

<<幸福的智慧>>

图书基本信息

书名：<<幸福的智慧>>

13位ISBN编号：9787212053673

10位ISBN编号：7212053678

出版时间：2012-8

出版时间：安徽人民出版社

作者：王辉

页数：304

字数：269000

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>

## <<幸福的智慧>>

### 内容概要

本书联系当今人们的生活现状和心态，以老百姓身边发生的种种案例为出发点，关注人们的幸福所在。

全书从为什么不幸福、你是否迷失了自己、谁绑架了你的幸福、幸福是自己找来谈起，又谈及我们的工作、生活和家庭，以及与社会的关系等几大方面，通过对正反两方面生动案例的解析，来说明幸福在哪里，我们如何修炼到幸福的智慧，找到幸福生活的钥匙。

从关注现实说起，归结到调整自己的心态，平衡好自己与他人以及社会的关系，处理好物质和物质和精神的关系，保持一颗积极的、向上的、充实而宁静的心，把握当下，珍惜所有，从而拥有属于自己的幸福生活。

内容主要为以下几方面：

1.幸福不再的生活，从关注现实出发，分析幸福如何失去的。

2.你是否迷失了自己，窥探内在心灵，分析如何迷失了自己的。

3.谁绑架了你的幸福。

说明幸福与外在和别人无关，关键在于自己。

4.幸福是自己找来的。

幸福就在心里，只要心有宁静、充实、智慧和定力。

5.爱情婚姻和家庭，人生重要的选择。

说明幸福与爱情和家庭的密切关系。

6.生活艰难，更要创造幸福。

说明幸福要直面现实，不怕困难，幸福不是想来就来的，而需要用实际行动去努力创造。

7.笑傲职场，你准备好了吗。

说明幸福与工作和事业的关系，没有喜欢的工作，没有快乐的工作状态，没有事业成就感，幸福也无从谈起。

8.给你的生活加点料。

说明幸福生活需要热爱生活，有健康的生活方式，并善于享受生活。

9.重建你与社会的关系。

说明幸福需要个人与社会的和谐相处。

## <<幸福的智慧>>

### 作者简介

王辉，男，汉族，70年代生人。  
中国励志畅销书作家新锐人物。  
2008年开始从事文学创作活动，陆续出版了《狼性战争》、《你在为谁工作》、《这辈子我就是成功》等励志类畅销书。  
拥有自己的创作工作室，致力于励志、职场、情感等方面的研究，对心灵励志、人生幸福有自己独到的理解。  
曾出版多部作品，版权销至海外。

## <<幸福的智慧>>

### 书籍目录

#### 幸福的智慧

##### 前言

#### 第一章 幸福不再的生活

幸福是怎么丢失的？

为什么总是感觉痛苦？

回避缺点，永不如意的生活

你有提醒幸福的意识吗

及时享受，还是永远保存？

#### 第二章 你是否迷失了自己

找回失去的自我

金钱与幸福，关系有几分

爱与幸福的结合

让成功夺走的幸福

珍惜你当下的拥有

“磨”出来的成功与幸福

#### 第三章 谁绑架了你的幸福

抑郁症并非名人“专利”

抱怨，失去生活乐趣

有毒的不只是曼陀罗还有欲望

完美是美的敌人

盲目攀比，心理失衡难幸福

站在烦恼里仰望幸福

#### 第四章 幸福是自己找来的

幸福需要智慧

很多时候，是你在束缚自己

简单与自由，人生最大的幸福

静心冥想，感知幸福在流淌

“绚烂至极，归于平淡”的幸福

你能够把握的，唯有当下

心怀感恩，快乐永相伴

#### 第五章 爱情与婚姻，人生重要的选择

选择最适合自己的

爱情红绿灯

双城生活，爱靠什么维系？

得到的，才是最好的

幸福的婚姻不是坟墓，不怕“小三”

剩男剩女们的尴尬

#### 第六章 生活艰难，家庭更要幸福

女人何苦为难女人

孩子的人生无需你“规划”

孩子心理健康，全家快乐

## <<幸福的智慧>>

“啃老族”，该断奶了

“421家庭”的困境

第七章 笑傲职场，你准备好了吗

2012，“裸辞”在飞

让快乐成为一种习惯

“毕业”就是“失业”？

创业圆梦，致富靠自己

第八章 给你的生活加点“料”

健康，幸福生活的根基

休闲活动，生活需要调剂

孝亲要趁早，人生不留憾

贫穷难幸福，让笑容绽放脸上

珍惜时间，才能走在前面

第九章 重建你与世界的关系

“80”后的尴尬与困惑

买房？

租房？

星座学说在中国

草根明星从蹿红到困境

老人跌倒为何“扶不起”

