**《恰到好处的幸福》**

**读毕淑敏书有感**

前几年中央卫视向普通大众抛出了一个似简单却复杂，似平淡却富有深意的问题：“你幸福吗？”。对于这样的问题，调侃嘲笑背后，相信很多人都有了自己对于幸福这个词的思考。幸福是什么？什么才是真正的幸福？幸福又在哪里？我们是否拥有幸福？毕淑敏说，恰到好处的幸福，回答了我们的这个问题。幸福人人都需要，但是也要恰到好处。幸福就在我们周围，有的时候，人们太过贪念，所以觉得缺少幸福，而有的时候，幸福过了头，冲昏了头脑，也会导致不幸。

毕淑敏在恰到好处的幸福中说：“幸福是一种心的富足，不以物质的多寡来衡量，它是付出、分享和爱的感受。恰到好处，是一种哲学和艺术的结晶体。它代表的豁达和淡然，是幸福门前的长廊。轻轻走过它，你就可以拍打幸福的门环。”而我觉得幸福要恰到好处才是真的幸福。书中也有写过：“酒精的浓度不能太高，过了那个最佳值，结果就适得其反。幸福也一样，切不要贪得无厌。”

恰到好处的幸福，譬如：深深地话我们浅浅地说，长长的路我们慢慢地走。幸福就已经在里面了。譬如毕淑敏说，人生有三件需要做的事，第一件事是学习，学习也是幸福的事，但是很多在学习的人却觉得苦痛，学习可以让人生更加充实，充实的人生可以让人容易感受到幸福。第二件事是旅游，旅游并不需要羡慕别人的世界环游，有一点时间有一点能力，可以去到自己喜欢的地方走走，无论远近，那都是幸福。可事实往往是，有的人在国内旅游或者周围徒步的时候，会想着遥远的地方，所以原本幸福的事也就不幸福了。第三件事是锻炼身体。锻炼身体也是幸福。只要你用心去感受。身体是一切的前提，健康是最幸福的事。我们要学会真诚地面对自己，不然如何去接受幸福。

看看幸福的定义。幸福是指人们无忧无虑、随心所欲地体验自己理想的精神生活和物质生活时，获得满足的心理感受。解释幸福是人们对自己理想的生活感到满足的一种主观感觉，是自然而然且发自内心的感受，而非客观标准。自己是否幸福，不是由他人来评判；反之，你也不能评判他人是否幸福。理想生活的标准是因人而异，世上没有两个人的条件完全一样，但都可能获得幸福感。在现实生活中，达官和富豪也不一定会有持久幸福感，普通平民也不一定没有幸福感，关键是否具备定义中的全部条件。

无忧无虑，随心所欲，相信很多人都神往的词语，但是这样的情境一定是幸福的天堂吗？并不一样，有的时候，即使有苦痛，也是幸福的。幸福因人因事因境而异。幸福感也不一定是持久的。幸福感可能会随着思想、身体、生活、环境的变化而变化。有幸福感的人，自愿地做自己感兴趣的事，而不是受约束和被迫做事。有幸福感的人，必然享受着自己理想的精神生活和物质生活。有人还问过，幸福有几种颜色？毕淑敏说有无数种，数不清。也有人说仅仅只有七种。相信更多人喜欢前面的说法，数不清。不同的人在面对幸福的同时，觉得幸福的颜色也不一定会相同。世界上有那么多人，不可能感觉到幸福仅仅只有七种颜色。

很多人无法正确理解“恰到好处”这四个字的含义。看到某个朋友住上了好房子，就设想也要住上这样的房子才幸福。看到大街上的豪车，就为自己的自相车感到沮丧，看到别人穿上貂皮大衣，想方设法也要为自己的衣柜添上一件，知道寿星活到90岁，就发誓自已一定要活到100岁......这根本就是不合理的期望。目光太高，就违背了“恰到好处”这一原则。每个人，背景不一样，能力不一样，或者说，运气不一样，命运不一样，按照自己的生活，有着自己合理的目标，我们只需做到自己力所能及的事，尽力去做了，就是我们想要的幸福。

幸福，在我眼中，只是平平淡淡地过好自己想要的却也并不过分的生活。走过恰到好处这一条不寻常的长廊，你就已经走到幸福的门前。你就可以拍打幸福的门环，就可以得到你自己梦寐以求的幸福。幸福是一种感觉 ，它不取决于人们的生活状态，而取决于人的心态，幸福的特征就是心灵的平静，所谓知足者常乐就是这个道理。 幸福就是人们的渴求在被得到满足或部分被得到满足时的感觉，是一种精神上的愉悦。

读了毕淑敏的这本《恰到好处的幸福》，使我对幸福的看法也有所改变，不苛求不奢望，发现平淡幸福的美。幸福，要恰到好处，珍惜幸福，别让它从我们的身边偷偷地溜走。