第一图书网, tushu007.com

<<幸福就这么简单>>

图书基本信息

书名：<<幸福就这么简单>>

13位ISBN编号：9787801759979

10位ISBN编号：7801759974

出版时间：2009-6

出版时间：长安出版社

作者：程立雪

页数：307

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

<<幸福就这么简单>>

前言

回首刚刚过去的2008年，你可以想得到很多的事件：北京成功举办奥运会、神州七号飞船发射成功、改革开放三十周年等等。
可是在2008年之前，当你对2008年充满无限美好憧憬的时候，你绝对想不到会有冰雪灾害，尤其想不到会有汶川大地震，也想不到会有年底的金融危机。
世界上没有任何一个国家像中国那样，在2008年内经历那么多的大悲大喜，所有的中国人在胜利与挫折、豪情与悲情、荣耀与危难的交织中穿越时空……2008年给我们留下了太多的深刻的记忆，在这一年里发生的许多事件让人一生也难以忘记。
在经历了不平凡的2008年之后，我们每个人都有理由重新审视一下自己的幸福观，我们的幸福在哪里？
幸福究竟离我们有多远？
是近在咫尺，还是遥不可及？
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。
当我们幼小的时候，父母温暖怀抱的呵护就是幸福。
童年时，有好吃的糖果与同伴分享，有漂亮的新衣可以炫耀，有心怡的玩具让小朋友羡慕，有亲密的伙伴可以自由玩耍，这些就是幸福。
随着时光的流逝，那自由自在毫无拘束的年龄渐渐远去，生命中最纯粹的幸福也停留在最初的纯真里，成长中的我们，慢慢学会了在挫败与进取中感悟幸福。
长大以后，在求学与工作、恋爱与婚姻的抉择中，幸福仿佛若即若离。
生活在岁月里流淌，过往的一切在脑海中慢慢平息，有的甚至消失得无影无踪。
而所有的幸福与不幸福也如烟花般消散。
年轮与阅历在增加，情感与生活在丰富，而我们所渴望的幸福，却似乎总是那么遥远。
我们常常感觉活得很累，其实是因为我们所求的太多。
托尔斯泰说：“欲望越小，人生就越幸福。
”这句话蕴含着深邃的人生哲理。
换一种活法，抛弃欲望的重负，轻松愉悦地享受人生，当生命走到尽头时，回首往昔，你会为自己的那些抛弃而倍感欣慰与幸福。
幸福真的就在我们身边，只是我们缺少了发现幸福的心。
天寒时年迈父母的一声叮咛，平淡中爱人始终如一的相濡以沫，失意间朋友的安慰电话，落寞处邮箱里遥远的祝福，病床前接受的束束鲜花，陌生之际遇到的真诚微笑；如此细微的触动，谁能说这不是幸福？
其实幸福很简单，简单到一句话一个动作一封信一束鲜花甚至一缕阳光。
其实幸福从来就在我们身边，而我们缺少的只是一颗发现幸福的心。
传说在水沛草美的终南山上出产一种幸福藤，凡是得到此藤的人，一定会喜形于色，笑逐颜开，获得幸福，从此不知道烦恼为何物，曾经有一个人，为了得到不尽的幸福，不惜跋山涉水，去找这种藤。
他历尽千辛万苦，来到终南山，虽然得到了这种藤，却仍然不觉得幸福。
这天晚上，他在山下的一位老人屋里借宿，面对皎洁的月光，不由慨然长叹。
他问老人：为什么我已经得到了幸福藤，却仍然不觉得幸福？
老人一听乐了，说：其实，幸福藤并非终南山才有，而是人人心中都有，只要你有幸福根，无论天涯海角，都能够得到幸福。
老人的话让这个人耳目一新，就又问：什么是幸福的根呢？
老人就说：心是幸福的根。
也许，幸福并非完美或永恒的，它只是内心对生命流转的感受和领悟。

