

《做最幸福的自己》

图书基本信息

书名：《做最幸福的自己》

13位ISBN编号：9787516402184

10位ISBN编号：7516402184

出版时间：2013-1

出版社：张洪泉 企业管理出版社 (2013-01出版)

作者：张洪泉

页数：235

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

《做最幸福的自己》

前言

幸福的彼岸是光明的世界。在第二次世界大战期间，在纳粹消灭犹太人的残酷时期，有位16岁的德国犹太少女死于贝尔根-贝尔森集中营。这个名叫安妮·弗兰克的可怜少女在集中营写了一本《安妮日记》，里面有这样一句话：生活本身的目的就是追求幸福；追求幸福让众生殊途同归。不管是在过去、现在，还是未来，有关如何获得幸福的想法和热情在世界各地从未停止。每一座迅速崛起的城市，每一栋拔地而起的高楼，每一个匆匆行走的人，这些人、物连带着浑浊的空气幻化成了一个个真实的梦境。在西装革履之下，在浓妆艳抹之下，人们对于幸福的需求却从未像如今这般迫切。就在人们的物质生活水平不断提高的同时，不幸福也在加剧蔓延。是什么藏起了我们的幸福？又是什么让你拿起了这本书？金钱、爱情、健康，这些原本可爱的梦想就像孤独的灵魂一样在城市中游荡，而那些被称为幸福的感觉也被生活中越来越多的物质和欲望填满，幸福就这样被偷偷地藏了起来。为了寻找幸福，我们需要一艘船渡我们到幸福的彼岸，抵达光明的世界。那个彼岸并非都是美好，那个世界也并非都是光明，只不过彼岸会让我们看清幸与不幸，世界会让我们看清黑暗与光明。然而幸福总是走得太快，我们总是明白得太迟。有时候我们看不到身边的美丽，也许只是因为太熟悉。生活也是如此，我们总是在苦苦追寻着幸福，其实幸福就在身边，然而我们却没能发现。所以，这个社会阴沉得好似每天都要下雨，人们好像越来越难浮现笑容……其实本书想向读者传达的只有一句话，那就是：每个人都可以做最幸福的自己。无论你认为的幸福是金钱，还是爱情，在这艘“渡”人的“船”里，你总会发现自己幸福的影子，并从中找到自己能够幸福的潜在可能。虽然有时候生活会改变我们，我们习惯于生活，虽然在追寻幸福的过程中，我们总会被一些物质阻碍，总是会为一些情感停留，但那些东西是否真的重要？真的值得我们停下追寻幸福的脚步？俗话说：“放下屠刀，立地成佛。”然而这个“屠刀”对于每个人来说都是不一样的，它或许是财富、是贪欲、是功利……所以，不要再问这些东西是否重要，是否值得我们为它停留。幸福的途中，不该有这么多牵绊。幸福就是一种感觉，是对美好生活的一种诠释。如果生活中没有了幸福，那生活就会像无枝可倚的花朵，很快就会枯萎。科威特女作家穆尼尔·纳素夫说：“如何在生活中找到最幸福的自己，真正的幸福只有当你真实地认识到人生的价值时，才能体会到。”我们在地铁里听着歌曲，沉醉在美妙的音乐里，有人温柔地提醒：“到站了！”那是幸福；在公交车上看着书，不经意地抬头时，看见前方传过来的微笑，那是幸福；在街上漫不经心地行走，忽然一个陌生人轻拍你的肩膀：“你好，你的东西掉了！”那是幸福。如何做幸福的自己，我们不用问别人，只要轻叩自己的心门。我们一直都在追求那些异常遥远的东西，其实在眼前，在心里，那些我们想要追求的幸福就在身边。一颗追求快乐的心灵能够感悟到幸福，而当我们真正领悟到幸福真谛的时候，我们就能够拥有它，维护它，提升它。那么，请不要犹豫，翻开这本书，做最幸福的自己，把幸福掌握在自己手中，太阳正照在通往幸福的道路上。

《做最幸福的自己》

内容概要

《做最幸福的自己:找准财富与幸福的平衡点》既不能给你钱，也不能给你幸福，但是它能够让你抓住身边的财富，找到隐藏的幸福。就让财富在幸福中滋生，让幸福在财富中蔓延。我们要相信那个关于幸福的传说，双手合十在天空下轻声祷告：让我做最幸福的自己，并带着自己所拥有的财富一路走好。

《做最幸福的自己》

作者简介

张洪泉，中国教育培训协会副会长，中国心态管理战略规划第一人，北京大学《生命智慧》总裁研修班导师，中国人民大学MBA研修中心特聘教授。中华传统文化的受益者、学习者、研究者、力行者、实践者、推广者、传播者。

