

<<幸福，不是得到就是学到>>

图书基本信息

书名：<<幸福，不是得到就是学到>>

13位ISBN编号：9787511317698

10位ISBN编号：7511317693

出版时间：2011-12

出版时间：中国华侨

作者：雅雯

页数：253

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，不是得到就是学到>>

### 前言

如果问一个人：你最想得到的是什么？

也许他会说事业，也许他会说爱情，也许他会说健康……然而，无论他想要的是什么，最终的目的都是希望自己变得更快乐、更幸福。

可以说，幸福是每一个人一生的追求。

那么，幸福到底是什么呢？

我们不妨先来品读一则有关幸福的寓言故事：一个生前十分善良且热心的人，死后升入了天堂，成为天使。

他做了天使之后，经常到凡间帮助有需要的人，希望他们感受到幸福。

一日，他遇见一个农夫，农夫看样子很苦恼，他对天使说：我家的水牛病死了，没有它帮忙我怎能下田作业呢？

于是，天使赐给了他一头健壮的水牛，农夫很高兴，也觉得很幸福。

又一日，天使遇见一个穷人，男人沮丧地向天使诉说：我的钱被骗光了，没有钱回家。

于是，天使给了他银两做路费，男人很开心，天使在他身上感受到了幸福的味道。

又一日，天使遇见一个诗人，诗人英俊有才华，十分富有，家中还有位美丽贤惠的妻子，可他不快乐。

诗人告诉天使：我拥有很多，唯独少一样东西，你能够给我吗？

天使答应了他。

诗人望着天使说：我要幸福。

天使犹豫了一会儿，说：我明白了。

然后，天使拿走了诗人的才华，毁去他的容貌，夺去他的财产和他妻子的性命。

做完这些事后，天使便离去了。

一个月之后，天使来看望诗人。

诗人饿得奄奄一息，衣衫褴褛地在躺在地上挣扎。

这时候，天使把诗人的一切还给了他，又离开了。

半个月后，天使再次遇见诗人，诗人搂着妻子，不停地向天使道谢。

因为，他得到幸福了！

幸福没有绝对的定义，也许只是拥有一件失而复得的物品，也许只是获得了最需要的东西，抑或就是珍惜自己所拥有的，仅此而已。

此刻，你不禁会问：一个人的幸福从哪儿来？

有没有一位天使愿意帮助每个人实现他的美丽梦想呢？

很可惜，生活不是童话，世界上也没有天使。

不过，每个人出生的时候，命运都赐予了一个终身陪伴着他的救世主，那个人就是他未知的自己！

《幸福，不是得到就是学到》，这是一本教会人们如何摆脱心灵枷锁的书，教会人们如何通过学习得到幸福，如何拥有幸福，享受生活。

让人们在忙碌中得到休息；在茫茫大海中，找到自己的航行方向；在人生的十字路口上选择好自己的路。

它还教会人们如何忘记烦恼，如何在失意中振翅高飞，教会人们如何为焦躁的心灵找到一片净土。

但愿本书能够为还在奔波忙碌的你，在浩瀚的海洋中航行的你，找到休息的港湾，使你能够在迷失当中找到自我，能够在失去当中得到幸福。

因为幸福，不是得到就是学到。

## <<幸福，不是得到就是学到>>

### 内容概要

幸福就是一种感觉，看不见，也摸不着，它沉淀在每个人的内心深处。生活中，你或许没有拥有丰富的物质与名利，但只要你拥有一份好的心情，那么你就是幸福的。当你用乐观的心态对待生活的时候，幸福就会像你的影子一样出现在你的身旁。拥有一个温馨美满的家庭，是一种幸福；拥有一份稳定的工作，是一种幸福；拥有一个知心的朋友，是一种幸福；拥有一份健康的心态，也是一种幸福。

