

<<幸福哲学>>

图书基本信息

书名：<<幸福哲学>>

13位ISBN编号：9787503934681

10位ISBN编号：7503934689

出版时间：2008-4

出版时间：文化艺术出版社

作者：胡家模

页数：176

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>

## &lt;&lt;幸福哲学&gt;&gt;

## 前言

人生旅途的良师益友 ——《幸福哲学》序 何伟 我偏爱人生哲学方面的创新力作，尤其偏爱深刻剖析人生哲学的随笔精品。

胡家模先生送来这本书稿后，我一连十几个夜晚，都沉浸在这人生的睿智哲学里，越读越有兴趣。

经济的快速发展给人们带来了财富，也给人们带来了思想上的巨大冲击，物质发达与精神匮乏之间的矛盾日渐突出。

浮沉于万丈红尘之中的人们，尤其是有志在此世界发展的年轻人，几乎多半都处在一种茫然的状态中，为生存而忙碌，为物质享受而奔波。

勿庸讳言，社会物质文明繁荣起来，享受着这种文明成果的现代人却仍然存在着极为复杂的心灵困惑。

人为什么活着？

人生的意义是什么？

人生的价值是什么？

幸福是什么？

怎样才能让心里长出一株美丽的幸运草？

这些人们有意回避或无暇顾及的问题始终存在。

当我们注意到这些问题时，一个享受政府特殊津贴的著名军旅作家胡家模先生撰写了《幸福哲学》。

胡家模先生的新书关注的是当前的热点话题，即每一个老百姓心里最关注的事——你觉得安全吗？

你过得快乐吗？

你生活得幸福吗？

怎么样才能过上你心灵所需要的幸福生活呢？

作为关注当下中国热点话题，且具有人生责任感和社会责任感的作家，胡家模先生特别关注目前中国老百姓内心的感受。

多年来，他们逐渐探索到一些实实在在的人生真谛，在笔耕多年，写下了《快乐哲学》、《健康哲学》后，又以雄健的笔触，深厚的学养，深邃的思想，表述出自己对人生的体悟，去揭示人生的大道至理，去寻求人生的幸福秘诀。

德国著名诗人歌德曾说：“读一本好书，就是和高尚的智者对话。

”细读这部佳作，吾深感此言极是也。

## <<幸福哲学>>

### 内容概要

拥有获得幸福的能力，可以让你的生命拥有一切可能，可以调整并平衡人与人、人与自然的关系，并给自己的心灵带来温暖的阳光，也可以用来疗伤止痛，让自己的心灵更和谐、平静、自由、快乐、健康和幸福，最重要的是让心灵找到家的感觉。

<<幸福哲学>>

作者简介

胡家模，笔名思远。

1984年加入中国作家协会，1990年始任河南省文联委员、作家协会常务理事、散文家协会理事，1997年经国务院批准被评为“有突出贡献专家”，享受政府特殊津贴。

原为济南军区某部政委，现为师职军旅作家，兼任多所高校客座教授，特约研究员。

著有《彭德怀评传》、《当代奇帅》、《龙醒东方》、《杜鹃啼春》、《现代立体战》、《世纪大裂变》、《走进天涯海角》、《情殇》、《伟人情感世界》、《周恩来的风格》（与总政袁守芳上将合著）、《周恩来与将帅》（与中央文献出版社谭德山总编合著）、《党的生命之魂》（与中央组织部陈亚舟局长合著）、《中国十大元帅轶事》和《人生快乐学》等20部长篇和专集，多部作品被译成朝、日文出版，获省级以上文学奖10余项。