<<幸福就这么简单>>

有时候，幸福就如绽放的昙花，瞬间娇艳霎时凋零。
但这有什么关系，幸福很简单，它不仅留存于他人给自己的关爱与恩惠中，同样也积存在我们自己的爱心与真诚里。
因为了解之后你就会发现，幸福其实唾手可得。
将得到的点滴幸福串成生命的光环，幸福就会因铭记而长久地伴随我们。
　　幸福就隐藏在我们生活的每一个角落，用一双发现的眼睛去寻找，用一颗知足的心去领悟，到处都可以找到各式各样的幸福！
我们不必把幸福看得很复杂，只要你学会用心感受，其实生活中有许多幸福时老，每天拥有一点一滴的快乐就是幸福的人生！

<<幸福就这么简单>>

内容概要

幸福就像花儿一样，不同的花有不同的颜色和芳香，幸福也有不同的表现形式。
幸福并不非得是炽烈的、奢华的，有时忙忙碌碌中那一瞬间的清闲就是一种幸福。
每个人都有自己的想法，别人眼里的幸福未必适合你，所以，追求幸福也不可盲从，找到属于自己的感动和快乐，你就是幸福的了。

<<幸福就这么简单>>

书籍目录

第一章　物随心转，境由心造——幸福是一种心态1.好好活着就是幸福2.幸福是一种心灵的感受3.其实幸福无处不在，只要我们去发现4.幸福靠我们自己创造5.获得是一种幸福，失去是另一种幸福6.心态决定人生成败7.驾驭自己的人生从改变心态做起8.用生活的苦酿造人生的甜酒9.放下不必要的东西，才能轻装上阵10.天无绝人之路，总有一扇门为你打开11.用快乐去拥抱生活，你会很幸福12.真实地生活在自己的世界里，就能找到幸福的人生13.乐观的心态造就幸福的人生14.幸福是每一个人的权利15.懂得改变情绪，才能改变思想和行为16.幸福不是写在脸上，而是心灵深处的东西17.幸福是一种生活态度第二章　宠辱不惊，去留无意——再苦也能笑一笑1.为人处世要怀揣一颗平常心2.慌中不能乱，做事要从容3.大处着眼，更要小处着手4.危机是危险与转机的并存5.不放弃希望，在挫折中寻找幸福6.克服抑郁，再苦也要笑一笑7.拿得起放得下，就会将幸福牢牢把握8.心有多大，人生舞台就有多大9.不要为自己寻找任何借口10.一颗恒定淡然的心，让生活更轻松11.不患得患失，才能真正有收获12.做自己生命的主宰，做自己人生的主人13.你的心情你做主14.学会放弃，生活会更容易第三章　海纳百川，有容乃大——用宽容化解烦恼1.宽容是金，成事于“心”2.宽容是一种修养，更是一种智慧3.爱情如水，宽容是杯4.一颗宽容的心更能容纳幸福5.改变自己的心态，才有可能改变生活6.多一点宽容，生命就会多一点空间7.要得必须舍，有舍才有得8.真诚为善，以和为贵9.宽容是成功者必须锻造的一种人性10.送给别人理解与宽容，留给自己平和与幸福11.你有容人之量，别人才会与你共进退12.宽容是善待婚姻的最好方式13.宽容是高情商者的气度14.幸福的生活需要有豁达的心胸15.宽恕让你从自设的牢笼中求得解脱16.