

<<幸福要诀>>

图书基本信息

书名：<<幸福要诀>>

13位ISBN编号：9787504740878

10位ISBN编号：750474087X

出版时间：2012-2

出版时间：中国财富出版社

作者：高景轩

页数：240

字数：238000

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;幸福要诀&gt;&gt;

## 前言

塞缪尔·斯迈尔斯有言道：“哪怕是友善的一瞥，也能给人带来快乐和幸福。”这话并非信口道来，而是确有真凭实据。

星期天，罗伯特去做礼拜。

从教堂走出来的时候，看到一个穷孩子走过来，就友善地看了她一眼。

这不经意的一瞥，竟然发生了意想不到的作用。

那女孩感觉非常快乐，眼里充满了感激的泪水。

在致朋友布莱顿的信中，罗伯特深有感触地写道：“对于我来说，这是多么生动的一课啊！

原来幸福是可以如此廉价地给予！

我们错过了多少扮演天使的机会！

回家之后，我没有去多想此事，只记得事情已经过去，心中还有挥之不去的感伤。

那匆匆一瞥竟然给一个不堪生活重负的人带来了片刻的温馨，也给她的心灵带来了片刻的轻松。

”有专家调研披露，与其说幸福取决于人的处境，不如说取决于人的感觉。

他们从医院清洁工中选出两拨人，一拨人认为清洁工作没啥意义，做得很没劲，感觉特别郁闷；另一拨人认为清洁工作很有意义，做得很投入，感觉非常愉快。

后面这拨人清楚，清洁工作不仅是简单的保洁和洗衣服，而且是让医院正常运转的一个重要环节，可以帮助病人更快地康复。

他们从更高的角度看待工作，因而能够与护士、病人及家属进行良性互动，想方设法让他们感觉舒适。

由于他们在工作中找到了使命感，与服务对象的关系不再是简单的金钱关系，自然也从中感到了更多的意义和快乐。

可以说，人们只要赋予工作更多的意义，就能从中发现乐趣，并提升了自己的幸福感。

生活的美好程度不仅取决于生活本身，还取决于人们的感受。

生活本身再美好，你的感受昏天黑地，生活的美好在你心里必定大打折扣。

即使生活还有这样那样的不足，你的感受是一片阳光明媚，那不太完美的生活也会熠熠生辉。

生活的大地滋生着幸福，正像它繁衍着不幸一样。

有道是跟着感觉走，人活的就是一种感觉。

不管你的处境是优越还是艰难，你感觉到幸福才幸福，你感觉不到幸福就不幸福。

所以说，你不要老是觉得自己是受害者，也别让你所感受到的不幸遮盖了你所拥有的幸福。

米尔德里德·巴瑟尔感悟说：“幸福是一种有意识的选择，而非是无意识的回应。

”要知道，幸福是那么一种感觉：一种美好温馨的感觉，一种舒适惬意的感觉。

幸福感需要有宽阔的胸怀接纳，需要有良好的情绪烘托。

一个人不矫情，不挑剔，雍容大度，善解人意，就会让自己感觉美好舒适，一生快乐无边，幸福受用不尽。

人生最重要的一条，就是要能够感知幸福，珍视幸福，充分地享受幸福。

要让幸福的美好感觉常在，就必须珍视所拥有的，别在乎所没有的，这就是幸福的要诀。

要让自己感觉不幸，就反其道而行之，总是忽视所拥有的，又特别在乎所没有的，这就是不幸的机理。

只要你懂得珍视，每一个小小的滋润，每一次些许的肯定或鼓励，都能让你沉醉于幸福之中。

即使有不幸落到自己身上，也要像对待灰尘那样赶紧抖掉它，仿佛什么事都没有发生一样。

如此这般，过同样的日子，你就会感到幸福倍增，有咂不完的滋味，品不完的乐趣。

## <<幸福要诀>>

### 内容概要

高景轩编著的《幸福要诀》讲述了：人生最重要的一条，就是要能够感知幸福，珍视幸福，充分地享受幸福。

要让幸福的美好感觉常在，就必须珍视所拥有的，别在乎所没有的，这就是幸福的要诀。

要让自己感觉不幸，就反其道而行之，总是忽视所拥有的，又特别在乎所没有的，这就是不幸的机理。

阅读《幸福要诀》，感悟幸福的要诀。

<<幸福要诀>>

书籍目录

走进幸福谷  
长在家里的炉边  
奇迹般的选择  
有一个最大的秘诀  
还会霞光满天  
每一个人的梦想  
登上乔戈里峰  
美满婚姻的关键  
有智慧地化解  
最想要的是舒适  
第二次诞生  
适应就有所作为  
遭遇滑铁卢  
这样能有好心情  
最佳的着力点  
美国红杉树现象  
相信杯子是满满的  
常怀感恩之心  
一个古老的智慧  
这位才是首席  
最需要善解人意  
永远只有一种  
进入心灵小屋  
幸能一忍永无忧  
给自己解套松绑  
有一把金钥匙  
天堂从未上锁  
忠实的信息传递员  
假如我扣动扳机  
无法寻找开关  
照智慧的要求铸造  
选择性的遗忘  
忽略比珍视重要  
不恼心地清凉  
人性中最强烈的冲动  
证明一个道理  
快乐与计较成反比  
有能力选择回应  
天使派来的老师  
损人不利己的行为  
感觉强化效应  
唱出了一种梦想  
主宰自己的反应  
感觉的灵性特点  
凿掉心灵上的石块

