

<<幸福傻瓜书>>

图书基本信息

书名：<<幸福傻瓜书>>

13位ISBN编号：9787506472487

10位ISBN编号：7506472481

出版时间：2011-5

出版时间：中国纺织出版社

作者：暖风

页数：234

字数：180000

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>

<<幸福傻瓜书>>

前言

在电视剧《婚姻保卫战》中，有一段对白很经典：“你觉得我们现在的的生活怎么样？”
 “还不如以前。”
 “为什么？”
 “是工作不好？”
 “不是。”
 “是收入低？”
 “不是。”
 “是没有事业？”
 “不是。”
 “我们现在有房有车，还有个乖巧可爱的孩子，还有自己的事业，但我们却不断地吵架，而以前，我们拼命地挣扎，努力拼搏，却从来没有为生活争吵过，难道我们越来越不幸福了吗？”

对于幸福，不知是不是野心和欲望在作祟，人们在没有得到满足时拼命地去追求物质生活，认为物质生活丰富了，自己才能得到幸福，而一旦得到丰厚的物质生活却豁然明白：幸福与物质的丰厚程度并没有必然的联系！

幸福是内心的感觉，属于精神层次。
 可悲的是，许多人认为要由得到物质而得到它。

幸福究竟是什么？
 怎样的感觉才算幸福？

估计每个人的理解不同，人们对于幸福的感官享受就不同，但有一点大家都明白：幸福是免费的！没有人出卖幸福，也没有人可以购买到幸福。
 幸福是抽象的，是需要靠人的内心去体会的。
 有人觉得有钱才幸福，可有钱人认为还是穷点的日子过得幸福；有人说有房有车有孩子才是幸福，可有的人为了自由就是不买房不买车也不要孩子，他们认为一个人吃饱全家不饿的生活才是真正的幸福……幸福不贵，幸福不是鲍鱼、鱼翅、豪车、别墅……幸福不过是可口的饭菜、得体的衣饰、和睦的家庭，发展中的事业；幸福不过是有事做，有人陪。

在电影《求求你表扬我》中，杨红旗对“幸福”的经典诠释是：“我饿了，看别人手里拿个肉包子，那他就比我幸福；我冷了，看别人穿了一件厚棉袄，他就比我幸福；我想上茅房，就一个坑你蹲那了，那你就比我幸福。”

瞧，这些幸福是不是唾手可得的？

人们常常感受不到幸福，多是“身在福中不知福”。
 那些自以为不幸的人们，有多少是真的身体受到严重的伤害、生命与尊严受到严重的威胁呢？

有句话说：“幸福像花儿一样。”
 确实如此，人们常常忽略了身边美丽的鲜花，却去向远方雪莲。
 然而，当你真正看到一朵雪莲花时，也许会发现它其实不比一棵圆白菜好看多少，远远比不上身边的月季和向日葵。

所以，幸福并不遥远，那些想象中会感动你的幸福，不一定会比你现在享有的更让你幸福。

幸福就在自己的身边，幸福不需要我们支付金钱去购买，幸福是靠自己创造的。
 有时候，我们可以为了幸福花少许的钱，但有时我们甚至可以不用花分文便能体会到幸福。
 比如，我们可以和心爱的人拉着手去看日出，也可以和相爱的人背靠背分享夕阳西下的情怀，此情此景不仅是自己可以感到幸福，就算是过往的路人看到这样一对伴侣都会感受到他们内心的幸福。
 我们可以和孩子一起去采集树叶，回家做成标本，也可以和孩子手拉手一起在树叶堆里踩来踩去，这样孩子的内心是快乐的，父母的内心则充盈着幸福。
 我们可以在下班回家后给家人做一顿可口的饭菜，也可以为家人布置一下温馨的房间，当家人回到家看到饭桌上丰盛的饭菜，看到温馨的家的时候，内心估计早已涌动着幸福了……当我们

