第一图书网, tushu007.com

<<转弯遇见幸福>>

图书基本信息

书名：<<转弯遇见幸福>>

13位ISBN编号：9787111278559

10位ISBN编号：7111278550

出版时间：2009-8

出版时间：机械工业出版社

作者：易圣华

页数：175

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

前言

现代竞争社会，人们都重视成功，追求成功，理所当然地认为成功是人生最重要和最直接的目标，许多人下意识地认为，成功和幸福的关系还不简单吗？
成功了才有幸福，因为成功所以幸福，不成功的人哪有幸福感可言。
现在，这一看法终于有了松动，追求了这么多年成功的人，终于开始意识到，成功并不等于幸福。
所谓成功是指你实现了你的既定目标，你的某种愿望实现了，你把事情办成了。
成功更多是从结果来定义的，你想挣钱发财，结果你的投资得到了回报，你挣钱的目标实现了；或者你的目标是发表论文，经过努力，你的论文发表了。
成功是指你的努力有所回报，你的投入产生了效益。
你名利双收，比没成功的人更有运气。
而幸福则是一种身体和心理的快乐感受，你的身心舒适和自由，你摆脱了需要的限制，无忧无虑。
幸福更多是从状态来定义的，是可遇不可求的。
幸福是你与心上人一起散步的时刻；是你逃避了城市的汽车流，呼吸着山林的新鲜空气；是你在海边消磨着时间，晒太阳的时光；是睡梦中的微笑；是全身心投入地看一场电影。
幸福是放松的身心感受，是一种安逸的经验。
幸福是自然的流露和表达内心深处的涌动，你追求的话，它反而消失得无影无踪。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书是作者透过对生命、自然的体悟，对俗世生活进行全新的审视。
作者对日常生活中的事例，展开入情人理的分析，逐步揭开幸福的秘密。
作者提出幸福是一个整体而不可分割的概念，幸福生活包括四大主干：情爱、事业、健康、性灵，并娓娓道来四者之间和谐并进、均衡发展的秘诀。
深邃的哲思，轻松灵动的文学美感，是现代都市男女的思想体操、心灵鸡汤，也是工作生活的指南。
　　我们常常认为幸福与成功同在，但是，结果有时相反，离成功越近，也许离幸福越远。
世上有四种人：　　不成功也不幸福；　　成功但不幸福；　　不成功却幸福；　　又成功又幸福。
　　我们都愿意成功幸福地生活。
成功，并不是每个人都能得到的。
但是，只要你愿意，幸福人人均可获得。
除了我们自己，没有人会阻碍我们去寻找幸福！

作者简介

易圣华，70年代人，法律系毕业。
现居广东中山。
本书曾在台湾出版，书名《幸福易开罐》，一度荣登三民书局畅销书排行榜第2名。
作者还是国内的公关传播专家．著有《整合营销之公关新闻策划》一书。

<<转弯遇见幸福>>

书籍目录

推荐序自序幸福的秘密　幸福的1001个瞬间　37°2的幸福体温　眼低手高　赠人玫瑰，手有余香　生活五色球情爱与幸福　坚信爱　爱的原点　一句话，一座山　一边骂你死鬼，一边当你死党　夫妻约法30章　亲情与友爱工作与幸福　什么让假期分外香甜　破茧的蝴蝶　有梦在远方　品格第一　月入8000，绝不说8001　让钱为你工作健康与幸福　赚足健康当本钱　你是自己最好的医生　别把自己不当回事　健康膳食十则　像绿茶那样生活　健康零存整取性灵与幸福　性灵闲谈　纯净的信仰　好好地和自己相处　上头土脑又何妨　左脑成功，右脑幸福环境与幸福　不丹：快乐穷国　中国幸福地图　成功文化与幸福文化　幸福的天敌　公共政策的永恒主题致谢