## &lt;&lt;幸福哲学&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 有关幸福 第一节 人类的一种天性 第二节 困惑：幸福之路在何方？  
第三节 自我的迷失正是现代人不幸的根源 第四节 幸福与否取决于你的人生态度 第五节 人生的几种活法 第六节 生命的法则就是信仰的法则 第七节 每个人都是自己命运的工匠 第八节 金钱与幸福是等式吗？  
第九节 体味到幸福也是一种智慧 第十节 最好的人生哲学叫知足，最坏的呢？  
第二章 人生价值 第一节 我们为什么来到人世 第二节 人生最难的是面对生存 第三节 价值观 第四节 追回早已丧失的价值判断能力 第五节 自我价值与社会价值 第六节 人生总要有值得眷恋的价值追求 第七节 “天下事或激或逼而成者，居其半” 第八节 有所不为才能有所为  
第三章 人生境遇 第一节 从容理性地面对逆境 第二节 顺境会成为陷阱吗？  
第三节 相信人生路途中的“风水轮流转” 第四节 举重若轻与举轻若重 第五节 正确的道路不是遍地玫瑰 第六节 把握住高峰与低谷的辩证法  
第四章 人生之有为 第一节 人生就是生命的燃烧 第二节 选择自己最喜爱的事 第三节 让梦想与奋然前行同步 第四节 只有创新人生才会更有活力  
第五章 人生之善、爱 第一节 点燃向善博爱的烛光 第二节 有力量济人谓之福 第三节 多一点爱就多一点人生之光“ 第六章 人生之婚恋 第一节 爱与幸福 第二节 保持爱情天长地久的艺术 第三节 无自由是婚姻的危险信号 第四节 夫妻感情的最高境界是宽容

## &lt;&lt;幸福哲学&gt;&gt;

## 章节摘录

大千世界中，人人都希望过上幸福的生活。

但是究竟什么是幸福？

在纷繁复杂的社会中，沉浮于万丈红尘中的人怎样才能获得幸福？

何时才会有幸福的清泉流过心田？

本章结合现实问题，来讲述在千姿百态的世界中，你完全可以选择幸福，以及人应该如何从生活中去发现、领略和体会幸福。

第一节人类的一种天性 托尔斯泰曾说：“人生就是追求幸福。

”生命渴求幸福，对幸福的渴求就是生命。

人都是这样来理解生命的。

托翁的话揭示了“人生的价值所在”。

马丁·路德·金是美国黑人民权运动的领袖，他反对种族歧视，要求种族平等，曾获得1964年诺贝尔和平奖。

他曾在以“我有一个梦想”为题在一次演说中大声疾呼：我梦想有一天，这个国家会站起来，真正实现其信条的真谛：我们认为这些真理是不言而喻的：人人生而平等。

我梦想有一天，在佐治亚的红山上，昔日奴隶的儿子将能够和昔日奴隶主的儿子坐在一起，共叙兄弟情谊。

我梦想有一天，甚至连密西西比州这个正义匿迹、压迫成风，如同沙漠般的地方，也将变成自由和正义的绿洲。

我梦想有一天，我的四个孩子将在一个不是以他们的肤色，而是以他们的品格优劣来评价他们的国度里生活。

我梦想有一天，亚拉巴香州能够有所转变，尽管该州州长现在仍反对联邦法令，但有朝一日，那里的黑人男孩和女孩将能与白人男孩和女孩情同骨肉、携手并进。

我梦想有一天，幽谷上升，高山下降，坎坷曲折之路变成坦途，圣光披露照人间。

这就是我们的希望。

我怀着这种信念回到南方。

有了这个信念，我们将能从绝望之岭辟出一块希望之石。

有了这个信念，我们将能把这个国家刺耳的争吵声，变为洋溢手足之情的优美交响曲……今天我们再次阅读马丁·路德·金的演说词，感到他的梦想实际上是千百万黑人兄弟追求自由和幸福的心声。

