

# 《幸福是自己给的》

## 图书基本信息

书名：《幸福是自己给的》

13位ISBN编号：9787544264785

10位ISBN编号：7544264785

出版时间：2013-3

出版社：南海出版社

作者：蓝马

页数：280

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)

# 《幸福是自己给的》

## 前言

在过往的岁月里，我尝遍了人世间几乎所有的苦楚……但如今，我已经成功走出“痛苦迷宫”，成为“痛苦过来人”“幸福主人翁”。前不久的一个夜晚，在故乡星空下，我满怀复杂的心情，郑重而又略带依恋地跟痛苦说了一声“永恒地一拜拜”……因为我已经找到了真正的“幸福源泉”，并能够恒常地拥有它；而循环在我生命中的“幸福流”，足以将那些企图潜入我生命的一切痛苦烦恼通通涤荡、洗濯得干干净净……我知道在这个世界上，在我们的周围，绝大多数都是些陷入痛苦烦恼的人。因为迄今为止，人们从来没有接受过幸福教育（这意味着，他们的生命，长期没能得到幸福真理的指引和滋润）。在“参透”痛苦与幸福的奥秘与真谛之前，人们早就深陷在痛苦泥潭之中不能自拔了。如今，全球的基本格局是：个人，没有幸福管理；家庭，没有幸福管理；团队，没有幸福管理；企业，没有幸福管理；社会，也没有推行针对性很强，并且由幸福科学支撑的幸福管理。以致人们往往终其一生，陷在痛苦泥潭中，忙碌于挣扎，甚至来不及把幸福教育这一课补一补……然而，陷于痛苦泥潭，也不是绝对不能自拔的。我能成功地走出痛苦泥潭就是一个证明。当我走出痛苦泥潭之后，回头看着那些还在其中挣扎着的人们，心中不禁百感交集、五味杂陈……我希望人人都能成功“穿越”痛苦，走出痛苦泥潭。所以我希望能把自已“成功穿越”“成功走出”的心得、体验与感悟讲述出来，与尽可能多的人分享。于是，这本书（以及相关的一系列书）就跟大家见面了。这本书的特点在于：它不是四处摘录、八方剪辑编撰而成的东西；而是“痛苦过来人”“幸福获得者”根据自己真实的感悟原创出来的东西。换句话说，它不是从摘录、剪辑和编撰中得来，而是从作者活着的并且幸福着的“活生生的心田”里面流出……所以，我不怀疑：对于改变对幸福的观念、摆脱假幸福的迷惑与困扰、洞悉真幸福并最终回归到真幸福的怀抱，这本书具有十分珍贵的价值。我深信：闪耀在这本书字里行间的那些思想火花和觉悟之光，定能成为重新校准人生航程的“舵手”，提供像星空一样闪烁迷离而又神奇美丽的“参照”。我希望：这本书能传递出一份鲜活、热切的浓浓祝愿—愿每个人、每个家庭、每个团队早日启动幸福管理！愿每个国家、不同社会在共通的幸福真理指导下，早日启动幸福管理！祝诸位读者率先觉悟幸福真谛！率先启动幸福管理！率先幸福起来！并带动周围人，早日踏上幸福之路！唯愿此书，唤起人们对幸福科学、幸福真理、幸福教育和幸福管理的关注。愿普天之下，人人幸福！壬辰年初夏于成都

# 《幸福是自己给的》

## 内容概要

《幸福是自己给的》是一本与助你找回幸福的心灵励志类读物。全书共分为12辑，每辑又分为若干小节，每个小节中或是一首诗，或者作者对生活的感悟。这些都是作者从生活中得到的对幸福的体验和认知。

作者蓝马有感于现在太多人因为各种压力感受不到幸福，甚至长期处于痛苦状态之中，故他把多年的生活经历和对生活的感悟凝结在《幸福是自己给的》里，和大家分享让自己感知幸福的秘诀。

幸福的关键，并不是要到我们生命外去“找回”一个什么东西，而是要回到我们生命内部，去“还原”那个“本来的自己”。

幸福，是一道生命课题——算不出来，推不出来，思辨不出来。幸福只能是——活出来！而且是——亲自亲自地活出来！

……  
在生活节奏越来越快的今天，在物欲和喧嚣已经充斥着每个角落的城市里，我们似乎已经忘记了幸福的意义，静下心来细细品读《幸福是自己给的》吧！幸福，一直就在我们的身边。