章节摘录

幸福的秘密　　赠人玫瑰，手有余香　　一个人首先应该自我幸福，内心的快乐幸福会透出来感染人，才能为他人带来幸福。
但光有自我幸福是不够的，他还应该协助他人找到幸福。
而最高的幸福，就在于对他人友善与关怀，协助他人找到幸福。
按照社会学的解释，利他的行为只有人类作为智慧动物才具有。
事实上，尽管从达尔文的进化论而言，适者生存，动物间充满生存竞争，但利他的行为与例证并不鲜见。
魑蝠是一种以吸食其他动物的血为生的蝙蝠，如果连续三夜吃不到血就会饿死。
并非每只魑蝠每夜都能吸到血，但是没有吸到血的魑蝠并不会因此而饿死。
威尔金森在哥斯达黎加观察了魑蝠的反哺行为。
一只吸到血的魑蝠把血吐给另外一只正在挨饿的魑蝠，而两只魑蝠并不仅仅限于亲子的关系。
在蚂蚁社群或者蜜蜂社群中，工蚁或工蜂辛勤地为蚁后或蜂后以及其他同伴服务而终日不辞辛苦。
猩猩作为灵长类动物，其利他行为更为明显，当一个猩猩的母亲去世了，其他猩猩将收养这个幼猩，进行哺养，而不管这个猩猩与它们是否有亲缘关系。
利他行为不仅仅在生物界低等的类群中广泛存在，就连小小的质粒中也存在着这种“高尚的行为”。
生物学家从“细菌中质粒的自我牺牲行为”实验中得以证实。
质粒是一种类似于病毒的可以自我复制的DNA物质，它进入细菌的细胞体后就可以随着细菌的繁殖而复制，这样，质粒就相当于细菌中的一种基因结构，而细菌则成了该质粒的基因载体。
人们把某种质粒导入到特定的细菌体内，并与不含质粒的其他细菌共同培养，当细菌密度非常大时，即生存空间过分拥挤时，有些细菌中的质粒破裂，相应细菌的细胞体也随之破裂，释放大量毒素，所释放的毒素可杀死其他不含相同质粒的细菌，而对相同质粒的细菌则毫无伤害。
质粒自我牺牲的利他行为保证了含相同质粒细菌的生存空间和营养资源。
动物及微观质粒的利他，主要源于基因与遗传的生物性因素，然而，对于人类而言，利他行为除了生物性因素，更多的是社会文化教化的结果。
儒家倡导“修身，齐家、治国、平天下”，由个人至家庭，由家庭至国家，由国家至世界，由内而外地为他人谋幸福。
在小乘佛教中，主要关注的是自我如何通过修行来获得自我幸福，而在大乘佛教中，如何帮助他人获得幸福却成为主要内容，亦视为更高境界。
佛者通过深究其理，基于悲心与爱心，而做“天下众生即其父母兄弟”之想，促发利他的决心：“我要使一切众生皆离苦及苦因，并且得乐及乐因”，使得众生脱离痛苦，达至幸福。
不管我们是否信奉儒家学说与佛释教义，没有人不觉得爱心的可贵。
人在儿童时期，极其依赖父母慈爱，没有父母的慈爱，我们将很难存活。
在老年时期，我们也很需要他人的友善，依赖他人的关怀。
文明的发达及城市的进步，也将福利政策与公共设施向人生这两段的人群：享受免费的教育，倡导社会群体给老弱病残让座，可免费搭乘公交、公园游玩等，给他们以优先的权利。
在这两段时期之间的青壮年的我们，各方面颇能独立，觉得自己不必依靠他人，便忘记对他人的友善与关怀，显然是不对的。
青壮年有强健的身体与灵敏的头脑，容易在物质上获得大的进步，如果外在的物质发展能有内在精神发展的配合，我们就能对物质善加利用，使我们在享受物质进步的同时，不会忘却人道的价值！
古语说，“赠人玫瑰，手有余香”，无条件的友善与关怀，并没有实际的回报，唯一的回报是：行善与布施者，内心会感到更快乐、更宁静、更平安，而他人也会有同样的心情回报。
对他人的友善与关怀，有各种表现形式：　　世晃首富比尔·盖茨宣布在他去世之后将所有财产悉数捐出，从事福利事业。

