

<<幸福就在人生的后花园>>

图书基本信息

书名：<<幸福就在人生的后花园>>

13位ISBN编号：9787502185077

10位ISBN编号：7502185070

出版时间：2011-8

出版时间：石油工业

作者：吴艳龙

页数：245

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>

## <<幸福就在人生的后花园>>

### 内容概要

忙碌的都市人，抱怨生活，抱怨工作。

怀念过去的美好。

希冀未来的自在，唯独忘了活在当下。

每个人都在追求幸福，渴望快乐，但却陷入烦恼的泥沼、欲望的深渊，舍不得、放不开。

其实快乐不在别人身上，就在你的内心；快乐不在别处。

就在当下。

《幸福就在人生的后花园》深入挖掘不快乐的根源。

从舍得、宽心两方面，交给你修炼快乐心灵的秘诀。

指引你活在幸福的当下。

## <<幸福就在人生的后花园>>

### 书籍目录

上篇 舍与得的人生经营课

第一章 以舍为得，人生无处不自在

最大的舍就是最大的得

暂时的舍弃是为了更好的获得

该舍弃的绝不能迷恋，该得到的绝不能错过

第二章 舍与得之间，你需要一颗平常心

拿得起，更要放得下

可以执著，但不要固执

你所拥有的就是最好的

第三章 想开，看开，烦恼自然走开

越是在乎烦恼，越是被它所烦

有了清净的心，烦恼自然无由生起

心绪平和，做情绪的主人

92%的烦恼是自己找来的

遇到挫折时，提醒自己“转念一想”

第四章 有一种境界叫放下

放下一切，人生不过是一场旅行

拥有也许正在失去，放弃也许正在获得

得失常挂心，宠辱皆心惊

淡泊名利，笑看人生

放下“我执”，烦恼无处丛生

第五章 为生活做减法，为思想做加法

需求得越少，得到的就越多

减去不需要的东西，为心灵留出空间

对世间不厌不求，对欲望不拒不贪

简化事务，不被生活琐事拖累

保持质朴的心，回归生活本色

第六章 多一物多一心，少一物少一念

物质能给片刻的快乐，却给不了内心的充实

活得简单才能活得自由

很多东西不是我们想象的那么不可或缺

第七章 财富会空，用了才是真正的拥有

用出去的钱才是自己的

别让赚钱成为你人生的唯一追求

有钱是福报，会用钱才是真智慧

只看我有的，我已经富有

第八章 与其纠缠于江湖，不如相忘于江湖

爱一个人要了解，更要开解

放爱一条生路，也是给自己一条生路

爱如沙漏，抓得越紧失去的越多

不要让爱成为你幸福人生的牵绊

遗忘，是最好的纪念

第九章 看破生死，把死亡看做是“另有去处”

生死本无鸿沟，只经过喜悦旅途

善待生死，生命只在呼吸之间

<<幸福就在人生的后花园>>

人生苦短，活出生命的真意  
看透生死，享受生活的静美  
取舍间，分清孰轻孰重

.....

下篇 修炼当下的快乐

## <<幸福就在人生的后花园>>

### 章节摘录

活得简单才能活得自由 对大多数人来说,工作占据了生活大部分的时间。现代生活又充满了各种诱惑,那么多信息要筛选,那么多产品在吸引着你。

“我们试图占有一切,而这往往把我们弄得精疲力竭。

”因此,简单生活对于大多数人来说,难能可贵。

简单生活不仅是组织高效运作的法宝,也是个人在这个物欲横流、繁忙浮躁的时代立足的一个妙招。

一个懂得体悟幸福的人,会心无旁骛,并善于将可能引起忧思苦恼及妨碍行进的事物丢弃掉,不让它干扰自己的身心和脚步。

菲律宾《商报》刊登过一篇署名陈美玲的文章,作者感慨她的一位病逝的朋友一生为物所役,终日忙于工作、应酬,竟连孩子念几年级都不知道,留下了最大的遗憾。

作者写道,这位朋友为了累积更多的财富,享受更高品质的生活,终于将健康与亲情都赔了进去。

那栋尚在交付贷款的上千万元的豪宅,曾经是他最得意的成就之一,然而豪宅的气派尚未感受到,他已离开了人间。

作者问:“这样汲汲追求身外物的人生,意义何在?”

”作者的这位朋友显然也是属“世味浓”的一族,如果他能把“世味”看淡一些,像陈美玲那样

“住在恰到好处的房子里,没有一身沉重的经济负担,周末还可以一家大小外出旅游,赏花品草……

”岂不是惬意?

陈美玲写道:“生活简单,没有负担”,这是一句电视广告词,但用在人的一生当中却再贴切不过了。

与其困在财富、地位与成就的迷惘里,还不如过着简单的生活,舒展身心,享受用金钱也买不到的快乐。

” “只有简单着,才能从容着、快乐着。

”不奢求华屋美厦,不垂涎山珍海味,不追时髦,不扮贵人相,过一种简单自然的生活,外在的财富也许不如人,但内心享受着充实富有的生活。

这是自然的生活,有劳有逸,有工作的乐趣,也有与家人共享天伦的温馨和自由活动的闲暇。

西方人现在倡导过一种简单的生活。

他们试着离开汽车、电子产品、时尚圈子,看能不能活得快乐。

这被称作“草根运动”。

他们强调简化自己的生活,并非完全抛弃物欲,而是要把人对物欲的注意力移出适当比例,放在精神上、心灵情感上。

过一种平衡、和谐、从容的生活,一个真正有感知的人的生活。

有“布衣将军”之称的冯玉祥将军生活简单,1934年春,蒋介石派孙科来拜访冯玉祥,冯玉祥以家常饭招待他,吃的是馒头、小米粥,只有四样小菜。

孙科吃得很香,说:“我在南京吃的是海参鱼翅,却没有冯先生的饭菜香甜。

真怪!

”而对崇尚简单生活的人看来,这才是生活的真味。

简单的生活,快乐的源头,活得简单才能活得自由,为我们省去了多少汲汲于物外的烦恼,又为我们开阔了多少解放身心的快乐空间!

## <<幸福就在人生的后花园>>

### 媒体关注与评论

不回忆过去，不妄想未来，幸福就在当下为什么人人都在追求幸福快乐，但是真正幸福快乐的人却这么少？——张德芬 幸福，成了眼下最大问题的同时，也成了未来最重要的目标。

想要平静和幸福。

我们内心的问题终究无法回避。

——岩松 人生如何才能获得幸福呢？要以责人之心责己。

以爱己之心爱人，不怨天尤人。

必能为大众所爱戴。

为社会所接纳。

世间的痛苦和快乐不操控在别人的手里，而掌握在我们自己的手中，我们是自己的幸福的决定者。

——星云大帅 快乐活在当下。

尽心就是完美。

——林清玄 要能活到150岁的话，肯定是人的生活质量更高更快乐，能够活出自然给予我们人类最极限的状态，这是一件很伟大的事情。

对我来说，活在当下，活得高兴就行。

——搜狐CFO 张朝阳

## <<幸福就在人生的后花园>>

### 编辑推荐

幸福就是懂得放下，放下欲望、放下名利、放下一切。  
幸福是豁达，善待自己。  
也宽容他人。  
用宽广的心胸，扩大你的快乐。

<<幸福就在人生的后花园>>

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>