宽容生活是为了更幸福的生活第四章　学会感恩，懂得分享——幸福就在你身边1.学会感恩，懂得分享2.爱是一种幸福，更是一种责任3.善意的谎言能让人找到更多笑对生活的理由4.真正热爱生活的人会把幸福与苦难一齐接受5.幸福的婚姻需要一颗感恩的心6.别放弃对美好生活的追求，你就不会被幸福抛弃7.风景就在你身边，幸福就在你手中8.快乐不能设定条件，快乐不需要理由9.感谢失败，它给了你重新选择的机会10.感谢贫困，它会给你奋进的力量11.感谢失意，它是成功人生不可或缺的元素12.感谢吃亏，它是一种处世哲学13.境由心造，幸福就在一念间14.不懂得感恩，生活便会黯然失色15.因为感恩，世界才如此美丽第五章　学会选择，懂得放弃——幸福就在一念间1.人生低谷，正是人生腾飞的最佳时节2.抱怨生活，只能使自己过得更疲惫3.看淡名利，就能活得从容幸福4.信念是人生的一盏明灯5.只有善于遗忘，才能更好地保留美好的回忆6.勇于松手，拥有的会更多7.逆境，是人生路上的一道风景8.用多元化的角度看人生，才能演绎快乐9.残缺的美是最真实的美10.敞开心灵的窗，让阳光洒进来11.今天辛勤的汗水，换来明日无尽的幸福12.欲望越小，人生就越幸福13.坦然面对不完美的自我第六章　关爱生活，善待自己——你的幸福你做主1.苛求生活，只会增加痛苦2.欲望越小，人生就越幸福3.淡泊者才能一生幸福4.学会选择，懂得放弃5.克服负面的心态，寻找幸福的曙光6.永远满怀希望，就能到达幸福的彼岸7.换个角度思考，换来的是快乐8.求人不如求己9.拥有一颗知足的心，幸福就在你身边10.烦恼都是自家生，别为小事而烦恼11.播种积极的种子，收获成功的果实12.做自己思想的主宰13.心理作用影响一生的成功与幸福14.不要吃不到葡萄就说葡萄酸15.幸福就是一种积极的心态第七章　种瓜得瓜，种豆得豆——幸福属于有准备的人1.幸福属于有准备的人2.凡事多往好处想，能快乐时不忧愁3.心灵得到自由和快乐，人生才是圆满的4.换一种心态，我们会活得更加幸福5.热情是一缕幸福的阳光6.要想达到高处，必须从低处开始7.享受自己的生活，不要与他人相比8.转变心情，别为小事而抓狂9.命运掌握在自己手中，幸福由自己创造10.达观做人，洒脱处世11.开放你的心态就能成功无止境12.幸福没有标准，随意简单就是幸福第八章　魔由心生，障从心起——战胜阻碍幸福的天敌1.莫让私心毁了你的幸福与快乐2.贪婪的人永不知足3.虚荣是一个华丽的梦4.心胸狭窄才具小5.别总是在自己的不幸中煎熬6.别让压抑占据你的心灵，要及时发泄7.摆脱浮躁的心态，认真对待每件事8.驱除心灵的阴影，走出自卑见光明9.恐惧的心态，会把幸福吓跑10.嫉妒会让你更加烦恼11.正视挫折，积极进取12.自负常常会令人碰壁13.改掉羞怯，大胆敞开自己的内心世界14.战胜怯懦，肯定自我

