

<<放下是快乐 拥有是幸福>>

图书基本信息

书名：<<放下是快乐 拥有是幸福>>

13位ISBN编号：9787504738820

10位ISBN编号：7504738824

出版时间：2011-9

出版时间：中国物资出版社

作者：罗鲜

页数：295

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>

## <<放下是快乐 拥有是幸福>>

### 前言

人活一世，大都在寻找幸福，那么，什么是幸福？

有人说，幸福是衣食无忧、安逸平静的生活；有人说，幸福是能实现自己的梦想，获得成功；也有人说，幸福就是拥有甜蜜的爱情和婚姻；还有的人说，幸福就是拥有一份稳定的工作。

其实这些都是幸福。

幸福可以是拥有一些交心的朋友，能够相互分担、分享彼此的烦恼和快乐；幸福可以是拥有一个舒适的工作间，书架上列满各式各样自己喜欢的、对自己有启发的书籍，笔筒里都是自己所珍爱的文具，四周有绿色植物围绕，还有一把坐得再久都能觉得舒适的座椅；幸福也可以是冬天泡个热水澡，夏天与家人品尝冰西瓜；幸福还可以是拥有相互了解的人生伴侣，拥有身心的平和与宁静。

这些幸福都包含了一个道理，那就是：自己拥有的就是最幸福的，幸福就在自己的身边，无处不在。

然而现实生活中，很多人却对自己所拥有的东西视而不见，或者是习以为常，并不认为那就是幸福。他们永不知足，不断地去追求一些遥不可及的东西，不懂得适当地选择与放弃。

这些人过得不快乐，往往都是自寻烦恼。

可往往就是这些看似理所当然的追求束缚了我们的手脚和思想，使我们无法获得自由，无法感受到幸福。

一个人如果一直放不下自己的贪念，任凭欲望和贪念无限膨胀，最终会使自己不堪重负，人生也会变成一场痛苦而无聊的游戏。

在社会上生活，不管是何种职业的人都有很多难以诉说的烦恼，生活上的，事业上的，感情上的，其实这些也都是自己给自己增添苦恼，试想一下：事情就那样客观地存在，你没办法改变，只能去接受。

归根结底，还是由于自己没有以一种正确的心态去对待。

佛说，放下，便得自在。

放下是人生的一种大境界，是一种超然，一种解脱。

很多事情的混沌与开窍，往往就在一瞬间：或是心中的负累，或是外物的干扰。

一个人总会遇到很多难以诉说的烦恼，也总会遇到顺逆之境、迁调之遇、进退之间的各种情形与变故。

这个时候，一定不要让身外之物牵绊我们的身心，该放下的一定要放下。

为了获得幸福的人生，我们要学会放下一些东西。

本书是一把打开你心灵之窗的钥匙。

阅读本书，就等于给自己一次感悟社会、感悟人生的新体验，通过阅读本书你可以领悟到人生真谛，让你走出迷茫，走出困惑，走出仇恨，迎来光明，看到希望，懂得感恩，最终活得幸福快乐。

编者 2011年5月

## <<放下是快乐 拥有是幸福>>

### 内容概要

本书是一把打开你心灵之窗的钥匙。

阅读本书，就等于给自己一次感悟社会、感悟人生的新体验，通过阅读本书你可以领悟到人生真谛，让你走出迷茫，走出困惑，走出仇恨，迎来光明，看到希望，懂得感恩，最终活得幸福快乐。

## <<放下是快乐 拥有是幸福>>

### 书籍目录

#### 第一章 幸福就在这里：

给自己一双发现幸福的眼睛

1. 其实快乐就在我们身边
2. 幸福无处不在
3. 谁也拿不走我的快乐
4. 坦然地面对失落的日子
5. 神奇的幸福配方
6. 快乐在哪里
7. 绝望之中也蕴藏着快乐
8. 养成幸福的习惯

#### 第二章 心态好才能更幸福：

学会积极面对人生

1. 阳光永远都是灿烂的
2. 把握好心态的力量
3. 好心态有利于人际交往
4. 情爱生活，需要好心态
5. 好心态，为你赢得美满婚姻
6. 良好心态是健康的筹码
7. 拥有好心态，生活才能更快乐
8. 控制你的情绪，帮你成就好事
9. 笑对天下事，拥有好生活

#### 第三章 抛开烦恼与怨气：

世上本无事，庸人自扰之

1. 世上本无事，何必自扰之，
2. 把烦恼丢在家门外
3. 不动怒，不生气
4. 过自己喜欢过的生活
5. 寻求一种更开阔的视野
6. 超越固有的思维
7. 打破条条框框，解放自己的思想
8. “我要的是大仰角”
9. 学会转移自己的注意力，
10. 与其抱怨，不如努力

#### 第四章 淡泊名利：

名利权势都是过眼云烟，幸福才重要

1. 不为名累，宠辱不惊
2. 名气丢了，还可以再找回来
3. “利”屠“德”后人称赞，
4. 忽视小利的“大有作为”

.....

