第一图书网, tushu007.com

<<快乐从“心”开始>>

图书基本信息

书名：<<快乐从“心”开始>>

13位ISBN编号：9787506456050

10位ISBN编号：7506456052

出版时间：2009-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：陈泰先

页数：300

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

第一图书网, tushu007.com

<<快乐从“心”开始>>

前言

一个人为了寻找快乐四处奔波。
一天，他终于找到了一个自称“没有一天不快乐”的大师，就去请教如何天天拥有快乐的秘方。
大师说：“我曾经为没有鞋穿而烦恼，直到有一天，我在街上看到了一个没有脚的人……”寻找快乐的人顿悟，原来快乐如此简单。
其实，生活中有多少人也像故事中的人那样在四处寻找快乐呢？
他们拼命地赚钱，竭力地争夺名与利，以为拥有了很多物质就可以拥有快乐，岂不知，快乐根本没有他们想的那么复杂和难寻。
正如拿破仑·希尔所说：“只要你觉得你是快乐的，那么毫无疑问你就是快乐的。
”原来，我们一直在追寻的快乐不在别处，就在我们的心里。
因此，想拥有快乐，就要从“心”开始！
快乐是清晨的第一缕阳光，让你从中领悟到生命的可贵；快乐是蓝天上的朵朵白云，让你想起小时候的棉花糖；快乐是酷暑中的丝丝微风，把凉意一直送到你的心底；快乐是一个细微的动作；快乐是一句家人的叮咛；快乐是甜甜的微笑；快乐是一个温情的眼神；快乐是一种心情，一种顿悟后的豁然开朗，一种如释重负后的轻松自如，一种云开雾散后的阳光灿烂，更是一种人生练达的哲理与智慧……　只要你有一颗善良的心、豁达的心、知足的心、平和的心、积极的心，那么，快乐就无处不在，它躲在生活的每个角落，躲在每个平凡的故事里，静静地等待你用心去发现，去体会。
快乐从“心”开始，这也许是对快乐最好的诠释。
也许你改变不了自己的容貌，但是你可以改变自己的心态；也许你改变不了事实，但是你可以改变对事物的看法；也许你不能延伸生命的长度。

<<快乐从“心”开始>>

内容概要

《快乐从“心”开始》收集了大量经典的故事，用优美流畅的语言，深入浅出地诠释了如何拥有快乐的真谛，帮你消解内心的困惑，帮你寻找快乐的方向！
生活中人人都想拥有快乐，快乐不在别处，就在每个人的心里。
因此，想要拥有快乐就要从“心”开始。
只要你有一颗善良的心、豁达的心、知足的心、平和的心、积极的心，那么，快乐就无处不在，