另外，我还想说说守护中国孤儿的美国“村长”贝天牧的故事：1991年，在美国读完教育学硕士的贝天牧，带着全家来到中国北京，在北京航空航天大学任教。

一天，贝天牧偶然接触到一个中国孤儿，这个残疾女孩出生只有5个月。

躺在床上的女孩一见到贝天牧，便张开嘴笑，笑得宛如风中的桃花，十分惹人喜爱。

最使贝天牧难忘的是女孩高高扬起的小手。

此后的一年中，贝天牧夜里躺在床上时，女孩儿高高扬手的情景常常在他的脑海里闪回，女孩儿那轻轻挥动的小手好像在向他说着什么，那双亮晶晶的眼睛仿佛在黑暗中凝望着他。

不久，贝天牧让太太把女孩儿接回家。

他由此深思：每一片嫩叶都渴望阳光下的光合作用；每一位孤儿，都梦想被人收养。

然而，不是每个孤儿生下来就有人伸出热情的手，不是每个孤儿都拥有玫瑰般的童年。

记得有句名言：“拯救一个人，等于拯救全世界。

”自己何不设法多救助一些孤儿呢？

于是贝天牧于1995年初毅然辞去了北航的英语教师职务，创立了一个基金会，开始救助中国的残疾孤儿。

为了节省开支，贝天牧离开北京，携全家迁往河北廊坊，成为廊坊开发区的第一户外国家庭。

经过多年艰苦奋斗，在许多好心人的帮助下，贝天牧先后筹建了“廊坊儿童村”和“牧羊地儿童村”

## &lt;&lt;幸福哲学&gt;&gt;

。此后，这两个儿童村成为目前中国最大的外资孤残扶助机构。

多年来，由于贝天牧的努力，500多个残障孤儿找到了家，2700多个“兔唇”孤儿得到修复治疗，贝天牧也从救助中国残疾孤儿中找到了幸福。

他说：“能吃饱穿暖，有一个幸福的家庭，还能帮助孤残孩子，我很满足了。”

他还说：“伸出援手，救助残疾孤儿，就是对人文精神的一次完善、一次奉献。

我深深知道，自己能够在这方面做点事，自己的爱心得到社会的承认和尊重，就是我追求的真正幸福，我为自己和太太找到真正的幸福而自豪。

”现在，贝天牧夫妇已打算定居中国，“永远和孤儿们在一起，直到走进天堂。

”自商、周以来，民间就有“福禄寿”的说法。

“福如东海长流水，寿比南山不老松，禄在其中矣。”

足见我国人民对幸福的憧憬。

唐代著名诗人李商隐有这样两句诗：东有青龙西白虎，中含福星包世度。

“福星”指的是苍天之气。

人们常说的“福星高照”，就是期盼苍天之气的保佑。

由此可以看出，中国百姓渴望幸福的历史源远流长！

东晋时，大诗人陶渊明不仅写了许多向往幸福的诗篇，而且写出了千古传诵的《桃花源记》，提出了人人参加劳动、人人过幸福生活、“春蚕收长丝，秋熟靡王税”的理想，反映了当时广大农民追求幸福的愿望和要求。

这种渴求幸福的愿望，难道现代人没有传承吗？

现代社会，竞争激烈，仕逐势，农赴时，商趋利，工追术，将求胜，各尽所能去努力拼搏。

尽管每一个人所追求的幸福目标各异，然而他们渴求幸福的心愿却一致。

中央文化部原常务部长、著名作家、诗人、评论家和摄影家，年过七旬的高占祥看上去一点都没老，在他的心里还装着许多贫困孩子。

他从领导岗位退下来后，先后发起了“朝霞工程”和“山花工程”等助学公益活动。

为此，他东奔西走，不辞辛劳地为贫困学生募捐。

一次为了能够给企业捐赠款项减免税收，高占祥接二连三地坐了冷板凳，但他不仅不觉得委屈，而且还笑对朋友说：“我是在农村长大的苦孩子，从小在田间劳动，没钱上学。

我是靠着自学和苦干，一步步从童工走向领导岗位的。

我深知，书籍是生活的阳光，我不能让这些山里孩子感受不到阳光的照耀。

为了孩子们的幸福，也为了我自己的幸福，我愿意当孙子求人。

”

