

<<幸福的智慧>>

图书基本信息

书名：<<幸福的智慧>>

13位ISBN编号：9787212053673

10位ISBN编号：7212053678

出版时间：2012-8

出版时间：安徽人民出版社

作者：王辉

页数：304

字数：269000

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>

<<幸福的智慧>>

内容概要

本书联系当今人们的生活现状和心态，以老百姓身边发生的种种案例为出发点，关注人们的幸福所在。

全书从为什么不幸福、你是否迷失了自己、谁绑架了你的幸福、幸福是自己找来谈起，又谈及我们的工作、生活和家庭，以及与社会的关系等几大方面，通过对正反两方面生动案例的解析，来说明幸福在哪里，我们如何修炼到幸福的智慧，找到幸福生活的钥匙。

从关注现实说起，归结到调整自己的心态，平衡好自己与他人以及社会的关系，处理好物质和物质和精神的关系，保持一颗积极的、向上的、充实而宁静的心，把握当下，珍惜所有，从而拥有属于自己的幸福生活。

内容主要为以下几方面：

1.幸福不再的生活，从关注现实出发，分析幸福如何失去的。

2.你是否迷失了自己，窥探内在心灵，分析如何迷失了自己的。

3.谁绑架了你的幸福。

说明幸福与外在和别人无关，关键在于自己。

4.幸福是自己找来的。

幸福就在心里，只要心有宁静、充实、智慧和定力。

5.爱情婚姻和家庭，人生重要的选择。

说明幸福与爱情和家庭的密切关系。

6.生活艰难，更要创造幸福。

说明幸福要直面现实，不怕困难，幸福不是想来就来的，而需要用实际行动去努力创造。

7.笑傲职场，你准备好了吗。

说明幸福与工作和事业的关系，没有喜欢的工作，没有快乐的工作状态，没有事业成就感，幸福也无从谈起。

8.给你的生活加点料。

说明幸福生活需要热爱生活，有健康的生活方式，并善于享受生活。

9.重建你与社会的关系。

说明幸福需要个人与社会的和谐相处。

<<幸福的智慧>>

作者简介

王辉，男，汉族，70年代生人。
中国励志畅销书作家新锐人物。
2008年开始从事文学创作活动，陆续出版了《狼性战争》、《你在为谁工作》、《这辈子我就是成功》等励志类畅销书。
拥有自己的创作工作室，致力于励志、职场、情感等方面的研究，对心灵励志、人生幸福有自己独到的理解。
曾出版多部作品，版权销至海外。

<<幸福的智慧>>

书籍目录

幸福的智慧

前言

第一章 幸福不再的生活

幸福是怎么丢失的？

为什么总是感觉痛苦？

回避缺点，永不如意的生活

你有提醒幸福的意识吗

及时享受，还是永远保存？

第二章 你是否迷失了自己

找回失去的自我

金钱与幸福，关系有几分

爱与幸福的结合

让成功夺走的幸福

珍惜你当下的拥有

“磨”出来的成功与幸福

第三章 谁绑架了你的幸福

抑郁症并非名人“专利”

抱怨，失去生活乐趣

有毒的不只是曼陀罗还有欲望

完美是美的敌人

盲目攀比，心理失衡难幸福

站在烦恼里仰望幸福

第四章 幸福是自己找来的

幸福需要智慧

很多时候，是你在束缚自己

简单与自由，人生最大的幸福

静心冥想，感知幸福在流淌

“绚烂至极，归于平淡”的幸福

你能够把握的，唯有当下

心怀感恩，快乐永相伴

第五章 爱情与婚姻，人生重要的选择

选择最适合自己的

爱情红绿灯

双城生活，爱靠什么维系？

得到的，才是最好的

幸福的婚姻不是坟墓，不怕“小三”

剩男剩女们的尴尬

第六章 生活艰难，家庭更要幸福

女人何苦为难女人

孩子的人生无需你“规划”

孩子心理健康，全家快乐

<<幸福的智慧>>

“啃老族”，该断奶了

“421家庭”的困境

第七章 笑傲职场，你准备好了吗

2012，“裸辞”在飞

让快乐成为一种习惯

“毕业”就是“失业”？

创业圆梦，致富靠自己

第八章 给你的生活加点“料”

健康，幸福生活的根基

休闲活动，生活需要调剂

孝亲要趁早，人生不留憾

贫穷难幸福，让笑容绽放脸上

珍惜时间，才能走在前面

第九章 重建你与世界的关系

“80”后的尴尬与困惑

买房？

租房？

星座学说在中国

草根明星从蹿红到困境

老人跌倒为何“扶不起”

