

<<幸福不外求>>

图书基本信息

书名：<<幸福不外求>>

13位ISBN编号：9787802501478

10位ISBN编号：7802501474

出版时间：2012-8

出版时间：中国言实出版社

作者：福童童

页数：238

字数：230000

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>

## <<幸福不外求>>

### 前言

什么是幸福？

“幸福是知足。

” “幸福是破茧成蝶后的欢愉。

” “幸福是一种发自内心的感受。

”关于幸福，每个人心中都有自己的答案。

幸福是人们永恒的追求。

可是，你听一听。

“我真的很不开心！

” “我觉得很烦！

” “为什么上天总是在折磨我？

”很多人的内心都回响过类似的声音。

如今越来越多的人抑郁、烦躁，为复杂的生活和强大的压力所迫。

为什么人们的幸福指数越来越低？

到底怎样才能让自己幸福？

《幸福不外求》就是一本用全新的方式，探讨幸福是什么，以及如何获取幸福的书。

本书主要内容包括两部分，第一部分是精选的故事，第二部分是幸福密钥。

每一个小节先用发人深省的故事引发大家的思考，然后，在结尾处一起探讨找到幸福的方法。

幸福是什么？

大家都会有自己的答案。

但是，谁也不会否认，快乐、欢喜、安静、祥和、知足就是幸福的感受。

那么，怎样去追求这些幸福的感受呢？

第一章精选了15个小故事。

每3个故事之后，会有一个关于幸福方法论的探讨。

章尾给大家留了一个关于幸福的思考：你认为幸福是什么？

你的幸福在谁的身上？

幸福不是单个个体的事情，每一个人的幸福都与他人戚戚相关。

父母、爱人、朋友、子女、同事、竞争者、甚至陌生人。

在与他们的互动中，我们应该如何做到更好，让自己更贴近幸福？

本章选取了很多故事，相信会给你一定的启发。

是什么在蛊惑着你的幸福？

人的一生中，很多东西似乎并不由自己控制。

人们追求财富和名利，最终也是为了幸福两个字，那么，我们追逐的方法对不对？

我们是不是真正认识到了欲望和诱惑是怎么一回事？

在自己的一生中，什么才叫得到？

什么才叫失去？

这些问题在本章中都会提及，你定会有所得。

找到幸福的原动力。

什么才是幸福的原动力，什么东西能让人们源源不断地感知到幸福？

历史和经验告诉我们，是爱、善良、拥有梦想、信念和目标、微笑着生活。

这些总是能让一个人积极向上，充满阳光。

本章为大家提供了获取这些品质的方法，让大家从根源上抓住自己的幸福。

跨过人生路上的每一个坎儿。

这一章中选取的多是人们在生活中遇到的负面情绪和感受。

跟大家一起探讨当我们面对这些负面感受时该怎么做？

它们是幸福的敌人？

## <<幸福不外求>>

还是与幸福不可分割？

每一次当它们来临或者离开的时候，我们到底应该用什么样的心态去接受和忘却，抑或是去积淀？  
哪些才是我们要努力去避免的事情呢？

找到一条回归自我的路。

想要幸福，有些品质我们必须具备，比如坚韧，比如勇敢，比如真诚和信赖等。

当人们回头思考的时候，会发现，正是这些品质成就着我们的幸福，只是，要做到很难。

该怎么去做才可以让自己尽可能的幸福？

在本章中你也许能得到答案。

幸福不外求。

回到本书的主旨，画上一个句号，也是一个开始。

幸福归根结底，要靠自己把握。

认识自己、提高自己、善待自己、升华自己，人们才能更好地得到幸福。

幸福不是看一本书，思考一个晚上，就能得到的。

幸福贯穿在具体的人生经历中，幸福其实是一个过程。

希望每一位读者在合上本书后，都能立即行动，让自己充实幸福起来。

在此，愿每一个人幸福！

## <<幸福不外求>>

### 内容概要

什么是幸福？  
怎么样才算幸福？  
原本没有标准答案。  
但是，所有人都渴望幸福，想要获取幸福，幸福是人们永恒的追求。

《幸福不外求》由福童童编著，是一本用全新的方式，探讨幸福是什么，以及如何获取幸福的书。全书精编了180个关于幸福的小故事，每3个小故事探讨一个跟幸福有关的主题。让我们一起循着这些主题，找寻属于自己的幸福。

