第一图书网, tushu007.com

<<幸福书>>

图书基本信息

书名：<<幸福书>>

13位ISBN编号：9787506491327

10位ISBN编号：750649132X

出版时间：2013-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：王丹

页数：307

字数：173000

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

前言

什么是幸福？
面对这个从古至今由无数智者研究过的话题，我们很难给出定论。
也正是因为如此，人们多半会将幸福归结为一种抽象的感受。
但事实上，幸福与你所处的年龄、你的性格、你的家庭背景无关，幸福来自于一份健康生活的态度与轻松的心情。
但随着生活压力的不断增大，我们好像离这种最单纯的幸福越来越远了。
我们站在高科技的巅峰笑傲江湖，上登天揽月，遨游于茫茫宇宙；下探赜索隐，深潜于微子世界。
但科技的发展、生活的便捷、知识的不断广博并没有让我们的心灵变得轻松。
相反，随着物质生活的不断丰富，人们的生活节奏明显加快，很多人面对自己的心灵创伤而没有时间找到合适的“医生”。
因此，在日复一日的奔波中，我们的心田开始干涸，精神出现崩溃，人生失去激情，成功悄然离去，而我们的生活也陷入了痛苦的深渊。
住更大的房子、开更好的车子、拿更多的月薪、穿更名贵的衣着……这些都不是幸福。
幸福是什么？
幸福是相信一切美好的都存在、且必然永恒存在；幸福是敢于拥抱自己的梦想，去创造自己的开阔人生；幸福是享受生活给自己的每一张牌；幸福是从内心开始强大、开始清醒的那些美好瞬间；幸福是在熬过了风雨、穿越了苦难之后的最后一站。
《幸福书》，这是一本关于幸福的书。
这是一本让你能够获得激情与感悟的书；这是一本让你看到幸福真谛、成功影子的书；这是一本让你感受美好、获得前进力量的书……总之，这是一本描述幸福、帮助你找寻幸福的书，它可以帮助你从浑浑噩噩中警醒，让你停下急匆匆的脚步，不至于错失真正的幸福。
它搭建起了心与心进行交流的平台，让你在尚未失去的时候，就能够真诚地去呵护我们原本就拥有的。
它可以帮助你真心地触摸生命中那些温暖人心的力量，令你真切地感受生命的美好。
我们描绘了成功者的幸福、坚持者的幸福、平凡者的幸福、努力者的幸福……而这一切，都是为了向你展示最真实、最质朴的原生态幸福，都是为了帮助你清楚地看到身边的幸福、把握最接近自己的幸福。
但愿本书，可以让终日奔波的你有个小小的机会停下来，与这些平实的语句所组成的故事一起感悟幸福。
期盼本书可以成为你体会幸福的催化剂，期盼每一次的阅读都能带给你一次心灵的悸动、一道顿悟的光芒，令你在尘世的喧嚣中，依然可以聆听到幸福敲响的钟声，获得情感的释放、心灵的感悟，同时获得难以言传的心灵愉悦。
谨以此书献给那些渴望幸福、愿意为获得幸福而努力的人们。
编著者2012年10月

第一图书网, tushu007.com

内容概要

这是一本描述幸福、帮助你寻找幸福的书，书中描绘了成功者的幸福、坚持者的幸福、平凡者的幸福、努力者的幸福……而这一切都是为了向你展示最真实、最质朴的原生态幸福，都是为了帮助你清楚地看到身边的幸福，把握最接近自己的幸福。

作者简介

刘丽娜，自由撰稿人，资深心理咨询师，喜欢用文字探求女性的幸福人生。
曾担任多家电视台有关女性美容、心灵成长、家庭教育等节目顾问和策划人，并先后担任多家报刊、杂志的专栏作家。
思想敏锐，语言优美，文笔细腻。

