

# 《简简单单也是幸福》

## 图书基本信息

书名：《简简单单也是幸福》

13位ISBN编号：9787504490970

作者：夏沫

页数：224

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](http://www.tushu000.com)

# 《简简单单也是幸福》

## 内容概要

“幸福”一词曾一度成为媒体热词，也引发了无数人对幸福的思考。

那么，我们所苦苦追求的这个“幸福”，到底是什么呢？

是财富？

是地位荣耀？？

还是纸醉金迷的生活？？？

当我们为拥有一幢豪华别墅、一辆漂亮小汽车而拼命工作，每天晚上在电视机前疲惫地倒下；或者是为了一次小小的提升而默默忍受上司苛刻的指责，并一年到头都赔尽笑脸；为了无休无止的约会，精心装扮，强颜欢笑，到头来回家面对的只是一个孤独苍白的自己的时候，我们真该问问自己：它们真的可以给我们带来幸福吗？

其实，幸福并不是什么天大的事情。如果我们给“幸福”做个拆字游戏的话：幸，即为“土”和“丶”的组合。“土”代表土地，房产；“丶”则表示金钱。福，即一人一口田，也就是每个人都要有吃的，还要有衣服穿。幸福，就是一家人有房子住，有钱花，丰衣足食，就是幸福。可见，古人在造字时对“幸福”的理解就是有地方住、有东西吃、有钱花，这就够了。

然而，在这个物欲横流的社会中，我们总是把拥有物质的多少、外表形象的好坏看得过于重要，用金钱、精力和时间换取一种自认为优越的生活，把物质财富拥有多少作为衡量一个人幸福与否的重要依据。可结果呢？也许到最后，在最后的审判日来临的时候，幸福还是离我们很遥远的。

事实上，我们所以为的要付出毕生的精力、要不停步地追求的幸福，就存在于简简单单的生活里。饥饿的人，一碗热汤面就是幸福；多病的人，走出病房就是幸福；辛劳的人，一张床就是幸福；渴望爱情的人，一场恋爱就是幸福……使我们幸福的东西正是这些最简单的东西。外在生活的简单和内心世界的回归，会让我们发现新生活，让我们变得更敏锐，并能真正深入、透彻地体验和理解自己的生活。当我们只为内在的自己而活，并不在乎外在的虚荣时，幸福感才会润泽我们干枯的心灵，就如同雨露滋润干涸的土地。

不过，要做到简单生活，却并不简单。许多人以为简单就意味着将就，就意味着苦行僧般的清苦生活，辞去待遇优厚的工作，靠微薄的存款过活，并清心寡欲。这其实是对“简单”的误解。真正的简单，作为一种有意识的人生选择，将会从内心照亮我们的生活；真正的简单，既轻松愉快又丰富多彩，它能把沮丧的心灵从痛苦的桎梏和重负中解放出来；真正的简单，能把平凡升华为寓意深远，能将沉闷的生活、甚至是一些单调物件变为神圣；真正的简单，它并不一定是物质的匮乏，但它一定有精神的自在，它也不是无所事事，但却要具有心灵的单纯。在过“简单生活”这一点上人人平等，不管你是乞丐还是富翁。

“我们需求的越少，人生往往就越幸福。”一个人要想幸福，就要给心灵除除杂草，给人生做做减法。当我们可以真正用一种简单的生活视野去过每一天时，我们将为每一次日出、草木无声的生长而欣喜不已，我们将重新向自己喜爱的人们敞开心扉，并热情地置身于家人、朋友之中，彼此关心，分享喜悦，真诚相待。那时我们将发现我们以前总认为不能接近他人，因隔阂而不能相互沟通，不过是匆忙、疲惫造成的假象。我们将不是在生活的表面游荡不定，而是深入进去，聆听生活本质的呼唤，让生活变得更有意义。

但愿你读完这本书，终会释放出原本属于你的一切，迎向幸福的人生。

祝你幸福。

## 书籍目录

序言：你在追求幸福，还是作茧自缚？

第一章 数钞票，莫如数数花瓣

金钱给你的幸福可以持续多久

有些事可以不做，有些东西可以不要

欲望越小，人生就越幸福

你要幸福，还是要比别人幸福

我是“差不多先生”

温饱无虑，便是人生幸事

别把眼睛总盯在薪水上

要爱情还是要面包，这是一个问题

第二章 幸福就在一拿一放间

请重新审视那些正在困扰你的事

有一种幸福，它叫做遗忘

有所为，更要有所不为

生活做减法，幸福做加法

人生有得有失，不可患得患失

幸福，是名誉所给还是被其所累

幸福，从清除嘈杂和琐事开始

别拧巴，幸福得顺着来

放下，即幸福

第三章 谁动了我们的幸福

降低一分期望，得到一分幸福

悲观主义让幸福避而远之

别人的幸福，你嫉妒不来

别吵，幸福是个胆小鬼

幸福的字典里，没有自卑

一时冲动，毁掉一世幸福

多疑，是幸福最可耻的叛徒

别让幸福之花在攀比中枯萎

仇恨一分钟，幸福就浪费了60秒

第四章 幸福，在你的右脑里

不是幸福太远，而是你视而不见

有些幸福，是不完美才能体会到的

拥有一颗充满钝感的心

过去已去，未来未来，活在现在

幸福，有时只需要一个心理暗示

我相信慢是一种幸福的标志

如果你懂，寂寞也会是一种幸福

幸福，在平凡中流淌

你还记不记得最初的梦想

成长，但绝不丢弃童心

第五章 投入工作与生活幸福，并非对立

工作，是看得见的幸福

工作与幸福，也可携手同行

幸福就是做自己喜欢的事情

专注做事：不问收获，只管耕耘

世界上没有非干完不可的事情

## 《简简单单也是幸福》

别让幸福承受太重的压力  
“没你不行”是苦累的源头  
进门前，脱去工作的烦恼  
第六章 爱情，终将以另一种方式存在  
爱如指尖沙，轻捧浅握它  
越简单，越浪漫  
放轻松，过日子并不难  
幸福就是一份简单的相守  
宽容就是婚姻幸福的秘诀  
不为爱情所累  
幸福就藏在糊涂里  
珍惜生命中平凡的爱意  
性爱，也可以踏踏实实  
第七章 被人记住，足以醉倒在幸福里  
微笑，遇见幸福  
学会拒绝，你不是超人  
没人分享的人生是一种惩罚  
淡如水，诚交心  
有多少人可以真正体会到吃亏的幸福  
付出，只是单纯的付出  
始终怀有一颗朴素的感恩之心  
只要再稍微和气一点  
幸福的钥匙不要交给别人  
第八章 画一条幸福的底线  
活着，本身就是最大的幸福  
再苦也要笑一笑  
无论怎样，我们都可幸福着  
心中有希望，就能奏出幸福乐章  
守住内心的安宁  
不知痛苦，焉知幸福？  
换个地方“打井”  
把悲伤藏在微笑身后  
厄运过后，幸福继续  
附录：重温生命中那些被你忽略的小幸福

# 《简简单单也是幸福》

## 精彩短评

1、幸福的定义很广泛，取决于我们的内心，懂得满足，做简单的自己！

# 《简简单单也是幸福》

## 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](http://www.tushu000.com)