第一图书网, tushu007.com

<<遇见幸福的自己>>

图书基本信息

书名：<<遇见幸福的自己>>

13位ISBN编号：9787506479035

10位ISBN编号：7506479036

出版时间：2011-12

出版时间：中国纺织

作者：赵丽荣

页数：188

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

<<遇见幸福的自己>>

前言

一家报社曾经对什么是幸福做过一项调查，记者随机采访了街上的行人：　　一个有钱的富人说：有时间就是幸福；一个生活窘迫的穷人说：有钱就是幸福；一个没有腿残疾人说：能行走就是幸福；一个没有父母的孤儿的人说：父母双全就是幸福；一个下岗的工人说：能工作就是幸福；一个饭店的老板说：生意兴隆就是幸福；一个没有女朋友的男青年说：找个心仪的女孩就是幸福……

幸福是什么？

在他们看来，原来，能得到自己没有的东西，就是幸福。

所以，这就是为什么人们总是不快乐、总是感受不到幸福的关键所在。

要知道，真正的幸福就是：拥有什么，什么就是幸福。

有一个年轻人，他健康、聪明、生活富裕、亲人朋友围在身边，可是他却总觉得自己还不够幸福。

他不知道自己到底缺少了什么，才导致不幸福的。

于是，他找到上帝，希望上帝可以把他所缺少的东西给他，让他可以获得幸福。

上帝听了之后，不但什么都没有给他，相反把他所有的东西都从他的生命中拿走，包括他的聪明、健康、物质、爱情。

于是，年轻人变成了一个愚笨、体弱、贫穷以及没有情感的人……　　半年后，上帝再次出现在年轻人面前，这时的他潦倒狼狈，上帝问他现在的心愿是什么。

年轻人说他现在最想要的是恢复以前的生活。

于是上帝满足了他的愿望，于是他以前的一切都回到了他的生活中。

上帝问他现在感觉幸福吗？

他说他真的感觉到了幸福。

上帝问他：“为什么你半年前感受不到幸福，那个时候和现在拥有的东西不是一样吗？”　　年轻人说：“经过这半年，我的心态变了，以前我的眼里总是看着自己没有的东西，认为只有拥有自己没有的东西，才能获得真正的幸福。

