

<<触摸幸福的16堂课>>

图书基本信息

书名：<<触摸幸福的16堂课>>

13位ISBN编号：9787564026097

10位ISBN编号：756402609X

出版时间：2009-8

出版时间：北京理工大学出版社

作者：辛月

页数：290

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>

## <<触摸幸福的16堂课>>

### 前言

在这个纷繁复杂的大千世界中，每个人来到世间都是为了追求人生的幸福。

那么，幸福是什么呢？

幸福到底在哪里呢？

这成了无数人都渴望得到答案的人生考题。

于是乎，带着这个问题人们开始到处寻觅着幸福的踪影。

其实，不同的人对幸福有着不同的理解。

幸福就是那一杯温暖的白开水，幸福就是那一束朴素的油菜花，幸福就是那一声声轻轻的问候，幸福就是那微微地一笑，幸福就是夕阳之下手拉着手的爱，幸福就是用笑声迎接残酷的命运，幸福就是……记得有一个故事讲的是：幼小的我总以为幸福就在遥远的地方，幼小的我总是想着到山那边去寻找自己梦幻的生活。

在姐姐出嫁的时候，无限的风光让村里人非常地羡慕，大家都说姐姐好有福气，于是自己也便认为姐姐过得很幸福。

可是，让我不解的是姐姐在没有人的时候总是抹着眼泪哭泣。

“姐姐不是很幸福吗？

为什么还哭啊？

”一个疑问就这样涌上了心头。

然而，年幼的我又怎么能真正地理解到世情的复杂呢！

年幼的我又怎么知道有时候幸福并不是人们想象的样子。

记得鲁迅先生曾经有一篇文章大意是这样的：从前有一个诗人来到了一个古老的村庄，他爱上了一个美丽的姑娘。

可是，他还是离开了那个地方，临走的时候诗人告诉姑娘自己要到一个温暖的地方去。

于是，他又开始过起了流浪的生活。

等到有一天，他尝尽了人世的辛酸，身心倍感疲倦的时候，突然想起了那个曾经爱过的女子，这时，他才恍然大悟原来温暖就在自己的身边。

他满怀希望又回到了这个村庄，然而，带给他的却是物是人非的伤感，姑娘早已为人妻子为人母亲了。

## <<触摸幸福的16堂课>>

### 内容概要

幸福？

还是痛苦？

在于你的选择有人分享快乐、分担痛苦就是幸福幸福不是获得的多，而是计较的少用美好的期盼来加大你幸福的内存当你痛苦时要想这痛苦不是永恒的经营长处，使你幸福倍增；经营短处，使你痛苦一生如果优秀伤害了你的幸福，你的人生也就没有了意义。

朋友，你懂得幸福吗？

你真正地理解了幸福的含义吗？

我是一个身处茫茫人海之中的寻梦者，我是一个渴望能用自己微薄的力量来温暖世界的人，我是一个希望能够为无数人圆梦的人。

也许自己真的渺小卑微如路边的小草，也许自己苍白的语言难以表达内心真实的情感，也许人心的复杂难以求得一二知音，但是面对幸福，人人都是平等的，人人都有触摸幸福的权利。

面对幸福，人类的心灵是彼此相通的，我怀着幸福的心态希望能将最美好的祝愿送给所有追寻温暖的生命，送给行色匆匆的工作人员们，更送给无数在生命线上挣扎着的人们。

但愿，他们能够触摸到世界的阳光，但愿他们能够感受到人情的温暖。

在这本小书的编著过程中，要特别感谢宇琦工作室和何亚歌小姐，他们为这本书的成书付出了心血与劳动，祝愿他们如这本书所言，在人生的幸福课中一路修满学分。

## &lt;&lt;触摸幸福的16堂课&gt;&gt;

## 书籍目录

第一课 没人能承受得起全世界的幸福 找到属于自己的那份幸福便足够 幸福就是“猫吃鱼，狗吃肉，奥特曼打小怪兽” 倒空心灵的“欲望桶” 用美好的期盼加大幸福的内存 放下固执，学会变通第二课 幸福？

还是痛苦？

在于你的选择 你的幸福你做主 总有一些改变可以扭转命运 从每个细节点滴感触幸福 握好自己的“快乐钥匙” 培养快乐的心情是一生的使命 不妨从最低处做起 再苦也要笑一笑第三课 快乐是幸福，不快乐也是幸福 不幸是上帝给你的特别恩赐 坚强成就幸福人生 有了希望才能战胜挫折 勇敢地面对恐惧 走出“灰色地带”，生命会更精彩 用喜剧的方式来演绎悲剧的生命 当你痛苦时要想这痛苦并不是永恒的 没有人可以剥夺你快乐的权利，除非你自己第四课 偷偷地去睡个懒觉 适合自己的，才是最好的 不要让自己活在梦中 不要在意他人的批评 从别人的误解中走出来 最关注你的人永远是你自己 攀比心理害死人 用别人的标准衡量自己，就像穿了小鞋走路 打破“限制”，拥抱无边幸福第五课 给自己一个坏心情“橡皮擦” 善待自己的人最幸福 幸福从接受自己开始 不要和自己过不去 成功只是手段，幸福才是目的 给心灵放个假第六课 究竟是什么蒙住了你探索幸福的双眼 挖掘潜藏深处的幸福源泉 时刻知道自己想要的是什么 告诉别人“我很重要！”