《做最幸福的自己》

书籍目录

上篇财富的根基 第一章财富到底是什么？——识破“富有”的假象 第一节金钱不等于快乐 / 3 第二节为欲望设定底线 / 7 第三节穷人不仅仅只是没钱 / 10 第四节不义之财不可取 / 14 第二章领悟赚钱的艺术——培养良好的致富习惯 第一节马上行动，绝不拖延 / 19 第二节与人竞争，不如与人合作 / 22 第三节善谋人脉，注重人缘 / 25 第四节得人心者得天下 / 28 第五节远见决定财富 / 31 第六节商机，无处不在 / 34 第三章世界上最伟大的赚钱秘密——把财富布施出去 第一节商业经营的三重境界 / 39 第二节不要年纪轻轻就躺在“棺材”里 / 43 第三节不要让你的财富沉睡下去 / 47 第四节“社会赞助人”的修炼 / 50 第五节种豆得瓜，德=得 / 54 第六节聪明人聚财，智慧者散财 / 58 第七节花钱是一门艺术 / 63 第八节缺“德”的中国人 / 68 巾篇快乐的源泉 第四章是什么偷走了人们的快乐——没有“富余”的心态 第一节别让悲观挡住我们的阳光 / 75 第二节嫉妒计人迷失快乐的方向 / 79 第三节不为人知的生气危害 / 82 第四节擦掉仇恨的足迹 / 85 第五节不要让别人无路可走 / 89 第六节远离欲望，让快乐飞 / 92 第七节给大脑装一个减压器 / 96 第五章人生真正想要的是什么——自我成长的愉悦 第一节你未必不是亿万富翁 / 101 第二节成长比成功更重要 / 105 第三节棉花堆里磨不出好刀 / 108 第四节能吃苦，还要会吃苦 / 112 第五节“智忍”者有所得，“愚忍”者有所失 / 116 第六节进取，强者的心态 / 119 第七节先做正确的事，再正确地做事 / 123 第八节学习能力是一切能力之母 / 125 第六章种下快乐的铭印——胸怀有多大，快乐就有多少 第一节独乐乐VS众乐乐 / 129 第二节没有你的同意，任何人都侮辱不了你 / 133 第三节吃亏的辩证法 / 137 第四节不要自寻烦恼 / 140 第五节感恩让生活更美好 / 144 第六节世界只是一面镜子 / 148 下篇做最幸福的自己 第七章幸福的真谛究竟是什么——“五福临门” 第一节活一百岁并不难 / 155 第二节身心健康才是福 / 159 第三节不要被名利蒙住双眼 / 162 第四节我们的美德为什么失去了 / 166 第五节莫丢诚信的密匙 / 170 第六节将承诺进行到底 / 174 第七节好果总在好因后 / 178 第八章如何抓住转瞬即逝的幸福——智慧地活着 第一节幸福无处不在 / 183 第二节把健康放在第一位 / 187 第三节活在当下 / 190 第四节不跟别人比较 / 194 第五节我的生活我做主 / 197 第六节自信是幸福的源泉 / 200 第七节对待婚姻一定要慎重 / 204 第八节嫁得好和干得好都重要 / 208 第九章如何让幸福永续——让生命价值最大化 第一节幸福是一种心理能力 / 213 第二节把爱变成一种好习惯 / 216 第三节学会布施，播下爱的种子 / 219 第四节日行一善，从“心”开始 / 224 第五节分享快乐，分担痛苦 / 228 第六节爱在哪里，财富和幸福就在哪里 / 232

《做最幸福的自己》

章节摘录

版权页： 杰克是一名伐木工人，工作努力，能吃苦。但拼命工作三年之后。老板还是一直没有给他加薪。后来，这家公司又来了一名伐木工人，名叫亚蒂。当亚蒂只工作了一年之后，老板就给他加了薪，这使杰克愤怒不已。于是，他就去找老板谈这件事。老板说：“你现在砍的树和三年前一样多。我们是以产量计酬的，如果你的产量上升了，我会很高兴地给你加薪。”从此以后，杰克开始更加卖力地工作，并因此延长了工作时间。可是。他所砍树的数量依然与以前的一样多，丝毫没有增加的迹象。他又去找老板，并把自己的苦衷告诉他。老板让杰克去找亚蒂谈谈：“可能亚蒂知道一些我们都不知道的东西。”于是，杰克就去问亚蒂：“你怎么能够砍那么多的树？”亚蒂回答：“我每砍一棵树，就停下来休息两分钟，把斧头磨锋利，然后继续砍树。你最后一次磨斧头是什么时候？”杰克终于找到了答案：“亚蒂非常注重斧头的锋利程度，以致能砍下很多树，所以他的工作效率高；而自己只是一味地埋头砍树，不管斧头是否锋利，因此影响了效率。”从此，他借鉴亚蒂砍树的方法，速度迅速提高了。结果。他不仅得到了老板的赞赏，也获得了更多的报酬。所以，要想迅速成长，攀登事业的“顶峰”，只知苦干、蛮干，而不讲方法是不对的。盲目地为忙而忙，为吃苦而吃苦，很难取得成绩。所以，我们在能吃苦的同时更要会吃苦。1977年，飞跃集团的创始人邱继宝因家里过于贫穷，初中毕业只读了三天高中，就不得不辍学回家。为了生计，回家后的邱继宝选择背上补鞋的小箱子，开始走南闯北的生活。几年的补鞋岁月，邱继宝走过最繁华的城市，也走过最偏僻的乡村；遥远的东北三省，也留下了他的足迹。让邱继宝始终不能忘记的是，在大雪飞扬、北风呼啸的冬天，他一边哈着冻僵的手，一边认真地给人补鞋的情景。因为严寒，其他的鞋匠纷纷收拾工具回家“猫冬”，而他却认为这是挣钱的好机会。当时，每次补完鞋后，他还要跪下来，用冻得发紫的手仔细地把客人的鞋子擦得干干净净。邱继宝这种能吃苦的精神以及善于思考的习惯为他以后的发展奠定了坚实的基础。1980年，邱继宝带着补鞋的积蓄回到了家乡浙江。一到家乡，他就嗅到了改革的气息。随后，他便贷款300元，租下大队的三间旧房，办起了水陆电器仪表厂生产喷雾器零件。由于自己没有技术，他就到上海去诸师傅。