<<幸福的智慧>>

章节摘录

第二章 你是否迷失了自己 珍惜你当下的拥有 很多人都在羡慕亿万富翁，认为他们有取之不尽用之不竭的财富，但金钱并非万能的，很多东西是金钱根本无法买到的，譬如：健康、感情，时间以及一个悠闲自得的好心情。

也许亿万富翁正在为自己的财产遭到盗窃、家人遭到绑架而愁眉不展。

很久以前，在苏格兰的一片草原上，一位叫狄克的牧羊人就生活在那里。

据说狄克是苏格兰最无忧无虑的人。

他每天赶着他的羊群，在阳光明媚，暖风吹拂的草原上放牧，他一边放牧一边唱着最欢快的歌谣。

他的歌声是那么的悠扬动听，就像一只云雀一般，听到他的歌声，哭泣的孩童会停止流泪，欢笑的人们会变得更加快乐，因此当地的人们都非常的喜欢他。

很快国王也听说了这个人。

要知道，国王有很长一段时间都生活在忧郁中，经常无缘无故地难过。

听说世界上有如此欢快的人，于是国王决定见狄克一面。

“我要去找这个快乐的牧羊人谈谈，也许他能告诉我才能变得开心起来。”

国王就来到了那片充满快乐的草原，找到了牧羊人，问他是怎样让自己那么快乐的。

牧羊人回答国王说：“哦，其实这不是一个十分难解决的问题，因为我想有多少快乐就有多少快乐，我要多快乐就有多快乐。”

国王说：“我对你的这种生活状态真是羡慕，我的朋友，要是我能够像你那样没有乐乐呵呵，无忧无虑，我特愿和你换个位王。”

牧羊人笑了，对国王说：“这可不行，陛下。”

“那么你能够告诉我，到底是什么让你的生活如此的快乐呢？”

而我，身为国王，却整日忧心忡忡，一个个的烦恼不断涌出？”

牧羊人笑着说：“我不知道陛下到底为什么事发愁、烦恼，但我能够告诉您，我为什么快乐。”

我拥有一个强壮的体魄，一个幸福的家庭，一个良好的交际圈。

在这片美丽的草原上我自食其力，不欠任何人的钱。

这就是我快乐的根源。”

“哦！”

请不要再说了。”

国王喊道：“现在特别的羡慕你，你这顶破旧的草帽比我这顶镶满珠宝的王冠更有价值。”

你的草原给你带来的快乐要比我的王国给我带来的还多。

如果每个人都能像你一样，那么这个世界该多么的美好！”

“幸福看似很复杂，其实也可以很简单。”

我们身体健康、亲人平安、生活稳定、自食其力，我们爱自己的家人和朋友，也被他们爱着。

拥有这些不就很幸福了么！”

幸福是来自心灵的一种震颤，与外界的物质并没有多大的关系。

拥有的越多，就代表付出的越多，那么相应的承受的压力也就越大。

根据相关资料显示：美国人目前的收入比20世纪60年代增加了两倍，但感觉幸福的人的比例却下降了六个百分点。

因此，可以说拥有金钱并不代表就拥有了快乐，拥有了幸福。

1923年，在芝加哥的“海岸酒店”中，一些最伟大的领导人和最杰出的商人举行了一次会议。

他们中有美国最大的独立钢铁企业的领导人查尔斯·施瓦布；最大的煤气公司领导霍华德·霍普森；世界最大的公用事业公司主席塞缪尔·英萨尔；国际火柴公司总裁埃娃·克鲁格，国际火柴公司当时是世界上最大的公司之一；国际清算银行总裁利昂·弗

<<幸福的智慧>>

雷泽；纽约证交所主席理查德·惠特尼；两个最大的股票投机商阿瑟·科顿和杰斯·利弗莫尔；美国第29任总统哈定内阁的成员阿尔伯特·富尔。

25年后，他们之中就有9个人去世了。

施瓦布在度过5年借债生涯后身无分文地死去了；英萨尔破产后死于国外；克鲁格和科顿也死于破产；霍普森疯了；惠特尼和阿尔伯特·富尔则差点进了监狱；弗雷泽和利弗莫尔破产相继自杀身亡。

这些伟大的领导人和最杰出的商人们并没有比普通人幸福多少，相反状况更加的糟糕。正是因为他们手中拥有的权力和物质，将他们感知幸福的能力减弱了，而物质带给他们的风险使得他们中的部分人陷入了绝境，最后悲惨的离开这个世界。