<<快乐从“心”开始>>

书籍目录

第一章 洗涤心灵的污垢1.清除心上的欲望2.扫除自卑，赢回快乐3.割掉心灵上的毒瘤——嫉妒4.甩掉你的消极，乐观面对5.快乐就在眼前6.每天一个拥抱7.贪欲不可碰8.发现了快乐就不晚9.远离猜疑10.把握好人生的方向11.想做的时候就去做12.放弃一劳永逸的念头13.欺骗别人，毁了自己14.决不在享受面前低头15.信心不可丢16.坚持真理，坚守快乐17.告诉自己，我很重要18.让心灵和身体都干干净净19.不能搁浅的东西20.心灵的健康，快乐的源泉21.心中无爱，难得幸福22.天堂就在你的心里23.背上的幸福24.人要争气不生气25.自私会吞噬你的心智26.心中无事天地宽27.宽容的人快乐多28.让心灵为自己的人生掌舵29.相信老人言30.细节中的快乐源泉31.做人要稳住心气32.随便的人没有快乐可言33.心灵的污点才是真正的污点34.别人的快乐不是你的快乐35.让小事不再烦36.让幸福住在心里37.别等条件完备再动手38.完美主义者的忧愁39.自我为中心的人丢了心40.用清泉浇灭怒火41.赶走心里的虚荣42.让时间冲走你的烦恼43.己所不欲，勿施于人44.是贪婪赶走了快乐第二章 把心放下就快乐1.放下你的思想包袱2.放下包袱，快乐向前3.该放就放4.快乐总在放弃之后5.倒掉情感垃圾6.放下就是快乐7.放下的真谛8.丢了的快乐心9.放下心中的失败魔杖10.不要在乎已碎的砂锅11.别为小事耿耿于怀12.心放下才是真的放下13.不要试图让人人都满意14.要适时地放弃15.你不是主角16.张开手，你就拥有了整个世界17.别让旧恶毁了你的新乐18.放下架子19.放得下的智慧20.拥有的负担21.卸下心上的负担22.怀念不如去发现23.一时弯腰，一世尊贵24.后退是为了更好的前进25.学会见好就收26.打破惯性思维27.忽视别人的眼光28.放下表象探索实质29.何不活得简单一点30.心中的假想敌31.心灵的锁32.把烦恼关在门外33.你是谁的风景34.烦恼由心生35.钻进烦恼的瓶子36.永葆青春的秘方37.痛苦的“魔咒”38.换一个视角更美第三章 知足才能常乐1.不要被金钱所拥有2.不要奢求完美3.知足的人常乐4.只需要一点爱5.买不到的快乐6.有脚人的快乐7.清点自己的财富8.做好自己才会快乐9.寻找快乐10.成就感就是满足感11.优雅生活12.比较来的幸福13.幸福快乐的根14.荣誉不可强求15.钱乃身外之物，德则归己16.简单就是美17.抓住眼前的快乐18.你拥有别人没有的东西19.学会寻找自己的快乐20.贪欲会让你失去一切21.身在福中不知福22.有得就有失23.渴望与获得间的幸福感24.快乐的盲人25.得到的和失去的都不重要26.有用还是没用要看你怎么看27.不满足是心灵的贫穷28.被贪婪的笼子套牢29.把握眼前的幸福30.谁都有长处31.平凡的即是伟大的32.抹掉自己的眼泪33.你本身就是金子34.每个人都有“快乐藤”35.佛祖与众生的区别36.你就是最快乐的人37.拥有正直的品性才快乐38.百万富翁的贫困生活39.淡泊的快乐40.你缺少什么第四章 快乐源于心中有爱第五章 心灵的选择是快乐的开始第六章 生活再苦也要笑一笑第七章 心态平和稳定，生活快乐无忧第八章 积极心诚，快乐人生参考文献

章节摘录

第一章 洗涤心灵的污垢　　1.清除心上的欲望　　太多的时候，我们会被世上的名利、金钱、物质所迷惑，心中只想将喜欢的东西统统归为已有，而不想舍弃。
于是心中就充满了矛盾、忧愁、、烦恼，心灵上就会承受很大的压力，以至于找不到快乐的方向，尝不到快乐的滋味。
传说，有两个人偶然遇见了普贤菩萨，菩萨教授他们酿酒之法，叫他们选取端午那天成熟的、饱满的大米，用冰雪初融时高山飞瀑、流泉的水珠调和，再注入千年紫砂土烧制成的陶瓮，最后用初夏第一张沐浴朝阳的新荷裹紧，密闭七七四十九天，直到凌晨鸡叫过三遍后方可启封。
这两个人牢记菩萨的秘方，历尽千辛万苦，跋涉千山万水，风餐露宿，找齐了所有必需的材料，把梦想和期待一起调和密封，然后潜心等候着那激动人心的一刻。
时间一天天地过去了，到了第四十八天的晚上，即将开瓮的美酒使两个人兴奋得整夜都不能人睡，他们彻夜都竖起耳朵准备聆听鸡鸣。
终于，远远地，传来了第一声鸡鸣，悠长而高亢。
又过了很久很久，依稀响起了第二声，缓慢而低沉。
等啊等啊，第三声鸡鸣怎么也不来。
其中一个人再也按捺不住了，他放弃了再等待一会儿，迫不及待地打开了陶瓮，但结果却让他惊呆了……　　里面仅仅是一汪水，混浊、发黄，像醋一样酸，又仿佛苦胆一般苦，还有一股难闻的怪味。
怎么会这样？
他懊悔不已，但一切都已经不可挽回，即使加上他所有的跺脚、自责和叹息。
最后，他只有失望地将这汪水倒掉。
而另外一个人，虽然心中的欲望像一把野火熊熊燃烧，烤炙得他好几次都想伸手掀开瓮盖，但刚要伸手，他却咬紧牙关挺住了，直到第三声鸡鸣响彻云霄，东方一轮红日冉冉升起……啊，多么清澈甘甜、沁人心脾的琼浆玉液啊！
2.扫除自卑，赢回快乐　　面对爱情，自卑是阻碍爱情发展的绊脚石；而对于事业，自卑的危害则表现得更加明显。
自卑是压抑自我的沉重精神枷锁，使人陷入悲观哀怨的深渊不能自拔，真是害莫大焉！
当你的心被自卑的灰尘蒙蔽的时候，如果你不及时清扫，很可能越积越厚，最终看不到你的自信、成功和快乐在哪里。
有一个女孩很喜欢班上一个非常优秀的男孩，他品学兼优，一表人材，所有的老师和同学都很喜欢他。
女孩虽然喜欢他但是从来不敢向他表白，因为她认为自己学习成绩没男孩好（虽然也是班里的前十名），长得又黑又瘦，没有哪方面可以用漂亮来形容，她觉得自己简直糟糕透了，根本配不上男孩。
有很多次男孩主动和她说话，她都装作没听见，其实都是因为自卑。
就这样她的爱被自卑的灰尘埋没了。
时隔多年，男孩和女孩又一次相遇，男孩告诉女孩说她是他的初恋。
女孩当时就泪眼潸潸了，她的自卑让一段美好的爱情没有开始就结束了。
3.割掉心灵上的毒瘤——嫉妒　　嫉妒是心灵上的毒瘤，你要不警惕，不痛下决心把它“割掉”，它就会“像锈蚀铁那样，以自身的气质腐蚀自己”。
假如你的一位同科室的女孩，嫁了一位美国人，就要随夫到国外定居。
你是衷心祝福她，还是在背后撇嘴：“就她那长相，也就老外能看上……”　　某天，“假若你听人谈起某位过去在单位不得志的同事下海几年发了，现在有自己的公司，你的第一反应是高兴，还是来一句：“没准儿是发的不义之财吧，小心被抓起来……”　　假若和你同时参加工作的某君，现在已是处长了。
每次他见了你，都会热情地打招呼。
你是同样大方自然呢，还是在心里暗自说道：“不就是当了个破官儿嘛，看那假惺惺的样子……”
如果你的表现是后者，那你就是嫉妒了，不要不敢承认。

