

<<幸福之道在于心>>

图书基本信息

书名：<<幸福之道在于心>>

13位ISBN编号：9787506457996

10位ISBN编号：7506457997

出版时间：2009-8

出版时间：中国纺织出版社

作者：佳薇

页数：289

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>

<<幸福之道在于心>>

前言

提起幸福，人们的脸上都会洋溢着灿烂的笑容，明眸里都会泛起激动的泪花。幸福，是一个令人向往的字眼，更是一个令人津津乐道的话题。人们对幸福的理解各不相同，1000个人对幸福有1000种理解。有人说幸福是腰缠万贯，锦衣玉食；有人说幸福是久旱无雨时的甘露，独在异乡遇到故友；有人说幸福是洞房花烛夜的绵绵情话，金榜题名时的喜悦之情；也有人说幸福是阴霾中的一抹阳光，风雨后的一道彩虹。幸福其实很简单，它仅仅是一种感觉，一种感动，一种用心去感受的幸福之情……提起幸福，人们也常常会流露出一种非常渴望的眼神，虽说是“天下熙熙，皆为利来”，但利来利往，说到底也是为了追求幸福。只是浮华背后，究竟有几儿人真正地快乐？那么多男女之间的爱与纷扰，那么多自卑、失眠甚至抑郁的心理困惑，苦恼了多少芸芸众生？其实，不管是哪一类的困扰，也不管是什么方式的解读，真正的幸福感是谁也拿不走的。幸福是人对世界、对人类和对自己所持有的一种态度。让自己的内心充满自信、满足、博爱，我们就创造了幸福。幸福只能从内心去寻找，当你找到幸福的时候。

<<幸福之道在于心>>

内容概要

人们都在追求幸福圆满的生活，但人们对幸福的理解以及追求的方式颇有偏差，使为数众多的人感觉幸福与自己无缘。

其实，生活幸福与否，都源自心灵的感觉。

由此我们会看到一个反差：一些身家巨万、头顶光环的人，在挣扎与忙碌中身心俱疲，而另一些不那么富有、不那么有地位的人，却在平凡中品尝着幸福的滋味。

本书就是要告诉你这样一个道理：幸福之道在于你的心灵、心理、心态，而不在于或者说不完全在于那些“身外之物”。

<<幸福之道在于心>>

书籍目录

第一章 平常心 让你在平和的心态中看淡人情冷暖与功名成败 平常心的真义 平平淡淡才是真 乐观是快乐的本源与逍遥的资本 失败了天也不会塌下来 胜固欣然败亦喜 生活中的混水是自己振荡出来的 不要让幻想占据了“平常心” 面对失落要洒脱 不要受毁誉褒贬左右 把失败写在背面 笑看屋外风卷云舒 让烦恼只困扰我们一天 开心过一生 顺其自然 天空留不下我的痕迹，但我已飞过 喜喜忧忧各参半 水知道做人的答案 不要求太多，要懂得知足 拥有如花的心情 不平凡就是平凡的积累

第二章 包容心 让你给予他人空间的同时给自己更多的机会 把握一颗珍珠的幸福 有一种感动叫包容 从遗憾中领略圆满 为他人敞开你宽大的心房 宽容是一种美德 平和为美 比天空更广阔的是人的胸怀 这个人重不重要 海洋放低了自己，所以容纳了百川 放低姿态，虚心进取 包容者兴万事 要做到时时宽容别人 懂得屈伸之道 不念旧恶道路宽 爱的最高境界是宽容

第三章 舍得心 让你放下得失之后也放下心灵的负重 常喜舍，求福得 在无止境的欲望里学会舍弃 人生就是得到和失去的一个过程 有所失才能有所得，有所拒才能有所取 肯舍得才能有获得 能输得起，才能赢得彻底 每一枚贝壳都有它的价值 让失去更加美丽 失去后还可以重新拥有 放弃，也是一种选择 真正的富贵 简单就是幸福 珍惜值得珍惜的，舍弃应该舍弃的 得失常挂心，宠辱皆心惊 人生不可患得患失 计较荣辱，难成大事 欲望越小，人生就越幸福 经营你的人生

第四章 适应心 让你在任何环境下都能如鱼得水 低下头就能看见美丽 只有推动自己才能推动世界 境由心造 改变不了环境就去适应它 如果无法改变，那就坦然面对 微笑面对痛苦，坦然面对不幸 事情并不是你想象的那样糟糕 应对人生的困境与挑战 改变不了环境，就改变自己 没有桥和船同样能过河 生活如香茗，只可品不可暴饮 寻找自己的方式 把生活当成一门艺术 路的旁边也是路 唯有适者方好生存