可见，钱的数量并不能决定你是否快乐，权力和地位也并不能决定你是否幸福。

什么是幸福？

幸福其实特别的简单，口渴了有水喝，饿了有面包吃。

幸福快乐不能同金钱或权力画上等号，因为很多时候，当你得到了一些费尽心机追求的东西，却发生自己失去了一些真正能够快乐的东西。

幸福是一种精神层面上的满足，它不是拥有更多的物质享受，而是懂得享受已拥有的一切，因此，那些无形的财富比有形的财富更让人能感知到快乐和满足。

一对青年男女步入了婚姻的殿堂，在经历了浪漫甜蜜的爱情之后，他们便开始不得不为生计而四处奔波。

妻子整天郁郁寡欢，总是觉得他们的家庭需要很多很多的钱，1万、10万、最好有好几百万。

她觉得，他们拥有的钱实在是少的可怜，基本上只够日常的开支。

和妻子不同，她的丈夫天生就是一个乐天派，见妻子这样愁眉不展，整天闷闷不乐的样子，他就不断地寻找机会开导妻子。

有一天，夫妻俩去医院看望一个朋友。

朋友对他们说，他这病纯属是累出来的，为了挣钱，不按点吃饭不按点睡觉，已经习以为常。

日积月累下来，这病便慢慢显现出来了。

回到家里，丈夫就开始和妻子谈心，他问妻子：“假如给你钱，但同时让你跟他一样躺在医院里，你想不想要这样的生活呢？”

妻子想了想，回答他说：“不要。”

过了几天，他们一起去郊外散步。

在他们经过的路边有一幢特别棒的别墅，从别墅里正走出来一对白发苍苍、身躯佝偻的老人。

丈夫又问妻子：“假如现在就让你住上这样的别墅，同时变得跟他们一样老，你愿意不愿意？”

妻子不假思索地回答：“我才不愿意是这样的！”

“我才不愿意呢！”

后来，他们所在的城市破获了一起重大团伙抢劫案，这个团伙的主犯抢劫现钞超过100万，依法被判处了死刑。

罪犯被押赴刑场的那一天，丈夫找了个机会和妻子就很随意的就聊起了这样事。

他对妻子说：“假如给你上亿的资产，但前提是你必须立马死去，这样的事你干不干？”

妻子一听这样的话，就非常的生气，说：“你究竟在乱说些什么，给我一座金山我也不干！”

听到妻子这样的回答，丈夫开怀地笑了：“这就对了。”

你看，原本我们是多么的富有：我们拥有生命，拥有青春和健康，是那些有形的财富无法比拟的。

何况我们还有靠劳动创造财富的双手，既然我们拥有了这么多，那你整日还发愁什么呢？”

妻子把丈夫的话细细地咀嚼了一番后，变得开心了起来。

幸福不是拥有上亿的资产，在很多人的观念中认为拥有了上亿资产就等同拥有了幸福生活，这种想法是错误的。

曾听朋友讲起过这样一件事，在云贵川一带有一位资产上亿的煤老板，有一天他的女儿却服药自杀了，女儿给他们留下的遗书是：“亲爱的爸爸妈妈，非常对不起，女儿很不孝，要离开你们了。”

<<幸福的智慧>>

这辈子女儿活得非常的累，也非常的痛苦，你们的女儿不是一个好女儿。

如果有下辈子的话，女儿一定要做一个开心快乐的人，每天都开开心心地陪伴在你们左右。

”由此可见，拥有上亿资产有能怎么样，也挽回不了自己女儿的生命，也不能让自己的女儿快乐，所以并不是越有钱的人越幸福。

这就好像钱钟书的《围城》中所说的那样，外面的人想进去，里面的人想出来。

没钱的人羡慕有钱人的纸醉金迷，有钱的人羡慕穷人的悠闲自得。

纸醉金迷是一种幸福，同样悠闲自得也是一种幸福。

在我们没钱的时候，就不要让上亿资产成为自己幸福的幻想。

不切合实际的幻想，智慧让我们每天都郁郁寡欢。

幸福不在别处，因此我们要学会珍惜眼前拥有的一切，我们一路向“钱”，但到终点的时候才发现，这并不是我们想要的幸福，同时生活中很多原本我们可以得到的幸福也被我们丢失。

记得有一句话是这样说的：人生不售回程票。

生命中，很多事情错过了就错过了，学会珍惜吧！

……

<<幸福的智慧>>

编辑推荐

每天行色匆匆，如被风赶着的风车，转个不停，日复一日…… 只是，有几人知道自己为什么而忙？

又将往何处去？

无论是工作、生活还是家庭，无论是面对社会、他人，还是自己，你是否都感到了迷茫、疲惫和忧郁？

你默默忍受、牢骚满腹，还是游戏人生…… 文明前进了一大步，物质丰富了一千倍，可幸福感，曾几何时，在我们心中失落了。

你是否丢了自己的幸福？

丢到哪里去了？

是谁绑架了你的幸福，他人，社会，还是你自己？

《幸福的智慧》告诉你，你的幸福失落在了哪里，去向何处寻，打开你的幸福之门……

《幸福的智慧》为关注现实与心修相结合，充满力量的心灵修养书。

<<幸福的智慧>>

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>