谢同事，给我们一个相处的机会；感谢身边匆匆走过的人，给我们以丰富的世界……
谢谢上帝给了我们这份工作，有了这份工作风刮不着，随着年龄的增长，我们的心会变得越来越硬，变得越来越淡漠，对我们幸福已经不敏感了。有一次去菜市场买菜，他们羡慕我们，每到月底有工资，我们卖菜的，每天早上不到三点多起床，得去批发，得卖到黑天，他是由衷之言。我们作为上班足，已经感不到了这种上班的优越了。早上醒来睁开眼时别忘了跟自己说一句：谢天谢地，这又将是一个舒服又阳光的日子。
       心底珍存一份信仰——
       没有信仰的人的，幸福指数会降低。有一次去大学城，在大门口被保安拦住，“把驾驶证拿出来”我问他为什么不反证件给我，“压在这里，出来时给你”“驾驶证你可以看，但没有权利把驾驶证扣在这里，即使是警察也没有权利，门岗不能扣。”“这个事我说了不算，处长说了算。”“你问问处长”用对讲机和处长对话，处长说“你问问那个人是哪的”“教育厅的”处长说“教育厅的，你还拦他干什么”坐在一旁的夫人说：“你这人找事，扣就扣吧，干什么要生气”“我不生气，我今天为教育做了一件小事，我要提醒他，教育他：第一你在大学当保安，要付合教育的要求，第二有些大学生明白了人有权利，驾驶证不是随便能扣的。我把它做为一个信仰，我的境界没有那么高，我只是希望我的后人，将来在社会上生活时，不会看别人的脸，不会因为法制的不健全把他的权利受到侵范。有人说：你觉得这个社会还有希望吗，这个社会是令我们不满的地方太多，在我们有生来，我的社会能发生翻天覆地的变化，我期望我们的下一代，我们在为他们挣钱，让他们有好的生活条件的同时，我们的后代有权生活的环境，如果我们都为社会一点事情，多年后会改变，有了信仰，人活着不是无聊的，无用的。我们过去的那些信仰，道教、佛教是非世俗的，我们离这些世俗太远；西方的教是世俗的，现在我们要信仰人的追求，人的努力，我为我们的后代在社会上更好的生活做点什么，人要有一点信任，我们活的有尊严，有意义，有价值。
这个世界上有两种人不能坏，一个是医生一个是老师。医生是管我们的健康，如果他们没有了职业道德，那我们的健康还要托付给谁？有一次夫人得病了，需要看急诊，那位医生询问病情，化验血，告诉地方，回来就是病毒性感冒。然后就问：你吃不吃药？我说：你说了算，他说你要吃药我就给你开点抗病毒的，不吃药呢，多喝点水，一星期就会好的。出门说我想：如果医生都这么好就好了。后来我想：这不对啊，医生都应该是这样，他们是凭着良心去做事的。
       我们有没有享受文明社会？我们有没有创造文明社会的能力？——
       老师是评良心做这份工作，老师和医生不能放弃。这个社会还有希望吗，有没有希望不在今天，真正有希望是等到今天坐在我们教室里坐的孩子们，等他们成为这个社会主流群体的时候，我们的社会风气，我们社会的道德真正有大的改变，因为这些孩子他们受过良好的教育，他们的思维方式，他们的行为习惯，他们的素质会增大，他们会改变。老师的工作价值是改变未来社会的，如果教育好这个人，他影响这个社会的进步，他影响孩子的进步，我们报着这个信任去面对那些孩子时，我们会有一种这种职业的责任感，这种价值，社会的改变是政治的力量和教育的力量，这是我们应该做到的。
       人民教育家霍楚证幸福——
       常丽华的幸福——
       常丽华是小学老师，他做的有价值，他真诚的对待学生，家长对他是一种尊敬。家长们在接送孩子时都说都像常老师就好了，家长们都很尊敬常老师，像常老师要组织春游时，家长对他都很佩服。每一次有活动，家长没有一个请假的，这就是对她的尊重与支持。如果我们做老师做到了这一点，那我们的尊严得到了满足。人活着工作着幸福就在我们的身边，如果我们变一种眼光去看等这个工作，看这个社会，风景在路上，而不是在终点，珍惜我们每一天，珍惜我们在路上的美丽风景。
幸福，一半在路上，一半在你要奔向的地方。
       改变，从今天开始——
       人最重要的是改变。思维方式的改变、眼光的改变、心态的改变和习惯的改变，这些改变要从今天开始。我们感悟一下，感受一下，回到家打开门，整理了个自己的内心的情绪和状态，打开门那一刻，面带笑脸。带着笑容进厨房做好菜，和家人说一说高兴的事，看看电视；等你要睡觉时，闭上眼回想一下，是不是今天因为自己的改变而使得家庭的气氛有了改变，是不是孩子的情绪有了改变，是不是家人的心情有了改变。如果有改变，我们没有任何理由拒绝每天都高兴，让我们的内心每一天都快乐，让我们的孩子高兴快乐，让我们的家人幸福和愉快。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　西安市第七十一中学　　宋洪昌