章节摘录

其实幸福无处不在，只要我们去发现　　朋友一生都在追求幸福，可他说自己从来没有得到过幸福。
当初他抱怨自己的环境不好，羡慕那些在城里工作的人。
调到城里工作后，他又抱怨社会不公，羡慕那些在经济部门工作的人。
工作岗位调整之后，他又抱怨自己命运不好，羡慕那些担任领导职务的同志。
到如今，他当上领导了还是怨天尤人，闷闷不乐，丝毫感受不到自己的幸福。
在现实生活中，许多人有工作，有房子，有父母、有妻子，有孩子，有朋友，按理说生活得很好，可为什么总是羡慕别人的幸福，而感受不到自己的幸福呢？
其实，幸福就在我们身边，在我们的日常生活中，只是人们体会不到罢了，这就叫“身在福中不知福”吧。
有一个身患侏儒病的青年，身材矮小，行动不便，生活困难，加之从小父母双亡成了孤儿，在世人的眼里，他是最为不幸的人。
然而这个孩子丝毫没有不幸的感觉，对生活充满热望，对人生充满追求，凭着坚强的意志和顽强的毅力学会了电脑打字，学会了新闻写作和文学创作，凭着双手和智慧出外创业，过上了幸福的生活，实现了人生价值。
在他与人们的交谈中，能让人感觉到他无时无刻不沉浸在追求和奋斗的幸福之中。
这个残疾青年不像其他人那样有太多的奢望，只要靠勤劳的双手维持生活就觉得很是幸福了。
是啊！
只要人们保持平常的心态，乐观处世，淡泊明志，清静寡欲，怎能找不到幸福呢？
患病的人，有一个健康的身体就觉得幸福；口渴的人，有一杯水喝就觉得幸福；饥饿的人，有一碗饭吃就觉得幸福；夜行的人，有一线光亮就觉得幸福；寒冷的人，有一盆火烤就觉得幸福；炎热的人，有一缕凉风就觉得幸福……这些人之所以能感受到人间的幸福，不就是他们渴望生活而欲望不高吗？
人常说平安是福，相对于那些遭遇灾祸的人们而言，平安难道不是一种最大的幸福吗？
当我们平平安安回到家中，妻子端来热气腾腾的饭菜，孩子依偎身边说这说那，父母泡开清香可口的热茶，难道还有什么比这平安和谐美满还幸福的生活呢？
还有人说吃亏是福，生活中不少“老实”人，工作不分分内分外，经常加班加点，默默无闻，埋头苦干，正因为他们甘于吃亏，才抓住了机会，赢得了时间，经受了锻炼，从而走向成功的彼岸。
还有一些人精于算计，不愿吃亏，做事能推的推，能靠的靠，能少的少，其结果往往是你先哄了时间，最后反被时间哄了你，到头来虚度年华，一事无成，徒添烦恼，幸福自然与你无缘。
宽容是一种幸福，可不是么，现实生活中有不少人没有宽容之心，他们用自己的标准衡量别人，整天这也看不惯，那也看不惯，到头来朋友越来越少，烦恼越来越多。
具有宽容之心的人，懂得换位思考，他们总是站在别人的层面上看问题想事情，时时处处替别人着想，对象不同，要求的标准也不同，这样一来，就会得到别人的信任，达到相互理解，相互尊重，友谊长存，其乐融融，心情舒畅，幸福无边。
有一首歌曲唱道：“只要人人献出一份爱，世界就会变成美好的人间”，富有爱心的人是最能感受幸福的。
当别人心情郁闷的时候，你能给他一丝安慰；当别人身处危难的时候，你能伸出一双援助之手，你的举手之劳点亮别人生活，带给别人希望，多么自豪！
多么美好！
关爱弱势群体，救助失学儿童，照顾孤寡老人，帮助困难群众，孝敬父母双亲，这些事情做起来并不难，一旦做了就能感受到幸福的滋味。
幸福还在于珍惜，每个人的生活都不容易，要学会珍惜。
既然我们来到这个世界上，就要珍惜生命；既然身体是革命的本钱，就要珍惜健康；既然这份工作来之不易，就要珍惜每一天，干好每一件事；既然组合一个家庭不容易，就要珍惜父母、妻子、孩子的感情，尽好自己的义务；既然朋友难得、知己难求，就要珍惜友谊，为朋友多多付出；既然我们在社

会中生活，就要尽到社会责任，为社会多多奉献。
懂得了珍惜，生命才有意义，学会了珍惜，生活才会幸福。
　　幸福在那里？
幸福在你心中。
幸福与否取决于自我的理想、信念及道德评价，是非物质的。
陶渊明“不为五斗米折腰”，辞官归隐，辛勤种地劳作，从他的诗文中读出了幸福，人格第一，贫穷而充实，他实现了道德满足。
周文雍、陈铁军烈士笑对刽子手，傲然举行刑场上的婚礼，他们实现了为中国人民的解放事业奋斗终生的理想和信念，从他们大义凛然地走向刑场的稳健脚步中，人们看到了幸福。
林黛玉身处荣国府，天生丽质，衣食无忧，却郁郁寡欢、心事重重，最终抑郁而死，从中昭示人间的不幸，也更使人们相信“焦大不爱林妹妹”的真理。
所以我要说，幸福是精神性的，而非物质性的，幸福只能在你心中。

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