## &lt;&lt;幸福的智慧&gt;&gt;

## 章节摘录

第二章 你是否迷失了自己 珍惜你当下的拥有 很多人都在羡慕亿万富翁，认为他们有取之不尽用之不竭的财富，但金钱并非万能的，很多东西是金钱根本无法买到的，譬如：健康、感情，时间以及一个悠闲自得的好心情。

也许亿万富翁正在为自己的财产遭到盗窃、家人遭到绑架而愁眉不展。

很久以前，在苏格兰的一片草原上，一位叫狄克的牧羊人就生活在那里。

据说狄克是苏格兰最无忧无虑的人。

他每天赶着他的羊群，在阳光明媚，暖风吹拂的草原上放牧，他一边放牧一边唱着最欢快的歌谣。

他的歌声是那么的悠扬动听，就像一只云雀一般，听到他的歌声，哭泣的孩童会停止流泪，欢笑的人们会变得更加快乐，因此当地的人们都非常的喜欢他。

很快国王也听说了这个人。

要知道，国王有很长一段时间都生活在忧郁中，经常无缘无故地难过。

听说世界上有如此欢快的人，于是国王决定见狄克一面。

“我要去找这个快乐的牧羊人谈谈，也许他能告诉我才能变得开心起来。”

“国王就来到了那片充满快乐的草原，找到了牧羊人，问他是怎样让自己那么快乐的。”

牧羊人回答国王说：“哦，其实这不是一个十分难解决的问题，因为我想有多少快乐就有多少快乐，我要多快乐就有多快乐。”

“国王说：“我对你的这种生活状态真是羡慕，我的朋友，要是我能够像你那样没有乐乐呵呵，无忧无虑，我特愿和你换个位王。”

“牧羊人笑了，对国王说：“这可不行，陛下。”

“那么你能够告诉我，到底是什么让你的生活如此的快乐呢？”

而我，身为国王，却整日忧心忡忡，一个个的烦恼不断涌出？”

“牧羊人笑着说：“我不知道陛下到底为什么事发愁、烦恼，但我能够告诉您，我为什么快乐。”

我拥有一个强壮的体魄，一个幸福的家庭，一个良好的交际圈。

在这片美丽的草原上我自食其力，不欠任何人的钱。

这就是我快乐的根源。”

“哦！”

“请不要再说了。”

“国王喊道，“现在特别的羡慕你，你这顶破旧的草帽比我这顶镶满珠宝的王冠更有价值。”

你的草原给你带来的快乐要比我的王国给我带来的还多。

如果每个人都能像你一样，那么这个世界该多么的美好！”

“幸福看似很复杂，其实也可以很简单。”

我们身体健康、亲人平安、生活稳定、自食其力，我们爱自己的家人和朋友，也被他们爱着。

拥有这些不就很幸福了么！

幸福是来自心灵的一种震颤，与外界的物质并没有多大的关系。

拥有的越多，就代表付出的越多，那么相应的承受的压力也就越大。

根据相关资料显示：美国人目前的收入比20世纪60年代增加了两倍，但感觉幸福的人的比例却下降了六个百分点。

因此，可以说拥有金钱并不代表就拥有了快乐，拥有了幸福。

1923年，在芝加哥的“海岸酒店”中，一些最伟大的领导人和最杰出的商人举行了一次会议。

他们中有美国最大的独立钢铁企业的领导人查尔斯·施瓦布；最大的煤气公司领导霍华德·霍普森；世界最大的公用事业公司主席塞缪尔·英萨尔；国际火柴公司总裁埃娃·克鲁格，国际火柴公司当时是世界上最大的公司之一；国际清算银行总裁利昂·弗

## &lt;&lt;幸福的智慧&gt;&gt;

雷泽；纽约证交所主席理查德·惠特尼；两个最大的股票投机商阿瑟·科顿和杰斯·利弗莫尔；美国第29任总统哈定内阁的成员阿尔伯特·富尔。

25年后，他们之中就有9个人去世了。

施瓦布在度过5年借债生涯后身无分文地死去了；英萨尔破产后死于国外；克鲁格和科顿也死于破产；霍普森疯了；惠特尼和阿尔伯特·富尔则差点进了监狱；弗雷泽和利弗莫尔破产相继自杀身亡。

这些伟大的领导人和最杰出的商人们并没有比普通人幸福多少，相反状况更加的糟糕。正是因为他们手中拥有的权力和物质，将他们感知幸福的能力减弱了，而物质带给他们的风险使得他们中的部分人陷入了绝境，最后悲惨的离开这个世界。