#### 第十一章 忘记过去，珍惜现在

#### 第十二章 让爱与幸福洒满人间

## <<放下是快乐 拥有是幸福>>

### 章节摘录

版权页：(1) 积极的心态保持个人和双方身份和地位之间的平衡，就能够使家庭生活和谐快乐。一个人要有事业心。

几乎大多数人在寻找爱情的时候，事业心是对方吸引自己的一个重要因素。

爱上一个人，不光是爱上他（她）的外在美，更重要的是爱上他的事业心，他的灵魂，也就是你喜欢一个有追求的人，而不喜欢一个无所事事、虚度光阴的人。

既然事业心是爱情的基础之一，一心扑在自己的事业上就不会使爱情遭遇毁灭吗？

这里的关键是，在你追求事业的时候，不应该忽视另一半，应该让他也为你的事业忙起来，让他也投入你的事业中，与你分忧解愁。

无事可干，他就会觉得空虚无聊，觉得寂寞难耐，就会胡思乱想，就会与你离心离德，最后就会离你而去。

因为他觉得你忘记了他的存在，觉得你不重视他，他就会去寻找重视他的存在的人。

如果你能把自己事业上的矛盾、烦恼、痛苦告诉他，让他帮你想办法，让他感到你需要他，他一定会很高兴，他一定也会更加爱你。

现实婚姻生活中失败的例子几乎都有一个共同的特点，就是完全破坏了婚姻中应当给予对方极大重视的身份和地位的平等关系；或者是一方完全陷入另一方的生活中，或者是双方过着完全分离的日子。

真正幸福的婚姻既需要以双方共同的爱好、理想作为基础。

也应有相对独立的个人的兴趣和活动。

只有建立了婚姻中个人和双方身份和地位之间稳定和谐的平等关系，幸福才可能持久。

(2) 保持浪漫心态有意无意中表现真情，避免生活的枯燥、单调和平庸，营造出快乐。

婚姻的浪漫是否可以像初恋时那样得到一个长长的吻？

所有婚姻专家都相信可以。

问题是婚姻中的双方是否也愿意继续自己的爱情故事。

如果你希望你的婚姻幸福长久，浪漫便不是可有可无的东西。

但是他与婚前的区别就在于他的表现方式不再是激烈和冲动的，而是表现得相当绵长和温馨。

## <<放下是快乐 拥有是幸福>>

### 编辑推荐

《放下是快乐 拥有是幸福》：你只有播种下一粒快乐的种子，才能收获快乐的果实：你只有放下一些让人不开心的烦心事，才能得到心灵的安宁：你只有去争取自己的幸福，才能得到真正的幸福：当你懂得放下，珍惜拥有的时候，才会发现生命的绚烂与美丽。

懂得放下，是一种豁达的心念珍惜拥有，是一种博大的智慧人的一生活，要想活得快乐，就要懂得放下，珍惜拥有。

懂得放下，必定在生活中游刃有余；珍惜拥有，必定活得充实快乐。

幸福就在这里：给自己一双发现幸福的眼睛 心态好才能更幸福：学会积极面对人生 抛开烦恼与怨气：世上本无事，庸人自扰之 淡泊名利：名利权势都是过眼云烟，幸福才重要 消除心灵杂草：心灵纯净，才能更快乐 取舍有道：该进则进，该退则退 玉不琢，不成器：给自己战胜磨难 的勇气 自助者天助：幸福要靠自己争取 平平淡淡才是真：平衡生活，知足常乐 掌握自己的幸福：做最真实的自己。

活出精彩 忘记过去，珍惜现在：错过月亮，你还有星星 让爱与幸福洒满人间：给他人关怀，自己会更幸福人生贵在勇于放下，懂得取舍之道，用心包容。

放下是需要极大勇气的，如果你可以做到以冷静的心态掌控抉择，以平和的心态面对得失，以出世的心态做入世的事，人生必将快乐、幸福，也必将走向成功。

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>