

<<就这样HOLD住幸福>>

图书基本信息

书名：<<就这样HOLD住幸福>>

13位ISBN编号：9787221103055

10位ISBN编号：7221103054

出版时间：2013-1

出版时间：贵州人民出版社

作者：木紫

页数：191

字数：200000

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>

<<就这样HOLD住幸福>>

前言

人生的意义，就在于获得幸福。

那么，什么是幸福呢？

我试着问身边的人。

一名小学生说：“写完作业后，我感到非常非常幸福！”

”一个小伙子这样回答我：“对我来讲，能和莉莉结婚是最幸福的事情！”

”一名高中生说：“能考上北大我就幸福了！”

”一位白发老妈妈说：“儿媳妇这么孝顺我，给我做好吃的菜，我很幸福！”

”一名美丽的姑娘说：“我减肥成功了，能穿上那些漂亮的裙子去和恋人约会，我要幸福死了！”

”一名超级彩民说：“终于中奖了！”

我幸福得要哭了！

”听他们说着自己当下幸福的事情，我都感觉幸福了！”

幸福是一种感觉，是理想实现后的满足感和自信状态。

一个人是不是幸福，取决于他自己的心。

心麻木了，幸福也就没有了。

有一位年轻貌美的女孩，身边的小伙子没有不垂青于她的，在人们眼里她就是被上帝捧在手心里的美丽公主。

可是，女孩觉得自己不幸福。

父母没钱，不要说大款、中产阶级，连个像样的房子都没有，最要命的是还要每天做豆腐维持生计！

出生在这样的家庭里，没有时装穿，吃不上洋快餐，算什么公主？

女孩觉得自己命苦！

特别是高中毕业后每天窝在家里和父母一起磨豆腐，她更觉得自己就是一株苦莲！

妈妈也说，苦藤上哪里结得出甜瓜？

认命吧！

妈妈磨了一辈子豆腐，不也活得很好吗？

找个勤快小伙子嫁了，一辈子也很踏实！

女孩对妈妈的话嗤之以鼻，她才不愿意嫁给那个没钱的男孩呢，天天来帮自己磨豆腐也没戏！

女孩不愿意，妈妈也没办法。

女孩不愁嫁，她有资本，她漂亮。

虽然不断地有小伙子向女孩表露心迹，但是都被女孩拒绝了。

女孩的理由很充分，她觉得他们要么个子太矮，要么太懒惰，要么不够帅，要么不懂体贴人，要么没有文凭，要么是公子哥……女孩觉得他们都不能让自己过上幸福的生活。

就这样挑来选去，眼睁睁地看着身边的同龄人，不管是丑的、俊的、穷的、富的、高的、矮的，都嫁人了，就连邻居的跛脚女孩都当妈妈了，而当年不愁嫁的自己倒成了“剩女”。

晚上躺在床上，女孩闭着眼睛回忆那些追求过自己的男孩，觉得个个都不错，她有点想不明白，自己当初怎么就一个都没看上呢？

他们每一个都很出色，而且他们的妻子个个都很幸福啊！

这个取材于身边人关于爱情婚姻选择的小故事，其实是很多人生活的缩影。

很多人就是因为拥有幸福的时候，没有识别它，甚至放弃了它，从而导致内心更加悲观。

所以，当一个人看不清自己、摸不透现实的时候，很难抓住幸福。

一个人不懂得珍惜幸福，最致命的原因有两种：一种是没有认清什么是自己需要的、能够驾驭的幸福；另一种就是不知道如何做才能获取自己需要的幸福，还容易把痛苦看成是不幸福。

幸福的人和不幸福的人有个最大的区别，那就是，幸福的人总是不停地在脚下播撒幸福，也在不断地收获幸福；而不幸福的人总是觉得幸福在远处，容易忽略当下的感受，甚至都不了解自己的心。