他将享受这最高的幸福。
无衣食之忧的白领资助一个失学儿童完成学业。
他也将享受生活中最高的幸福。
一个企业主合法地纳税，履行一个企业公民的义务。
帮助一个朋友渡过难关。
友善地对待家人、同事、下属。
将人生经验与教训与他人分享。
对一个不相识的人的举手之劳。
只要你心存对他人友善与关怀之心，你就拥有最高的幸福。
生活五色球　　天地运行，日落月明，寒暑交替，冬去春来；阴阳五行，相生相克，均衡生息，和谐共存。
宇宙运行之道，也是生命之理。
如对生命重新审视，幸福生活也在各方面的均衡发展之中。
检视生命中与幸福相关的重要因素：工作、情爱、健康、性灵，均相生相持，不可或缺。
真正成功而幸福的人士，对于这几者的平衡把握得都很恰当。
电脑通上电源，通过软件驱动，执行诸多指令，完成各项任务。
而驱动人行为的，是欲望及价值观念。
换言之，人是被欲望及价值观驱动的动物。
欲望犹如电源，无好坏之分。
性灵犹如软件，软件的不同，使电脑的作用不同，善者可以协助办公、可以协助航天员登上太空，黑客可以将它当成盗取他人银行账户密码的木马程序，恶者可以用它来从事各种非法的勾当。
若再以汽车喻之，欲望是发动机，性灵即方向盘，只有方向正确，汽车才可能到达正确之地。
人的欲望也需要美好及正确的性灵掌控才能走上正途。
因而，性灵的培养至为重要。
培养正确而美好的性灵，能够正确地享受生活，正确地追求工作与成功，引导欲望的动力之源，创造人生中的幸福，还能涤荡心灵的尘埃，为欲望注入新鲜的气息与燃料。
同时，身体的疾病常常与负面的心灵相关，美好的性灵也是保证健康的不二法宝。
身体的健康则是欲望即动力之源的载体，获取营养可口的食物、充分的休息以及定时的运动、良好的心态，是保证欲望发动机产生源源不断的动力的最佳途径。
健康的身体，不仅能让你在追求成功的路上，充满信心，承受巨大的挑战，具备非凡的勇气与耐力，而且是保证“本能幸福”的基础条件。
工作是人们生活中的主要事务。
工作是经济生活中的重要部分，人们通过工作创造社会财富，获得报酬，再以报酬来养家糊口、保证生活中衣食住行之所需、创造医疗条件保护健康，通过理财，使金钱获得收支平衡，消除生活中的贫穷、不安、焦虑，创造幸福生活的基本条件。
工作的意义远不止这些，它还赋予生活另外一层重要含义。
即通过工作，人们的创造力、想象力、潜能均得以发挥，在讲究协作的今天，工作还锻炼了人的沟通能力，造就人们的双赢思维，并在团队中获得帮助与友谊。
工作还使人将自我从狭小的“小我”中脱离出来，专注在更广大的外界事物上，实现自我价值并成就梦想。
梦想的实现，是精神幸福的高级层次，是幸福的一种巅峰体验。
情爱在生活中的地位十分重要。
爱情、亲情、友谊，是人类普遍的社会情感，是幸福的重要之源，也是工作与成功的重要动力。
情爱的力量，能够帮助人们渡过苦难，面对不幸。
同时，当你有喜悦与爱侣、家人、朋友分享时，能够得到加倍的欣喜。
友谊不仅能增加人们的归属感，相互鼓励、提醒、信任，还能在人生成功道路上相互扶助。
在商业社会里，很多成功人士的创业前期，都是仰仗朋友客户与资金的帮助。