# 《幸福是自己给的》

## 作者简介

蓝马（原名王世刚），“非非主义诗歌流派”创建人和理论奠基人，非非诗人。医学专业，当过知青，做过临床医生、卫生局干部、文化馆辅导员、记者、编辑、公务员、广告策划人等。1997皈依佛门，潜心“内学”修证，现任东方幸福文化研究所主任研究员、“幸福之路”系列研修培训首席讲师。出版幸福学专著《痛苦与幸福》（2008）、《佛法与幸福》（2010），诗集《海水与浪花——诗歌卷》（2011），文集《海水与浪花——文论卷》（2011）。1986年独创“前文化思维”理论，深受好评，被认为是“把人类对自身的认识，向前推进了一步”。之后他长期致力于“深层文化心理学”“创造心理学”及佛学的交叉探索性研究，并将探索的焦点逐步聚焦定位到“痛苦”与“幸福”这一人类生活及一切活动所围绕的核心命题上，立志成为“现代幸福学研究探路人”，并发愿抛砖引玉，凝聚更多更大的力量，来帮助更多的人解决痛苦与幸福课题，以此迎接“幸福文明”时代的到来。

# 《幸福是自己给的》

## 书籍目录

第一辑幸福定律1 第二辑幸福误区21 第三辑幸福抉择45 第四辑幸福甄别63 第五辑觉悟幸福79 第六辑感受痛苦103 第七辑幸福禅韵131 第八辑幸福之道167 第九辑幸福忠告199 第十辑幸福靠自己233 第十一辑幸福之心251 第十二辑幸福路标271

## 《幸福是自己给的》

### 章节摘录

版权页：插图：意义的意义是什么 孩子多次抱怨说：好无聊啊，一天到晚就是拼命学习、学习；学习的意义呢，就是为了将来能够找到工作挣到钱；找到工作挣到钱的意义呢，就是为了有饭吃、有衣穿；有饭吃、有衣穿的意义呢，就是活着；活着呢，就要吃饭、要穿衣；要饭吃、要穿衣呢，就得工作挣钱；要工作挣钱呢，就得学习；学习呢，又是为了工作、挣钱、吃饭穿衣，为了活着……这活着又有什么意义呢？好无聊啊！她多次这样，满脸无奈与焦虑，虽然是稚气的无奈、稚气的焦虑，但也一次次触动我的心。于是我开始关注这个问题。我发现，很多成年人也被这个问题深深困扰着。很多抑郁症患者，陷在这个问题中。不少自杀者，就是以这个问题为跳板，跳进死亡深渊的……一根根本不能问“活着有什么意义”“活着有没有意义”这样的问题。为什么呢？因为“意义”这个词，是人类发明的一种甄别工具，用这种工具可以甄别“人的生命之外”的一切事物，看它们对“人的生命存活”（活着）到底是否有用、有益。对我们“活着”（活好）有用、有益的，就是“有意义”的事物。反之，则是“没意义”的。形象地讲——宇宙万事万物好比是混有杂物的泥沙，“意义”就是一把筛子；过了筛孔的细沙，对人而言，是有用的、有益的（也就是有意义的），被留下备用；无法通过筛孔的粗沙及杂物，对人没有用、没有益（也就是没意义的），被抛置一旁。对我们生命之外的万事万物，我们可以尽情地筛，筛出细沙造家园！筛出面粉做面包！筛出妙知做真理！筛出益处益自己（益人类自己）！可是，我们把自己丢进筛子里干什么呢？追问“活着有什么意义”“活着有没有意义”，就等于把自己丢进了筛沙的筛子！这是何等的荒谬？何等的愚痴？（正是像这样处于愚痴之中，人们才会陷入烦恼、困惑和痛苦；许多自杀者正是在这种愚痴之中走向绝望的。）二万事万物本来并不存在什么有意义、没意义，只是由于人的介入，由于人的评价，它们才变得“有意义”或“没意义”。人根据什么来进行评价呢？就根据事物对人的生存和生活而言，是否有用、是否有益。所以——活着，就是一切意义的源头！活着，就是要甄别我们生命之外的一切，哪些有意义，以及到底有什么意义！