《做最幸福的自己》

媒体关注与评论

洪泉老师，一直以来都是国学教育及传统文化教育的先行者，他在弘扬中华传统文化的同时不停地从中汲取营养，并把心理学、哲学和陶学三者融会贯通，形成自己风格的创新教翁新天地。——王希海(中国十大孝子、道德模范) 品味《做最幸福的自己》，从中了解幸福的真谛，只有当你真实地认识到人生的价值时，才能找到属于自己的幸福。——王春来(中国当代新二十四大孝子) 张洪泉教授经过多年的学习积累和研究实践，把儒、释、道传统文化和西方心理学有机结合在一起，受到了各界的普遍认同。此书是他的又一力作，阅读此书，将拯救我们丢失的幸福！——钱隆(著名主持人、日本稻盛和夫首席配音) 如果你正处存人生的低谷，如果你找不到前进的动力，如果你对生活充满失望，那你一定要读《做最幸福的自己》，这本书可以为你解答幸福的真正含义，让你领悟赚钱的艺术，让你成为生活的强者。——王平顺(大连徽商商会会长) 是什么，能够在你获取财富、享用财富的同时，让你得到幸福的满足感？是什么，让你在回顾事业和人生时，可以欣慰地对自己说，我的事业和人生是非常有意义的？听张老师的课，领悟国学智慧；看本书，领悟幸福的真谛。——黄晓君(北京浏阳河大酒楼总经理) 许多人总喜欢将人生的愉悦寄托在外界事务上，拼命追求财富、地位、名誉，一旦失去这些就痛不欲生，是什么偷走了我们的幸福，幸福该如何得到满足？谜底将在本书一一揭晓。——王军让(北京正源合文化发展有限公司董事长) 一个人的福报，需要珍惜才能长久，遭遇逆境不抱怨，人生巅峰时懂得感恩，才是个真正幸福的人，懂得知足、惜福、培福，做最幸福的自己。——罗宇(畅销书《狼道》作者，知名图书策划人)

《做最幸福的自己》

编辑推荐

《做最幸福的自己:找准财富与幸福的平衡点》由企业管理出版社出版。

《做最幸福的自己》

名人推荐

洪泉老师，一直以来都是国学教育及传统文化教育的先行者。他在弘扬中华传统文化的同时不停地从中汲取营养，并把心理学、哲学和国学三者融会贯通，形成自己风格的创新教育新天地。——王希海（中国十大孝子、道德模范）品味《做最幸福的自己》，从中了解幸福的真谛，只有当你真实地认识到人生的价值时，才能找到属于自己的幸福。——王春来（中国当代新二十四大孝子）张洪泉教授经过多年的学习积累和研究实践，把儒、释、道传统文化和西方心理学有机结合在一起，受到了各界的普遍认同。此书是他的又一力作，阅读此书，将拯救我们丢失的幸福！——钱隆（著名主持人、日本稻盛和夫首席配音）如果你正处在人生的低谷，如果你找不到前进的动力，如果你对生活充满失望，那你一定要读《做最幸福的自己》，这本书可以为你解答幸福的真正含义，让你领悟赚钱的艺术，让你成为生活的强者。——王平顺（大连徽商商会会长）是什么，能够在获取财富、享用财富的同时，让你得到幸福的满足感？是什么，让你在回顾事业和人生时，可以欣慰地对自己说，我的事业和人生是非常有意义的？听张老师的课，领悟国学智慧；看本书，领悟幸福的真谛。——黄晓君（北京浏阳河大酒楼总经理）许多人总喜欢将人生的愉悦寄托在外界事务上，拼命追求财富、地位、名誉，一旦失去这些就痛不欲生。是什么偷走了我们的幸福，幸福该如何得到满足？谜底将在本书一一揭晓。——王军让（北京正源合文化发展有限公司董事长）一个人的福报，需要珍惜才能长久，遭遇逆境不抱怨，人生巅峰时懂得感恩，才是个真正幸福的人，懂得知足、惜福、培福，做最幸福的自己。——罗宁（畅销书《狼道》作者，知名图书策划人）

《做最幸福的自己》

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