日本学者诧摩武俊在《嫉妒心理学》一书中说：“所谓嫉妒，就是自己以外的人占了比自己优越的地位，或者是自己的宝贵的东西被别人夺取，或将被夺取的时候所产生的感情。”而嫉妒，用著名诗人艾青的话说就是“心灵上的肿瘤”。
你要不警惕，不痛下决心把它“割掉”，它就会“像锈蚀铁那样，以自身的气质腐蚀自己”（希腊的安提斯德内《片段》）。

4.甩掉你的消极，乐观面对　　摔倒了赶快爬起来，不要驻足“欣赏”害你摔倒的那个坑。
成功快乐的人，就在于他们能够以开放的心态接受各种情绪的影响，具有较强的情绪承受能力，并能通过适当途径克服消极情绪所带来的困扰，始终保持乐观向上的精神状态。

一个做保险销售的人，一连两个月都没有什么业绩，他很郁闷，认为自己没有销售的天赋。
后来他辞职了，遇到朋友他总会很遗憾地说：“我患了拇外翻，脚总是走几步就疼得要命，虽然我很有做销售的才能，可是我不得不放弃我喜欢的销售工作，真是相当郁闷……”朋友听了他的话通常都会安慰他，觉得很可惜。
后来他从事了很多个行业，结果都是干了两个月就找各种“可怜”的理由放弃了。
都三十多岁了，可到现在他还没有一个固定的工作，更没什么成就可言。

可以说，这很大程度上是他面对问题时消极逃避所造成的结果。
生活中有太多这样的人被消极的心态控制着，这种消极心态的副产物就是懦弱和自卑，当人们面对困难的时候唯一的想法就是逃避，就是自怜。
一味的沮丧和自怜往往会带来更残酷的现实。
沉浸在沮丧之中不能自拔的人，最终只能使自己变得更加消极和沮丧。
他本来是可以面对自己的不足加以改进，最后在某一领域里取得成功的，可他却选择用逃避换来的一事无成。

5.快乐就在眼前　　很多时候，快乐就在眼前，可是很多人却到处去寻找。
把时间浪费在别处，还不如花些时间回归于自己的内心。

一位青年，在家门口做了六年生意，贩过菜，倒过服装，卖过鸭子，然而每次都因生意不好歇业。
后来，他因一个偶然的机会去了青海，发现那里没有卖海带的，于是便电告父亲发十箱海带过去。
谁知一发而不可收，三年后，他成了那儿的海产品大王，并且把连锁店开到了新疆和西藏，如今资产逾百万。