所有的这些幸福总会真实地在我们身边出现，我们能否让自己感受到这些幸福，这就在于自己是否真正地把握过、珍惜过。

## <<幸福，不是得到就是学到>>

### 书籍目录

第1堂课 走出过去的伤痛，才能重新开始——善忘是获得幸福的法宝1.不要为打翻的牛奶哭泣2.勇敢地与过去告别3.该放手的时候不要犹豫4.失去了也是另一种收获5.别让过去的错误成为明天的包袱6.人生苦短，忘记该忘记的7.生活需要时时清理包袱8.可以转身，但不必回头9.忘记失败才能迈向成功第2堂课 选择做自己，追求想要的生活——勇敢是开启幸福的钥匙1.世上没有完美，坦然面对你的缺陷2.张扬出你的个性，幸福就是做自己3.不要因为流言而改变自己4.记住，你才是自己的主人5.不必让每个人都满意6.试着向“不可能”挑战7.别人怎么看你，真的不重要8.面对质疑，坚定自己的方向9.活出独一无二的风采……第3堂课 带着激情上路，有梦想才有希望——激情是照亮幸福的明灯第4堂课 不奢望得不到的，只看自己拥有的——感恩知足才会被幸福垂青第5堂课 没有不快乐的事，只有不快乐的心——积极乐观就能发现幸福第6堂课 “慢”步人生路，享受简单的幸福——简单生活是幸福的开始第7堂课 要让自己幸福，先让别人幸福——无私付出也是一种幸福第8堂课 幸福不在未来，就在每一个瞬间——细微之处蕴藏最大的幸福第9堂课 亲情友情爱情，有爱的地方就是天堂——情感是通往幸福的必经之路第10堂课 默默耕耘无怨悔，付出自会有回报——努力的过程就是幸福的过程第11堂课 人生可以不成功，但不可以不平衡——和谐平衡方能感知幸福第12堂课 善用好自己的天资，感受“涨潮”的快乐——成就感是人生最幸福的体验

## <<幸福，不是得到就是学到>>

### 章节摘录

版权页：人生政自无闲暇，忙里偷闲得几回。

就像这首诗说的一样，人生是忙碌的，我们在忙碌过程中忙里偷闲给自己一个放松的心态，也是合情合理无可厚非的。

这也是符合自然规律的，在自然中，春夏生长，万物复苏，展现勃勃生机。

而秋冬则万物沉寂，万物都进入休眠状态，连大自然都给万物放假休息的时间，更何况我们自己呢，该工作的时候就好好工作，该休息的时候就好好休息。

这也是顺应自然规律的。

英国首相丘吉尔，在第二次世界大战期间，已年近古稀之年，他每天都必须工作16个小时以上，但是，他不会让自己休息不好的，他每天忙里偷闲，坐在汽车上就让自己打个盹，晚饭后让自己在办公室睡上几个小时，睡醒后再以饱满的精神投入到工作之中。

就算我们再忙，还能忙得过在第二次世界大战时期的丘吉尔吗？

当时面对法西斯疯狂肆虐的进攻，稍有不慎就会国破家亡，即使在那种情况下他都不忘让自己休息一下，更何况我们呢？

要知道休息不是浪费时间。

身体是革命的本钱，古人云：“一张一弛，乃文武之道。

”人生又何尝不是如此呢，有忙的时刻，自然也要有闲暇的时刻，给自己一个放松的空间，只有让自己张弛有度，才能保护好我们革命的本钱，倘若把身体搞垮了，那以后还怎么好好工作呢。

人生就象是一根琴弦一样，讲究松紧适中，不能太松了，也不能太紧了。

太松了，弹不出优美的乐曲；太紧了，琴弦容易断。

只有松紧有度才能弹奏出优美的乐章。

## <<幸福，不是得到就是学到>>

### 编辑推荐

《幸福,不是得到就是学到》：所有的这些幸福总会真实地住在们身边出现，我们能否让自己感受到这些幸福，这就在于自己是否真正地把握过、珍惜过。

幸福就是一种感觉，看不见，也摸不着，它沉淀在每个人的内心深处。

生活中，你或许没有拥有丰富的物质与名利，但只要你拥有一份好的心情，那么你就是幸福的。

当你用乐观的心态对待生活的时候，幸福就会像你的影子一样出现在你的身旁。

拥有一个温馨美满的家庭，是一种幸福；拥有一份稳定的工作，是一种幸福；拥有一个知心的朋友，是一种幸福；拥有一份健康的心态，也是一种幸福。

获得幸福感的积极心理学，有人把“幸福”当成问句：幸福在哪里？

或者当成未来式：我们什么时候才能幸福？

当你这样问的时候，多半说明你是不幸福的。

积极心理学会告诉你，幸福是需要学习的一门课程，不要问自己何时才能幸福，而要问“现在开始如何才能幸福”。

<<幸福，不是得到就是学到>>

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>