

<<拿起就是幸福，放下就是快乐>>

图书基本信息

书名：<<拿起就是幸福，放下就是快乐>>

13位ISBN编号：9787506042512

10位ISBN编号：7506042517

出版时间：2011-8

出版时间：东方

作者：东方觉慧

页数：193

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>

<<拿起就是幸福，放下就是快乐>>

内容概要

把珍贵的亲情、友情、爱情、恩情拿起，把过多的诱惑、欲望、烦恼、计较放下，就会达到人生为之努力奋斗的终极目标——幸福和快。

本书立足于当下人们所面临的心灵问题所著而成，它是一杯慰藉人们心灵的膏粱，让你在纷扰的人世学会以及懂得如何拥有更多幸福、快乐，亦而达到人生的最高境界：看透；听明，做到；拿起，放下。

拿起！

不抱怨，心怀感恩；不后悔，敢于担当。

放下！

不纠缠，干脆利索；不纠结，喜乐自在。

<<拿起就是幸福，放下就是快乐>>

作者简介

东方觉慧，原名李殿璞，经济学博士，博士生导师，拥有十分丰富的企业管理、职业策划与人生奋斗经验，专业研究著述颇丰，著有《你的未来可以预测》《2012，离我们有多远》《经得起诱惑耐得住寂寞》等作品。

<<拿起就是幸福，放下就是快乐>>

书籍目录

上篇 拿起，春风染绿

第一章 拿起亲情，幸福之源永流长

父母在不远游，远游不忘寄家书

最大的感恩是尽孝

家是心房，不是客房

学会体谅，懂得分享

最好的爱意是陪伴

第二章 拿起友情，幸福之树郁郁长青

只要有朋友，幸福人生不寂寞

出门在外，朋友是暖心的茶

再忙也别将友情扔进遗忘的角落

忠言逆耳利于行

雪中送炭诚可贵

第三章 拿起爱情，幸福之花灿烂绽放

火星金星，相恋在地球

良伴为侣，且行且珍惜

多一分付出，少一分抱怨

多一分包容，少一分责难

传一份好心情，温暖共同的人生

第四章 拿起恩情，幸福之水醇美甘甜

恩师一句话，改变你的一生

享受工作，感恩公司

心怀感恩，让热情成为一种习惯

心怀感恩，严守忠诚

用感恩的心看对手

下篇 放下，刹那花开

第五章 放下诱惑，快乐其实很简单

有毒的是诱惑，受伤的是一生

外面的世界很精彩，内心的世界很坦然

不随波、不逐流，淡定也是一种境界

每一种诱惑都是一场博弈

抵制诱惑等于拒绝毁灭

第六章 放下欲望，快乐从心开始

欲望无穷，人生有限

许多的占有，实际都是被占

除去负累，还生命一身轻松

生活越简单，快乐越容易

放下欲望，还地球一个未来

第七章 放下烦恼，快乐源于自己

人生本无恼，庸人自扰之

错过群星之后，不要再错过朗月

宽容别人，善待自己

学会遗忘，让烦恼随风去

每天找出一件快乐的事

第八章 放下计较，快乐自然增值

<<拿起就是幸福，放下就是快乐>>

计较计较，计小失大
与其劳心费神，不如安心自在
退一步海阔天空
知足常乐，小快乐就是大智慧
快乐像香水洒在别人身上，一路飘香

<<拿起就是幸福，放下就是快乐>>

章节摘录

最好的爱意是陪伴 家庭是孩子性格养成的摇篮，亲子关系更是塑造孩子人格教育的重要基础。然而，随着生活节奏的加快，随着工作压力的越来越大，让许多年轻的父母感觉忙碌，很少有时间陪伴孩子，他们可能会请孩子的爷爷奶奶帮忙，也可能为孩子找保姆或家教。但大部分家长并不知道，一时的省事偷懒究竟会带来怎样后果，缺乏父母的陪伴和关心对孩子来说将意味着什么？

当你读完下面这个小故事时，也许会有一番感悟。

一位爸爸很晚才下班回到家，发现他五岁的儿子靠在门旁等他。

“爸爸，我可以问你一个问题吗？”

“什么问题？”

“你一小时赚多少钱？”

“这与你无关。”

感觉累并有点烦的父亲说，“你为什么问这个问题？”

“我只是想知道，请告诉我，你一小时赚多少钱？”

小孩哀求着。

“假如你一定要知道的话，我一小时赚20美金。”

“哦。”

小孩低着头这样回答。

沉默了几秒钟，小孩又说：“爸爸，可以借给我10美金吗？”

父亲发怒了：“如果你只是要借钱去买毫无意义的玩具的话，给我回到你的房间并上床休息。好好想想为什么你会那么自私。

我每天长时间辛苦工作着，没时间和你玩小孩子的游戏。

”小孩安静地回到自己的房间并关上门。

父亲生气地坐下来。

他平静下来之后，开始想他可能对孩子太凶了，或许孩子真的很想买什么东西，再说他平时很少要过钱。

父亲走进小孩的房间：“你睡着了吗？”

孩子？

”“爸爸，我还醒着。”

”小孩回答。

“我刚刚可能对你太凶了。”

”父亲说，“这是你要的10美金。”

”“爸爸，谢谢你。”

”小孩欢叫着从枕头下拿出一些被弄皱的钞票，慢慢地数着。

“你已经有钱了，为什么还要向我要钱呢？”

”父亲狐疑地问。

“因为这之前不够，但我现在足够了。”

