

《破解幸福密码》

图书基本信息

书名：《破解幸福密码》

13位ISBN编号：9787550201743

10位ISBN编号：7550201749

出版时间：2011-6

出版社：京华

作者：张艳玲

页数：199

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《破解幸福密码》

前言

无论是古代还是现代，人们对于幸福的追求从未停止过。其实，生活本身的目的就是获得幸福。幸福是生活的目标和人生意义之所在，然而，幸福是什么？如何才能获得人生真正的幸福？古往今来，对于这个问题，答案众说纷纭，五花八门。也许每个人在自己的内心都有一个关于幸福的定义。贫穷的人，觉得有钱就是幸福；生病的人，觉得健康就是幸福；辛劳的人，觉得轻松就是幸福；渴望爱情的人，沉浸在爱中就是幸福……有人说：“真正的幸福是不能描写的，它只能体会，体会越深就越难以描写，因为真正的幸福不是一些事实的汇集，而是一种状态的持续。”幸福不是给别人看的，与别人怎样说无关，重要的是自己心中充满快乐的阳光，也就是说，幸福掌握在自己手中，而不是在别人眼中，幸福是一种感觉，这种感觉应该是愉快的，使人心情舒畅、甜蜜快乐的。幸福似乎就在我们身边，简单得触手可得，平凡得招之即来。然而，现实生活中的我们，有多少人会承认自己领悟了幸福的真谛，得到了真正的幸福？在当今时代，生活节奏加快，生存压力增大，社会诱惑繁多，因此关于幸福的界定就显得更加重要。本书精选了一些关于幸福的精彩文章，文章篇幅短小、精悍，但含义深远，耐人寻味，告诉我们人生幸福的意义所在，帮助我们理解幸福的真谛，追求生命的真正价值，把握幸福人生应具备的生活态度和生存方式，让我们在较短的时间内遍览世界上最智慧的人对幸福的理解与看法。对于渴望得到幸福和正在追求幸福的我们，仔细阅读，悉心品味，相信能够从中体悟到幸福的真谛，最终找到属于自己的幸福。

《破解幸福密码》

内容概要

自从有人类开始，人们对于幸福的追求就从未停止过。但很少有人能领悟到幸福的真谛。其实，幸福是一种感觉，是一种愉快的，使人心情愉悦的感觉。这本张艳玲编著的《破解幸福密码》揭示了一些有关于幸福的简单法则，告诉我们，幸福其实很简单。是不是幸福，取决于我们的认识和我们自身的努力。

《破解幸福密码》

书籍目录

前言第一章 幸福其实很简单 快乐是常态，痛苦只是小插曲 让愁容从脸上消散 给人生赋予一定的意义 简单快乐，爱自己 幸福的生活可以很简单 识破幸福的假象 幸福的本质是对需要的一种理解 谁决定我们的幸福第二章 追求幸福是每个人的义务 理想是幸福的翅膀 自信是通往幸福之路 战胜恐惧，追求成功与幸福 认识自我，让梦想成真 平庸是幸福的大敌 坚持走自己的路 学会等待第三章 别让幸福远离我们 生活不会一帆风顺，要学会坚持 自卑是幸福的最大敌人 没有永远的失败 幸福的人生从微笑开始 不知足就是不幸福 幸福是自己的，不要为他人而活 不幸时也要笑一笑 每一天都是新的开始 失败不是不幸，而是通向成功的铺路石 幸福的主宰不是命运，而是你自己第四章 修炼内心。才能达到幸福的彼岸 宽容是开启幸福之门的钥匙 幸福属于懂得感恩的人 给予也是一种快乐 难得糊涂 正直使你受欢迎 善良是内心开出的最美的花 让高尚的德行化作对他人的关爱 控制好自己的欲望 去除嫉妒心，为他人的成功喝彩 远离抱怨的心态第五章 放弃也是一种幸福 放弃是一种智慧 大弃大得，不弃不得 在放弃中获得进步 珍惜现在所拥有的 眼前的更重要 吃小亏占大便宜 舍掉一些无谓的忙碌 失去只不过是新的开始第六章 真正的幸福取决于你的态度 调整心态，享受自己的幸福 幸福就是做自己喜欢的事 心头若无烦恼事，便是人间好时节 绝不要认为自己一无所有 适合的才是最好的 换个角度，变则通 学会改变，把握幸福第七章 不完美是幸福的另一种境界 人生没有完美 不要苛求完美 不如别人又如何 懂得放弃，不追求完美 没有最好，只有更好第八章 要让幸福不断地延伸下去 健康是幸福的本钱 每一天都做最好的自己 幸福是尽孝于父母膝前 爱是幸福之源 和谐家庭最快乐 永远保持希望 幸福在哪里 幸福就在身边 内心的快乐才是永远