<<幸福书>>

书籍目录

Charpter 1幸福是将美好当成信仰
1. 求佛的赤子——幸福是心存善念
2. 少年乔伊斯——幸福是给自己找一个快乐的支点
3. 不能等待的事情——幸福是及时的把握
4. 隔了10年的电话——幸福是持续的缘分
5. 没有什么比尊严更重要——幸福是拥有尊严
6. 改变，从自觉行动开始——幸福是努力改变一切不美好的
7. 别让我的父亲听到枪声——幸福是守护
8. 天才画家的朋友——幸福是懂得
9. 女强人也要闭上眼睛——幸福是适时地选择忽视
10. 不收回扣的生意——幸福是诚实
11. 一份长达百年的协议——幸福是守住承诺
12. 签署的勇气——幸福是将想象变为现实
13. 患癌症的妻子——幸福是珍惜人性
14. 你无法将垃圾骂干净——幸福是从行动中来的
15. 低处的温暖——幸福是平凡
16. 看见了就不能漠视——幸福是关爱自己看到的
17. 最穷的慈善家——幸福是愿为他人付出
18. 爱的独自等待——幸福是不曾忘记
19. 别让枪声响起——幸福是捍卫仁爱
20. 那条看不见的绳——幸福是珍爱身边的人

Charpter 2幸福是敢于拥抱梦想的勇气
1. IBM中的最高华裔主管——幸福是把握时机
2. 我为自己打工——幸福是持续的努力
3. 他们的经历——幸福是为梦想而奋斗
4. 百岁老人的诗歌梦——幸福是有梦想
5. 沃森父子——幸福是将激情融入人生
6. 一生只等一部戏——幸福是在无名中等待
7. 在奔跑中成功——幸福是在本能中成功
8. 改变澳大利亚历史的女人——幸福是不断地努力
9. 用一条腿赢得胜利——幸福来自于扬长避短
10. 从现在做起——幸福是把握当下着
11. 献给安吉儿的钢琴——幸福是执着地付出
12. 一辈子就为一次成功——幸福是坚持着不放弃
13. 就算失败也要坚持——幸福是对自己抱有希望
14. 鞋童的要求——幸福是长期地坚守
15. NBA最矮的球员——幸福是没有什么不可能
16. 拥有梦想的清洁工——幸福是悄悄地成长
17. 你只能选择一把椅子——幸福是懂得选择
18. 影响别人的清洁工——幸福是改变自己所能改变的
19. 人生是一场暗中的储蓄——幸福是不断地积累
20. 用一生去追求成功——幸福是不给自己订制时间表

Charpter 3幸福是享受生活给你的每一张牌
1. 有些高峰只能仰望——幸福是适可而止
2. 只是幸福拐了弯——幸福是磨难中的相守

3. 你嫁亏了——幸福是坦然地接受
4. 快乐胜过一切——幸福是不强求
5. 等待大火——幸福是在现实中坚韧
6. 天堂鸟的求偶——幸福是和平地展示实力
7. 阿根廷人的生活——幸福是放下非必要的
8. 嫁给有钱人——幸福是让自己增值
9. 我需要一美元——幸福是活在真诚里
10. 你凭什么不服气——幸福是再坏也有好心态
11. 上帝的公平——幸福是在内心燃起希望
12. 被怒火烧掉的人生——幸福是控制自己的情绪
13. 爸爸，我们去哪里——幸福是苦难中的幽默
14. 给天使抓痒——幸福是为自己找个借口
15. 看到晚霞的渔夫——幸福是找到快乐的理由
16. 保存下的残肢——幸福是有舍弃的决心
17. 保持敏感——幸福是对人生抱有热忱
18. 去天堂的邮差——幸福是坦然面对不幸
19. 选择自学成才——幸福是把握自己的人生
20. 因为儿时的苦难——幸福是放好自己的苦难
Charpter 4幸福是从心开始强大的美好瞬间
1. 上帝不忽视信念——幸福是坚定信念
2. 别人不会注意你的脚——幸福是学会适当地忽视
3. 让马蝇留下——幸福是在纷扰中坚强
4. 无痛人的痛苦——幸福在痛苦中成长
5. 法兰西巨人的往事——幸福是从心开始强大
6. 让上帝看到你——幸福是靠自己通过测试
7. 通往另一座城市的路——幸福是学会适时放弃
8. 给旧鞋子建座博物馆——幸福是主动地修复伤口
9. 选择宽恕——幸福是信任自己的心灵
10. 被绊住的灵魂——幸福是给自己自由
11. 别被梦想埋葬——幸福是打破囚笼
12. 贫穷是不是你的错——幸福是凭自己安身立业
13. 把错误讲出来——幸福是在错误中成长
14. 闭上眼睛——幸福是选择闭眼
15. 不被禁锢的灵魂——幸福是内心的自由
16. 用力鼓掌——幸福是做好生活的观众
17. 不问上帝为什么——幸福是无怨言地接受
18. 最深的陷阱——幸福是从克制开始
19. 站在花瓣中央——幸福是拥有好心态
Charpter 5熬过风雨，下一站就是幸福
1. 在苦难中成长——幸福是让自己变得坚强
2. 坚持着等待——幸福是从不放弃守候
3. 徒步的爱——幸福是相知相守
4. 不想埋怨不幸——幸福是通过考验
5. 发誓活下去——幸福是给自己一个理由
6. 困境是一座山——幸福是走出困境
7. 钢琴家的成功——幸福是用付出求取
8. 上帝只会给你一半——幸福是努力去争取

