

<<幸福的习惯>>

图书基本信息

书名：<<幸福的习惯>>

13位ISBN编号：9787510810633

10位ISBN编号：7510810639

出版时间：2011-8

出版时间：九州出版社

作者：林然

页数：214

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>

## <<幸福的习惯>>

### 前言

人，一生都在寻找幸福。

那么，幸福到底是什么呢？

其实幸福，只是一种习惯，一种自我感觉和内心的满足。

无论你的钱包是充盈的还是干瘪的，也无论你是青丝满头还是风华正茂，只要我们拥有一颗平常的心，只要我们习惯用心去体味，幸福便会时常出现在我们身边，我们的心便时常会被幸福的潮水濡湿。

快活的鸟儿在树枝上甜美地歌唱，树底下在草皮里掘洞的田鼠却听得不耐烦：“闭上你的嘴，为什么要发出这种可怕的声音？”

”鸟儿回答：“哦，空气新鲜，阳光灿烂，树林茂盛，这个世界多可爱，我内心是多么甜蜜，怎能不歌唱？”

”田鼠大惑不解：“我在这儿生活了这么多年，每天掘土，除了草根和蚯蚓外，什么有意义的东西也没有发现。

世界哪有你说的这么可爱？”

”本是生活在同样一个世界，鸟儿与田鼠的感受，缘何存在天壤之别？

原因就在于用心感受问题的角度不一样，所看到的现实世界也就不一样了。

鸟儿感受到的是生活中充满阳光，是美好的，所以快乐；田鼠感受到的是生活中的阴暗消极，所以悲观。

生活中，人人都想要快乐而不想要悲伤。

既然这样，我们为何不学学那快活的鸟儿，多让自己的心去感受生活中美好的一面、光明的一面呢？让我们试试吧，养成幸福的习惯，看看能否使自己快乐些。

生活中我们有许多理由幸福：我们有着灿烂的阳光，千姿百态的花儿，有着春夏秋冬的四季轮回，有着甜蜜的梦。

这些，才是构成生活精彩的主要成份，这才是生活的幸福之本。

试想一下，如果生活缺少了灿烂的阳光，会是个什么样子呢？

试想一下，如果生活缺少了春夏秋冬的轮回，会是个什么样子呢？

我们不要自己远离幸福，因为幸福是一种习惯，没了它，生活就失去了方向。

其实，我们每个人都具备使自己幸福快乐的资源，像谦虚、合作精神、积极的态度，还有爱心。

这些特质几乎都可以在每一个人的身上找到，只是许多人没有找到幸福的方法去把这些“幸福快乐的资源”运用好。

在漫长的人生路上，低头拣拾起我们易得的珠贝，尽管碎碎点点，谁说串不成与生命等长的珠链呢；每当我们拣拾起易得的珠贝时，不妨怀着一颗感恩的心，祝福自己：这就是幸福，单纯的幸福，渐渐的，它也会成为一种习惯，幸福的习惯。

## <<幸福的习惯>>

### 内容概要

幸福犹如庭前落花、天外云舒，只需你有一枚宠辱不惊的心魄、一份淡然如诗的心境。幸福从来不是寄托在他人身上的渴求，而是一种潜藏在血脉里的习惯，你可以清晰地感受到它流淌、漫溢、延伸。

由林然编著的《幸福的习惯》共十章节，内容包括今天，你幸福了吗，幸福在哪里，抹去幸福的盲点，有关幸福的冥想，卸下“伪幸福”的面具，幸福的革命，幸福在你的选择等。

《幸福的习惯》是一本让你的幸福指数陡然升高的幸福读本。

## <<幸福的习惯>>

### 书籍目录

#### 第一章 今天，你幸福了吗

幸福究竟是什么  
幸福不是用来比较的  
幸福来自淡泊知足的内心  
幸福就要活得本真  
幸福的人懂得控制欲望  
不停工作并非幸福的前兆  
虚名让你远离幸福  
幸福是一种自己的感觉  
放纵自己就是让幸福自杀  
压力就是幸福的致命伤