让别人嫉妒，而不是嫉妒别人 被别人误解是因为你还需要与别人沟通 最能够帮助你的人永远是你自己第七课 偶尔放肆一下真快活 幸福有道，亦张亦弛 太累了，就休息一会儿 工作不是人生的全部 对酒当歌，苦难奈我何 低调处世，简单生活第八课 要你最需要的，而不是所有的 幸福不是获得的多，而是计较的少 牢记吃亏是福 吃点“糊涂亏” 没什么大不了 好汉也得吃眼前亏 苦尽自会有“甘”来 低头是为了抬头 经营长处，使你幸福倍增；经营短处，使你痛苦一生第九课 真诚多一点，幸福多一点 见到“利”时，可别忘了“义” 信誉就是人生最好的资本 学会换位思考 先理解别人，再争取别人理解自己 真诚地赞美身边的每个人第十课 胸怀坦荡的人与幸福最有缘 欣赏别人是件快乐的事情 适时弯下腰来 为他人留点面子，自己更有面子 不要拿别人的错误来折磨自己 豁达的人才会有好人生 让自己拥有“遗忘”的本领第十一课 做最幸福的自己，而不是最优秀的自己 给自己画一张幸福蓝图 如果优秀伤害了你的幸福，你的人生也就没有了意义 什么样的生活才是优质的生活 许多时候坚持一下就能够触摸幸福 幸福的天敌是愚蠢 寂寞是幸福最好的作料 永远不要把自己的幸福寄托在别人身上 任何时候都不要拿你的幸福作赌注第十二课 幸福有时是要付出代价的 幸福就在痛苦的后面 放弃进攻就是最好的进攻 “剪掉”不适合自己的花骨朵 过度的坚持就是更大的浪费 做事要懂得见好就收 成功不是为了牺牲快乐 不要试图讨好所有的人 幸福其实与财富无关 任何时候都要对自己好一点第十三课 践踏别人的幸福会让你的幸福一起缩水 其实人人都会知恩图报 爱能支撑起生命的美丽 把“爱”给他人一点点 爱也要有自己的空间 尊重别人就是尊重自己 爱，让心灵更快乐第十四课 幸福就是生活现在的模样 已经拥有的就是最好的 完美是幸福的反面 天使就是你身边的人 专注于你所拥有的 既然无法改变，那就快乐地接受第十五课 细细盘点你已拥有的幸福 只要你肯寻找，幸福无处不在 收集你生活中的钻石 避免了大的失误就是成功 为健康投资，明天才会幸福 有人分享快乐、分担痛苦就是幸福 每天开始一种新的尝试第十六课 每天用微笑迎接新的太阳升起 选择属于自己的幸福 大声为生活唱首歌 养成寻找快乐的习惯 别让情绪害了自己 把坏事当好事办，生活就只有幸福，没有痛苦 输得起，才能够赢得起 做你爱做的事情，爱你所做的事情 没有人可以剥夺你幸福的权利 有所得是低级快乐，有所求是高级快乐

## &lt;&lt;触摸幸福的16堂课&gt;&gt;

## 章节摘录

第一课 没人能承受得起全世界的幸福 找到属于自己的那份幸福便足够 曾有人说，人来到世间就是为了寻找幸福。

在这个纷繁复杂的社会上，幸福或不幸福的人，都在匆忙之中寻找着属于自己的那份幸福。

在一个公交车的站牌下，一个盲人每天坐在那儿拉着一把很破旧的二胡，脚配合着二胡的音乐有节奏地踩响一个有着简易支架的锣钹，在料峭的寒风中忘情地拉着一段又一段欢快的曲子。