9. 盛开在地底的生命之花——幸福是劫后余生
10. 搞定生活——幸福靠自己改变不幸
11. 给自己一个支柱——幸福是让肩头长出翅膀
12. 走过人生最低谷——幸福是等待风雨后的阳光
13. 坐在轮椅上的医生——幸福是让自己坚强
14. 我跑不动了——幸福是放过自己
15. 绝不低头——幸福是熬过不幸
16. 把天哭亮——幸福是让自己尽情发泄
17. 平凡是福——幸福是珍惜自己拥有的
18. 被辱骂的将军——幸福是控制好情绪
19. 世界上没有不受伤的花朵——幸福是失败后的成功
20. 坎坷在前，温暖在后——幸福是看到关爱

章节摘录

Charpter 1幸福是将美好当成信仰美国著名作家马丁·科尔曾经说过这样一句话：“ 信仰的力量，是引导我们不断走向成功的最伟大力量。
”的确，虔诚的信仰可以帮助我们激发灵魂的伟大与高贵，让我们获得最强大的精神力量。
但是，对于我们而言，信仰什么？
什么才能让我们感受到幸福？
事实上，信仰一切美好的、一切能够带给我们温暖的，我们便能够获得感知幸福的最直接力量。
1．求佛的赤子——幸福是心存善念父亲患上了可怕的疾病。
病魔在吞噬着父亲健康的同时，也带走了家里仅剩的一点钱财与母亲对家庭的热爱，就连父亲曾经一度认为自己会康复的信心，也被一并带离了。
只有男孩从来没有放弃过，但是，对于一个刚刚过完14岁生日的孩子来说，除了一颗深爱父亲的心以外，他实在没有什么可以与现实进行谈判的了。
一次，男孩无意间听同学说，城市最尽头建起了一座观音庙，庙里是世界上最大的露天汉白玉四面观音菩萨。
人们都说，只要心诚，菩萨便会有求必应。
男孩立即心动：或许自己去拜祭菩萨，父亲的病就会好了呢。
但是，同学随后拿出的那张高额的门票，瞬间将他的希望之火扑灭了。
对于男孩来说，几十里的山路根本不算什么，但是，没有门票钱，他永远也拜不成佛。
第二天学校休息，天刚刚亮时，男孩便听到了父亲在床上拼命压抑的痛苦呻吟，他当下做了决定：试试吧！
谁说自己一定就进不去呢？
如同想要验证他的诚心一般，天空突然下起了淅沥小雨。
男孩并没有因此而搁置自己的行程，他背上干粮与水，穿着雨披，骑上车出了家门。
到景区门口时，已是三个多小时以后了。
筋疲力尽的男孩面对着一脸严肃的管理员，怯生生地说道：父亲已患重病多日，自己想要拜祭菩萨，求她保佑父亲，可苦于无钱买票……男孩的窘迫与无助让已到中年的管理员为之动容：这样一个把赤子之心当成通行证的孩子，他怎么可能阻拦？
此时，雨已停了，男孩在温柔的阳光中欢快地跑上了祭祀台，他的面前就是一脸慈悲的观音。
正准备跪拜时，他无意间看到了一位白发老人站在祭祀台下，远远地仰视着观音相。
男孩知道，雨后的台阶十分湿滑，老人一定是因此望而却步的。
他站起身来，重新走下台阶，来到了老人面前，搀扶起老人，一起来到了观音相前。
老人感叹着：“ 孩子，这么多人，只有你看到了年迈的我，只有你心存善念啊！
”男孩腼腆一笑，他虔诚地跪在观音像前，不断地在心中默默祈祷。
站起来后，男孩发现，裤子的膝盖处已经被海绵铺垫上的雨水给弄湿了。
他拿出自己背包里的几个塑料袋，把它们拆开，铺在了铺垫上——做完之后，他很快乐：“ 这样别人跪拜时，就不会弄湿了！
”老人一直在注视着男孩，男孩在扶老人走下台阶时，老人赞叹着：“ 别人只礼佛却不见佛，只有你心中有佛。
孩子，不用担心，心中有佛，佛便自然会将福泽降于他，你父亲的病一定会好的！
”回来几天后，男孩意外地收到了一笔赠款，上面注明这笔钱是为他的父亲治病而给的。
对方是一个署名为“ 祈福者 ”的人，其中的留言也仅有寥寥数字：心存善念，福泽即来。
善并不仅仅是简单的帮助与给予，而是一种美好的循环，它的起点是爱，它所到达的终点也是爱。
它来自于你我，并最终归于你我。
在这种良性的循环间，我们用施与让他人幸福，他人以回馈让我们感受幸福。
当我们心存善念、能够设身处地为他人着想的时候，那么，我们所获得的将是内心的充实与自我的直接幸福感。

