第一图书网, tushu007.com

<<修炼当下的幸福>>

图书基本信息

书名：<<修炼当下的幸福>>

13位ISBN编号：9787530861653

10位ISBN编号：7530861654

出版时间：2011-1

出版时间：天津科学技术出版社

作者：李倩

页数：283

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：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<修炼当下的幸福>>

前言

幸福修炼，从现在开始由古至今，人类一部煌煌文明发展史，唯一的动力和能源即是追求幸福。
诚然，我们每个人终日都在为学习、恋爱、事业、名利、子女而苦苦奔波。
只因“ 幸福 ”二字的蛊惑。
那么，究竟何为幸福呢？
有人认为，幸福是一座房子，房子是承载幸福的容器，因为房子越大越好；也有人认为，幸福是一辆车，有了车子，就能追上幸福的脚步，所以车子越高级越好；还有人认为，幸福是一沓钞票，有了钱，什么样的幸福都能买到。
有一则小幽默是这样解释幸福的。
一位青年学者去请教他的导师：“ 幸福是什么？
”导师说：“ 幸福是一种感觉，就像甜甜的笑。
”青年学者去问一个衣衫褴褛的乞丐，乞丐说：“ 幸福是所有人都向我的碗里放钱，面值越大我越幸福。
”学者去问一名惯偷，惯偷说：“ 幸福是得到自由。
”然后低声在学者耳边说：“ 是下次偷盗时不会被抓到。
”学者又去问另一位学者，对方说：“ 幸福是…… ”他停顿了一下，说：“ 是你的研究报告署上我的名字。
”其实，幸福并不复杂，只是人们早已在忙忙碌碌中，在浮躁奢华的社会中忘记幸福的模样。
在物质文明日新月异的变化中，人们面临着时尚、奢华的魅惑，于不断地攀比、盲从中，心灵开始变得疲惫和脆弱不堪。
幸福在这个时候早已气若游丝，若有若无。
为了能够挣更多的钱，去买更大的房子，去买更好的车，人们不再关心当下的幸福该如何掌握。
看似是为了幸福而忙碌，其实静下心来才会发现，自己仍然是不幸福。
那么，我们究竟该如何得到真正的幸福呢？

第一图书网, tushu007.com

<<修炼当下的幸福>>

内容概要

翻开本书，你将习得从容应对“忧虑龙卷风”来袭的自救法门，在“幸福大萧条”的时代，依然持有一份安详而平静的自在。

第一图书网, tushu007.com

<<修炼当下的幸福>>

书籍目录

第一章　幸福从心开始　幸福，取决你如何看待　早领悟，早幸福　幸福，源自内心的简约　心灵规划可以转化为现实的能量　心态好才是满分人生　心有多大，世界就有多大　你的生命是上天的美意　幸福不曾走远，就在当下第二章　潜意识里的幸福“觉醒”　内心清净，幸福的活水源头　你怎样暗示自己，你的生活就会怎样　渴望什么才能执著到获得什么　和自己赛跑，不要和别人比较　人生的人口永不得返　每一个人都渴望被重视　活着，就是一种莫大的幸福第三章　“舍”与“得”的完美分割　抓得越紧，越容易流失　紧紧攥住黑暗的人，永远看不到阳光　不舍弃鲜花的绚丽，就得不到果实的香甜　存心舍弃，会有加倍地获得　得不到的并非总是好的　幸福往往就在一拿一放之间　给予和付出是最大的满足　要有计划地抛弃阻碍发展的因素第四章　不让失败做幸福的绊脚石　泅渡失败的冰河　善于积蓄于生活的低谷　跌倒了也要抓一把沙子　以最小的代价弱化失败　没有所谓的失败，只有暂时的止步　仰头赏月时不忘低头看路　失去可能是一种福音　经历苦楚，才能品味生活的甘甜　风暴会让你拥有更丰富的生命第五章　放下心中的“灾难情结”　苦难，是人生最好的大学　收拾心情，别让忧虑淹没心田　心中有灯，就能驱散黑暗　心里装着哀愁，眼里看到的就全是黑暗　缺陷，也会成为幸福的敲门砖　清理人生的暗角，自己拯救自己　每个生命都是一个潜力股第六章　封印压力．将生活“格式化”　压力，也是上天赐予的幸福　别为你无法控制的事情烦恼　压力是助我们奋起的东风　名利不过是生命的尘土　不需要预知明天的烦恼　不要为名声的长久而苦闷　心灵载不动太多的沉重　量着自己的力量缓缓而行第七章　接受的吸引力法则　用心聆听苦难，生命才更有意义　学会接受不可更改的事实　正确和欣然地去接受悲哀　接受太阳底下所有痛苦　从容地接受人生中的变故　黑夜给了我黑色的眼睛，我用来寻找光明　忘记昨天，活在当下时刻　经历浮沉，生命才能散发芬芳　把握住现在，就把握住幸福第八章　圈定属于自己的人生舞台　没有出路，就给自己一片没有退路的悬崖　学会爱自己，源于对幸福的珍重　聚焦你的全部力量　没有行动的愿望只能是空想　成功不会光顾静坐的人　走自己的路，让别人去说吧　拥有自我评判的标准　及时努力，及时幸福第九章　永远坚持“现在式”的信心　抬起头，幸福需要一些自信　信心面前，什么困难都会溃退　自信是成功的助燃剂　不要灰心，除非你达到目的　用心宣告，胜利的荣耀必然会归于你　只有成功，才是成功之母　100%的意愿决定100%的成就第十章　不要有“条件”的快乐　乐观是一个人获得美好生活的源泉　用“心”为自己制造幸福的天堂　欲望是快乐的天敌　乐观源于对自我的认识与欣赏　快乐不需要“过度理由”　换个视角，让生命的乐趣永恒　将眼光停留在事物美好的一面　……第十一章　给欲望“减减肥”，平衡生存杠杆第十二章　放开胸怀，幸福不期而至第十三章　人生苦短，有种幸福叫“饶过自己”第十四章　减法生活，化繁为简的幸福准则第十五章　“独”幸福，不如“众”幸福第十六章　真爱满径，为幸福加分第十七章　感恩，拯救现代“幸福大萧条”第十八章　慢活，让生活更有味第十九章　修炼困境自救法，掌握幸福的小窍门第二十章　希望是升华幸福的能量

