

<<幸福密码>>

图书基本信息

书名：<<幸福密码>>

13位ISBN编号：9787563527021

10位ISBN编号：7563527028

出版时间：2011-9

出版时间：北京邮电大学出版社

作者：谭香芬

页数：244

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>

<<幸福密码>>

前言

多年以来，我们习惯将幸福与成功绑在一块儿，于是，为了获得更大的幸福感，我们在努力追求更大的成功。

这是一个误区！

真实的情况是，这个世界上获得成功的人越来越多，而收获幸福的人却越来越少！

当我们逐渐远离物质贫瘠的艰难日子，尽情享受科技发展带来的高度文明，更大限度地享受改革开放带来的自由和元拘无束的同时，却发现幸福已经离我们越来越远了：珍馐美馔放在嘴里味同嚼蜡，躺在宽敞的房子里却彻夜难眠……幸福在一些所谓成功的人那里成了可望而不可即的“馅饼”。

那么，我们该如何才能让幸福重新回归呢？

只有一种途径：那就是改变！

是的，我们必须马上做些改变！

如果我们总是紧跟在幸福后面奔跑，又怎么能与幸福照面呢？

一直以来，我们都在努力驱逐生活中的种种‘不幸、对立和矛盾，却忽略掉了身边真正的幸福。

很多人毕生都在追逐幸福，却发现幸福始终离自己很遥远。

例如。

有的人为了享有幸福，会认真打扫房间，努力去做美容和健身，还会尽可能地抽出时间与家人在一起……可是，整洁也会产生倦怠，美丽也会带来悲伤，与家人相处还不如与老朋友在一起更开心……出现这种结果的原因就在于他们缺少一颗幸福的心。

事实上，幸福并不取决于人们的生活状态，也从来都不是刻意求来的。

只要我们拥有一颗幸福的心，什么事情都能。

让我们感悟到幸福。

苦难是一种成熟，挫折是一种磨炼，烦恼是一种成长……任何事情，只要我们的心幸福了，它都会走向幸福的一面。

有这样一个故事：古希腊的一群年轻人到处寻找幸福，却遇到许多烦恼、忧愁和痛苦。

有一天，他们遇到哲学家苏格拉底，便向他请教，幸福到底在哪里？

苏格拉底说：“你们还是先造一条船吧。”

于是，这群年轻人暂时先把寻找幸福的事情放到一边去了，找到造船的工具，用了九九八十一天，锯倒了一棵又高又大的树，造出了一条小船。

小船下水了，他们把苏格拉底请到船上，一边合力荡桨，一边齐声歌唱。

苏格拉底问：“孩子们，你们现在幸福吗？”

这群年轻人齐声回答：“幸福极了！”

苏格拉底说：“幸福就是这样，它往往在我们为着一个明确目的而忙得无暇顾及的时候，突然来访。”

在这个故事中，苏格拉底是在告诉这群年轻人：要不要幸福完全由每个人自己决定。

可生活中有很多人偏偏不明白这一点，人们常常犯的一个错误便是垂涎别人的幸福，并妄想去寻找和别人一样的幸福，殊不知，无论你付出多少努力都是徒劳的。

幸福只属于你自己，只要认识到这一点，你很快就会发现，生活变得大不一样。

现在，你手中的这本书，也正是一本只属于你自己的幸福书，它将给你带来幸福，将让你感悟到生活中点点滴滴的幸福。

写作是一件辛苦的事！

在本书的写作过程中，我一直持一种战战兢兢的态度，如芒刺在背，唯恐书中出现纰漏，令厚爱我的读者失望。

何云峰、陈正红、裘伟力、李立、杨阳等参与了本书的编写，为书稿的完成付出了很多汗水，在此亦深表感谢。

这本书不应该被锁在抽屉里收藏，而应该放在床头，你随时顺手翻开它并从中受到鼓舞；这本书应该放在办公桌上，让它成为你的工作手册。

<<幸福密码>>

更重要的是，你要将幸福与别人分享，因此，你最应该把这本书放在客厅的桌子上，或者是公司会议室的资料架上，让身边的每个人都能从书中的文字得到幸福和快乐。

<<幸福密码>>

内容概要

本书是一本心灵励志类图书，全书从心态、爱情、事业等诸多方面，向读者介绍各种关于幸福的规律，帮助读者理解什么是真正的幸福，并且为读者提供各种具体可行的方法，让读者能够在任何境遇下都享受到心灵的富足和安宁。