# 《幸福是自己给的》

## 媒体关注与评论

国家、社会及他人。只能为我们提供营建幸福生活的外部条件，但不能提供“幸福本身”。 约翰·奈斯比特(世界著名未来学家、《大趋势》作者) “幸福本身”，只能由我们自己，在自己生命中亲自达成。 蓝马(“幸福之路”系列研修培训首席讲师、《幸福是自己给的》作者) 毫无疑问，财富生活是没有人能回避的，但幸福人生，才是我们一切努力所要达到的终极目标。如何快速准确地接近和实现这一目标呢？——静静地、慢慢地、反复地品读这本书吧！也许它能伴随你发现一个又一个答案；也许它能陪同你，一步一个脚印，开启一段芳香甜蜜的心路历程…… 汤小明(中国的富爸爸、《富爸爸穷爸爸》及“财商教育”中国大陆主推人) 在生活中，真相往往过于简单，以致我们自己都难以相信。蓝马新书《幸福是自己给的》就揭示了这个道理。作者在书中不仅教我们如何领悟平凡生活中的点滴感动和美好，还向我们展示了我们是如何“欺骗”自己的：我们总是“欺骗”自己说幸福在远方，结果，我们在追寻幸福的过程中反而离幸福越来越远。 在《幸福是自己给的》里和蓝马一起细细品读幸福吧！幸福，一直就在我们的身边。 比尔·波特(美国当代作家、翻译家和汉学家、《空谷幽兰》和《禅的行囊》作者)

# 《幸福是自己给的》

编辑推荐

# 《幸福是自己给的》

## 名人推荐

国家、社会及他人，只能为我们提供营建幸福生活的外部条件，但不能提供“幸福本身”。——约翰·奈斯比特（世界著名未来学家、《大趋势》作者）“幸福本身”，只能由我们自己，在自己生命中亲自达成。——蓝马（“幸福之路”系列研修培训首席讲师、《幸福是自己给的》作者）毫无疑问，财富生活是没有人能回避的，但幸福人生，才是我们一切努力所要达到的终极目标。如何快速准确地接近和实现这一目标呢？——静静地、慢慢地、反复地品读这本书吧！也许它能伴随你发现一个又一个答案；也许它能陪同你，一步一个脚印，开启一段芳香甜蜜的心路历程……——汤小明（中国的富爸爸、《富爸爸穷爸爸》及“财商教育”中国大陆主推人）在生活中，真相往往过于简单，以致我们自己都难以相信。蓝马新书《幸福是自己给的》就揭示了这个道理。作者在书中不仅教我们如何领悟平凡生活中的点滴感动和美好，还向我们展示了我们是如何“欺骗”自己的：我们总是“欺骗”自己说幸福在远方，结果，我们在追寻幸福的过程中反而离幸福越来越远。在《幸福是自己给的》里和蓝马一起细细品读幸福吧！幸福，一直就在我们的身边。——比尔·波特（美国当代作家、翻译家和汉学家、《空谷幽兰》和《禅的行囊》作者）

## 《幸福是自己给的》

### 精彩短评

- 1、像书名一样，幸福是自己给的
- 2、短小的故事，很受用！
- 3、我以为是长篇小说，却不知原来是一个个小故事，感觉像讲故事给小盆友听的书。。但主旨又不是小盆友喜欢的。。
- 4、这本书真是太一般了，名字倒是起的很好，但是里面的内容真是不适合已经成年的人看了，那些道理早都明白了
- 5、没事喜欢买点书看，可真正看书的时间不多，应该还不错
- 6、幸福是自己给的 [平装]，道理很真切！
- 7、封面设计很好，不过内容有点不适合我，更喜欢故事型的。
- 8、不错和我理想当中的书比较符合
- 9、内容空洞，没有什么实际内容，虽然是免费送的，也没啥价值
- 10、如果你是一个特别小资的人可以购买这本书如果想通过书的内容得到一些感悟这本书内容没有名字那么丰富
- 11、内容不太好，封面设计不错！
- 12、此书不知所云
- 13、貌似在感悟人生，像无病呻吟，一堆废话，可能是作者的思想境界比较高吧，一页上写几个字，这个时代啥人都可以出书了，把自己包装的像个砖家。

# 《幸福是自己给的》

## 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)