”小孩回答，“爸爸，我现在有20美金了，我可以向你买一个小时的时间吗？”

明天请早点回家——我想和你一起吃晚餐。

”时下，很多父母认为当前最重要的工作就是赚钱，为孩子未来的成长创造条件，至于眼下欠孩子一点儿陪伴的时间，等以后有时间了再给孩子补上。

其实，这种想法是很不科学的。

因为孩子成长过程中的每一个阶段都是不可重复的，有些东西一旦错过，很可能就没有办法挽回。

每个人都曾经是小孩子，孩子最需要的是父母的陪伴。

陪伴不仅能带给孩子已安全感和爱，而且父母也可以利用陪伴给孩子树立学习的榜样。

其实，作为家长，陪孩子玩也是一种责任。

<<拿起就是幸福，放下就是快乐>>

有调查显示，在一千名儿童的家庭教育中，有近半数的父母忽视了与孩子的交流，有3 / 4以上的孩子希望和父母一起玩游戏、出去玩。

然而，有的父母认为孩子的玩乐太小儿科，觉得孩子在幼儿园有小朋友玩，回家让孩子吃好睡好就行了。

这其实也是一个误区。

孩子不仅能在玩中学习很多能力，而且孩子的健康成长并不单是靠丰富的物质生活就能保障的，更多的是需要父母的关爱、亲情的抚慰以及游戏玩乐。

一位老师曾讲过这样一件事：班上小伟的妈妈来找我，急切地要与我交流。

我刚刚含蓄地告诉她孩子这段时间上课分神，对集体活动也不感兴趣，她就急了。

开始不停地这孩子有多固执，多不听话。

她说自己开店做生意非常忙，可孩子总是缠着她玩游戏；她回家很晚，告诉孩子让爸爸陪他睡觉，可等她忙到十一点，看到他爸爸已经呼呼大睡，而孩子却一声不吭地在等她。

她焦急而气愤地描述，而我却透过她的话看到了小伟孤单的身影。

“也许你们该多花点时间陪孩子。

”我提出建议。

“可我们都要做生意，实在没时间！”

”小伟的妈妈皱着眉毛说，“他怎么变成这个样子了？”

”是的，从前的小伟不是这个样子。

他上课积极主动，知识面广，是小朋友喜欢的“小博士”。

可现在。

他不爱说话，老师的话他也爱理不理。

他的妈妈又告诉我，前几天，他竟然说出了“要离家出走”的话。

这一番话，让我惊讶不已，也让我从心底发出沉重的叹息。

自从小伟爸爸妈妈的生意越来越忙碌，小伟也开始变得越来越沉默。

是什么让孩子变得孤僻冷漠？

是什么让孩子失去纯真的笑脸？

试试从父母身上找找问题。

你了解你的孩子吗？

你每天用多少时间陪孩子？

你知道今天孩子最开心的是什么事？

你知道孩子交了几个新朋友？

也许有的家长会说：我爱孩子，我给他买最好的衣服、玩具，我陪他练琴、溜冰，我也花了时间陪孩子！

可是在陪伴孩子的时候你在做什么？

不停地发指令？

打电话？

或皱着眉头挑孩子的错？

你倾听过孩子的心声吗？

给予孩子爱，这是任何一个做父母的都可以做到的。

天下的父母都爱孩子，却未必会爱孩子。

爱，不是简单的给予，不是无需学习的本能。

想做一个合格的家长，就要懂得如何爱孩子。

你也需要一边学习一边教育孩子，和孩子一起学习、成长。

正如高尔基所说：“爱孩子，这是母鸡都会的事情，可是要善于教育他们，这是一桩大事，需要有才能和全部的生活知识。

”孩子的成长需要父母太多的关注、爱护。

陪伴孩子一路走，只有父母的搀扶，他才能走得更健康、更幸福。

<<拿起就是幸福，放下就是快乐>>

给孩子多一点时间，好好爱我们的孩子！

当你看到孩子的成长，孩子脸上满足的微笑，你会更好地理解“爱”的涵义。

其实，最好的爱意是陪伴。

幸福最暗天 天下的父母都爱孩子，却未必会爱孩子。

爱，不是简单的给予，不是无需学习的本能。

想做一个合格的家长，你也需要一边学习一边教育孩子，和孩子一起学习、成长。

正如高尔基所说：“爱孩子，这是母鸡都会的事情，可是要善于教育他们，这是一桩大事，需要有才能和全部的生活知识。

”

<<拿起就是幸福，放下就是快乐>>

媒体关注与评论

人们的烦恼往往来自那些不必要的担心和忧虑，而这些不必要的担心和忧虑便成为消磨时间而无所事事的借口。

——戴尔·卡耐基 友谊只能在实践中产生并在实践中得到保持。

——歌德 我们了解事实真相，看破放下，心地自然就会清净。

——净空法师 了解爱情的人，往往会因为爱情的升华而坚定他们向上的意志和进取精神

。 于做事，必克己谨严，要做到极致。

于生活，应戒绝奢华，一切从简。

——弘一法师

<<拿起就是幸福，放下就是快乐>>

编辑推荐

《拿起就是幸福，放下就是快乐》是指导人们活在当下，为幸福、快乐加分的智慧活宝——如何拿起亲情、友情、爱情、恩情；如何放下诱惑、欲望、烦恼、计较。

《拿起就是幸福，放下就是快乐》提升你拿起、放下的能力——不抱怨，心怀感恩；不后悔，敢于担当；放下！

不纠缠，干脆利索；不纠结，喜乐自在。

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>