他那失去光泽的脸上始终挂着沉醉的笑容，他的脸因为那灿若春日的笑而变的生动起来。

每当他面前的破碗里响起一声咣当的硬币的跌落声，他总是谦卑而感激地冲着眼前的黑暗点头颌首，以表谢意。

当你看到这一幕时，你是不是会不禁想道：此时的他一定很幸福吧！

对于一个残缺的生命来说，幸福来的竟是如此简单。

这不得不让我们感叹命运的神奇，它总是公平地对待每一个人，当一个人躯体上有了缺陷，那么，他一定拥有着不屈的灵魂。

盲人没有一双明亮的眼睛，但他却拥有一颗智慧的心灵，当他的心中充满了感激时，幸福便已在自己的身边。

盲人尚且能够领悟到幸福的真谛，可是健全的人却往往会犯一些愚蠢的错误。

他们很多人就像那个在海边寻找点金石的疯子，执著地捡起一块块石头，碰碰腰间的链子，然后不看看变化与否，就把它扔掉。

就这样，一个个自以为是的人，找到幸福后又轻易地丢掉，直到有一天，惊讶地发现自己腰间的铁链子不知何时已变成了金的，才明白，幸福原来曾经来过。

记得有这样一个故事： 毕业十周年的聚会上，林的同窗好友嫣光彩照人，艳若桃花，人人羡慕不已。

毕业后，嫣找了一份收入可观的工作，拥有一个温情浪漫的老公、一个活泼可爱的女儿，还有两人共同努力建造的爱巢。

尤为让女同学们羡慕的是，十年后的今天，嫣依然年轻靓丽，浑身洋溢着成熟女人的迷人风采。

聚会结束后林与嫣同乘一车回家，一路上，嫣沉默不语，满脸忧伤的样子。

林很奇怪，问：“怎么了，嫣？”

“唉，我真不幸。”

嫣感叹道。

“为什么？”

大家都在羡慕你！

林不解。

“经过十年的努力，我竟然事事都不如别人。”

A同学现在腰缠万贯，浑身珠光宝气；B同学家的房子有二百多平方米；c同学的老公已经是处级干部了……”嫣如数家珍。

林笑了，说：“你换个角度看好不好？”

你看，A的老公多粗暴啊，上个月他们还干了一仗；B家的孩子生下来就是个白痴……” 下车时，嫣终于露出了灿烂的笑容，无限感慨地说：“原来我一直都很幸福。”

故事中的嫣是很幸福的，然而她却忽视了幸福的存在，所幸的是，她终于醒悟了过来。

其实，幸福一直就在我们的身边，只是愚昧的人们一面拿着幸福一面却又贪婪地去寻找幸福，直到最后幸福便被我们无限夸大的不幸所掩盖。

有时候，我们费尽心机、渴望拥有的东西往往是被我们自己亲手丢掉的。

从前有两只老虎，一只在笼子里，一只在山林里。

在笼子里的老虎三餐无忧，在外面的老虎自由自在。

两只老虎都看着对方好，觉得自己不如对方，都对自己的现状不满足。

笼子里的老虎总是羡慕外面老虎的自由，外面的老虎却羡慕笼子里的老虎安逸。

## <<触摸幸福的16堂课>>

一日，一只老虎对另一只老虎说：“咱们换一换。

”另一只老虎同意了。

于是，笼子里的老虎走进了大自然，山林里的老虎走进了笼子里。

从笼子里走出来的老虎高高兴兴，在旷野里拼命地奔跑；走进笼子里的老虎也十分快乐，因为它再也不用为食物而发愁。

但不久，两只老虎都死了。

一只饥饿而死，一只忧郁而死。

从笼子中走出来的老虎虽然获得了自由，却没有获得捕食的本领；走进笼子里的老虎虽然获得了安逸，却没有获得在狭小空间生活的心境，没有了原来大自然的空旷的田野，也就失去了原来为生活奔波的激情，由于不用捕食，健康状况也日渐衰退。

它们都是想得到比原来更多的快乐与幸福，然而，适得其反的是，不但失去了原来的快乐，接踵而来的是更大的痛苦与不幸。

其实，它们不曾想到的是：别人的幸福未必适合自己，别人的幸福甚至可能是自己的坟墓。

从前，有一位画家，他不但年轻英俊，而且生活富裕，还有位貌美而温柔的妻子，但他却认为自己过得很不幸福。

一天，他碰到了一位天使，于是他对天使诉苦：“我什么都有，只欠幸福，你能够给我吗？”

天使想了想，说：“我明白了。”

于是，天使拿走了画家的才华，毁了他英俊的容貌，夺去了他的财产和妻子。

一个月后，天使再回到画家的身边，这时的画家已饿得半死，他正躺在地上挣扎。

于是，天使又把他失去的一切还给了他，然后离去了。

又过了半个月，天使再去看那位画家。

这次，他搂着妻子，不住地向天使道谢。

因为，他终于得到幸福了。

故事中的诗人在失而复得后才知道曾经拥有的便是幸福。

其实，在失去之后才明白拥有的珍贵，这是人类的普遍心理。

然而，在现实生活中，一旦失去就很难回到从前了。

错过一时，也就可能错过一生了。

很多时候，我们往往对自己的幸福熟视无睹，总是感觉自己不幸福、不快乐，找不到能使自己快乐开心的闪光点，不会寻找原本属于自己的那份幸福；而总是觉得别人的幸福很耀眼，只能看到自己某方面不如别人，却看不到自己突出的一面，给自己心灵的天空涂上了一层阴影，失去了本来拥有的快乐与开心。

