

<<李嘉诚的人生幸福课>>

图书基本信息

书名：<<李嘉诚的人生幸福课>>

13位ISBN编号：9787563926510

10位ISBN编号：7563926518

出版时间：2011-3

出版时间：北京工业大学

作者：张笑恒

页数：256

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>

<<李嘉诚的人生幸福课>>

前言

一个人是否幸福，固然与时代环境有关，与个人家庭、贫富、人脉有关，但更重要的是面对各种物欲名利的姿态，在舍与得之间的一种平衡和取舍。

虽然幸福的标准对于每个人来说都不一样，但是幸福是需要每个人都用内心去感受的。

华人首富李嘉诚在很多人眼里都是幸福完美的，巨额的财富，完满的家庭，有所成就的子女……这些都令人羡慕。

已经到了晚年的李嘉诚，还是每早6时起床，打打高尔夫、游游泳，然后满负荷地工作。

虽说身价逾120亿美元，可腕上却戴着26美元的廉价手表，他还为此得意扬扬，身上穿的蓝色西服并不奢华，相反有些保守。

财富不是他继续奋斗的动力，驱使他继续前进的欲望只是让内心得到满足，让更多的人能够和他一样幸福。

幸福对李嘉诚来说并不是那么难，不是富可敌国的金钱，也不是名震天下的首富头衔。

在他的眼中简单的生活就是幸福，夫妻恩爱就是幸福，子女有成就是幸福，身体健康就是幸福，心灵平静更是幸福。

大多数人觉得不幸福，是因为他们追求得太多，他们忽略身边很多值得珍惜的感情和很多美好的事物。

不过李嘉诚的幸福不是没有原因的，这一切都是来自他的奋斗和创造。

上帝对每个人都是公平的，每个人的人生中都有一份属于自己的幸福，只是我们没有用心去体会。

而李嘉诚能够把握自己的幸福，去努力，去追求，最后得到了美满的人生。

在李嘉诚一无所有的时候，他想要的幸福是让一家人都能过上更好的生活；在李嘉诚有所成就的时候，他想要的幸福是内心的满足和家庭的和睦。

人在不同的时期都会有不同的愿望，富兰克林·罗斯福将幸福描述为每只煎锅里的鸡肉，就是对基本的安逸生活和填饱肚子的渴望似乎成了快乐的极致。

当每个人的锅里都有了鸡肉，满足和幸福就来自深刻地欣赏和享受几件有意义的事情，而不是物质的丰富和接受更多的刺激。

幸福并不是可望而不可即的，而是与人的日常生活密切相关的。

著名的健康心理学家戴维·迈尔斯博士曾公布了他对幸福的看法，他认为幸福有10大要素：(1)健全的身体和健康的体魄，这是幸福的基石。

(2)实际的目标和期望，这是幸福的内在驱动力。

(3)自尊，这是幸福的支架，也是幸福的赐予。

(4)控制感情，这是幸福的规则。

(5)乐观，是幸福的源泉；保持乐观，就能繁衍幸福。

(6)豁达，是幸福的开阔地。

(7)益友，是幸福的开心果。

(8)合群，人缘好，幸福自会来。

(9)挑战性的工作和活动性的消遣，这样的一张一弛，才会有幸福交替出现。

(10)团队意识，这是幸福的蓄水池。

而以上10条幸福的标准，我们都能从李嘉诚的身上很容易找到。

本书是对李嘉诚的事业、生活、家庭以及人生态度的解析，结合人生的幸福要素，让我们能看到李嘉诚是如何建立幸福的人生的，让我们能学到如何发现并经营自己人生中的幸福，同时会帮助我们建立起正确的生活态度，找到幸福与人生的联系，会让我们发现原来幸福就是这么简单。

或许我们的人生还有很多坎坷，我们的生活还有许多不足，但是我们要善于发现生活中的幸福，让自己保持一个平和的心态，这样才能更好地面对人生，更好地建立属于自己的幸福。

<<李嘉诚的人生幸福课>>

内容概要

《李嘉诚的人生幸福课》对李嘉诚的事业、生活、家庭以及人生态度进行解析，结合人生的幸福要素，让我们看到李嘉诚是如何建立幸福的人生的，让我们学习如何去发现并经营自己人生中的幸福。