<<幸福密码>>

书籍目录

第1章 幸福从善待自己的心灵开始

- 1.让快乐生长在心底
- 2.换个角度看事情
- 3.常怀一颗感恩的心
- 4.海纳百川，有容乃大
- 5.做西伯利亚的蝴蝶
- 6.把烦恼轻松甩掉
- 7.让自己远离嫉妒
- 8.太沉重了就要放下

第2章 接纳自己就是接纳幸福

- 1.我才是最好的
- 2.别被完美心态左右
- 3.走自己的路.
- 4.不为摔碎的花瓶流泪
- 5.只看你所拥有的
- 6.不要把自己看得太高

.....

第3章 有爱才有幸福的人生

第4章 婚姻家庭中的幸福密码

第5章 财富是幸福的催化剂

第6章 拥有好人缘的人生是幸福的

第7章 快乐工作的人是幸福的

第8章 健康地活着便是幸福

<<幸福密码>>

章节摘录

5.只看你所拥有的 幸福就是你的所想、所言和所为都能和谐地统一在一起。

——甘地 有一位女王，她拥有国家里最多的珠宝、美好的身段、姣好的容貌、疼爱她的丈夫、漂亮的女儿和帅气的儿子，总之，女人梦想得到的一切，她都拥有了。

可是，她觉得自己还是缺少了点什么，这让她快乐不起来。

一天，她在王宫里散步时听到有人在快乐地哼着小曲，循着声音，她看到，负责修剪王宫花园的园丁在唱歌，脸上洋溢着幸福和快乐。

女王很奇怪，她问园丁为什么这么快乐？

园丁说道：“因为我觉得我是世界上最幸福的人了。”

女王更纳闷了，她想一个园丁能有什么幸福，于是继续问道：“那你为什么会感到幸福？”

园丁开心地答道：“女王陛下，虽然我只不过是一个园丁，但我一直尽全力让自己快乐、让家人幸福快乐，我们所需的不多，头顶有间草屋，有吃有穿就可以让他们满足。

我之所以每天这样开心幸福，就是因为这个。

女王又向大臣咨询此事，大臣答道：“陛下，我相信这个园丁还没有成为99一族。”

女王很惊讶：“99一族？”

那是什么？

大臣回答：“陛下，您只需做一件事，就可以知道答案了，就是在一个包里放进去99枚金币，然后把这个包丢在园丁的家门口。”

女王将信将疑地照大臣说的做了，令人将装了99枚金币的包放在了那个快乐的园丁家门口。

园丁回到家的时候发现了门前的包，他好奇地把包捡回家，当他打开包时，一阵惊喜：金币！这么多金币！

园丁开心地把包里的金币全都倒在桌上，开始数金币，99枚？

园丁认为不该是这个数，于是又数了一遍，的确是99枚。

他开始纳闷：不可能是99枚啊？

谁会装99枚呢？

那么那一枚金币到哪里去了呢？

园丁开始寻找，可是他找遍了整个房间，直到筋疲力尽，才彻底绝望了，心中沮丧到了极点，开始他捡到金币时的喜悦的心情早就没有了。

园丁决定从明天起，一定要加倍努力工作，早日挣回那一枚金币，以使金币达到100枚。

由于晚上找金币太辛苦，第二天早上起来得太晚了，他情绪非常坏，对妻子和孩子大发脾气，责怪他们没有及时把他叫醒，影响了他早日挣够1枚金币的计划。

他匆匆来到王宫花园，不再像往日一样哼着小曲兴高采烈，只是埋头拼命地干活。

女王在暗处把这一切看在眼里，她大为不解，得到这么多的金币、他应该高兴才对啊，为什么结果却恰恰相反，她把疑惑告诉了大臣，大臣说：“陛下，这个园丁现在已经成为99一族了。”