如果你想要内心澄净阳光，如果你想要得到一次心灵沐浴，如果你想拥有体验和找寻幸福的能力，就请打开这本《幸福不外求》。  
相信你一定能从中有所得。

## <<幸福不外求>>

### 书籍目录

#### 一 幸福是什么

乐——由心发

境由心生：庄周梦蝶

心是快乐的藤

让自己快乐的钥匙

幸福密钥

喜——从悲来

欢喜的种子

美，原本就是痛苦的化身

蜕变，当茧化成蝶

幸福密钥

静——便是幸

静下来，仔细倾听

心静自然凉

谁能平静地走过小木桥

幸福密钥

和——为之贵

一院美丽和一村菊香

一切都会过去

就是这样吗？

幸福密钥

知足——方幸福

幸福，只给知足的人

给贪婪设限

知足不是一味的满足

幸福密钥

幸福思考：你认为幸福是什么？

#### 二 你的幸福在谁的身上？

父母——让你拥有生命的人

人间第一爱

生命最后那三天

谁是你的佛

幸福密钥

子女——是你的延续

我想买您一小时

只有海鸥才能飞越大海

是什么限制了小虎鲨？

幸福密钥

爱人——与你一生相濡以沫的人

为爱情之灯加油

婚姻的邮件

## <<幸福不外求>>

老头子总是不会错

幸福密钥

朋友——需要同甘共苦

一次性知己

共患难才是真朋友

忘了朋友，就等于忘了自己

幸福密钥

同事——与你互惠互利的人

利益基础上的友谊

谁的功劳大

精诚合作，才能共赢

幸福密钥

竞争者——让你真正成长的人

美洲虎的幸福生活

想象身后永远有一只狼

阿拉伯数字之间的竞争

幸福密钥

陌生人——与人相处是门学问

多点人情味

害人和防人

北风和太阳的启示

幸福密钥

幸福思考：你的幸福和哪些人发生了联系？

### 三 是什么在蛊惑着你的幸福？

财富——真正的财富是对

内心的认同

幸福不一定非得100万

修缮天堂地狱间那面墙

10两黄金和一首偈语

幸福密钥

名利——真正的名利是

一颗慈悲心

死猫的头最珍贵

谁能为我除去闲名

有与无之间

幸福密钥

欲望——真正的欲望是

你成长的动力

圆满和缺憾

天平另一端的砝码

两只贪婪的老虎

幸福密钥

诱惑——真正的诱惑是为了

让你领悟

小心诱惑的魔境

## <<幸福不外求>>

你爱色吗？

将诱惑抵挡在心门之外

幸福密钥

得失——真正的得失在内心

得失之间

别跌倒在取舍面前

一种选择一种代价

幸福密钥

幸福思考：蛊惑你幸福的最大障碍是什么？

四 找到幸福的原动力

爱——让你获取幸福

爱心无价

有爱就会有一切

藏在爱背后的意外收获

幸福密钥

善——使人纯净

因缘乞丐

用麦苗除杂草

真诚是行善的根本

幸福密钥

梦——能牵引幸福

我想要一座农场

假如真的希望飞翔

因一块石头而拥有的梦想

幸福密钥

信念——促使你一路向前

赢弱富翁和健康穷汉

被信念支撑的377个小时

将来你会是纽约州的州长

幸福密钥

目标——让你充实

比赛尔人为什么走不出来

你在追求什么

看不见目标，永远无法击中

幸福密钥

微笑——一个微笑两份幸福

一张微笑名片

微笑实验

当你学会微笑的时候

幸福密钥

幸福思考：你眼中的幸福原动力是什么？

五 跨过人生路上的每一个坎儿

