

<<拿起就是幸福，放下就是快乐>>

图书基本信息

书名：<<拿起就是幸福，放下就是快乐>>

13位ISBN编号：9787506042512

10位ISBN编号：7506042517

出版时间：2011-8

出版时间：东方

作者：东方觉慧

页数：193

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>

## <<拿起就是幸福，放下就是快乐>>

### 内容概要

把珍贵的亲情、友情、爱情、恩情拿起，把过多的诱惑、欲望、烦恼、计较放下，就会达到人生为之努力奋斗的终极目标——幸福和快。

本书立足于当下人们所面临的心灵问题所著而成，它是一杯慰藉人们心灵的膏粱，让你在纷扰的人世学会以及懂得如何拥有更多幸福、快乐，亦而达到人生的最高境界：看透；听明，做到；拿起，放下。

拿起！

不抱怨，心怀感恩；不后悔，敢于担当。

放下！

不纠缠，干脆利索；不纠结，喜乐自在。

<<拿起就是幸福，放下就是快乐>>

作者简介

东方觉慧，原名李殿璞，经济学博士，博士生导师，拥有十分丰富的企业管理、职业策划与人生奋斗经验，专业研究著述颇丰，著有《你的未来可以预测》《2012，离我们有多远》《经得起诱惑耐得住寂寞》等作品。

## <<拿起就是幸福，放下就是快乐>>

### 书籍目录

#### 上篇 拿起，春风染绿

##### 第一章 拿起亲情，幸福之源永流长

父母在不远游，远游不忘寄家书

最大的感恩是尽孝

家是心房，不是客房

学会体谅，懂得分享

最好的爱意是陪伴

##### 第二章 拿起友情，幸福之树郁郁长青

只要有朋友，幸福人生不寂寞

出门在外，朋友是暖心的茶

再忙也别将友情扔进遗忘的角落

忠言逆耳利于行

雪中送炭诚可贵

##### 第三章 拿起爱情，幸福之花灿烂绽放

火星金星，相恋在地球

良伴为侣，且行且珍惜

多一分付出，少一分抱怨

多一分包容，少一分责难

传一份好心情，温暖共同的人生

##### 第四章 拿起恩情，幸福之水醇美甘甜

恩师一句话，改变你的一生

享受工作，感恩公司

心怀感恩，让热情成为一种习惯

心怀感恩，严守忠诚

用感恩的心看对手

#### 下篇 放下，刹那花开

##### 第五章 放下诱惑，快乐其实很简单

有毒的是诱惑，受伤的是一生

外面的世界很精彩，内心的世界很坦然

不随波、不逐流，淡定也是一种境界

每一种诱惑都是一场博弈

抵制诱惑等于拒绝毁灭

##### 第六章 放下欲望，快乐从心开始

欲望无穷，人生有限

许多的占有，实际都是被占

除去负累，还生命一身轻松

生活越简单，快乐越容易

放下欲望，还地球一个未来

##### 第七章 放下烦恼，快乐源于自己

人生本无恼，庸人自扰之

错过群星之后，不要再错过朗月

宽容别人，善待自己

学会遗忘，让烦恼随风去

每天找出一件快乐的事

##### 第八章 放下计较，快乐自然增值

<<拿起就是幸福，放下就是快乐>>

计较计较，计小失大  
与其劳心费神，不如安心自在  
退一步海阔天空  
知足常乐，小快乐就是大智慧  
快乐像香水洒在别人身上，一路飘香

## <<拿起就是幸福，放下就是快乐>>

### 章节摘录

最好的爱意是陪伴 家庭是孩子性格养成的摇篮，亲子关系更是塑造孩子人格教育的重要基础。然而，随着生活节奏的加快，随着工作压力的越来越大，让许多年轻的父母感觉忙碌，很少有时间陪伴孩子，他们可能会请孩子的爷爷奶奶帮忙，也可能为孩子找保姆或家教。但大部分家长并不知道，一时的省事偷懒究竟会带来怎样后果，缺乏父母的陪伴和关心对孩子来说将意味着什么？

当你读完下面这个小故事时，也许会有一番感悟。

一位爸爸很晚才下班回到家，发现他五岁的儿子靠在门旁等他。

“爸爸，我可以问你一个问题吗？”

“什么问题？”

“你一小时赚多少钱？”

“这与你无关。”

感觉累并有点烦的父亲说，“你为什么问这个问题？”

“我只是想知道，请告诉我，你一小时赚多少钱？”

小孩哀求着。

“假如你一定要知道的话，我一小时赚20美金。”

“哦。”

小孩低着头这样回答。

沉默了几秒钟，小孩又说：“爸爸，可以借给我10美金吗？”

父亲发怒了：“如果你只是要借钱去买毫无意义的玩具的话，给我回到你的房间并上床休息。好好想想为什么你会那么自私。

我每天长时间辛苦工作着，没时间和你玩小孩子的游戏。

小孩安静地回到自己的房间并关上门。

父亲生气地坐下来。

他平静下来之后，开始想他可能对孩子太凶了，或许孩子真的很想买什么东西，再说他平时很少要过钱。

父亲走进小孩的房间：“你睡着了吗？”

孩子？

“爸爸，我还醒着。”

小孩回答。

“我刚刚可能对你太凶了。”

父亲说，“这是你要的10美金。”

“爸爸，谢谢你。”

小孩欢叫着从枕头下拿出一些被弄皱的钞票，慢慢地数着。

“你已经有钱了，为什么还要向我要钱呢？”

父亲狐疑地问。

“因为这之前不够，但我现在足够了。”