迈开你的脚步。

去追求属于自己的新生活，创造自己幸福的明天吧！

为你的人生添上绚丽的色彩，使自己成为一道独特的风景线。

幸福就是“猫吃鱼，狗吃肉，奥特曼打小怪兽” 简单的幸福无处不在，没乐学会找乐，没事偷着乐。

不是幸福太少，而是人类缺乏感知幸福的心灵。

在物欲横流的现代大都市里，很多人迷失了真正的自我，骤然觉身边的一切全然陌生；但，生活必须继续，不自觉地忘记了通往幸福的那条道路。

于是，寻寻觅觅，觅觅寻寻，幸福在哪里呢？

幸福到底是什么东西呢？

幸福，其实和爱情一样，从来没有一个正确的定义诠释。

人是有贪欲的，或多或少；不同的时期，期待的幸福会有所不同。

而生活却是千变万化、多姿多彩，意外总比计划快，所以总觉难以到达幸福的期望值。

于是，不少人发出疑问：我的幸福在哪里？

曾看过这样一句话，原话是怎样的已忘记了，只记得大意：幸福源于比较。

非常赞同这句话。

## <<触摸幸福的16堂课>>

相对于失业的人，你是幸福的。

你拥有了一份工作，虽然薪水不高，还要看上司脸色。

但是，却能暂时解决温饱问题，不用彷徨无助、终日流连于招聘市场。

相对于在大海中丧生的人，你是幸福的。

你能幸福地生活在这五彩斑斓的世界，呼吸着世界上的空气；当人们被海浪吞噬而四处逃生、拼命挽救自己的生命时，你正幸福地生活在没有灾难的城市里，做着自己喜欢的事情，不用惊慌失措。

相对于孤独老人，你是幸福的。

你正和家人幸福的围在一起，或打打闹闹，或叙叙家常，或单独的坐在自己的房里，看着家人们的忙碌。

相对于关在学堂里的学生，奥特曼打小怪兽就是一种幸福。

奥特曼可以随心所欲地做自己喜欢做的事情，可以自在地生活。

相对于失恋的人，你是幸福的。

你的身边拥有了恋人，享受着爱情的滋润；抑或是，你正孤身一人享受着属于单身者的幸福和自由，没有束缚，不用感受爱情的痛苦。

相对于离婚的家庭，你是幸福的。

虽然身边的那位寡言少语，不懂浪漫，甚至情人节也没有送花或准备什么礼物。

但，他/她正围在你的身边，会在你痛苦的时候送上温暖的怀抱，或在你快乐的时候陪你一起大笑。

相对于疾病中的人群，你是幸福的。

因为你是健康的，不用感受疾病的痛楚和困扰，不用为治疗疾病所花费的巨大经济费用而忧心忡忡。

相对于绝症中的人，或许你也正在生病，但你依然是幸福的。

因为你的病不是绝症，只要耐心服从医生的治疗方案、按时吃药，经过时间的洗礼，完全有康复的可能性。

相对于已经死去的亡魂，你是幸福的。

你正生活在这世界上，呼吸着空气，用耳朵聆听一切，用眼睛感受周遭的一切。

相对于处于饥饿边缘的人，猫吃鱼，狗吃肉就是一种幸福。

猫、狗可以吃到自己喜欢的东西，然后再用自己独特的方式来表达对主人的感激之情。

不同的人，在不同时期会追求不一样的幸福，对幸福的定义自有不同诠释。

你眼里的种种不幸或许会是他人心里的奢望、期盼。

过去已经成为了过去，将来还是个遥远的梦，把握了现在也就等于抓紧了幸福的双手。

请不要到处去追寻属于自己的幸福，更没有必要问幸福到底是什么。

其实，幸福就在你的身边。

其实，幸福就是猫吃鱼。

狗吃肉，奥特曼打怪兽。

请珍惜你所拥有的幸福吧！

## <<触摸幸福的16堂课>>

### 编辑推荐

幸福?还是痛苦?在于你的选择,有人分享快乐、分担痛苦就是幸福,幸福不是获得的多,而是计较的少,用美好的期盼来加大你幸福的内存,当你痛苦时要想这痛苦不是永恒的,经营长处,使你幸福倍增;经营短处,使你痛苦一生,如果优秀伤害了你的幸福。你的人生也就没有了意义。



<<触摸幸福的16堂课>>

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>