挫折——一个挫折一个台阶

胡萝卜，咖啡还是鸡蛋？

<<幸福不外求>>

两块石头的不同命运

绝境创造奇迹

幸福密钥

自卑——不要被自己捆绑

失败是因为你的自我轻视

有自信才能赢得信赖

自卑的反面就是自负

幸福密钥

懦弱——不该给退让找借口

你能打开这扇门吗？

趟过生命之河的小泥人

人生不等待弱者

幸福密钥

悲痛——为什么会悲痛？

被狼咬死的猎人

没有悲痛哪来自由

学会释放

幸福密钥

猜疑——不要误入歧途

不该敏感的时候不敏感

不该猜疑的时候不猜疑

不该在乎的时候不在乎

幸福密钥

创伤——从伤痛中走出来

那一颗受伤的苹果树

不要让自己的心被烧伤

治疗受伤的心

幸福密钥

阴影——找到阴影背后的阳光

蝗虫和青虫的命运

不要用过去的卑微惩罚自己

走出过去的阴影

幸福密钥

嫉妒——尺有所短寸有所长

被嫉妒打断的双腿

不要把自己的羽毛扯光了

贫穷和富有

幸福密钥

仇恨——冤冤相报何时了

把乌龟换成水晶玻璃心

不要让仇恨蒙蔽

放开你的胸怀

幸福密钥

怒气——别人气我我不气



<<幸福不外求>>

一个和天气呕气的人  
让三分心平气和  
爱生气的妇人  
幸福密钥

忧虑——不要总是凄凄然  
两个不同的妇女  
小和尚扫落叶  
乐观者和悲观者的对话  
幸福密钥

虚荣——一种虚妄的荣耀  
没有绝对的英雄  
负债累累的商人  
适得其反的粉饰  
幸福密钥

迷茫——是什么让你  
辨不清方向  
一米远和十米远  
抱一个还是抱两个  
没人要的蝙蝠  
幸福密钥

后悔——过去的已经过去了  
世上没有后悔药  
“忘记”和“铭记”  
从现在做起  
幸福密钥

恐惧——你的内心有个  
什么东西？

世界并不可怕  
前线领导的一封信  
短了一寸的木棍  
幸福密钥  
幸福思考：哪些坎儿是你难以跨越的？

六 找到一条回归自我的路  
坚韧——告诉自己，你一定可以  
再坚持最后一下  
坚持到最后的胜利  
爬起来比倒下去多一次  
幸福密钥

感恩——抱着一颗感恩的心  
一只神奇的手  
一个母亲的日记  
一片漂流下来的菜叶  
幸福密钥

意志——一种不竭的力量  
命运和使命

<<幸福不外求>>

最后一片树叶  
你的意志有多强  
幸福密钥  
真诚一用真心打动人  
没了真诚就会丢失信任  
真诚换来的成就  
为什么女鬼会消失？

幸福密钥  
谦卑——不要锋芒  
两个书生的结局  
被射死的猴子  
没被录取的女大学生  
幸福密钥  
简单——简简单单才是真  
百年如同一场梦  
寸丝不挂  
该丢掉的就要丢掉  
幸福密钥  
勇气——遇到困难迎上去  
只要再迈出一步  
为什么不再试一次？

承担起生命的职责  
幸福密钥  
亲历——把握好每一个当下  
亲身体验才能真正体会  
亲身经历才能懂得  
一日不作一日不食  
幸福密钥  
智慧——是一种无止境的修行  
不要停止你的思考  
看清楚自己的愚昧  
智慧是一种苦修  
幸福密钥  
随缘——顺其自然是真道  
一切问你的心  
一切问你的情  
一切随遇而安  
幸福密钥  
幸福思考：什么品质让你体验着幸福？