但是，我现在才知道，珍惜自己所拥有的，珍惜身边的一切，本身就是最好的幸福。

导致不幸福的原因是因为自己总觉得缺少了什么，其实幸福有很多，就在心中，幸福是一种感觉，只要拥有体会幸福的能力，就随时可以得到幸福了。

”　　原来，幸福不在别处，一直就在我们的身边、在我们的心中。

幸福在心中，是一种自我体验的能力。

《菜根谭》中《心宽福厚，量小禄薄》里说：“仁人心地宽舒，便福厚面庆长，事事成个宽舒气象；鄙夫念头迫促，便禄薄而泽短，事事得个迫促规模。

”意思是：心中有仁义慈爱的人，所以心胸是豁达坦荡的，再燃就能获得幸福；心胸狭窄的人，因为喜欢处处计较，所以福禄之气就短促，凡事就都表现出鼠目寸光的样子。

是的，人活着，就要用一颗豁达仁爱的心，去体验幸福，体验亲情，体验友情、体验爱情，体验自信，体验阳光，体验快乐、体验美好，这是我们获得幸福生活的一种能力。

幸福在心中，是一种智慧。

幸福是一种智慧，智慧和聪明不一样。

聪明人不一定可以幸福，但智慧的人一定可以幸福。

幸福与智慧，始终不离不弃。

一个智慧的人，不会缺少一双发现幸福的慧眼。

很多时候，我们以为幸福遥不可及，其实他离我们并不远，而是我们自己的心迷失了方向，变得麻木，以至于对身边幸福视而不见。

有一天我们幡然醒悟时才惊觉，原来幸福正在转角处对我们招手，呼唤着我们去享受。

要知道，知福才能珍惜幸福，惜福方能留驻幸福。

幸福在心中，是一种自信。

人生就是一场残酷的竞争，幸福在心中，就不会在失败中丧失自信的精神。

<<遇见幸福的自己>>

人生有自信相伴，就能够充满朝气地迈向远方，不断超越。
自信，是发掘自身潜力的源泉，更是获得幸福的动力。
自信，是一种生命力，像阳光一般，走到哪里哪里亮。
无论是面对生活阴暗的一面，还是美好的一面，如果你自信，你就会更加关注美好的一面，并积极对这种阴暗做出改变，这样的心态，可以让你更多的感觉到生活的阳光和力量。
　　幸福在心中，是一种爱意绵绵。
茫茫人海，经过无数次等待，暮然回首，遇到了灯火阑珊处的那个人，今生难以忘怀，于是有了一生的约定，一生的牵手。
人一生很短暂，能够彼此相守，就要好好珍惜，无论贫穷富裕、无论健康与否，都要相互扶持，你中有我，我中有你，一生相随，相濡以沫。
这种执子之手，与子偕老，本身就是一种幸福，一种美好，一种缘分，一种与生俱来的感动。
　　幸福在心中，是一种平和的心态。
人生保持平和的心态，本身就会溢满幸福感。
不求富足殷实，只求快乐健康；不求地位显赫，只求安居乐业；不求名利欲望，只求踏实简单。
追寻幸福的路上，不在乎不奢求，所以得失无谓。
总之，在平和的心中，得到是福，失去也是福；完美是福，缺憾也是福。
　　幸福在心中，是一种感恩。
就像歌德说的一样：“人之幸福，在于心之幸福。
”人在世上，不单是为了不断索取幸福、追逐幸福、拥有幸福，更重要的是要有一颗感恩的心，去感知幸福、发现幸福、回报幸福。
　　幸福在心中，你就会用心去适应环境，为自己营造幸福的氛围。
幸福不是别人给予的，而是自己给予的。
在日常生活中，难免会遇到不好的情绪，而这时，就需要你有一种“抛诸不快“的能力，并用心去感受生活中美好的一面，聆听天籁的声音，你会发现其实排解痛苦的通道，就在于转向幸福的那一面。
　　幸福在心中，你就会感谢父母爱人朋友，甚至感谢竞争对手，感谢你的敌人。
谁都会爱那些爱自己的人，但是一个人如果能爱那些伤害过自己的人，才是一种真正的超越和解脱。
把幸福撒向世界的每个角落吧，这样你就可以告诉全世界：“我很幸福！
”　　幸福在心中，就要心存感激，不在心存抱怨。
心存感激，心灵才会安详宁静。
感激地生活，才会发现和珍爱身边的美丽；心存感激地生活，才会发现生活中不都是“缺少”，更多的是“拥有”。
感激不只是一种心情，更是一种修养。
　　幸福在心中，你就会用一颗充满殷殷爱意的心：去享受清晨的第一缕阳光；享受春天里的第一朵花儿；享受爱人的第一句情话；享受朋友的第一次关怀；享受父母的第一次放手……一个人要学会享受身边的每一个点滴惊喜，才能做到真正的幸福和快乐。
　　总之，幸福其实很简单，它无时无刻不在你身边，只要你用心、用情、用爱去感悟它，就一定可以遇见最幸福的自己！

<<遇见幸福的自己>>

内容概要

幸福是一种内心的回归，这种静谧的回归就是一种良好的心态。
当你放下所有的不快乐，看看蓝天白云、欣赏小桥流水、静观轩廊长亭、感受杨柳依依……你就会明白，虽然我们身处喧嚣，可我们的心是自由无羁的；虽然我们无法遨游远行，可我们的心却有坚实的方向。
把复杂的生活变得简约，做个心无旁骛的人，才是我们幸福的源泉。