第五章 自我心 让你在自我观照与内省中做个善待自我的人 珍惜生命，善待自己 真正了解自己的才是智者 做自己的主人，掌控自己的命运 可以做好的事情 肯定自己的存在 和自己坐个对面 跟随自己，让自己的灵魂做主 人生快乐的真谛 善待生活 别让虚伪掩饰你的真实 除了内心的绝望，并没有真正的绝境 人是要有一点精神的 人生完整就好 适合自己脚的那双鞋才是最好的 做颗沙粒也不错 平凡的小草也伟大 放大你的人生价值 人生最大的敌人是自己 点灯照亮你的问题

第六章 慈爱心 让你在给予中得到更多的快乐 多一分慈爱少一分怨恨 佛桌上盛开的花 善待别人就是善待自己 给每个角落加点汤 奉献的崇高 点亮心中的梦 分享是一件快乐的事情 助人也是自助 不必苛求回报 伤害别人，其实是在伤害自己 要想获取，必先施予 拥有一颗仁慈的心 不求感谢，只求奉献 用行动去爱人 与人方便才能与己方便 生如夏花 开一扇窗，让阳光进来 给自己留点心灵的空间

第七章 感恩心 让你撕下冷漠与麻木的伪装 后做个热心人 学会感恩 培植善念 受人滴水恩当以涌泉报 付出热情，一切都会随之而来 记住该记住的，忘记该忘记的 感恩是富裕的人生 爱——生命的阳光 温和友善的力量 选择去爱 心灵的抚慰 不要丢失感恩的心 一颗善心 心的存折 不能忘记的过去 感恩亲情

第八章 忍耐心 让你笑对平凡与困难而享受第一天

第九章 公道心 让你在尊重别人的同时得到别人的尊重

第十章 责任心 让你因为有所肩负生活充实而圆满

参考文献

<<幸福之道在于心>>

章节摘录

第一章 平常心让你在平和的心态中看淡人情冷暖与功名成败 平常心的真义 何谓平常心？
如果从中国传统文化儒道的层面来解释，便有些玄妙。

其实，所谓平常心，就是人们在日常生活中处理周围事情的一种心态。

简而言之，凡事尊重客观事实、尊重规律和规则，不高估或低估自己的能力；遇事既积极主动、尽力而为，又顺其自然，不苛求事事完美；处事有一种从容淡定的自信心。

有诗曰： 春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪， 若无闲事挂心头，便是人间好时节。

这首禅门诗偈述说了博大的自由心灵，道出了得失从容、宠辱不惊的高深修养和境界。

而这正是以一颗平常心而获得生活快乐的宝贵所在。

做好每天该做的事情，享受生活，享受每一件事情所带来的快乐，就会有足够的力量承担未来可能遇到的挫折和痛苦。

平常心是“无为、无争、不贪、知足”等观念的汇合，作为一种处世态度，是淡薄之心，忍辱之心或仁爱之心等。

可以说，平常心，是一种和畅、协调、美好的境界。

任何一个人都可具备平常心，其贵在提高自我修养。

因为这种“常态”，只有在具备一定的修养后才会拥有，它属于一种维系终身的“处世哲学”。

幸福寄语 真正领悟平常心的意义，并以此为人生准则，从中获取无限的欢乐与满足。

做一个永远幸福的人，既需要有崇高的精神境界，又要有睿智的理性思考。

如此说来，平常心的内涵博大精深，看似平常的“平常心”，其实并不平常。

须知，平常心要以知识为底蕴，无知是难以拥有平常心的；平常心要以勇气为后盾，懦弱也是难以拥有平常心的。

平平淡淡才是真 生活中，人们经常能提到这句话：“平平淡淡才是真”。

这是一句朴实的话语，也是一则内涵丰富的至理良言。

有些人认为，“平平淡淡才是真”就是淡泊名利，平凡生活，不去追求轰轰烈烈的人生。

还有些人认为，是要求人们安于平庸，甚至是不思进取、浑浑噩噩。

以上这两种说法都是不正确的。

其实，“平平淡淡才是真”。

所谓“平淡”，主要是指心平、淡泊，即心境从容、不急不躁，不大喜大悲、不大起大落，能看得淡、看得透，能够入乎其中、出乎其外，不痴迷、不偏执。

生活中，既有阳光挥洒普照，也有风雨吹打狂扑。

人的一生，总要经历和面对这样那样的得失、升降、荣辱、贫富等境遇。

面对这些，始终要有一颗平常心，要能想得开、看得透，拿得起、放得下，静对得失、笑对荣辱。

用普遍人的话来说，就是赚钱不要掉进钱眼儿里，做官也不要成为官迷。

有了这种平常心，才不会迷失方向，不会沉沦堕落，在失意的时候，不会郁闷、悲愤、绝望；在得意的时候，也不会轻浮、膨胀、癫狂。

这无疑是大智慧。

有人说，人活着就是活一个心境！

的确，你把生活放轻松，把复杂的事情简单化，大事化小，小事化了，就会享受到惬意悠然。

不奢求“采菊东篱下”的世外清幽，但要有一颗“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪”的坦然心态。

