

《幸福三寶》

图书基本信息

书名：《幸福三寶》

13位ISBN编号：9789861677989

10位ISBN编号：9861677984

出版社：益智書房

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

《幸福三寶》

內容概要

在這世上為什麼許多人會活得如此痛苦？為什麼會活得如此無奈？是因為社會貧富懸殊導致心理失衡的緣故？還是因為自己始終掙扎在惡劣的生存環境裡？恐怕這些都不是主要因素。你想想，一個人即使擁有了整個世界，也只一天三餐，一天24小時。雖然我們不能改變整個環境，但是我們至少可以改變自己的內心。想要得到快樂，我們缺少的不是金錢、名位等身外之物，而是缺少人生的頓悟。

幸福是什麼？是平凡生活中突然中了樂透，是天天不愁吃穿、不停玩樂，是多年的夢想終獲得成功，是身邊擁有年輕貌美的紅顏知己，是在人生災難中的重生，是仕途上升官發財..感覺似乎都有，又感覺是那樣的遙遠，那樣的短暫難遇，感覺自己天天在渴望著它，卻無法理解它，甚至不知道幸福就在自己的身邊，悄悄地來，悄悄地走，如風如夢，靠近自己卻不知去體會，遠離自己卻不知道去挽留。我們一直都是以幸福為伴的。只是我們缺少一雙發現幸福的眼睛，蒙蔽了原本滿載幸福的澄澈的心靈。

幸福是什麼？不同的眼睛有著不同的風景，不同的心情有著不同的答案。真正的幸福不是一些事實的堆砌，而是一種狀態的持續。幸福不是給別人看的，與別人怎樣說無關，重要的是一自己心中充滿了幸福感。也就是說，幸福掌握在自己手中，而不是在別人眼中。幸福也不是十全十美的，只要我們心存一顆善良的心，就與幸福有緣。

幸福是一種感覺，這種感覺應該是愉快的、滿足的，使人心情舒暢，甜蜜快樂的。有時候，平安健康地活著，自由自在地呼吸，身邊有珍惜自己也值得自己珍惜的人，就已經是莫大的幸福了。幸福是需要創造的。用創造而不用追求，因為創造主權在我。要，就可以得到；而追求，往外追，往外求，萬一追不到，求不得，煩惱還是要來的。

生活是被幸福包裹著的，只要我們用心去品味，我們就會感覺到幸福的陽光。幸福是一種權利，每個人都可以擁有。幸福就是：吃得下，睡得著，想得開。吃得下意味著身體健康，睡得著這意味著思想沒有壓力，心中沒有糾結。不生病才吃得下，沒心事才睡得著。人生在世要活得明白、活得痛快，還要想得開：碰到挫折時要想得開；受到冷落時要想得開；遭到嘲諷時要想得開；受了委屈時要想得開；遇到不平時要想得開；被人傷害時要想得開；丟了錢財時要想得開；有了災禍時要想得開..

吃得下，是一種福氣，是一種享受；睡得著，是一種恬淡，是一種性情；想得開，是一種胸懷，是一種境界！吃得下、睡得著、想得開，有了這人生三寶，我們便可觸摸到幸福的溫度，品嚐出人生幸福的味道。

你可以把這《幸福三寶：吃得下、睡得著、想得開》當作修身養性的健康祕笈來陶冶性情，也可以當作立世做人的至理箴言來自我激勵，也可以當作茶餘飯後的人生隨想來欣賞品讀。在你真正地用心去閱讀《幸福三寶：吃得下、睡得著、想得開》，並認真地去感悟其內涵時，你便與幸福邂逅了。

《幸福三寶》

書籍目錄

第一部 吃得下 第一章 民以食為天怎麼吃出健康來 怎麼吃出美麗來 白領早餐怎麼吃 聰明是吃出來的好「吃」不生病 不同人群不同「吃」 注意「吃」的誤區 低頭吃飯，抬頭運動 第二章 吃得下 虧吃虧不虧，遁世智慧 多點糊塗，反佔先機 多忍一時，風平浪靜 多退一步，海闊天空 多拾一點，收穫大益 多讓一分，得天庇護 多做一些，贏得更多 厚德載物，吃虧為福 第三章 吃得下 苦 吃苦中苦，為人上人 困苦面前，奮勇爭先 不甘落後，自我激勵 磨難之中，堅韌不拔 成功腳下，厚積薄發 考驗歷練，百折不饒 設定目標，堅定不移 忍字當頭，苦盡甘來 第二部 睡得著 第一章 會養生的人，睡得著 生活規律 睡得香 仁者長壽 睡得好 氣定神閒 睡得穩 養精蓄銳 睡得足 無愧於心 睡得安 第二章 會養心的人，睡得著 養身先養心 養心貴在愉悅 養心重在充實 養心重在放鬆 養心安在知福 第三章 會養性的人，睡得著 用閒情雅趣來豐富生活 在自然天地間陶冶情操 用藝術的眼光尋找生機 在年輪中保持年輕心態 在天倫之樂中享受幸福 第三部 想得開 第一章 碰到挫折時，想得開 戰勝挫折，走向成熟 路途茫茫，點燃希望 及時轉化，絕處逢生 屢戰屢敗，笑迎失敗 信念支撐，越挫越勇 戰勝自我，第一成功 第二章 被人傷害時，想得開 冰釋前嫌，笑泯恩仇 與人為善，以德報怨 幽默釋懷，不氣不惱 面對誹謗，置之不理 語言中傷，冷靜面對 失言冒犯，柔中寓剛 第三章 受到冷落時，想得開 得人心者得天下 朋友疏遠，禮尚往來 同事孤立，自我反省 上司忽視，放低姿態 團體冷落，有福同享 第四章 遭到嘲諷時，想得開 心寬地遠，寵辱不驚 故意尋釁，泰然處之 無理諷刺，巧妙回擊 冷嘲熱諷，一笑置之 是非毀譽，無需計較 特立獨行，與眾不同 第五章 受了委屈時，想得開 意念強加，尊重協調 著眼大局，不爭是非 智者千慮，必有一失 深藏不露，言多必失 不實之詞，尊重事實 無事生非，自嘲寬慰 第六章 遇到不平時，想得開 他憑什麼就成功？他憑什麼就有錢？他憑什麼就出名？他憑什麼拿第一？他憑什麼被錄取？他憑什麼被提升？他憑什麼本領比我強？他憑什麼過得比我好？心向明處，世間公平 第七章 有了災禍時，想得開 禍福相倚，隨遇而安 人生在世，從容豁達 事業波折，從頭再來 愛情殿堂，緣定終生 放下過去，珍惜擁有 把握機遇，時來運轉 蹉跎歲月，平安是福

《幸福三寶》

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