第一图书网, tushu007.com

<<幸福的5个密码>>

图书基本信息

书名：<<幸福的5个密码>>

13位ISBN编号：9787539249339

10位ISBN编号：7539249331

出版时间：2008-5

出版时间：江西教育出版社

作者：刘彦庆

页数：230

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

<<幸福的5个密码>>

内容概要

真正的幸福是什么？
美国作家霍桑曾说：“ 幸福是一只蝴蝶，你要追逐它的时候，总是追不到；但是如果你静悄悄地坐下来，它也许会飞落你身上。
”其实，真正的幸福就是内心的一种感受，一种略带甘甜味道的享受。
在我短命的婚姻结束后，我和女儿相依为命，度过了两年多的时光，我始终感觉欠着她一点儿什么。
一次女儿对我说：“ 爸爸，你什么时候给我写一本书，好吗？
”我当即随口打哈哈应答下来。
岂不知这个口头允诺成了女儿的一块心病，她时不时就在我耳边说：“ 下一部书是不是为我写呀？
”一来二去，我心里有点儿烦了，这就好比随口答应了别人的一个饭局，总是抽不出空来赴约一样。
直到某一天，一个网友通过QQ昵称“ 白猿髯客 ”加了我，说是我的一个读者，读过《心灵28书》，不太懂，但很受感动。
我们就读后的一些感想交谈起来。
我知道了他是一名中学生，学习很不好，心情浮躁，根本静不下心思学习。
我鼓励他并给他讲了一些事理，他说还是有些不明白。
忽然，他问我：对了，你家女儿快7岁了吧？
我愣了片刻才反应过来，笑答：你连这些都记得？
网友：当然。
我说：今年6岁了。
在上学。
网友：有你这么一个父亲，你女儿可真幸福！
可我，哎…… “ 哎 ”字的后面是一堆乱码，似乎延续了长长的一声叹息或湮没了某种复杂的情绪。
我忽然感觉到有些不妙，这不该是一个少年人所发出的“ 灰色 ”叹息。
我赶紧敲回一串文字：有什么不顺心的事说给我听听。
千万别闷在心里啊。
想开些！
很快，网友显示掉线或下线了。
或许，这少年遇到了什么困难或烦恼？
可是他为什么匆匆下线？
显然，这成了我的一块心病，以至于整个晚上都睡得很不踏实。
过了很长时间，我在网上又看到了那个少年网友的留言：我也是一个单亲孩子，跟妈妈生活，可一点儿也不幸福。
我赶紧给回了留言，写了许多安慰的文字。
可是从那以后，再也没在网上见着那个少年的影子。
幸福？
什么样的生活才算幸福？
接下来我和一些朋友聊天时，就正经八百地聊起“ 幸福 ”的话题，可他们对幸福的理解可谓五花八门，甚至有的根本不知道什么是幸福。
或许“ 幸福 ”这个命题太大了。
幸福难道是一门学问，一门技术？
幸福也需要一定的技巧才能抵达幸福的彼岸？
诚如我的女儿，那个神秘消失的网友，还有许多单亲家庭的父女母女或父子母子，他们是不是也需要一些关于幸福的引导或启示呢？
于是，“ 一位单亲父亲写给女儿的人生忠告 ”的主题渐渐在脑中形成。
因为为我相信，作为一个单亲父亲，写给孩子的多是父爱与母爱的双重感受，传递给读者的更是一份