<<幸福要诀>>

把失去当做抛弃  
强化觉醒的动机  
一种精神寄托  
驾驭想象运行的方向  
该放手时就放手  
看事情积极的一面  
最有价值的一年  
杰克逊的鼻子  
解脱的剧本在内心开演  
化解仇恨最安全  
伤人亦易受人之伤  
最大的敌人是你自己  
憎恨只会带来消耗  
一言可终身行  
待人宽一分是福  
这就是我的秘密  
为宽恕站岗  
最具破坏性的情感  
别碰“仇恨袋”  
至高无上的法则  
假豪杰任才使气  
有时让步是一种智慧  
想法是最初来源  
伟大的爱心  
灵魂最美的音乐  
以善为至宝  
一两等于一吨  
与他人相处的能力  
两种特殊的状态  
喝高了才这样  
认错是力量的表现  
掌握看人的要诀  
露西式的强项  
给予的还会回来  
一滴受用无尽  
蕴涵巨大的潜能  
上帝没有这个意思  
给自己一个机会  
人生成功的精髓  
最需要的一种品质  
兴趣比天才重要  
直接改变放映机  
上帝预备了矮树枝  
留只眼睛看自己  
都是良好的发现者  
努力发掘自己的优点  
生命的转折时刻

<<幸福要诀>>

行动的原动力  
在性格中掘宝  
实现人生的超越  
判断为你指路  
人生是花，爱是花蜜  
埃米力公式  
胜利女神的格言  
追求有两个目标  
就当一种祝福  
等幸运之舟到来  
参考文献

## &lt;&lt;幸福要诀&gt;&gt;

## 章节摘录

英国思想家伯特兰·罗素到访中国，在一篇文章中讲述了自己的经历。

1924年夏天，四川天气闷热。

他和陪同人员乘轿上峨眉山观光，旁观轿夫沿着陡峭的山路上前进，一个个累得大汗淋漓，毫无观赏壮观山景的闲情逸致，不由得暗暗在心里忖度：“轿夫一定恨透了坐轿的人，这大热天的还要悠哉游哉地坐轿子让人抬。

他们一定会愤愤不平地在想，为什么自己不是坐轿的人而是抬轿的人呢？

”行至山腰的一个小平台，罗素考虑到轿夫的劳苦，就让他们停下来休息。

从竹轿上下来，他注意观察轿夫的神情举止，看到他们坐成一排都点燃烟斗，开始笑声不断地聊天，毫不在意天气闷热，也不觉得自己命运悲苦，反而对坐轿的人充满感激之情，兴高采烈地用家乡的笑话逗他开心，还好奇地问一些有关国外的事情。

通过友好的交谈，罗素彻底打消了自己的顾虑，并改变了对轿夫真情实感的误解。

他说：“用自以为是的眼光看待别人的幸福是错误的。

”在谈到幸福时，他还有感而发说：“在很大的程度上，幸福的生活就是快乐的生活。

”衡量一个人幸福不幸福有3个基本点，一是快乐不快乐；二是舒适不舒适；三是满意不满意。

快乐是衡量幸福的感觉属性，虽然快乐不能和幸福画等号，但是幸福的人必定是快乐的人。

舒适感构成幸福的物质基础，一个人生活条件不舒适，其幸福指标也必随之大打折扣。

满意度是衡量幸福指数的精神层面，一个对生活现状不满意的人，不可能获得真正的幸福。

现实世界没有什么天堂地狱。

所谓的天堂地狱，只存在于人们的精神世界，只在人们的心中起作用。

你感觉特别滋润，心情特别愉快，精神特别明媚，那就是你的福地。

感受这种美好的精神状态，就是置身于天堂。

相反，你感觉特别焦躁，心情特别郁闷，精神上老是乌云密布，那就是你的灾难。

摆脱了这种精神状态，你就走出了地狱。

道格拉斯·杰罗德感悟说：“幸福长在自家炉边，不会从别人的花园捡到。

”幸福，来得绵绵柔柔，总是一点一滴地渗透，一点一滴地滋润，让人感到那么惬意、那么舒适。

人们有理由相信，幸福是一种感受，一种精神上的滋润和满足。

那些甜蜜的时刻，喜悦的时刻，还有光荣的时刻，都是幸福的时刻。

如果日子被美好的感受溢满了，幸福在你的身边，就是拿起鞭子也赶不走它。

.....

## <<幸福要诀>>

### 编辑推荐

只要你懂得珍视，每一个小小的滋润，每一次些许的肯定或鼓励，都能让你沉醉于幸福之中。即使有不幸落到自己身上，也要像对待灰尘那样赶紧抖掉它，仿佛什么事都没有发生一样。如此这般，过同样的日子，你就会感到幸福倍增，有咂不完的滋味，品不完的乐趣。阅读高景轩编著的《幸福要诀》，感悟幸福的要诀。



<<幸福要诀>>

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>