这是一部好读又实用的智慧修心书，从心态、淡定、感恩、糊涂、放下等11个方面全方位解读人的心灵。
阅读本书，你可以发现得到幸福的秘诀。

作者简介

赵丽荣，畅销书作者，著有《舍与得的人生经营课》等。

<<遇见幸福的自己>>

书籍目录

第1辑 心态：让我何以安放那负累的心态
美好的心态，幸福的出口
花开的胜景需要等待
正视欠缺，从自卑中抬起头来
刻意追求，不如“随遇而安”
高处，总有几分不胜寒
幸运是自己的上帝
让自己拥有强大的内心世界
第2辑 快乐：在人生的转角处遇见快乐
写下忧伤，并一一删除
人生的真境界，是一无杂念挂心头
世间纷扰，一笑而过
让遗忘成为生活的本能
佯装快乐，是最美的生活姿态
制造快乐，即是享受快乐
第3辑 静谧：很多时候，世无“静土”，皆因心无“静土”
留一份“静土”在心间，是最好的幸福方式
心灵里，总有一度空间可以停留
让宁静的心灵，不染尘埃
让驿动的心，渐渐平静
宠辱不惊，是一种真实的行动
是谁围困了你的心
第4辑 淡定：淡定的人生不悸动
万般烦扰皆因心的浮躁
那抹人淡如菊的色彩
浓墨重彩，未必适合欣赏
到底怎样的淡然，才是最隽永的风景
平凡而不平庸的人生最精彩
第5辑 退后：退后，是为了更好地前进
后退一步的人生注定花开不败
无谓的计较，我们两败俱伤
转念之间，遇见最美的退后
有时，妥协未必就是认输
学会低头，绝对是一种风度
第6辑 糊涂：人生的烦恼，在于看得太清
难得糊涂，是人生的大美境界
何必看得太清，至美人生在“朦胧”
让那些“小事”，如水中月雾中花
偶尔“装傻”，是生命的喘息
何必自寻烦恼，又何必庸人自扰
第7辑 放下：放下，不过是弹指一挥间
错过的曾经，再也回不去了
放手，是另一种幸福的姿态
后悔，是一场没有结果的自我折磨
重要的是抓住现在，即刻幸福

欲望总是太多，幸福总是太难
放下心灵的包袱，是为了轻装上路
第8辑 困顿：欣赏困难，才能体味“剑客”的刺激
人生，其实本无绝境
走出来，人生就是碧海蓝天
别太在意困境
心灵需要信念做支撑
坚持，只需要再坚持一下就够了
第9辑 爱己：我总能遇见最幸福的自己
爱上自己，是幸福的开始
自己相信自己，比别人相信你更重要
挥洒自我的个性，让你不再一生求索
盲从，总是让人无所适从
倾听心底最真实的声音
第10辑 情感：在爱的心语中，我们读懂了幸福
爱，不是简单的一句誓言
爱，需要彼此精心的呵护
婚姻的美，经营之间见分晓
亲情，飞不过的血脉江湖
知己，有你懂我真好
第11辑 惜福：幸福不在彼岸，只在那闲池边的落花里
幸福只不过是一米阳光
慢乐，是一种幸福的注脚
不要总期待彼岸花开
让幸福在细节中闪烁
永远不要指望别人给你幸福
你有“老大”的幸福吗
参考文献

章节摘录

版权页：插图：21世纪的英国，上议院应该要代表社会上更广泛人群的诉求。
它应该和下议院携手合作，更加高效率地监督政府的政策。
在历史上，上议院第一次应该为联合王国治下的地区和联邦，在议会里发出宪法赋予的声音。
“在这个总目标的统摄下，报告共有132条改革上议院的建议，包括扩大议员的社会来源，增强上议院成员的专业度和流动性，以及取消上议院贵族的终身制等等。
所有这些建议，都是为了让上议院摆脱过去的贵族气息，既和历史上寡头政治的恶形恶状割裂联系，又要从如今政治花瓶的尴尬境地解脱出来。
这种思想，主导了近十年来英国上议院的改革建议。
现在，上议院改革所面临的已经不是继续限制其权力的问题了，关键是，怎么妥善保存上议院这个英国议会活化石，并让它多少发挥点作用。
但实际的情况却比较可悲，上议院的地位只会在未来不断走向衰落。
2009年10月，英国成立了最高法院，上议院实行国家最高司法功能的角色也被剥夺。
英国政治的游戏，彻底与上议院没什么关系了。

媒体关注与评论

与君权与相权的“肝胆相照”相比，议会和王室的“勾心斗角”，承认了“人性之恶”，却得以避免“制度之恶”。
本书从13世纪的“大宪章”一直讲到21世纪的“议员贪污案”，扬善但不隐恶。
英国的国情，似乎也不是那么适合君主立宪，从“大宪章”到《权利法案》，用了四百多年时间，君主出尔反尔，“大宪章”时常形同废纸。
《权利法案》颁布之后，议会也并未从此走上康庄大道，而是走过一段乌烟瘴气的弯路……本书没有满足于介绍英国议会历史的花絮，那是最讨巧的做法，省力又容易叫好、叫座。
作者无意于此，他的兴趣在于系统介绍英国议会从无到有的历史，重在制度反思，而非家长里短。
或者说，即使聊到家长里短，也与制度反思有关。
——王晓渣

编辑推荐

《英国议会往事:议会不是一天开成的》是由中国法制出版社出版的。

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