小孩回答，“爸爸，我现在有20美金了，我可以向你买一个小时的时间吗？”

明天请早点回家——我想和你一起吃晚餐。

时下，很多父母认为当前最重要的工作就是赚钱，为孩子未来的成长创造条件，至于眼下欠孩子一点儿陪伴的时间，等以后有时间了再给孩子补上。

其实，这种想法是很不科学的。

因为孩子成长过程中的每一个阶段都是不可重复的，有些东西一旦错过，很可能就没有办法挽回。

每个人都曾经是小孩子，孩子最需要的是父母的陪伴。

陪伴不仅能带给孩子已安全感和爱，而且父母也可以利用陪伴给孩子树立学习的榜样。

其实，作为家长，陪孩子玩也是一种责任。

## <<拿起就是幸福，放下就是快乐>>

有调查显示，在一千名儿童的家庭教育中，有近半数的父母忽视了与孩子的交流，有3 / 4以上的孩子希望和父母一起玩游戏、出去玩。

然而，有的父母认为孩子的玩乐太小儿科，觉得孩子在幼儿园有小朋友玩，回家让孩子吃好睡好就行了。

这其实也是一个误区。

孩子不仅能在玩中学习很多能力，而且孩子的健康成长并不单是靠丰富的物质生活就能保障的，更多的是需要父母的关爱、亲情的抚慰以及游戏玩乐。

一位老师曾讲过这样一件事：班上小伟的妈妈来找我，急切地要与我交流。

我刚刚含蓄地告诉她孩子这段时间上课分神，对集体活动也不感兴趣，她就急了。

开始不停地这说这孩子有多固执，多不听话。

她说自己开店做生意非常忙，可孩子总是缠着她玩游戏；她回家很晚，告诉孩子让爸爸陪他睡觉，可等她忙到十一点，看到他爸爸已经呼呼大睡，而孩子却一声不吭地在等她。

她焦急而气愤地描述，而我却透过她的话看到了小伟孤单的身影。

“也许你们该多花点时间陪孩子。

”我提出建议。

“可我们都要做生意，实在没时间！”

”小伟的妈妈皱着眉头说，“他怎么变成这个样子了？”

”是的，从前的小伟不是这个样子。

他上课积极主动，知识面广，是小朋友喜欢的“小博士”。

可现在。

他不爱说话，老师的话他也爱理不理。

他的妈妈又告诉我，前几天，他竟然说出了“要离家出走”的话。

这一番话，让我惊讶不已，也让我从心底发出沉重的叹息。

自从小伟爸爸妈妈的生意越来越忙碌，小伟也开始变得越来越沉默。

是什么让孩子变得孤僻冷漠？

是什么让孩子失去纯真的笑脸？

试试从父母身上找找问题。

你了解你的孩子吗？

你每天用多少时间陪孩子？

你知道今天孩子最开心的是什么事？

你知道孩子交了几个新朋友？

也许有的家长会说：我爱孩子，我给他买最好的衣服、玩具，我陪他练琴、溜冰，我也花了时间陪孩子！

可是在陪伴孩子的时候你在做什么？

不停地发指令？

打电话？

或皱着眉头挑孩子的错？

你倾听过孩子的心声吗？

给予孩子爱，这是任何一个做父母的都可以做到的。

天下的父母都爱孩子，却未必会爱孩子。

爱，不是简单的给予，不是无需学习的本能。

想做一个合格的家长，就要懂得如何爱孩子。

你也需要一边学习一边教育孩子，和孩子一起学习、成长。

正如高尔基所说：“爱孩子，这是母鸡都会的事情，可是要善于教育他们，这是一桩大事，需要有才能和全部的生活知识。

”孩子的成长需要父母太多的关注、爱护。

陪伴孩子一路走，只有父母的搀扶，他才能走得更健康、更幸福。

<<拿起就是幸福，放下就是快乐>>

给孩子多一点时间，好好爱我们的孩子！

当你看到孩子的成长，孩子脸上满足的微笑，你会更好地理解“爱”的涵义。

其实，最好的爱意是陪伴。

幸福最暗天 天下的父母都爱孩子，却未必会爱孩子。

爱，不是简单的给予，不是无需学习的本能。

想做一个合格的家长，你也需要一边学习一边教育孩子，和孩子一起学习、成长。

正如高尔基所说：“爱孩子，这是母鸡都会的事情，可是要善于教育他们，这是一桩大事，需要有才能和全部的生活知识。

”



<<拿起就是幸福，放下就是快乐>>

媒体关注与评论

人们的烦恼往往来自那些不必要的担心和忧虑，而这些不必要的担心和忧虑便成为消磨时间而无所事事的借口。

——戴尔·卡耐基                      友谊只能在实践中产生并在实践中得到保持。

——歌德                                我们了解事实真相，看破放下，心地自然就会清净。

——净空法师                        了解爱情的人，往往会因为爱情的升华而坚定他们向上的意志和进取精神

。                                        于做事，必克己谨严，要做到极致。

于生活，应戒绝奢华，一切从简。

——弘一法师

## <<拿起就是幸福，放下就是快乐>>

### 编辑推荐

《拿起就是幸福，放下就是快乐》是指导人们活在当下，为幸福、快乐加分的智慧活宝——如何拿起亲情、友情、爱情、恩情；如何放下诱惑、欲望、烦恼、计较。

《拿起就是幸福，放下就是快乐》提升你拿起、放下的能力——不抱怨，心怀感恩；不后悔，敢于担当；放下！

不纠缠，干脆利索；不纠结，喜乐自在。

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>