七 幸福不外求  
知道——认识自己  
宝藏其实就在你身上  
你是哪一种马？

<<幸福不外求>>

保持自己的本色

幸福密钥

自立——相信自己

自立者天助

求人不如求己

不要人云亦云

幸福密钥

善待——保护自己

学会珍爱自己

学会保护自己的利益

学会走出自我束缚的樊笼

幸福密钥

策划——经营自己

四个老婆

让自己不断变强

从他人那里学经验

幸福密钥

提高——挑战自己

命运在自己手中

一点点成长

一切可以从头再来

幸福密钥

升华——超越自己

爱这世间的一切生命

如夏花般绚烂的生命

做到处变不惊的从容

幸福密钥

幸福——让自己幸福

把美丽种在心里

让幸福变得单纯

感觉一切都很美好

幸福密钥

幸福思考：你幸福吗？

## &lt;&lt;幸福不外求&gt;&gt;

## 章节摘录

乐——由心发乐来自于心，你若觉得乐，便是乐；你若觉得不乐，便是不乐。

境由心生：庄周梦蝶 有一天，黄昏时分，庄周一个人来到域外的草地上。很久了，他一直都生活在痛苦之中，现在，他必须强迫自己排除杂念。他仰天躺在草地上，闻着青草和泥土的芳香，尽情地享受着，不知不觉中，竟然睡了过去。他做了一个梦，在梦中，自己变成了一只蝴蝶，满身色彩斑斓，在花丛中快乐地起舞，头顶上是蓝天白云，身下是金色土地，微风轻轻地吹拂着，湖水微波荡漾，每一朵花儿都在争奇斗艳……沉浸在这种美妙地体验中，庄周完全忘却了自己。

可就在这个时候他醒了过来，一时间，他还不能分辨现实与梦境。当他意识到刚刚只是一个梦的时候，非常感慨地自言自语：“庄周依然是庄周，蝴蝶还是蝴蝶。”在归途中，望着漫天星光，庄周幡然醒悟：原来那舞动着快乐翅膀的蝴蝶就是自己，那是心中的自己。

如果能从心里快乐，那么，庄周可以是蝴蝶，蝴蝶亦可以是庄周。从那之后庄周便再也没有苦恼过，成了一个真正快乐的人。

庄周依然是以前的庄周，只是前后的心态发生了变化，因此，原来痛苦的庄周变成了之后快乐的庄周。

人便是如此，乐与否，都取决于心。

心是快乐的藤 据说，终南山出产一种快乐藤，凡是能得到此藤的人，一定会喜笑颜开，不知烦恼为何物。

曾经有一个人，为了得到这无尽的快乐，不惜跋山涉水，历尽千辛万苦，终于来到了终南山，找到了快乐藤。

可是，他虽然得到了藤，却依然觉得不快乐。

这天晚上，他来到山下的一位老人家里借宿，看着皎洁的月光，他不由地长吁短叹。

老人问：“你有什么不开心的事儿吗？”

他说：“以前我不快乐，别人说山上有快乐藤，得到它便可以消除烦恼，但为什么我现在得到了快乐藤，却仍然不快乐呢？”

老人看着他，意味深长地说：“其实，快乐藤并非终南山才有，人人心中都有，只要有快乐藤，无论在哪里，都能快乐。”

老人的话让他如梦初醒：“您的意思是？”

老人点了点头：“嗯，心才是快乐的藤。”

这个人恍然大悟，最后由衷地笑了。

外物决定不了人的乐，只有自己的心，才量决定你是否快乐的藤。

让自己快乐的钥匙 一位少年去拜访一位年长的和尚，这个和尚被人们尊为“智和尚”。

少年问：“我如何才能变成一个自己快乐，也能给别人带来快乐的人呢？”

智和尚笑着对他说：“孩子，你能有这样的愿望本身就很难得，这样吧，我送你四句话。”

少年虔诚地听着，智和尚接着说：“第一句话：把自己当成别人，你懂它的含义吗？”

少年回答说：“您的意思是不是，当我感到烦恼的时候，就把自己当作别人，这样就能减轻烦恼；当我欣喜若狂的时候，也把自己当成别人，那样狂喜就会平淡些？”

智和尚微微点了点头，送了少年第二句话：“把别人当成自己。”

少年沉思了一下说：“这样的话，就能真正同情别人的不幸，理解别人的痛苦，而且能在别人需要的时候给予帮助？”