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第三章“舍”与“得”的完美分割不舍弃鲜花的绚丽，就得不到果实的香甜生活在尘世中的人们，有一个可怕的心理，就是“终朝只恨聚无多”，干什么都想赢，舍弃谈何容易？
纵观社会，横看人生，有撑死的，也有饿死的；有穷死的，也有富死的；有逞能死的，也有窝囊死的；有因祸得福的，也有因福得祸的，如此等等，不一而足。
何时该获得，何时该舍弃，真是很困难，天下没有放之四海而皆准的真理，只有根据此时、此地、此情、此景综合考虑，去取舍。
存心舍弃，会有加倍地获得《百喻经》里有一个故事。
有一只猩猩，手里抓了一把豆子，高高兴兴地在路上一蹦一跳地走着，一不留神，手中的豆子滚落了一颗，为了这颗掉落的豆子，猩猩马上将手中其余的豆子全部放置在路旁，趴在地上，转来转去，东寻西找，却始终不见那一颗豆子的踪影。
最后猩猩只好用手拍拍身上的灰土，回头准备去取原先放置在一旁的豆子。
谁知不仅那颗掉落的豆子没找到，原先的那一把豆子也全都被路旁的鸡鸭吃得一颗也不剩了。
想想你现在的追求，是否也是放弃了手中的一切，仅仅为了掉落的那一颗豆子？
有人喜欢对于别人的财富抓住不放，也有人明知道是自己的财富却选择了舍弃。
贪图别人财富的人，必将在获得的同时付出更多的代价，而主动舍弃的人，却可能得到上苍加倍的馈赠。
第二次世界大战的硝烟刚刚散尽时，以莱英法为首的战胜国几经磋商，决定在美国纽约成立一个协调处理世界事务的联合国。
一切准备就绪后大家才发现，竟没有建办公大楼的土地。
听到这一消息后，美国著名的家族财团洛克菲勒家族经商议，便马上果断出资870万英元，在纽约买下一块地皮。
将它无条件地赠送给联合国。
同时，洛克菲勒家族亦将毗邻这块地皮的大面积地皮全部买下。

第一图书网, tushu007.com

<<修炼当下的幸福>>

编辑推荐

《修炼当下的幸福:活出快乐人生的修行课》：幸福缓缓注入，让你的生命如花绽放，修炼当下生活，体验身心灵成长奇迹。
幸福，源自内心的简约，简单使人宁静，宁静使人幸福

第一图书网, tushu007.com

<<修炼当下的幸福>>

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:http://www.tushu007.com