有一年，他回老家，发现在他熟知的那条街上，竟然布满了温州人的眼镜店、安徽人的烤鸭店、湖南人的竹器店和广东人的小家电公司，并且个个生意红火。
而当年与他一起做生意的几个伙伴，要么北上哈尔滨，要么南下海口、深圳，他们都把家门口的市场留给了外地人，自己则走向陌生，去外地找市场去了。

6.每天一个拥抱　　爱情总会以甜蜜开场，但能有多少人修得百年同船渡，他们往往会因多种原因分道扬镳，形同路人般地收场。
如果我们像习惯热爱的事业那样一天天去经营爱情，那么，爱情中的快乐才不会冷掉。

一个男人爱上一个女人是非常容易的事，关键是能否持久。

一对夫妻有了孩子之后，他们开始了分床而居。
白天工作疲惫，晚上应付孩子，渐渐两人之间的话越来越少。

女人首先意识到了他们之间潜伏的危机，于是，她对男人说：“我有一个要求。”

“什么要求？”男人漫不经心地问。

“每天抱我一分钟。”

男人看了女人一眼，笑了：“有必要吗？”

“我提出了这个要求，就证明十分有必要。
你发出了这个疑问，就证明更有必要。”

“情在心里，何必表达。”

“当初你要是不表达，我们就不可能结婚。

”　　“当初是当初，现在不是更深沉了吗？
”　　“不表达未必就是深沉，表达了未必就是矫饰。
”　　两人吵了起来，最后，为了能早些平息战争，男人妥协了。
他走到床边抱了女人一分钟，笑道：“你这个虚荣的女人。
”　　“每个女人都会对爱情虚荣。
”她说。
　　此后每一天，他都会抽个时间抱她一会儿。
渐渐地，两人的关系充满了一种新的和谐。
在每天拥抱的时候，虽然两人常常什么也不说，但这种沉默与未拥抱时的沉默在情境与意味上却有天壤之别。
　　有一天，女人要去长期进修，临上火车前，她对他说：“你终于暂时解脱了。
”　　“我会想你的。
”男人笑道。
　　果然，她到学院的第二天就接到了丈夫的电话，那时，她的眼里溢满了幸福的泪水。
　　7.贪欲不可碰　　一个人会不会把别人的快乐装进自己的口袋，不在于他有没有口袋，而是在于他的心中有没有贪欲。
　　刚刚抢劫了银行的车在大街上狂奔，警车呼啸着在后面紧追不舍。
　　歹徒眼看难以脱身，施出最后一计，将钞票撒落满街，指望见钱眼开的人群能拦住警车……
然而歹徒失算了，最终他们仍然被警察抓捕了。
而且，那些撒落满地的钱，被许多双手捡回来之后，居然一张都没有少。
　　那些钱是被一队刚刚开完运动会排队沿街走回学校的小学生们捡到的。
他们将自己捡到的钱交给老师，老师又交给校长。
校长与警方一同清点完毕后告诉孩子们，国家的钱财无损无缺。
孩子们都兴奋地鼓起掌来。
　　记者闻讯赶来采访。
他在赞扬了孩子们的崇高品德之后，好奇地问道：“你们在捡钱的时候，都是怎么想的？
没想过要把钱装进自己的口袋里吗？
”　　孩子们七嘴八舌地说得让人听不清，这时有个最小的孩子站了出来，他把自己浑身上下拍遍，说：“叔叔你看，我们也没有口袋呀。
”围观者都笑了。
有口袋他就会把钱往里头装吗？
当然不会的，他不仅身上没有口袋，心里同样没有口袋——那个贪婪的、会致人死命的口袋。
　　……

编辑推荐

《快乐从“心”开始》是由中国纺织出版社出版的。
抛开烦恼的金典，拥有快乐的秘籍。
快乐不在别处，快乐就在心里。
要想拥有快乐，就要从心开始。
想快乐，就要从“心”开始：遇事要想开，忧愁要抛开，烦恼要解开，拥有了幸福就要笑开！
要想拥有快乐，现在就从“心”开始，打开心灵，给心灵洗个澡，让你的心变得善良、豁达、知足、平和、积极、忘忧，这样，属于你的快乐就很近了，它就躲在生活的每个角落，躲在每个平凡的故事里，静静地等待你用心去发现、去体会。
心不开小差，健康就存在，心若开小差，身体就变坏。
生命是有限的，快乐是无限的，让我们在有限的生命里　　享有无限的快乐！

第一图书网, tushu007.com

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