智和尚眼睛一亮，继续说道：“第三句话就是，把别人当成别人。”

“就是说，尊重别人，不侵犯别人的隐私，给足他们空间？”

少年看着智和尚说。

这个时候智和尚哈哈大笑：“孺子可教也，第四句话是，把自己当成自己，这句话很难，在以后的生活中，你慢慢品味吧。”

## &lt;&lt;幸福不外求&gt;&gt;

” “嗯，我一时说不上来该怎么理解第四句话，但这四句话看起来是相互矛盾的，我怎么才能把它们统一起来呢？

”智和尚说：“用一生的时间和阅历。

”少年沉默了很久，然后叩首离开了。

后来，少年长成了壮年，又变成了老人，再后来，他离开了这个世界，但是，人们却常常想起他，都说他是一位智者，他总是那么快乐，而且能让别人也变得快乐。

先要自己做到快乐，然后才能给予他人，而他人的快乐，也将反馈给你永恒的快乐。

幸福密钥 法国杰出的作家罗曼·罗兰曾说：“一个人快乐与否，并不是获得了或是丧失了什么，而是在于自身感觉如何。

”快乐需要用心体会，只有打开心锁，才能真正快乐，即常言的开心。

把心打开，让快乐进来，因为，乐的根源在于心，不要让自己被诸人诸事束缚。

生活繁琐，世事纷扰，没有一个人不是在千丝万缕的关系中、在利益的不断得失中或喜或悲。

如何让自己快乐，不被束缚，其实，完全由我们自己掌握。

这里给大家提供三把能打开心门，让自己快乐的钥匙，希望对读者有所裨益。

简化生活。

其实，想让自己不被那么多琐事缠绕，就要学会简化生活，简化生活是打开心门，让快乐走入的第一把钥匙。

俄罗斯诗人涅克拉索夫为了完成长诗《在俄罗斯，谁能幸福和快乐》，找遍全国，最终找到的那个最快乐的人却是枕着锄头打瞌睡的农夫。

他有强健的身体，能吃能喝，能干能睡，这位农夫快乐的原因，其一是：健康常乐；其二是：劳动让一个人快乐。

农夫简单，但是他获得了人生的真谛：快乐。

由此，我们是否也得到些启发呢？

在生活中，要抓住重心，告诉自己什么是最重要的，什么是可以忽略不计的。

比如健康，比如劳作，这些都是必须要有的内容，这是一个人活着，并且有价值的前提，当然，每一个阶段，你的重心也会有所不同，你要分辨出来，并且在实际行动中做到，而丢失了财物，被人中伤等小事儿，则应尽快清除。

感受自然。

这是让自己快乐的第二把钥匙。

在社会生活中，一个人的心力有限，把它放在该放的地方，会让你省力许多。

如果你确实觉得疲惫、无力应对的时候，就走出去，去感受一下自然，自然能让一个人纯净。

浩瀚星空、广漠大地、汹涌大海、清风、暖阳等，都能让你放松自己，心生快乐。

当你用心感受的时候，自然会给予你平静和启示。

用善和爱待人。

打开心门，让自己快乐的第三把钥匙，则是用善和爱待人。

心是乐的根，只有修心，才能真正得到快乐。

修心最佳的方法便是在生活中用爱和善浇灌。

如果精力足够，就多去爱人，用善意待人，因为这是自人类诞生以来，所有人的需求。

真善美，从古至今，在任何宗教里，都是至上的追求。

只要有足够的爱和善，你就能得到爱和善的回应，你的心也会越来越美，越来越澄净，而这正是最高境界的乐。

.....

<<幸福不外求>>

编辑推荐

幸福在哪里？  
幸福在你自己手里。  
幸福在哪里？  
幸福在你自己心里。  
用自己的手把控自己的幸福。  
在心里种下可以发芽的幸福种子。  
让幸福在你的一生中沐浴阳光，茁壮成长。  
让你的思考和精神成为源源不断的幸福动力。

<<幸福不外求>>

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>