#### 第二章 幸福在哪里

幸福源于平凡的积累  
欢喜只在一念之间  
幸福有时需要自我肯定  
抬头看看天的幸福  
历练之后的幸福  
忙里偷闲的幸福  
生活体验的幸福  
珍惜拥有的幸福

#### 第三章 有关幸福的冥想

快乐是幸福的原本  
与其纠结，不如遗忘  
放弃才能获得  
重拾孩童的欢笑和幻想  
有多大胸襟就有多大的幸福  
世上没有绝对的幸福

#### 第四章 抹去幸福的盲点

怨天尤人让幸福丧气  
优柔寡断让幸福溜走  
自卑自贱让幸福走开  
唠唠叨叨让幸福失色  
冷漠心墙隔离了幸福  
幸福讨厌钻牛角尖  
太清闲带不来幸福  
绝望是幸福的毒药  
缺陷不是幸福的敌人  
懦弱让我们丧失幸福的机会

#### 第五章 卸下“伪幸福”的面具

每天品味一点点幸福  
看到人生最简单的幸福  
幸福不完全等同于快乐  
别让情绪影响你的幸福指数  
幸福也是用来享受的  
感到满足就是最大的幸福

## <<幸福的习惯>>

### 第六章 幸福的革命

为自己的行为感到自豪  
你的思想决定你的活力  
别再执著打不开的结  
羡慕别人不如珍惜自己拥有  
山不过来我过去  
承认错误会有意想不到的结果  
有容乃大，抛开“面子文化”  
平常心中蕴涵的幸福

### 第七章 幸福在你的选择

顺其自然才是幸福的选择  
将欲取之，必先与之一  
接受缺憾，追求完美  
扫开幸福生活的碎片  
苛求完美，身心疲惫  
喜忧参半才是生活  
先舍弃才有“大得”

与其负累，不如轻松面对

### 第八章 设定幸福的目标

本色的目标让生活更快乐  
宁静与淡泊是幸福的目标  
追求心灵的自由自在  
豁达让人生更舒展  
不要为难自己的幸福  
潇潇洒洒走人生

### 第九章 迈开幸福的脚步

幸福不会自动降临  
随心所欲，做自己所想  
一步一步迈向幸福前路  
走自己的路任人评说  
把命运交到自己的手中  
屈辱可以成为动力  
金钱不是幸福人生的主题

### 第十章 现在,开始幸福

放飞心灵，寻找幸福  
给心情放个假  
最简单，最快乐  
笑看人生的输赢得失  
打开心窗，天空一片蔚蓝  
操纵好自己情绪的“转换器”  
错过了就别后悔  
倾听自己心灵的声音  
栽种美丽的心灵之花  
心往好处想让人感到幸福  
美德是心灵的健康剂

## &lt;&lt;幸福的习惯&gt;&gt;

## 章节摘录

幸福究竟是什么进入2011年3月份以来，突然之间“幸福”这个词就挂在了中国人的嘴边，专家在说，老百姓也在说，电视里“幸福感”成了专家的口头禅，生活里“幸福吗？”

成了老百姓的口头禅，究竟幸福是什么？

为什么我们要追求幸福呢？

谈到幸福，如果我们去街边采访一下，我们相信不同的人有不同的回答，有的人认为，幸福就是衣食无忧；有人会说幸福就是找一份很赚钱的工作；也有人会说，幸福就是有一栋大房子；更有人会幽默地说，世界上最幸福的事情就是“睡觉睡到自然醒，数钱数到手抽筋”。