也许你会认为这有些矛盾，既要积极向上，又要坦然如平常人，其实，这并不冲突。

有一颗平常心才不会因花开花落而伤神忧心，才不会因云卷云舒而喜悲。

在平淡的生活中学会自我欣赏，并不是要你“自恋”，也并非如阿Q的精神胜利法。

时刻劝勉自己，激励自己。

送人玫瑰，手留余香。

小小地帮助别人一下，内心舒坦，喜悦伴着成就感。

虽镜中朱颜渐衰，可精神充实，正是“腹有诗书气自华”，俨然一知性人，不禁得意窃喜。

<<幸福之道在于心>>

生活中不需要太多的惊喜和新奇，有一两件事能够打动内心就足矣。

平平淡淡犹如一杯温热的清茶，没有人会抢、会争、会夺，让你感到踏实和暖和，感到充实和实在。

平平淡淡又好比一粒芝麻，虽然微不足道，却酥脆香甜，满口留香。

平平淡淡是一种超拔的人生态度，一种超脱的精神境界，更是一种真正的美丽！

幸福寄语 平平淡淡才是真，决非主张人要平凡或平庸，它不能成为一些人懈怠懒惰、不思进取的借口。

它所告诉我们的哲理是，人的能力大小各有不同，机会、条件也有差别，对人生的追求自然也不同。关键是要从自己的实际出发，不要好高骛远，盲目追逐，充分享用自然赐予的阳光快乐的生活。

乐观是快乐的本源与道德的资本 每个人都想拥有乐观的心态，做一个快乐的人。

乐观像一个使者，能让我们忘掉尘世间的烦恼和痛苦。

有的人，与生俱来就有许多让他快乐的因素；也有的人，注定一生漂泊、一生落魄，与快乐无缘。

然而，只要你用心去寻找，很快就会发现：乐观是快乐的本源与逍遥的资本。

其实，乐观是可以通过练习而得到的，乐观也是一种修行，你可以通过练习来获取。

当我们苦恼的时候，一定要相信快乐可以通过一种技能去获得，而不是任凭坏心情一点点地吞噬你；当遭遇工作压力时，也不必整日愁眉苦脸一支接一支地抽苦烟，可以走到室外，对着蓝天白云，张开双臂，做几次长长的深呼吸，大吼几声；当你心情烦闷时，穿上运动衣裤，来个两公里慢跑，让自己出一身汗，再冲个热水澡，你还可以上上网、聊聊天、听听音乐，幻想自己已经中了大奖……其实，乐观属于我们每一个人。