这类人拥有很多，但从来不会满足，他们拼命努力，为了早日得到额外的‘1’，实现‘100’，因为‘99’让人们有了凑足‘100’的希望和可能性，原本生活中的高兴和满足都被打破了，只是为了去追求那个毫无意义的‘1’，却牺牲了幸福的代价。

现实生活中，人们有太多的欲望，它使人们常常处于患得患失的状态中，也使本来可以过得很幸福的人，反而过得没有别人幸福了。

幸福只是内心的一种感觉，感觉累的时候，有张舒适的床就是幸福；肚子饿的时候，有一碗面就是幸福，当你的需要得到满足的时候，你就会从心里感觉到幸福，即使这个愿望是一个很微不足道的小愿望。

所以，当你降低对生活和他人的期待时，就会很容易与幸福相遇。

《中外文摘》曾刊载过《我只看我的》一文，介绍了黄美廉的故事：有一次，一所学校请来从小就患脑性麻痹的博士黄美廉为学生们进行一次关于生命的演讲。

黄美廉因为这种奇怪的病，她的五官已经错位，甚至可以说，她是一个很丑陋的人。

<<幸福密码>>

当演讲进行到一个段落，一个学生小声地问：“请问黄博士，你从小就长成这个样子，请问你怎么看你自己？

你都没有怨恨过吗？

”大家心头一紧，真是太不成熟了，怎么可以在大庭广众之下问这个问题？

“我怎么看我自己？

”黄美廉用粉笔在黑板上重重地写下这几个字，她写字时用力过猛，有力透纸背的气势，写完这个问题，她停下笔来，歪着头，回头看着发问的同学，然后嫣然一笑，回过头来，在黑板上龙飞凤舞地写了起来：

一、我好可爱！

二、我的腿很长很美！

三、爸爸妈妈很爱我！

四、我会画画！

我会写稿！

五、我有只可爱的猫！

教室内忽然鸦雀无声，没有人敢讲话。

她回过头来定睛看着大家，再回过头去，在黑板上写下了她的结论：“我只看我所有的，不看我所没有的。

”掌声在学生中响起，黄美廉倾斜着身子站在讲台上，满足的笑容从她的嘴角荡漾开来，眼睛眯得更小了，但有一种永远也不被击败的傲然写在她脸上。

一个人如果真的不幸有某些缺陷，就算整天以泪洗面也于事无补，只有正视现实，并且不把自己看得与别人不一样，才能从自怨自艾中走出来。

同时，只有看到自己的缺点，正视自己的弱点，才能相信自己并不是一无是处，也能做到很好。

有这样一个女人，她觉得自己从上学到工作到成家都一直很顺利：她觉得自己非常幸福，她也曾梦想自己拥有艳丽的容貌、庞大的财富等，但也只是想想而已，不属于她的东西，她从不奢求，力不能及的事，她也不会去做。

她很满足于现在的生活，她觉得自己身边有很多好朋友，有个不错的丈夫和可爱的孩子；闲时可以和朋友一起出去玩，出去逛街给丈夫买件新衣服，为孩子买一个玩具，日子一天一天这样过，她想，这么的生活已经很好了，还有什么其他的奢求呢？

知足是快乐和幸福的基础，人的欲望是没有终点的，如果欲望不切实际，心就永远无法满足，也就感受不到幸福。

所以，人要懂得品味生活中的小满足，把自己的欲望放下，知足才能常乐。

幸福密码13：消除忧虑的3个步骤 第一步：大胆地并实事求是地分析整个情况，设想万一失败以后可能发生的最坏情况是什么。

第二步：找出可能发生的最坏情况以后，劝服自己在必要的时候去接受它。

第三步：镇定下来，致力于改善最坏的情况。

……

<<幸福密码>>

编辑推荐

对于我们每个人来说，幸福都是一辈子的追求。然而，并不是每个人都懂得什么是幸福。生活中有很多人，尽管已经取得了很大的成功，但并没有感受到幸福，相反，甚至还会饱受折磨。甚至有的人发现，事业越成功，却发现幸福越来越远，已经成了可望不可及的空中幻影。当人们已经远离了物质贫乏的艰难后，该怎样来提高生活的质量，获得更大的幸福感？幸福密码，帮助你找到幸福，理解幸福，拥有幸福！而这一切，当然越早知道越好！

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>