第一图书网, tushu007.com

教子育儿的心灵体验。
　那么，用什么形式表现主题呢？
童书？
不是我所擅长，况且用童书表现似乎也显深奥了一些。
纯粹的心灵励志？
又似乎没有与孩子挂上钩。
最后我想到了一种亲子阅读的方式，在每一篇文章后，为孩子开辟一个小专栏，就叫“写给女儿”，因为人与人能够进行心灵的无碍沟通交流才是最大的幸福。
　解决了主题与形式问题，就得看看目前人们对幸福感的认同与现状了。
近两年流行一个词：国民幸福总值(GNH)。
　其实，GNH是由南亚的一个小国不丹的国王旺楚克于1970年提出来的。
他认为政府更应该关注幸福，并以实现幸福为终极目标。
不丹的实践得出，人均GDP达到700美元，人民最容易感到幸福。
二十多年后，“不丹模式”开始引起了全世界人的瞩目。
　近年来，西方经济学家又通过大量的样本调查研究，得出了一个观点：国内生产总值(GDP)与国民幸福感关系密切，但仅是相关要素的一部分，国民幸福总值(GNH)才是真正值得重视的。
根据这一观点，在2004年，世界最幸福国度排名前10位为挪威、瑞典、澳大利亚、加拿大、荷兰、比利时、冰岛、美国、日本和爱尔兰。
研究者指出，在西方国家。
人们不认为金钱越多会更幸福。
人们的幸福感随年龄是呈“U”型发展，有段时间会下降，然后稳定下来，尔后又会逐渐上升。
研究结果暗示，当发展中国家在一味强调GDP增长时，也应该重视社会的和谐发展，包括人类道德的健康发展。
　当然，中国也注意到了这个问题。
这些年，在GDP快速增长的同时，国民的幸福感没有显著上升，却反而在下降。
中央政府也认识到了GDP与GNH的关联度问题，因此提倡用科学发展观来构建和谐社会，发展绿色GDP，成了政府和民众关注的焦点。
　古罗马思想家赛涅卡曾说过：“幸福生活是人类最高的理想。
”要知道，幸福不是我们将要到达的某个驿站，而是一种心灵旅行的方式。
那么，我们该怎样开始自己的心灵之旅呢？
　美国作家布里安·戴森曾给了我们一些有益的忠告：　不要总把自己与别人比较，这样就会愈看自己愈不值钱。
如同你的指纹一样，世界上的每一个人都是独一无二的。
　不要根据别人认为重要的东西来制订自己的追求目标，而应当努力去追求自己觉得最好的东西。
　不要以为最接近自己内心的东西与生俱来，不要以为像自来水那样随时予取予求。
要如同保护自己的眼睛一样维护它们。
失去它们，你就会变成只有心脏而没有心灵的行尸走肉。
　不要匆匆忙忙地过一生，以至于忘记自己从哪里来，要到哪里去。
生命不是一场速度赛跑，而是一步一个脚印走过的旅程。
　不要耽于昨天或明天而任凭今天从指间流走。
每一天只过每一天的日子，你总会享受到所有的日子。
生命不是以数量而是以质量来计算的。
　如果你还可以付出，就不该轻言放弃。
直到你停止努力的那一刻，什么也没有真正结束。
　不要怕承认自己并不完美，我们就是那一根脆弱的细丝相互连在一起的。
　不要怕面对风险，我们都是在闯练中学会勇敢的。
　不要对自己说不可能找到爱情而就此永远关闭大门。

第一图书网, tushu007.com

得到爱情最快的方法是给予，失去爱情最快的方法是像对待硬币一样紧紧捂在口袋里，保持爱情最好的办法是给它插上自己的翅膀。
　不要忘记，一个人最大的感情需要是得到他人的理解。
　不要怕去学新的东西。
知识没有重量，是可以随身携带的宝藏，没有人会被它压垮，而且知识愈多你的身心愈是矫健。
　戴森如诗般的睿智忠告使我得到许多启示，这些不就是幸福的真味吗？
幸福有其实质性的内核，像一个大宝篋，需要掌握开启的密码与技巧等因子。
这些因子具体是什么？
　通过一段时间构思，一些东西渐渐浮出脑际。
习惯、德性与意志不就是立身处世的基本修为吗？
人脉、财富与健康不就是生活的“尚方宝剑”吗？
爱、智慧与成功不就是俗世情感的寄托与心灵的归宿吗？
理想、希望和热情不就是人生行路的忠诚伴侣吗？
简单、知足与快乐不就是通往幸福涅磐的大道吗？
嗬嗬，所有这些不就是幸福的种胚，开启幸福宝篋的密码吗？
！
试想，有了一粒幸福的种子，还愁不能收获幸福与快乐？
　于是，关于幸福的命题就这样敲定了。
　《幸福的5个密码》从动笔到改定，已一年的光景了，时光荏苒，岁月如梭。
我知道，在逆境中感受幸福，本身就是一件需要勇气的事。
可是身处逆境，痛并快乐着，随时感受当下一刻的幸福，不也是一种幸福吗？
或许，幸福的实质不是拥有多少，而是珍惜多少。
　因此，我惟愿天下的孩子们幸福快乐！
我知道，追求幸福、感受幸福，是每一个做父母的不可推卸的责任，也是每一个有爱心的人对构建和谐社会发展的关注。
　我也衷心祝愿小书中的56个人生忠告，能帮助读者找到打开幸福宝篋的5个密码，也希望能带给您的孩子一些启发或收获。
　最后，欢迎读者朋友们与我多多沟通与交流。
记住，我永远是家长和孩子们的真心朋友，也惟愿这本小书能伴随你们寻找到真正的幸福与快乐。

第一图书网, tushu007.com

<<幸福的5个密码>>

作者简介

刘彦庆，号白猿髯客。
陕南山里娃。
70年代生人，狗相金牛座。
本人没进过大学的门，当过干部，流浪过。
笔耕十余载。
1998年进入北京从事图书出版工作至2003年。
现在家从事自由写作。
著有《中国格调》、《臭虫辞典》、《我的快乐禅》、《心灵28书》、《素养》、《做自己的贵人》、《德行书》等。