《破解幸福密码》

章节摘录

从前有一个人，他有四个儿子。他希望儿子们能学会不急于对事物下结论，于是依次派四个儿子出去，让他们去远方看一棵梨树。就这样，大儿子冬天前往，二儿子春天启程，三儿子夏天出发，而小儿子则是在秋天动身的。等儿子们都去过回来之后，这位父亲把他们叫到一起，让他们描述各自的所见。大儿子说梨树很难看，被压得很弯，枝干扭曲。二儿子却说并非如此，梨树绿芽初发，生机勃勃。三儿子不同意他们的看法，他说那棵梨树花苞满树、芬芳扑鼻、赏心悦目，是他见过的最美丽的事物。小儿子的意见跟他们的都不一样，他说那棵树果实累累，成熟在望，充满了生机和收获。

这位父亲说他们答得都对，因为他们都只看到了梨树生命中的一个季节。他告诉他们：不应仅凭一个季节来判断一棵树，一段时间来看一个人。最后，到所有的季节都已终结时，才能衡量一个人的本质，以及他生命中的快乐、喜悦和爱。这则小故事告诉我们：如果你在寒冬时放弃，你将失去春之希望、夏之灿烂、秋之收获。所以，不要让一时的痛苦毁弃你所有其他的快乐。快乐与痛苦，是生活中永恒的旋律，谁也不敢保证自己时时刻刻都是幸福和快乐的，每个人都不可避免地会面临悲伤的时刻，比如经历失去或失败，但我们依然可以活得很幸福，只要我们正确地选择。事实上，期盼无时无刻的快乐，畏惧和逃避现实的苦难，只会带来失望和不满，进而让自己陷入痛苦之中。

一位哲人说：“苦难本是一条狗，它会在生活的某个拐角不经意地向我们扑来。如果我们畏惧、躲避，它就凶残地追着我们不放；如果我们直起身子，挥舞着拳头向它大声吆喝，它就只有夹着尾巴灰溜溜地逃走。”生活中的苦痛是幸福的最大障碍。一个幸福的人仍旧避免不了受到噩运的挑衅，情绪上的起伏，但要保持一种积极的人生态度，因为，快乐是常态，痛苦只是小插曲。曾有这样一个真实的故事：格连·康宁罕是美国体育运动史上一位伟大的长跑选手，他的人生的伟大和幸福，不仅在于他取得的成绩，更在于他笑对苦难、把握命运的信心。8岁时，一场爆炸事故使他双腿严重受伤，医生断言他此生再也无法行走。面对黯然神伤的父母，康宁罕没有哭泣，而是大声宣誓：“我一定要站起来！”康宁罕在床上躺了两个月之后，便尝试着下床。为了不让父母看见伤心，康宁罕总是背着父母，拄着父亲为他做的那根小拐杖在房间里艰难地挪动。钻心的疼痛让他一次次跌倒，并跌得遍体鳞伤，但他毫不在乎，他坚信自己一定可以重新站起来，重新走路、奔跑。几个月后，康宁罕的两条腿可以慢慢地屈伸了。他在心底默默为自己欢呼：“我站起来了！我终于站起来了！”……

《破解幸福密码》

编辑推荐

《破解幸福密码》精选了一些关于幸福的精彩文章，文章篇幅短小、精悍，但含义深远，耐人寻味，告诉我们人生幸福的意义所在，帮助我们理解幸福的真谛，追求生命的真正价值，把握幸福人生应具备的生活态度和生存方式，让我们在较短的时间内浏览世界上最智慧的人对幸福的理解与看法。

《破解幸福密码》

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：www.tushu000.com