帮助我们建立起正确的生活态度，找到幸福与人生的联系。

原来幸福就是这么简单。

<<李嘉诚的人生幸福课>>

书籍目录

第一课 在困境中等待幸福来敲门 / 1在争取幸福的路上难免会陷入困境，这同打高尔夫球一样，若第一杆打得不好，在打第二杆时，心更要保持镇定，这并不表示会输。
 身处逆境时，先要镇定考虑如何应付。
 人生自有沉浮，每个人都应该学会适应生活中属于自己的一份悲伤，只有这样，才能体会到什么叫成功，什么是幸福。
 能吃苦，会吃苦 / 2忍受逆境带来的悲伤 / 4失败而不气馁 / 7苦难锻炼人生 / 10逆境中头脑清醒 / 13一帆风顺中不忘谨慎 / 16即便能成功，仍要加倍努力 / 18随机应变，转危为安 / 21第二课 从平常心出发，收获宁静和淡定 / 25稳是人生大智慧。
 沉稳是在对客观事物的准确把握和自身能力的自信上。
 表现得临危不乱、沉着应对、稳扎稳打。
 一个人要练就沉稳的秉性，就要时刻保持理性，见到好处的时候，不能穷追猛打，不舍得放手，要学会见好就收；遇到坏情况的时候，更不能一味地坚持，要适时地放手。
 成功固然是好事，但是不能一味强求。
 以理智驾驭自己 / 26临危不乱阵脚 / 29冒险不等于冒进 / 31忍一时之气 / 34心急吃不了热豆腐 / 37居安思危 / 40第三课 知足即福，幸福源自内心的安静 / 43沉知足是幸福的源头，是一种幸福的人生态度。
 知足能使人变得更加平和。
 知足的人不会为身外之物所累；知足的人不会被世俗纷争所扰；知足的人从不奢求不切实际的幸福；知足的人对生活充满了信心；知足的人拥有一颗恬静淳朴的心。
 因为知足，所以对现在拥有的生活感到无比幸福。
 不贪为宝 / 44知足要有上进心 / 46内心富足才能幸福 / 49吃点亏没坏处 / 52有金钱之外的思想 / 55任何时候都不要后悔 / 57.....第四课 和为贵、合为高，与人分享才能得到更多 / 61善听意见，善借外脑 / 62利益均沾 / 64助人为快乐之本 / 67不要与人斤斤计较 / 69严于律己，宽以待人 / 72诚恳待人 / 75第五课 心胸开阔一点，烦恼就少一点 / 79接受无法改变的事实 / 80保持低调，避免树大招风 / 83宽容别人的过错 / 85尊重所有的人 / 88乐观带给人愉快 / 91有对手的人是幸运的 / 94第六课 常怀感恩之情，体会人生的美好 / 97要想获取必先付出 / 98知恩图报 / 101人生重在人情 / 104对指出我们错误的人心怀感激 / 107成功是大家的 / 110依靠贵人也是智慧 / 113第七课 以德服人，让别人由衷地喜欢你 / 117做人要厚道 / 118友谊能带给人安慰 / 120控制情绪，把握自己 / 123放下身份，坦诚相待 / 126让别人由衷地喜欢你 / 129承诺就是要负责 / 131刚柔相济，方圆兼修 / 134第八课 自强不息，掌握命运，创造幸福 / 139命运由自己掌握 / 140有志者事竟成 / 143珍惜时间 / 145凡事准备充分 / 148戒骄戒躁 / 151小事最难做，细心是关键 / 154第九课 乐于工作，工作不是辛苦是游戏 / 157快乐的人让工作也快乐起来 / 158勤奋不断才能收获一生 / 160运气垂青于努力的人 / 163充实自己才能进步 / 166永远比别人多一点 / 169第十课 家和万事兴，一家人开心最紧要 / 173尊敬母亲，力尽孝道 / 174相濡以沫，伉俪情深 / 176严于教子，恪守诚信 / 179授以“渔”而非“鱼” / 182任何时候都不能娇惯孩子 / 185第十一课 取舍有道能安心，有所不为才能有所为 / 189做事要留有余地 / 190不义之财不取 / 192成功要择手段 / 195善于放弃也是一种战略 / 198委曲求全，有屈才有伸 / 201福祸相依，不能强求 / 204第十二课 做生活的有心人，简朴的生活更有趣 / 207勤俭是最大的财富 / 208一生不忘艰苦 / 210享受简单的生活 / 213建立自我，自立不依赖 / 216做一个生活的有心人 / 219第十三课 慈善是精神养生，幸福感源自内心的富贵 / 223富与贵的哲学 / 224做善事不能沽名钓誉 / 226人生的价值在于贡献 / 229热衷慈善是一大乐事 / 232成名不求回报 / 235第十四课 健康就好似堤坝一样，别到崩堤时才做补救 / 239健康是幸福的基础 / 240从不间断运动 / 242常常闭目养神 / 245因失口福而得福 / 248忧虑是健康的大敌 / 250健康从心态开始 / 253