所以说，不幸福其实是自己造成的。

早在几千年前，犹太智者就提示自己的子孙，希望他们引以为戒，不要身在福中不知福。

<<就这样HOLD住幸福>>

在这里我们把导致今天人们不幸福的理由说出几个，就会发现，其实犹太智者们的智慧也是我们华夏儿女应该学习的。

有些人高估了自己的能力，导致事业上、婚姻上不能很好地与适当的对象匹配，行动错误，影响结局。

这样的人，问题出在对自己没有正确的认识上。

为了让人们理智地选择适合自己的生活，《塔木德》说：“一个人的才智和力量总是有限的。

”有些人不懂得如何抓住机遇，导致错失良机，悔不当初。

为了让人们善于抓住机遇，《塔木德》说：“每个人的机会都一样多，但是每个人对机会的识别和把握能力是不同的。

”有些人经常拿自己和其他人比较，不断地想着如何超越别人，却陷入了迷失自己的痛苦中。

为了帮助这些人，《塔木德》说：“超越别人的人，不能算是真正的优秀；超越从前的自我，才是真正优秀的人。

”还有的人好高骛远，眼睛总是盯着那些不切实际的或者不容易得到的东西，却忽略了自己已经拥有的部分。

结果呢，不属于自己的没有追求到，属于自己的却丢掉了！

留下的只有惋惜、后悔。

为了警戒这样的人，《塔木德》说：“能够得到的东西，才有价值。

”谁幸福谁不幸福，是由自己说了算的。

如果工作了一天，躺到床上，享受着身体的疲乏，还能对自己说：“有一份自己喜爱的工作，真幸福！

”继而想到，过去的努力终于见成效了。

用两年的时间积累资金做一份投资，然后带着父母去旅游，再然后升职到某个职位，再然后结婚生子，再然后……这样想着的时候，就会感觉床真舒服，自己生活得真幸福！

《塔木德》说：“岁月为一切而存在，为世间的每一种经历而存在。

有生之时，有死之时；有播种之时；有收割之时；有颠覆之时，有建设之时；有哭泣之时，有欢笑之时；有哀号之时，有舞蹈之时；有往外扔石之时，有收集石头之时；有拥抱之时，有分离之时；有收获之时，有失落之时；有保存之时，有丢弃之时；有撕裂之时，有缝合之时；有沉默之时，有言笑之时；有爱恋之时，有憎恨之时；有战争之时，有和平之时。

”当然，《塔木德》里关于幸福的阐述还有很多，当我们真的被这些智者的箴言点醒的时候，我们就懂得了幸福没有什么难的。

只要我们拥有一个幸福的心态，不好高骛远，不向痛苦低头，那么，我们所能拥有的幸福就不会少，我们就牢牢把握住了幸福！

因为，幸福是可以Hold住的！

<<就这样HOLD住幸福>>

内容概要

《就这样HOLD住幸福》编著者木紫。

《就这样HOLD住幸福》内容提要：如果你听过马克思、爱因斯坦、弗洛伊德、门德尔松、毕加索、奥本海默、托洛茨基、基辛格、洛克菲勒、普利策、迪斯尼、华纳兄弟……就可以理解为什么犹太人骄傲地自称是上帝的选民。

《塔木德》是这个古老民族流传至今的智慧结晶，是犹太人终生研读的人生指导。

《就这样HOLD住幸福》解析犹太人必读圣经中关于幸福的箴言，并将内容本土化。

<<就这样HOLD住幸福>>

作者简介

木紫，高级家庭教育指导师，致力于家庭成功教育研究、孩子心理健康与有效学习的研究与写作、咨询、演讲。

已经出版作品《（弟子规）里的家教智慧》。

<<就这样HOLD住幸福>>

书籍目录

第1章 幸福之根：有德

- 忠告1 亮出最美的语言：微笑
- 忠告2 花一些时间去感恩
- 忠告3 有“礼”行天下
- 忠告4 修炼人格：慎独
- 忠告5 善待你遇到的每一个人
- 忠告6 服饰为你的形象加分
- 忠告7 家不是一座空房子

第2章 不断向幸福的源头注入能量

- 忠告1 学习是一生的课题
- 忠告2 接受并重视家庭教育
- 忠告3 死读书，连神都不能宽恕
- 忠告4 “贵人”的影响力
- 忠告5 交朋友要讲究质量
- 忠告6 保持对生命的热爱

第3章 一次次地收获，一点一滴幸福着

- 忠告1 拥有干大事的态度：肯做小事
- 忠告2 生存下去才是硬道理
- 忠告3 做“有目标”的人
- 忠告4 抬头看路的人不悲催
- 忠告5 能够得到，还要自己需要