凭独舞《雀之灵》一举成名的著名舞蹈家杨丽萍，她这样解释自己对幸福的理解，“我出生在云南大理一个白族村寨，歌舞之乡给了我舞蹈天然的感悟，我从小就喜欢跳舞。

我记住了小时候奶奶告诉我的话，跳舞是为了和神对话；许多年之后，我明白了她的话。

每当我在心灵的天地里伸开双臂起舞时，我感觉到臂膀无限延伸、延伸，这时神会握住我的手，我能感觉到我的灵魂从我的身体里飘荡开来，这种美妙的感觉真是幸福快乐极了，因为它使我的灵魂得到了最清静的安抚！

”

董金贵老师一个人在河南偃师市大口乡翟湾村撑起一所学校。

他是校长、教师、总务后勤，他教数学、语文和体育，他教学前班，也教六年级。

人多时，学校有过50多名学生。

现在，在这所深山小学里坚守了37年的董老师已年近花甲，却依然坚守着他那朴素理想：“不要耽误一个孩子！

别看这儿山深村小，也培养出了不少人才。

”董老师说：“李伟考上了湖南大学；翟海滨博士生毕业后被分配到南京紫金山天文台；徐世威小时候是个‘马大哈’，现在大学毕业后是一位受人尊敬的医生。

”董老师还笑呵呵地说道：“幸福是一种感觉，我从每一个学生的欢歌笑语中感觉到幸福，更从他们做出成就的消息中感觉到幸福。

## &lt;&lt;幸福哲学&gt;&gt;

” 向往幸福，憧憬幸福，追求幸福，本身就是人类的一种天性啊！朋友，你说呢？

## 第二节 困惑：幸福之路在何方？

“做事不幸福，不做事也不幸福；成家不幸福，不成家也不幸福。这种普遍现象使人类成了所有动物中最不快活的。

” 当衣食无忧的时代到来，当囊中不再羞涩，当爱情宛如快餐般唾手可得的时候，无数温饱有余或是已经富裕起来的人，总感叹幸福不像四季长开的花朵。

李某有事可做，衣食住行不成问题，可他却总盯着那些月薪比他多一两倍的哥们儿，羡慕他们的一切享受。

于是浮躁的心像一台助推器，推着他使足了劲儿去拼搏，但实现一个目标，满足了一种需求，又有了另一个目标、另一种需求等待他去拼搏。

他就这样疲于奔命，在“这山望着那山高”的物欲之网里苦苦挣扎，他再也体味不到朝迎旭日升、暮送夕阳下、身随彩云飞、来去无牵挂的洒脱生活之美了。

刘某拿高薪，有宽敞的洋房，时尚的汽车。

他早已成家，却常常感叹：“总是重复着相同的日子，生活如死水，老婆也烦死了。”

”于是，年轻漂亮的女子对他产生甚大的诱惑。

对一个让人赏心悦目的淑女型女孩，他难免心动了。

最后，他得到那女孩，但从此他就很少有真正安乐的日子，他怕被情人撞见陪老婆买菜；被老婆撞见同情人逛街。

爱情已经失去了它充满深意的内涵，让人伤感却又无可奈何。

张某在上世纪80年代初，便主动辞掉科长职务去承包了一个企业。

十年工夫，他腰包鼓了，别墅有了，汽车有了，还有数千万资产存在银行里。

在外人看来，他事业有成，家庭稳定，幸福感应该十分强烈。

可他的回答简直令人吃惊：“幸福感？

有一星半点感觉就不错了！

我虽然在生意上获得了成功，可还有诸多欲望不能兼得，无形的压力压得我好累，有时真想停下来，可是我不能停下来，因为还有一个又一个的欲望没有实现。

你说我能幸福得起来吗？

”后来，他甚至时常感叹：“活得真没意思，穷得只有钱了！”