乐观就在那一次深呼吸中，就在那一次慢跑中，就在那一段美妙的音乐中，乐观其实真的很简单。

乐观是懂得放弃。

放弃也是一种智慧，懂得放弃你也能寻获另一种释然的快乐。

人生有时就是这样，你不能背负着你所有想要的东西走完人生的全程。

所以，如果想要达到目标，就必须有所舍弃。

把与内心无关的、纷乱的杂念和欲望舍弃，眼中只有你想要达成的目标，这样才容易成功。

舍得舍得，有舍才有得。

每个人生命所能够背负的重量是一定的，如果你过早地满载上路，那之后你必须舍弃一些原来珍爱的东西来换取其他。

生活中的选择就是如此的不完美，但这也正是生活的真正含义。

减轻生命的包袱，放弃一些烦恼，放弃一些利益，你便能轻装上阵，与快乐结缘。

幸福寄语 人们都追求快乐，但快乐不是仅靠一些表面的形式来获得或者判定的，快乐其实来源于每个人的心底。

失败了天也不会塌下来 一个理想主义者，也许他的人生注定要比别人付出更多的辛苦，因为在追求理想的过程中，会不得不面对很多的现实问题。

但无论如何，内心深处坚守自己梦想的人要比那些自甘平庸的人更多地拥有青春。

他们人生的意义从来不会因为自己，更不会被他人左右，他们的人生在追求的过程中就已经得到了体现。

一条细细的铁链可以锁住一头大象，同样，一种因多次失败而形成的固有思维模式也会锁住一个人。

在成长的过程中，每个人都要经历无数次的尝试，有的一次就成功了，有的却失败了。

这些失败的经历会限制我们的才能，摧毁我们的自信心，于是在我们的思想中，困难成了一座不可逾越的障碍——就像拴住小象的那根细铁链一样牢不可破。

别给你的心灵任何负面的暗示。

在通向成功的道路上，我们会不可避免地遇到很多障碍。

由于自身条件的限制，有些障碍我们可能一时无法跨越。

但这并不表明永远不可逾越，随着自身能力的提高以及外部环境的变化，当初做不到的事情今天却可能很轻易地做到。

<<幸福之道在于心>>

所以，别放弃努力，即使失败多次也要告诉自己：“天不会塌下来！”

幸福寄语 在这个世俗而又讲求物质的社会中，人们总是认为想象与成功之间的距离遥不可及。

事实上并非如此。

成功与失败的分水岭，其实就是能否把自己的想象坚持到底。

胜固欣然败亦喜 宋朝的文学大师苏东坡有句诗说：“胜固欣然败亦喜。”

因为才华横溢的苏大才子虽然琴、棋、书、画无所不精，但在围棋一道上却是个臭棋篓子。更尴尬的是，他偏偏独好此道，屡战屡败，屡败屡战，苏大学士就用这句诗来表明自己的心态，后人赞他胸襟宽博，不以胜负萦怀。

我们在处世中也难免会遇到各种各样不如意的小事，所谓“世间不如意者十之八九”。

我们也应该用一种平和豁达、胜固欣然败亦喜的心态去对待事情。

幸福的人只记得一生中满足之处，不幸的人只记得相反的内容。

不要幻想生活总是那么圆圆满满，也不要幻想生活中永远是春天。

每个人的一生都注定要跋涉沟沟坎坎，品尝苦涩与无奈，经历挫折与失意。

范仲淹说过：“不以物喜，不以己悲。”

在漫漫旅途中，失意并不可怕，受挫也无须忧伤。

只要心中的信念没有萎缩，只要自己的季节没有严冬，即使风凄霜冷，即使大雪纷飞，又有何惧？

艰难险阻是人生另一种形式的馈赠，坑坑洼洼也是对意志的磨砺和考验。

落英在晚春凋零，来年又灿烂一片；黄叶在秋风中飘落，春天又焕发出勃勃生机。

这何尝不是一种达观，一种洒脱，一份人生的成熟，一份人情的练达。

这种洒脱人生，不是玩世不恭，更不是自暴自弃。

洒脱是一种思想上的轻装，是一种目光的超前。

有洒脱才不会终日郁郁寡欢，有洒脱才不觉得人生活得太累。

懂得了这一点，我们才不至于对生活求全责备，才不会在受挫之后彷徨失意。

懂得了这一点，我们才能挺起刚劲的脊梁，披着温柔的阳光，找到充满希望的起点。

一个人的性格，往往是大胆中蕴涵着鲁莽，谨慎中伴随着犹豫，聪明中表露了狡猾，固执中折射出坚强。

羞怯会成为一种美好的温柔，暴躁会表现一种力量与激情，但无论如何，豁达对于任何人，都会赋予他们一种完美的色彩。

.....

<<幸福之道在于心>>

编辑推荐

《幸福之道在于心（珍藏版）》是由中国纺织出版社出版的。

幸福其实很简单，它仅仅是一种感觉，一种感动，一种用心去感受的人生。

幸福只能从内心去寻找，当你找到幸福的时候，你的生活也会变得阳光灿烂。

不管是身处繁华或是苍凉，不管是贫穷还是富贵，只要我们用一种平静的心去体会，去感悟，我们就能获得属于自己的幸福。

【平常心】让你在平和的心态中看淡人情冷暖与功名成败 【包容心】让你放大他人空间的同时给自己更多的机会 【舍得心】让你放下得失之后也放下了，心灵的负累 【适应心】让你在任何环境之下都能如鱼得水

【自我心】让你在自我观照与内省中做个好好活着善待自我的人

【慈爱心】让你在给予中得到更多的快乐 【感恩心】让你撕下冷漠与麻木的伪装后做个热心人

【忍耐心】让你笑对平凡与困难而享受每一天 【公道心】让你在尊重别人的同时得到别人的尊重 【责任心】让你因为有所肩负生活得充实而圆满

<<幸福之道在于心>>

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>