友谊与人脉也是工作成功的重要因素之一。
　　爱情频频出现在诗词与影视剧当中，是文学作品的永恒主题。
爱情对于女性来说几乎是生命的全部，是生活是否幸福的度量。
然而，爱情对于男人的重要性，男人们普遍的态度是倾向于不承认，甚至认为爱情与婚姻是事业的妨碍。
　　丘吉尔说，事业是男人努力的全部，爱情不过是努力之余的游戏。
　　然而，统计研究表明，在同龄人中，已婚人士平均比未婚人士的收入高13%，说明爱情婚姻对工作有促进作用。
　　认为爱情是游戏的丘吉尔本人，在婚姻生活中也是一个模范，夫妻俩共处一室，还经常诉之书信，以表爱意。
　　真正的爱情，有赖于健康的性灵与身体，需要两人身体与性灵的参与，令人惊奇的是，爱情反过来也对身体与性灵具有不可估量的提升作用。
爱情中的人们精神饱满，容光焕发，皮肤闪出耀人的光泽，正常的婚姻生活对人的健康具有不可估量的贡献；任何一个普通人在恋爱中都会变成一个诗人。
、当爱情降临时，人们更容易感知世间的美丽。
一株小草、一枝花、一首曲子，因为爱而神灵般被赋予美感，使得男人和女人感到这个世界乐趣无穷。
　　更大的意义在于，相互关怀的情爱是真正幸福的最重要的因素之一，这一情爱不仅仅是彼此幸福的手段，而且是共同幸福的一种结合。
拥有爱情，男人和女人不再孤寂，更具有心理上的安全感，会焕发巨大的勇气与责任感，涌动神奇的奉献精神。
　　美国作家布里安·戴森在《让生活之泉涓涓流淌》一文中对于均衡生活的理解，与我们叙述的不尽相同，然而，精神相通，谆谆教诲，令人回味不已。
　　生活就像是在空中抛接五个球的游戏。
这五个球分别是：工作、家庭、健康、友谊和精神。
将五个球同时在空中抛接，的确是一门艺术。
不久你会发现：唯有工作是一个橡皮球，掉在地上还会弹起来；其他四个球都是玻璃的，掉在地上便会留下疤痕、裂缝或摔得粉碎。
总之，不可能再恢复原样。
所以我们要努力保持自己的平衡，才能把它们拿在手里好好把玩……

媒体关注与评论

成功并不等于幸福，两者的关系是相互独立的。
成功并不是生活的目的，只是达到幸福的手段之一，把成功当作生活的唯一目标时。
我们看到了这对身心健康的损害。
——刘翔平

编辑推荐

荣登台湾三民书局畅销排行榜第2名　　心理学专家、北师大刘翔平教授倾力推荐　　生命中最美好的事物不但经常是免费的，而且是无价的。
幸福感，健康人生的新指标！
你幸福吗？
现代人物质生活越来越富足，　　为何幸福感越来越低落？
你，为自己的幸福打几分？
如何打开你的幸福能量？
天使遇见一个诗人，诗人年轻、英俊、有才华且富有，妻子貌美而温柔，但他却过得不快乐.天使问他：　“我能帮你吗？
你要什么我都可以给你。
”　　诸人直直地望着天使：　“我只缺一样东西，你能够给我幸福吗？
”这下子把天使难倒了.天使想了想，然后拿走诸人的才华，毁去他的客貌，夺去他的财产.做完这些后，便高去了.　　一个周后，天使再回到诗人身边，他那时饿得半死.衣衫槛褛，搂着妻子不住地向天使道谢，圆为他知道什么是幸福了。
我们常常认为幸福与成功同在，但是，结果有时相反，离成功越近，也许离幸福越远。
世上有四种人：　　◆不成功也不幸福；　　◆成功但不幸福：　　◆不成功却幸福：　　◆又成功又幸福。
我们都愿意成功幸福地生活。
成功.并不是每个人都能得到的，但是，只要你愿意.幸福人人均可获得。
除了我们自己。
没有人会阻碍我们去寻找幸福！

第一图书网, tushu007.com

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