”由于无聊空虚，他染上了赌瘾，一输就是几万元、几十万元，毫不心疼，结果他在澳门赌场里落得一贫如洗。

我们不难看到，生活水平一年比一年提高了，但令人惊讶的是，许多人感受不到幸福其实就是远离饥寒，幸福就是丰衣足食，幸福就是两情相悦，幸福就是人生某一个目标的实现，幸福就是不经意中朋友给的一个惊喜……是的，人们向往、憧憬、追求幸福，可越来越多的中国人，却觉得幸福离自己远了。

英国作家史密斯曾经说过这么一番话：“人生追求的目的有二，一是得到想要的，二是享受拥有的。

可惜往往只有最聪明的人才能达到第二个目的。

”现实生活中，一些人得到了想要的东西，不是好好珍惜，好好享受，而是还想得到新的东西。

比如，得到了小功名，还想得到大功名。

殊不知，功名利禄宛如用花环编织的网，无论谁钻进去，就不要再想过清静自在的日子。

如果一个人时时都为着功名利禄而劳心费神，那么他还会有人生乐趣和幸福吗？

如今，当财富可以让人充分享受生活，也经常令人感到困惑：钱多了，到底爱情变得更甜还是更苦？

有时候，财富增加不仅不能为婚姻“保驾护航”，相反倒成为罪魁祸首。

君不见，经济不宽裕的时候，夫妻两人虽得算计着过日子，可双方甘苦与共，每逢对方生日，送枝玫瑰；加班晚了，会有人来公司门口等……幸福的真味，其实就渗透在这些点点滴滴的细微之处。

## &lt;&lt;幸福哲学&gt;&gt;

但现在，不少人在体验种种物质享乐的同时，却很难感受到以往那润物细无声的示爱方式，爱已经没有了那个温馨甜蜜的过程，没有了一番发自内心的付出，没有了刻骨铭心的回味。

我国古代一首名为《醉太平》的曲子是这样写的：鹤鹑嗉里寻豌豆，鹭鸶腿上劈精肉，蚊子腹内剝脂油，夺泥燕口，刮金佛面细搜求，无中觅有。

如此这般，把人生的目的建立在不择手段地赚钱上，哪还有什么真正的安乐和幸福可言呢？

就这样，幸福没有找到，幸福感也一点点消失。

如果感受不到幸福，生命怎么能承受得起生活之重。

而生命也好，生活之重也罢，都是凭借幸福来支撑的啊！

于是，所谓寻求幸福及寻找幸福的方式就显得特别重要。

卡夫卡说过一句话：“道路虽有，却无路可走，我们称之为路的东西，不过是迷茫而已。”

然而，我们真的无路可走吗？

其实不然。

严格说来，世间上原是没有路的，路是开辟出来的。

那么，幸福之路究竟在何方呢？

下面的两则故事，也许将成为燃亮你人生幸福的蜡烛。

一年寒冬，一个财主的公子和一个非常贤淑的女子完婚了，新婚没有几日，这位公子就觉得夫妻生活很是乏味，要休妻。

老财主不准，公子与妻子就常常打闹。

公子打完妻子，又把室内的家具砸了一地，悲怆地说：“我的命好苦啊。”