第一图书网, tushu007.com

<<幸福的5个密码>>

书籍目录

代序楔子幸福密码1 习惯 德行 意志　习惯，从“屁事”说起　爱美就是爱生活　读书，不是无聊的习惯　勤劳的人是有福的　节俭不是吝啬　正直的美德来自内心　学会对往事感恩　多一点虚心，少一份虚伪　宽恕别人，等于善待自己　意志力，你准备好了吗？
　在倒霉时，要学着坚持　失败并不可怕幸福密码2 人脉 财富 健康　努力做一个受欢迎的人　不要忘了适时赞美别人　交一个真正的朋友　多听一些有益的忠告　幸福，源于一种比较　金钱实在不是万能的　一条通往幸福的蹊径　苦难是幸福的奠基　种下清净，收获健康　幸福，让“亚健康”走开　不要留下“负面情绪”的伤痕　放下压力的水杯幸福密码3 爱 智慧 成功　有一种大爱叫作慈悲　施爱不留名　爱的真相：缘来是爱　爱情如同呼吸　婚姻到底是什么？
　幸福，在于你的选择　也说聪明、精明、智慧的境界　幸福的“消息”——来自智者的启示　成功，先得唤醒职业精神　与众不同，你才有机会　成功，从创业开始　成功的至境：找到幸福幸福密码4 理想 希望 热情　心中亮起一盏理想的灯　给自己设计一种理想生活　希望本身就是一种幸福　希望的落点：做自己的主人　把幸福放进“希望篮子”　点燃生命的激情　拥有发自内心的热情　热情，岂能掺假？
　微笑，幸福的使者幸福密码5 简单 知足 快乐　活得简单一些　过一种简单生活　正视我们的“精神报酬”　尽量摆脱欲望的纠缠　知足，却不满足　享受那一刻的安宁　因为幽默，所以快乐　给自己一个乐观的暗示　快乐也有密码　放下，就是快乐　幸福与快乐需要分享

第一图书网, tushu007.com

<<幸福的5个密码>>

章节摘录

幸福密码1　习惯　德行　意志　　习惯，从“屁事”说起　　在日常生活中，我们的言谈举止，在大多数情况下并非理性所为，更多的是习惯使然。
孔子曾说过一句话：“少成若天性，习惯成自然。
”一切好坏习惯皆是后天养成的。
英国作家王尔德也说：“起初我们造成习惯，后来是习惯造就我们。
”　　时常有人问我这样一个问题：什么样的习惯才能称之为好习惯？
乍一听这似乎是个小孩子问的问题，细究便会发现，其实多数成年人都忽略了这个问题或是迷茫于其中。
他们不是不知道什么是好习惯，只是他们不太自信自己身上的哪些习惯才是人们公认的好习惯而已。
　　我曾经在网上发过一个帖子：屁事要从大人抓起！
写这个帖子的初衷是据报载北京市某小学明文规定：“禁止在公众场合放屁，违者一次罚款5元。
”当时我看到这个帖子哑然失笑，可又一想，还是明白了校方的良苦用心。
放屁毕竟不是一件雅事，污染空气不说，还影响老师上课学生听课；但反过来又一想，放屁其实也没什么大碍，一是小学生的肠胃难受需要通畅，二来也可调剂缓和一下紧张的空气，譬如学生挨批或不会答问题时。
只是这屁多数时候是不与主人通气的，怎么办？
克制！
克制不成，只好放了。
可放屁从娃娃抓起，似乎过了。
于是我提出“放屁从大人抓起”的讨论。
君不闻，肆无忌惮的放屁者，多为大人也。
后来，这个帖子点击率惊人，倒是我始料未及的。
有人说“应该”，有人说“无聊”，更有人说“恶心”。
其实恶心的是什么？
是那段文字，还是制造文字的事端？
现在想来依然感觉好笑。
　　几年前，我在一次小型演讲会上遭遇“屁事”。
那是一个成人培训班，来自各行各业的人都有，也就一百人左右。
正当我在讲台上侃侃而谈“自律”的时候，忽然台下靠后排冷不丁爆出一个响屁，一个脆响的响屁。
　　……

第一图书网, tushu007.com

<<幸福的5个密码>>

编辑推荐

“幸福是一只蝴蝶，你要追逐它的时候，总是追不到；但是如果你静悄悄地坐下来，它也许会飞落你身上。
”其实，真正的幸福就是内心的一种感受，一种略带甘甜味道的享受。

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