可见，钱的数量并不能决定你是否快乐，权力和地位也并不能决定你是否幸福。

什么是幸福？

幸福其实特别的简单，口渴了有水喝，饿了有面包吃。

幸福快乐不能同金钱或权力画上等号，因为很多时候，当你得到了一些费尽心机追求的东西，却发生自己失去了一些真正能够快乐的东西。

幸福是一种精神上的满足，它不是拥有更多的物质享受，而是懂得享受已拥有的一切，因此，那些无形的财富比有形的财富更让人能感知到快乐和满足。

一对青年男女步入了婚姻的殿堂，在经历了浪漫甜蜜的爱情之后，他们便开始不得不为生计而四处奔波。

妻子整天郁郁寡欢，总是觉得他们的家庭需要很多很多的钱，1万、10万、最好有好几百万。

她觉得，他们拥有的钱实在是少的可怜，基本上只够日常的开支。

和妻子不同，她的丈夫天生就是一个乐天派，见妻子这样愁眉不展，整天闷闷不乐的样子，他就不断地寻找机会开导妻子。

有一天，夫妻俩去医院看望一个朋友。

朋友对他们说，他这病纯属是累出来的，为了挣钱，不按点吃饭不按点睡觉，已经习以为常。

日积月累下来，这病便慢慢显现出来了。

回到家里，丈夫就开始和妻子谈心，他问妻子：“假如给你钱，但同时让你跟他一样躺在医院里，你想不想要这样的生活呢？”

妻子想了想，回答他说：“不要。”

过了几天，他们一起去郊外散步。

在他们经过的路边有一幢特别棒的别墅，从别墅里正走出来一对白发苍苍、身躯佝偻的老人。

丈夫又问妻子：“假如现在就让你住上这样的别墅，同时变得跟他们一样老，你愿意不愿意？”

妻子不假思索地回答：“我才不愿意是这样的！”

“我才不愿意呢！”

后来，他们所在的城市破获了一起重大团伙抢劫案，这个团伙的主犯抢劫现钞超过100万，依法被判处了死刑。

罪犯被押赴刑场的那一天，丈夫找了个机会和妻子就很随意的就聊起了这样事。

他对妻子说：“假如给你上亿的资产，但前提是你必须立马死去，这样的事你干不干？”

妻子一听这样的话，就非常的生气，说：“你究竟在乱说些什么，给我一座金山我也不干！”

听到妻子这样的回答，丈夫开怀地笑了：“这就对了。”

你看，原本我们是多么的富有：我们拥有生命，拥有青春和健康，是那些有形的财富无法比拟的。

何况我们还有靠劳动创造财富的双手，既然我们拥有了这么多，那你整日还发愁什么呢？”

妻子把丈夫的话细细地咀嚼了一番后，变得开心了起来。

幸福不是拥有上亿的资产，在很多人的观念中认为拥有了上亿资产就等同拥有了幸福生活，这种想法是错误的。

曾听朋友讲起过这样一件事，在云贵川一带有一位资产上亿的煤老板，有一天他的女儿却服药自杀了，女儿给他们留下的遗书是：“亲爱的爸爸妈妈，非常对不起，女儿很不孝，要离开你们了。”

## <<幸福的智慧>>

这辈子女儿活得非常的累，也非常的痛苦，你们的女儿不是一个好女儿。

如果有下辈子的话，女儿一定要做一个开心快乐的人，每天都开开心心地陪伴在你们左右。

”由此可见，拥有上亿资产有能怎么样，也挽回不了自己女儿的生命，也不能让自己的女儿快乐，所以并不是越有钱的人越幸福。

这就好像钱钟书的《围城》中所说的那样，外面的人想进去，里面的人想出来。

没钱的人羡慕有钱人的纸醉金迷，有钱的人羡慕穷人的悠闲自得。

纸醉金迷是一种幸福，同样悠闲自得也是一种幸福。

在我们没钱的时候，就不要让上亿资产成为自己幸福的幻想。

不切合实际的幻想，智慧让我们每天都郁郁寡欢。

幸福不在别处，因此我们要学会珍惜眼前拥有的一切，我们一路向“钱”，但到终点的时候才发现，这并不是我们想要的幸福，同时生活中很多原本我们可以得到的幸福也被我们丢失。

记得有一句话是这样说的：人生不售回程票。

生命中，很多事情错过了就错过了，学会珍惜吧！

……



## <<幸福的智慧>>

### 编辑推荐

每天行色匆匆，如被风赶着的风车，转个不停，日复一日&hellip;&hellip; 只是，有几人知道自己为什么而忙？

又将往何处去？

无论是工作、生活还是家庭，无论是面对社会、他人，还是自己，你是否都感到了迷茫、疲惫和忧郁？

你默默忍受、牢骚满腹，还是游戏人生&hellip;&hellip; 文明前进了一大步，物质丰富了一千倍，可幸福感，曾几何时，在我们心中失落了。

你是否丢了自己的幸福？

丢到哪里去了？

是谁绑架了你的幸福，他人，社会，还是你自己？

《幸福的智慧》告诉你，你的幸福失落在了哪里，去向何处寻，打开你的幸福之门&hellip;&hellip;

《幸福的智慧》为关注现实与心修相结合，充满力量的心灵修养书。

<<幸福的智慧>>

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>