因为，幸福总是偏爱那些乐于施与善的人。
2．少年乔伊斯——幸福是给自己找一个快乐的支点在母亲生他的时候，由于难产，他的脑部缺氧，引发了严重的全身瘫痪，发音神经末梢坏死，并导致了随时都有可能发生致命的全身性痉挛。
但是，他的大脑一直保持着清晰的思维状态，听力也不存在任何障碍。
而这些功能，对于一个天生如此不幸的生命而言，恰恰是最痛苦的。
因为，他能听到，他能思考，但是，他永远无法说出自己的想法，更无法实现自己的梦想。
在成长的过程中，他曾经无数次想要了断自己的生命。
但是，因为除了头部与脖子可以活动以外，他身体的其他部位全部瘫痪了，不能活动，所以，自杀对他来说，是一件比登天还难的事情。
为了帮助他排解寂寞，母亲在他的卧室里面安装了一部电视机，她将电视的遥控器固定在床头上，并在他的头上绑上了一只兽角。
通过转动头部，他可以点击遥控器。
通过电视字幕，他不仅了解了世界，更认识了许多的字，同时也知道了它们的意义。
有一次，电视里介绍了一种残疾人使用的打字机，他一下子便喜欢上了这个东西：只要可以学会打字，他便可以通过文学来对自我思想进行表达，甚至，他还可以做更多更有意义的事。
随后一段时间里，每次只要母亲下班回家，他都会点击遥控器，将电视调到那个广告上。
在看了几次之后，母亲终于明白了儿子的心思：他想要一台残疾人使用的打字机。
疼爱儿子的妈妈立即出门，将打字机买了回来，并在床头安装好。
令母亲意外的是，他竟然用头上的兽角打出一句完整的话：“妈妈，谢谢你！
”妈妈惊讶地问道：“孩子，你怎么会认识字？
”“我在电视上学的！
我要写作，我要成为作家，成为诗人！
”母亲在那一刻泪流满面，她抱住了儿子的头，生平第一次在他的面前大哭了起来。
滚烫的泪水从母亲的脸上流下来，打湿了他的脸颊。
他一边看电视，一边进行打字与写作的练习，在一段时间的努力之后，他终于写出了自己的第一首诗歌：假如我的身体能够变成一只海鸥，我将怀着火山爆发一样的激情，在无尽的天空中自由地翱翔……母亲将这篇诗歌寄给了出版社，编辑部不仅发表了它，更给他寄来了一份样刊与稿费。
当母亲将两样东西拿到他的面前时，他虽然躺在床上不能言语、无法跳跃，但内心的喜悦却在不断地充盈——他找到自己的理想，并认识到了生存的价值。
这一年，他才13岁。
自此之后，他便爱上了文学，并开始了多方面的创作。
在他的作品中，人们总是能够读到对生命的独特思考与对美好的渴望，而他的做法、他的人生更是激励着无数的人。
他的人生也因为写作发生了巨大的改变：他甚至完全忘记了自身的残疾，通过床头那架简单的打字机，他的才华、他的思想不断地转换成了华丽的诗篇与美丽的诗句，飞向了千千万万的读者，传播着人间的坚强与善良。
这个爱尔兰人叫克里斯多夫·诺兰，人们称他为“少年乔伊斯”。
如今，他已经出版了《时钟的眼睛》、《梦幻爆裂》等多部诗集与小说。
他以一个残疾人的眼光，构造出了常人无法想象到的、虚幻却又真实的意境，在他的作品中，人们时时都能品味到积极的力量。
其实，人的一生往往会遭遇许多的不幸与挫折，但是我们所需要的，就如同克里斯多夫·诺兰一样，为自己的人生找一个快乐的支点。
当我们找到了这个支点，并从这个支点出发时，人生中的一切都会变得美好。
3．不能等待的事情——幸福是及时的把握2001年7月，意大利著名的媒体人亨利·肯德决心创立一本名为《机会》的杂志。
为了使杂志一炮打响，他提出，最好可以请世界首富、微软总裁比尔·盖茨来写创刊发刊词。
在决定以后，他先是以崇拜者的名义，给盖茨写了一封诚恳的信：“众所周知，在大学时期，您便已