第4章 提升“梦想成真”的能力

- 忠告1 把梦想喊出来
- 忠告2 具有识别权威的能力
- 忠告3 敢去“别人不敢去的地方”
- 忠告4 不要被“标准答案”限制住
- 忠告5 具备独特的眼光
- 忠告6 要相信你自己的判断

第5章 不要不在乎，成功就是有秘诀

- 忠告1 再来一次，就是成功
- 忠告2 有个专注的态度
- 忠告3 拥有更多促进成功的习惯
- 忠告4 成功素质：相时而动
- 忠告5 学会寻找方法
- 忠告6 只要你去做，就是成功
- 忠告7 成功者眼里：脚下的山最高
- 忠告8 为抓住机遇做准备

第6章 做个被人信任的人

- 忠告1 担当起自己的责任
- 忠告2 自以为是，吃亏的是自己
- 忠告3 有一个接纳的态度
- 忠告4 许下了诺言就要去实现
- 忠告5 有所为，有所不为

第7章 胸怀有多广，幸福就有多大

- 忠告1 修炼胸怀

<<就这样HOLD住幸福>>

忠告2 纳短：和谐相处的秘诀

忠告3 不刚愎不冲动

忠告4 做个高素质的人：学会忍耐

忠告5 宣泄掉不良情绪

忠告6 谁伤害了你

第8章 有过人的胆识和谋略

忠告1 具有非凡的勇气

忠告2 遇到恶，怎么做

忠告3 做人生路上的无龄人

忠告4 怎么才能不上当

忠告5 大作为的重要条件：打破

忠告6 紧要关头，能不顾一切

第9章 做个有智慧的人

忠告1 智慧是无价的

忠告2 巧妙借助别人的力量

忠告3 聪明人与自己比

忠告4 熟悉不等于能掌控

忠告5 谎言的面容

第10章 保持理性，幸福更长久

忠告1 拥有理性，你就是神仙

忠告2 分清哪些是自己的事

忠告3 过节制有度的生活

忠告4 放松的力量

忠告5 痛苦孕育的力量

忠告6 要记住，你有两个耳朵

忠告7 学会沉默

第11章 不自寻烦恼

忠告1 自我贬低就是自我伤害

忠告2 看到的是我们的现在

忠告3 嘴巴是我们的明天

忠告4 嫉妒是一把匕首

忠告5 不猜疑，内心才会更敞亮

忠告6 不做被人看轻的事

第12章 有个幸福的金钱观

忠告1 用钱赚钱

忠告2 不甘于贫穷的上进心

忠告3 足够爱钱的标志：节约

忠告4 捂紧口袋过日子

忠告5 怎么花钱，幸福感最大

忠告6 有钱以后，要节制欲望

忠告7 钱要花得值

<<就这样HOLD住幸福>>

章节摘录

版权页：大多数犹太人以素食为主，而且特别推崇食用蔬菜。

《塔木德》谈到素食主义时是这样讲的：“素食主义是《圣经》的理想，让人宰杀动物是上帝对人类弱点和欲望的一种退让。

总有一天，狮子会吃草，就跟牛一样。

”在犹太人眼里，上帝的意思是让人吃素，所以他们对蔬菜有一种特别的钟爱。

犹太人还十分讲究卫生，不仅讲究个人卫生，还十分注重保护环境卫生。

他们认为，人应该居住在清洁的环境中，并且禁止任何人做任何会对城镇的卫生有害的事。

《塔木德》规定：“禁止生活在一个没有一座绿色花园的城市里。

”而且，还规定城市里不能有侵扰居民的尘埃、臭味等。

他们非常爱惜大自然，觉得这是敬重上帝的体现。

犹太人也非常注重个人卫生。

有饭前饭后洗手的习惯，他们认为，如果吃面包不洗手就如同吃不干净的面包一样，简直就是一种犯罪。

保持身体的洁净被认为是一种宗教责任，因为犹太人认为人体是上帝的作品，人是照着上帝的形象被创造出来的，作为上帝的作品，身体必须受到敬重。

洗脸、洗手、洗澡都被认为是一件宗教义务。

不管是对待酒的态度，还是饮食、卫生的方式等，体现的都是对自己欲望的节制。

那些正为高标准的物质生活而牺牲着健康的人们，该醒悟了，该明白“活着才是王道”，不要等到生命离你而去的时候才懂得珍惜。

<<就这样HOLD住幸福>>

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>