<<李嘉诚的人生幸福课>>

章节摘录

版权页：得陇望蜀，这山望着那山高，无尽的欲望和突如其来的变故，时常让人陷入一种悲伤的境地。

不过悲伤也会促使人们加强自我调节，激励人们主动从悲伤的阴影中走出来，去追寻快乐的生活境界。

所谓苦中作乐，穷则思变，变则通，通则久。

悲伤的情感和幸福一样，也会在人的情绪改变中获得平衡。

逃避悲伤的人永远不会快乐，当我们试图要逃离悲伤的时候，其实也是悲伤离我们最近的时候，想要得到幸福快乐就要先学会接受悲伤。

在我们的生活中，幸福和悲伤同样能让人觉得猝不及防，因为幸福和悲伤本来就仅有一墙之隔。

更多时候，我们总是善于忘记幸福，而记住幸福背后的悲伤，这也是为什么我们的人生中悲伤要多于幸福的原因。

换一个角度，只要我们接受悲伤，那么，悲伤背后的幸福就能唾手可得。

悲伤是无法避免和逃避的，即使是功成名就的李嘉诚，他依然有普通人一样的悲伤。

1986年，李嘉诚的母亲李庄碧琴病逝；1990年，李嘉诚的夫人庄月明因心脏病突发逝世。

两位亲人的离开，李嘉诚非常悲痛，丧礼中的李嘉诚若用“以泪洗面”来形容丝毫没有夸张。

尽管是商场巨人，面对生离死别之时，也无法避免悲伤的心情，也会禁不住流露出软弱柔情的一面。

但是李嘉诚忍受了悲伤，没有因为悲痛而忘记自己的责任。

李嘉诚原定在之后不久出席汕头大学的庆典活动，汕头方面的代表及李家亲友，劝他可否改期。

李嘉诚几经考虑，说：“不应因我妻子逝世的事改期，以免连累成千上万的人。

请柬已发出，改期不妥。

”李嘉诚节哀忍痛，因为他知道，一味悲伤没有任何作用。

许多成功的商人都出身贫寒，他们谈到自己的创业动力时，都会说同一句话：“越穷越想成为有钱人

。”穷困，使人产生赚钱的勇气和智慧。

同样的道理，悲伤，使人产生获得幸福的动力。

有了目标，再加上努力，就有了后来的幸福。

如果你没有成为“幸福的人”的强烈欲念，终身都不可能摆脱逆境中的悲伤，走出困境。

因此，在困境之中，最好使自己真正感受到悲伤和接受悲伤，这样才能唤起幸福的渴望。

<<李嘉诚的人生幸福课>>

编辑推荐

《李嘉诚的人生幸福课》：聆听首富的心灵幸福之道经营自我的精彩别样人生一个人是否幸福，固然与时代环境有关，与个人家庭、贫富、人脉有关，但更重要的是面对各种物欲名利的一种姿态。在舍与得之间的一种平衡和取舍。

幸福对李嘉诚来说并不是那么难，不是富可敌国的金钱，也不是名震天下的首富头衔。

在他的眼中简单的生活就是幸福，夫妻恩爱就是幸福，子女有成就是幸福，身体健康就是幸福，心灵平静更是幸福。

大多数人觉得不幸福，是因为他们追求得太多。

他们忽略身边很多值得珍惜的感情和很多美好的事物。

<<李嘉诚的人生幸福课>>

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>