

<<快乐其实很容易>>

图书基本信息

书名：<<快乐其实很容易>>

13位ISBN编号：9787208075429

10位ISBN编号：7208075425

出版时间：2008-1

出版时间：上海人民出版社

作者：余惕君

页数：215

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>

## <<快乐其实很容易>>

### 内容概要

所谓“知足常乐”，重点不在于“乐”，不在于“常乐”，也不在于“足”，何以谓之“足”，每个人却有不同量化指标，关键在于“知”。

知足或知不足，“心有灵犀一点通”，那一点通，需要寻觅，寻觅的过程需要用心，用心了，就能品出“知”的个中滋味，就能攀上“知”的“灵犀一点通”，那就是快乐的真谛。

本书分为快乐方程、财富健康、心如明镜、智慧锦囊、俗世生活和人际关系六辑，是一部与读者分享和交流彼此追求心得的书籍，作者将其定位于“心经”的高度，赋予“心经”的境界，给予“心经”的期许。

## <<快乐其实很容易>>

### 作者简介

余惕君。

1952年生，浙江镇海人。

做过工。

从过政。

亦从商。

历经宦海、学海、商海。

现任上海铭源集团常务副总裁。

兼任国内数所大学MBA客座教授。

已出版《开拓经营的艺术》、《国际竞争策略》、《现代生意经》、《俗世方圆》等20余本著作。

自以为平生最快乐的事，是找到了打开快乐之门的“钥匙”——对生活常知足，以帮助别人为乐；对工作知不足，以开拓进取为乐；对学习不知足。

以无止境追求为乐。

## &lt;&lt;快乐其实很容易&gt;&gt;

## 书籍目录

推荐序代前言快乐方程 快乐离你有多远 自寻快乐 挣钱与快乐 工作并快乐着 笑 开心 趣  
 泉 快乐人生 享受工作的乐趣 快乐的“现金 快乐方程式 快乐之源 快乐的“钥匙” 知  
 财富健康 贫富随感 脸面与幸福 财富与幸福 “财神”新招 足有余 工作的报酬 工作与活  
 着 奔驰还是坦克 小富即安 金钱韵遗憾 适者有寿 补钙 追求健康 健康顿悟 拥有健康  
 体魄 玩勿丧志心如明镜 心 觉悟 心如明镜 坦然面对不幸 直面忧虑 莫患得患失 藉事练  
 心 你“悟”了没有 心能与功能 船过水无痕 环境与心 境 肚子饱,心情好 君子坦荡荡  
 幸福断想 三省吾身 知足常乐 收放自如 顺其自然 化忧为欢 慈悲喜舍 说安静 怎么  
 想 勿执迷不悟 舍得 难行能行 释然 信与怨 随缘 境界 禅道 慈悲同心 立身处世  
 敲木鱼 怨 t 观 命运缘起价值观智慧锦囊 容 两件事 知足少欲 单纯与复杂 忧虑 “  
 不二” 想“开” 思想决定一切 仁者无敌 不要生气 日行一善 千手观音 学而知不足 万  
 水千山总是情 气之质 和为贵 趋利与避害 求全与求缺 从无字句处读书 “半满”还是“半  
 空” 鞭子还是陀螺 淡泊名利 大道至简 宁为“剩闲”,不当“圣贤” 张弛有道 戒怒 难  
 得糊涂 自足与自惭 可以……俗世生活 莫使一日虚度 生活的实相 生活中的加法 生活相对  
 论 生活 心细气柔 生死随想 五官的联想 人生五味瓶 终极目标 享有每一天 积极人生  
 闲 忙里偷闲 人生总结 食色性也 柔则顺 喜出望外 高瞻远瞩 享受学习的乐趣 瞬间  
 的感动人际关系 心胸宽广 热诚 人分四等 尊重别人 学会赞赏 内谦外让 爱心 平等待  
 人 人争一口气 心平气和事成 知足感恩 清泉之爱 从容到融 和谐相处 拥抱 魅力 做  
 一个受欢迎的人 厚道 知交 附录