<<幸福傻瓜书>>

为别人服务时，我们的内心是充实的。

当别人肯定我们的付出时，我们的内心是幸福的。

其实幸福很简单，幸福很平凡，幸福无处不在。

当人们在为欲望拼搏而弄得遍体鳞伤时，欲望麻木了人们的神经，蒙蔽了人们的眼睛，使人们往往忽视了身边的幸福所在。

所以，我们在狂妄追逐幸福的同时要多一些理智，多一些思考，多一些驻足，也许众里寻它千百度，蓦然回首，幸福却在灯火阑珊处。

编者 2011年2月

<<幸福傻瓜书>>

内容概要

幸福是我们内心深处的一种感受，即使是平平淡淡的小事，从心底洋溢的快乐也会让我们满足。别人眼里的幸福在你看来未必是幸福，而在你眼中的幸福，别人又未必觉得，个中滋味只有身在其中的人自己明白。

幸福并不是需要很大的努力才能得到，只要我们易于感受生活中的美，幸福也不一定非要依靠别人带给你。

即使自己一个人也一样感受得到它，幸福在早晨的一滴露珠里，在一朵绽放的花朵里，是傍晚的一抹余晖，是清晨的一缕阳光，幸福就隐藏在我们生活的一点一滴中，就隐藏在我们身边，只是你能否看见它，能否感受到它。

当你开始用开放的心态阅读这本《幸福傻瓜书》时，你就会感到人生更充实，身心更统一，当然，你就会更幸福。

《幸福傻瓜书》由暖风编著。

<<幸福傻瓜书>>

书籍目录

第一篇 提醒幸福

第1章 探问：“幸福”究竟是什么

给幸福来个拆字游戏

幸福是一种持续的心情和感觉

幸福是噩梦醒来时，发现一切都好

幸福是相濡以沫、血浓于水

幸福是一个谜，一千个人有一千种答案

第2章 诊断：谁偷走了你的幸福

生存竞争—快乐的最大妨碍

不知道如何同自己相处，活得很别扭

把自己的幸福寄托在别人的身上

记住不该记住的，忘记了不该忘记的

冲不破困住自身的“茧”