经开始了自己的创业探索，而在今日，您以自己所拥有的傲人财富证明了这样一点：您是这个世界上最善于捕捉机会的那种人，同时，也是全世界最了解机会的那类人。
在经过了反复的商榷之后，我们认为，这本名为《机会》的杂志发刊词的最佳撰写人非您莫属。
我们真诚期待您的回信。
”但是，在信发出多日以后，亨利却未收到任何的回音，眼看杂志马上就要发刊，再这样等下去也不是办法。
于是，他将自己手下的一名出色记者派往了旧金山，以期望可以获得盖茨对机会的看法。
在多次的跟踪与堵截以后，比尔·盖茨终于不堪其扰，答应在由纽约飞往内罗比的飞机上，回答对方三个问题。
为了确保盖茨可以说出“机会”二字，这位执着的记者仔细地拟定了三个与机会息息相关的问题：第一，在你看来，什么事最不能等待？
第二，你认为，什么事必须要做？
第三，最不能等待的事，你认为是什么？
他想，只要盖茨可以将这三个问题回答一遍，《机会》杂志的发刊词便已经成形了。
采访开始以后，记者为了缓和尴尬的气氛，先进行了一段简短的开场白：“您在母亲的葬礼结束以后，立即赶往非洲，参与艾滋病研究中心的捐赠仪式，这种行为真是值得世人去赞扬。
下面，我将就三个问题向您进行冒昧的提问，期望可以获得您的答复。
”随后，他将写着采访内容的纸递给了盖茨。
盖茨在看过纸上的问题以后微笑了一下：“我不清楚在他人看来，这三个问题的答案是什么，但从我的人生来看，我认为，世界上最不能等待的事情是孝顺。
也许你会对我的回答很失望，但我刚刚失去了自己的母亲，这样的回答是我所能做出的最诚实的回答；而针对第二个问题，我认为是爱情，若你深爱着某人，你便一定要表白，否则，她便会成为他人的。
至于第三个问题，恕我直言，我认为是行善。
若你未能认识到这一点的话，抱歉，那只能证明，我们之间存在着观点上的不同。
”在整个采访的过程中，记者根本没有获得自己想要的答案。
正当他失望地返回自己的座位上时，他却听到了键盘敲击的声音。
原来，同行的有一位来自美国《生活周刊》的记者，只见他在电脑上敲出了这样的一行文字：在这个越来越现实的年代里，人们总是认为，最不可能等待的事情是机会，最不可能两次都来到身边的是机会，最需要把握的也是机会。
但事实上，这种源自于战争的理论于生活并不恰当。
对于不同的个人而言，生活中多半只有两三件事情是不能等待的，它们是什么？
若你想要知道答案的话，请先让自己成为比尔·盖茨那样的亿万富翁吧！
随后，这段话便出现在了美国的《生活周刊》上，并引发了人们对“不能等待之事”的广泛思考。
比尔·盖茨所给出的，只是自己认为在人生中最不能等待的三件事情。
在不同人的眼中，有着不同的不能等待的事情，但是，不管答案如何多样化，大致都可以分为两类：为更幸福生活而不断奋斗的时刻、为爱付出的机会。
因为时间从来不会一直停滞着等待你去发现幸福生活，更不会垂青于那些忽略了爱的人。
……

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