## <<快乐其实很容易>>

### 章节摘录

快乐离你有多远 人一生都在追求快乐。

快乐离你有多远？

有人认为快乐遥不可及。

因为什么叫快乐，太难界定。

温饱不愁了，还有山珍海味呢；你有钱了，可总还有人比你更有钱：生活水平提高了，可比你生活好的人有的是…… 有人认为快乐唾手可得，因为他知道通往快乐之门的钥匙不在别处，就在自己心中。

快乐是物质的，更是精神的。

快乐哪里来？

知足中来，自得中来，助人中来，智慧中来，安静中来，平和中来，不贪中来，惜福中来…… 为了快乐，人要努力使自己活得更自在，为此，要找回人生的一些基本要素。

这是一种内心的调整，这是一种积极的调整，这是一种根本有效的调整。

自寻快乐 人不要“白寻烦恼”，但要会“自寻快乐”。

快乐不是靠别人施舍，而是靠自己去寻找。

事实上，快乐并不难寻，快乐无处不在，就像自然界中的空气。

快乐并不复杂，只是对一时、一地、一事的考量。

只要能满足需求，哪！'白是小小的需求，你都会感到快乐。

换个想法，转个念头，你就会在平平常常的生活中随处获取点点滴滴、源源不断的快乐。

人要善于掌握生活的遥控器，将自己的心境随时切换到“快乐频道”。

挣钱与快乐 挣钱与快乐的关系可以有三种。

其一，挣钱是为了快乐。

既如此，我们要知道近期目标与终极目标既有联系，也有区别。

当二者有矛盾时，近期目标须让位于终极目标。

其二，因为挣钱而快乐。

人各有志，把挣钱视为快乐本无可非议，但我们不要因此而忽略了生活的多姿多彩，更要处理好自己乐与他人乐的关系。

其三，快乐地挣钱。

这是值得追求的一种状态与境界。

理想状态不是“为了生活而工作”，而是热爱工作，热爱生活，把工作与生活有机结合起来，把工作视为快乐，从工作中得到满足。

如此，挣钱只是一种自然的结果。

……

## <<快乐其实很容易>>

### 媒体关注与评论

试问人生什么是快乐？

其实快乐只在一念之境，天堂地狱都由心起。

——释证严（台湾著名法师） 生活要有平常心，事业要有进取心。

忙，并快乐着；闲，并快乐着。

——洪昭光（卫生部首席健康教育专家） 身体健康，工作进步，家庭温暖，是快乐的基本定义。

——余伊雯（年轻白领） 喝喝小老酒，打打小麻将，过过小日子。

——李来发（退休工人） 财富并不代表快乐，但快乐绝对是最大的财富。

——胡润（胡润百富榜创始人） 不要管我，我的事情我作主。

——詹雄（80后青年） 今天真开心，因为我的五角星被老师扣光了，老师再也扣不到我了！

——一位不愿透露姓名的三年级小学生 有饭吃，不生病，事情顺，我就开心。

——林枫云（进城务工保姆） 行善吧，真诚地帮助别人，这样你就会得到温暖和快乐。

——无名墓上的墓志铭

## <<快乐其实很容易>>

### 编辑推荐

快乐哪里来？

知足中来，不贪中来，自得中来，平和中来，助人中来，惜福中来，安静中来，智慧中来…… 我的心情我做主，我的身体我维护，生活本来就简单。

如何才能达到快乐的境界，如何才能寻觅快乐的真谛呢？

本书是一部与读者分享和交流彼此追求心得的书籍，作者将其定位于“心经”的高度，赋予“心经”的境界，给予“心经”的期许。

所有读过这本书的朋友，能在这种对快乐寻觅的知性之旅中，获得了心灵的平静，快乐的真谛。

这一部“快乐心经”，不只是用来浏览和阅读的，它需要用心倾听，用心领悟，用心体会，用心参透，用心寻觅，字里行间的哲理寓意，甚至是本书所有的插页、插图，画外音也是需要用心体察的。

<<快乐其实很容易>>

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>