爱虚假地“制造”痛苦，其实你并非世界上最不幸的人

幸福和痛苦，只存一念之差

第3章 放下，是幸福的开始

“坏记性”是变得幸福的法宝

怎可让一时的阴影笼罩一生

宽恕他人就是放自己一条生路

所有过不去的大河其实都是一条小溪

改变自己所能改变的事物，接受自己所不能改变的事物

第4章 学会忘记一切烦恼

让人们烦恼的往往都是微不足道的小事情

不要被错误的想法缠住

多想快乐的事，因为生活本已不容易

不论情况有多坏，你都有权利选择怎样面对它

记住：心中若无烦恼事，便是人间好时节

第5章 跟异常心理说再见

精神世界可以成就你也可以毁灭你

走出自卑，接纳自我

把焦虑、抑郁从身上赶走

让嫉妒如风一般消散

破除猜疑，构建起对人间的信任

自我肯定，自己给自己安全感

第6章 呵护让幸福驻足的心灵花园

幸福与物质无关，与欲望有关

平常心是阻挡不幸的避雷针

跳上云端，以超脱的心来看待世界

表达爱，你会收获更多圆满和欢喜

阅读禅理，让燥热不安的灵魂变得平静

第二篇 从明天起，做一个幸福的人

第7章 只为所有而喜，不为所无而忧：幸福源自知足心

笨人寻找远处的幸福，聪明人在脚下播种幸福

发现你拥有的东西，而不是没有的东西

野心终止了，幸福就开始了

<<幸福傻瓜书>>

接受生活的瑕疵

把每一天都当做感恩节

第8章 不要让爱情擦肩而过：错过，就是一辈子

不遗憾，没有在最美的时刻相遇

爱，就是要说出口

随时随地地彼此珍惜

牵着手，一生一世，从人间到天堂

留住的爱情叫幸福，流逝的爱情叫遗憾

第9章 提升你的家庭幸福指数：亲情是你今生最大的财富

家是放“心”的地方

再一次享受依偎在妈妈怀抱中的温馨

找一个机会，向爸爸撒撒娇

还记得童年给你无限关爱的阿婆吗

听一听儿女游戏时发出的咯咯笑声

不管外界风狂雨暴，家是永远的停靠港湾

第10章 赚足健康当本钱：幸福的人都知道要对健康负责

投资身体，避免透支：别把身体不当一回事儿

实践不生病的幸福饮食法则

让有规律的作息为健康加分

告别亚健康，让生命运动起来

身心灵兼修，全方位地提升生命的能量

第11章 经营友谊，它是人生最好的调味品和止痛药

快意人生需要友情

真诚相待：换我心，为你心，始知相忆深

在平常的日子里不忘相聚、问候

欣赏朋友的优点，不要盯住他(她)的缺点

离别还可以重逢，距离也可以产生美

第12章 做你自己，为自己的人生目标而活

不管你是皇帝还是布衣，请拿出率真做你自己

对自己忠诚，让心为你指路

勿受制于他人，也不刻意地取悦他人

善待自己，重视自己的梦想和追求

相信自己可以成为你想成为的人

第13章 把工作做成你最正确、最幸福的选择

工作是“医治百病的良药”