其妻伤心地哭泣。

这时，一个饥肠辘辘的乞丐，悄悄来到财主家的马棚里。

乞丐偷吃了喂马的豆饼，肚子不饿了；用马粪把自己的身体裹起来，身上也不冷了。

乞丐觉得自己此时是天底下最幸福的人，悠悠然唱起了小曲儿。

由此可见，人的幸福与否，是人们对它的理解和感觉所赋予的。

还有一个故事的主人公是佟红梅。

2003年秋于美专毕业后，她被招聘到一家广告公司上班。

很不幸，一次溜冰致使她左腿骨折，住院治疗后还是没能避免残疾的厄运，从此她不得不凭借拐杖走路。

这对一个20岁的花季少女来说，是非常残酷的打击。

一天，红梅看罢一本张海迪的书，似乎被点醒了，她在日记中写道：“高位截瘫的张大姐，天天坐在轮椅上，还乐观向上、笔耕不辍，著有长篇小说《轮椅上的梦》、《生命的追问》等多部作品，并多次荣获国家级奖项，而我的残疾比她轻得多，为何不能每天有个好心情，继续在快乐、幸福的康庄大道上奔跑呢？”

我从张大姐身上读懂了：原来残疾人也可以自食其力，让自己的生活充满快乐和幸福！

从此以后，红梅不再自怜，她勤学苦练湘绣技法，完全放弃节假日，除了吃饭、睡眠以外，时间都用在了学习上。

功夫不负苦心人，红梅用坚持不懈的努力换来了成功。

她以娴熟的湘绣技艺，实现了一个个超越，创作了一件又一件构思精美的优秀作品。

她绣的百鹤扬天、千帆竞发、八仙过海等珍品，不仅畅销国内，还远销东南亚和欧美。

这个真实动人的故事告诉我们，一个残疾人，尚且能用自己的智慧去创造、去感受幸福和快乐，我们有什么理由不平静地对待生活，积极地去创造幸福和快乐呢？

第三节 自我的迷失正是现代人不幸的根源 曙光初现，一朵朵朝霞出现了，古希腊戴菲尔神庙被罩上了金色的光芒，显得庄严、肃穆。

一抬眼，神庙入口处五个大字映入眼帘：“认识你自己！”

古希腊哲学家认为：如果说世间万象都已尽善尽美，那么，要成为一个真正的完人，唯一的方法是认识你自己。

自人类进入文明社会以后，认识自己一直是西方哲学界最神圣的使命。

<<幸福哲学>>

无论叔本华，还是尼采，都是低下头来思考自我的伟大智者。

## &lt;&lt;幸福哲学&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

在所有优秀的心灵成长的奠基之作中，必然是字字充满生命的智慧，引领你揭开“幸福”的神秘面纱，协助你快速认知自己、改变自己，清楚地觉察到生活中无处不在的幸福，转烦恼为智慧，有效突破家庭、生活和事业的瓶颈。

——国际蒙特代尔心理学研究会 读本书，您将有机会体察到自身拥有的强大潜能并释放出来，可以创造财富，实现理想！

让自己生活得更从容，更愉快！

——《星库》杂志社总裁、《满汉全席》制片人 刘海洋 每个人在世上都只有活一次的机会，没有任何人能够代替自己重新活一次，人世间各种其他的责任都是可以分担或转让的，惟有对自己人生的负责，每个人都只能完全由自己来承担，一丝一毫领先不了别人。

——著名社会学家 段新富 胡家模先生有着丰富的人生历练，坦诚的勇气和非凡的智慧，他用充沛的热情、精力和慈悲心，以及对心灵的敏锐觉察来协助读者开发潜能、自我成长，释放生命中的种种能量，从而得到幸福。

——《传记文学》杂志社 黄海贝 人生智慧分三个层次，一是能点燃和激发别人的火种，二是能被点着的燃料，三是不能被点燃的石头。

胡先生在本书中放射出的智慧无疑是第一个层次的。

——华人大搜索总裁 石舟 现代生活容易产生种种变化、动荡、竞争、攀比、不连续、自由化、多元化、忙碌、压力、疏离和分裂，使内心更感孤寂、抑郁、焦虑和自我迷失，一些大城市的离婚率节节升高、身心疾病迅速增加……人们普遍需要协助、支持和疗伤、解惑，强烈地需要一个精神体系、信仰来支撑那个时常无所适从、无所归依、无能为力的自己。

——中国公关专家 强晓东

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>