要么从事自己喜欢的工作，要么喜欢上你的工作

“自燃”你的激情

运用天资工作，你就会获得最大的享受

拿出创造力工作，你就会找到快乐

第14章 花出去的钱才属于自己的：别为赚钱让自己活得太苦太累

幸福与金钱并没有直接的因果关系

告别攀比，不要让自己活得太累

离成功越近，离幸福也许越远

幸福要奋斗，更要懂得享受

让钱为你工作，不要被钱驱使

第15章 保持一颗童心，用清澈的眼光看待世界

每天大声唱两三首快乐活泼的歌谣

<<幸福傻瓜书>>

每周跟孩子共度一段时光

无遮无拦地倾诉烦恼，肆无忌惮地开怀大笑

用乐观的心情做事，用善良的心肠待人

第三篇 抓住每一个当下，就会幸福到永远

第16章 活在最饱满的当下

告别昨日，过好今日，收获明日

享受现在，不给生活开空头支票

有些事情现在不做，一辈子就不会做了

快乐地活在当下，尽心就是完美

第17章 每一餐吃得香，每一晚睡得香，每一刻笑出来

饥来吃饭倦来眠

提高适应性，随遇而安

是什么让平常的饭菜吃起来分外香甜

告别失眠，享受睡眠

让快乐由心底渗出

第18章 向身边播撒爱：赠人玫瑰，手有余香

让自己幸福的第一秘诀是让别人幸福

从关心身边的人开始，看看他们需要什么

用不求回报的心做些善事

越是助人为乐就越快乐

送别人一轮明月

幸福越分享，价值越增加

第19章 聆听生活，心中每天漾起一朵幸福的涟漪

幸福需要一双发现它的眼睛

拥有一颗充满诗意的心

从愉悦的事情中感受生活的美好

为点点滴滴的小事涌动着欢喜的感情

感受人生的淡定就是最好的幸福

第20章 把幸福养成不自觉的习惯

你认定自己有多幸福，就有多幸福

幸福，是永远的现在进行时

活着就要开心，不要计较太多

幸福的时间越长，痛苦的时间就越短

后记 幸福需要感悟，更需要传递

<<幸福傻瓜书>>

章节摘录

普希金说：幸福的特征就是心灵的平静。

每个人追求幸福的方式不同，幸福的来源也就不同。

但无论幸福来自何处，归根结底，它是进驻了我们的内心。

幸福是心灵深处对生活的感悟，是一种健康的心态，是一种平平淡淡却充满真情的踏实感觉。

一个朋友向我描述过她看到的一幕，那一幕就像是在我的脑海中扎根一样，让我经久不忘。

朋友在银行里办理业务，看到一对老夫妻，他们坐在椅子上等候叫号。

他们不时四目对视，老头子每一次看向妻子时都会嘴角上翘，流露出无限的疼爱。

老太太则回视他，嘴角挂着浅浅的笑意。

这对老夫妻时不时地贴在一起说点悄悄话，也许是因为耳背的原因不得不贴得那么近，也许就是老两口之间的窃窃私语。

无论是什么原因，在别人眼里他们完全不显得矫揉造作，让人没有丝毫的厌烦。

两人是那么和谐，那么相亲相爱，那么幸福。

如果写到这里，你就觉得这两个人是真的幸福，那就不能感动我那么长时间了。

接下来发生的事情更让人羡慕。

老头子从包里掏出一个饭盒，小心翼翼地打开，里面装满了被切成小块儿的西瓜，再从书包里掏出用塑料袋包裹的小勺，一层层剥开，拿出里面的小勺，放在饭盒里，递给身边的老太太。

老太太笑着接过来，先给老头舀起一块儿放进他的嘴里，然后再给自己舀起一块儿放进嘴里。

这个动作那么自然，完全没有年轻人的卿卿我我，却让人觉得很舒服。

老太太吃完西瓜，把饭盒递给老头子，老头子接过去，随手递上了早已准备好的餐巾

纸……这似乎被定格的一幕常常在我的脑海中浮现，我想也许这对老夫妻并不十分富有，但他们相濡以沫的爱情一定甜蜜、长久，他们牵手走过的人生一定幸福、快乐。

在现代人的心中，人们缺乏对幸福的正确理解。

尤其是年轻人，他们认为有房、有车、有存款才是真正的幸福，甚至用这些物质财富取代爱情，并作为是否嫁(娶)一个人的标准。

人们的幸福感越来越薄弱，欲望越来越膨胀，越来越得不到满足。

金钱、地位、名誉、权势等左右着人们的思想和价值观，影响着大家对幸福的正确理解。

正当人们感觉幸福越来越远、越来越渺茫时，一部电视剧《老大的幸福》带给我们些许希望，让我们对物质追求有了新的认识。

足疗师老大憨厚老实，在东北小城过着简单快乐的生活。

几个自以为生活幸福、事业成功的弟弟妹妹觉得大哥活得太窝囊，生活没有什么波澜，便决定帮大哥换一种活法，极力安排他来到北京寻找“幸福”。

然而，生活方式和价值观的不同让老大在陌生的大都市里四处碰壁。

在目睹了房地产“大亨”、二弟、“官迷”、三弟、“房奴”、四弟、“股疯”、小五的生活后，老大身心俱疲、倍感茫然。

但另一方面，老大又能主宰自己的生活 and 命运，他一直照顾着孤苦无依的梅好和她的儿子乐乐，像一座大山一样成为弱者最坚实的依靠，展现了独特的人格魅力，并最终令众人感悟到“什么才是触手可及的幸福生活”。

这部电视剧非常贴近现实生活，它反映了当今人们对于幸福的不同理解和追求。

幸福究竟是什么？

“老大”用随口的唱词告诉我们：“幸福就是毛毛雨，只要心里头高兴就会自己掉下来。

”人生在世，再多的钱也换不来亲情，再多的钱也换不来幸福，活着不是为了挣钱，但挣钱却是为了更好地活着。

让我们以平常的心感受幸福，让我们用满足的心珍惜幸福，让我们以正确的心理理解幸福，只有这样，我们才能让更多的幸福降临，让身心充满感动的愉悦。

<<幸福傻瓜书>>

我个人认为，在平凡的日子里，被爱和亲情围绕着，踏踏实实做事，老老实实做人，这就是幸福

。

……

<<幸福傻瓜书>>

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>