甚至有的人会说：我的幸福目标不是成为大富翁，衣，不一定要什么大品牌，但商场里打折时我能买得起；住，不一定要豪宅，但也要能安居；吃，不一定要高档海鲜，但也要随时吃得起荤素；不愁柴米，进入超市可以随意采购生活食品用品；电器不一定要名牌进口，但也要齐全；冬天开得起暖气，夏天开得起空调，不必特别节省过日子，但也不一定要奢侈浪费。

总而言之，所有的幸福都有关于我们生活的点滴。

但是，事实上，我们获得了这些东西之后，我们是否会获得真正的幸福呢？

在500强企业工作的白领肯定衣食无忧，工作也很赚钱，大房子也是有的，但是如果我们问问他：现在的你觉得幸福吗？

他肯定会告诉我们他并不觉得幸福，并且找出各种各样的理由和问题，比如单位复杂的人际关系，职场的各种竞争，想换更大的房子的压力，子女择校的烦恼等，诸如此类，总而言之，他没有幸福的感觉！

白领如此，工人、农民和其他阶层的人们呢？

都有自己的苦衷和难处，都有自己的抱怨和不满。

富裕了的人不满，他们担心自己的财富安全；穷人不满意，他们担心自己的未来和境遇。

纵观我们的社会，无论哪个阶层都陷入了一种囚徒式的困境，我们追求经济的繁荣，追求物质生活的改善，希望能够追求大人生大幸福，但是，随着物质生活的丰富和改善，幸福并没有如期而至，我们却陷入了更大的压力和焦虑之中。

幸福仿佛一下子成了我们这个正在屡创经济和繁荣奇迹的社会里最大的问题。

那么，我们不禁要问：幸福究竟是什么？

幸福其实就是来自我们内心的感受，它不能单一地用金钱和物质来衡量，过分的物质刺激往往会让我们走向幸福的反面！

也许幸福是我们每个人一生都在寻找的答案。

其实，幸福就在你的身边，在你的脚下，只不过我们寻找幸福的时候很少低头来看我们脚下的路身边的风景。

我们整日里说的最多的一句话就是：我没时间！

可你又在忙些什么呢？

有时间了是否月末的工资单就一定会多出几个标点符号？

真正的幸福不是每日挂在嘴边的唱词。

其实也许就是早上的一声鸟鸣，一缕温暖的阳光，同事一声浅浅的问候，所有的这些都来自你的内心，来自你细心对生活的感悟。

人人都希望自己能过上快乐幸福的生活。

但是，我们要记住：幸福快乐跟钱无关，仅仅是一种感觉，来自内心的感觉。

就像于丹说过的一句话一样，我们的眼睛，总是看外界太多，看心灵太少。

幸福又何尝不是如此？

幸福不是用来比较的有一项调查表明，95%的都市人都有或多或少的自卑感和不幸福感，在一生之中几乎所有人都会有怀疑自己的时候，感到自己的境况不如别人。

这是为什么呢？

潜藏在人心中好胜心理、攀比心理是这一问题的根源。

## &lt;&lt;幸福的习惯&gt;&gt;

我们总把他人当做超越的对象，总希望过得比别人好，总拿别人当参照物，似乎没有别人便感觉不到自身存在的价值。

于是乎，工作上要和同事比，比工资，比资格，比权力……生活上要和邻居比，比住房，比穿着，比老婆，比老公，就连孩子也不放过，也成了比的牺牲品，“我的孩子班里学习第一名，比你的儿子强”，扬扬得意者说。

既然是比，自然要比出个高下，比别人强者，趾高气扬，夜郎自大。

不如别人者便想着法子超过他，实在超不过便拉别人后腿，连后腿也拉不住者便要承受自卑心理的煎熬，这样的心态又如何能让我们感到幸福呢？

如果我们能持一种积极的态度去和别人比较，不如别人时便积极进取，争取更上层楼；比别人强时便谦虚谨慎，乐观待人，岂不更好？

事实上，天外有天，人外有人，我们不可能在任何方面都比别人强，胜过别人。

太要强的人，一味和比自己强的人比，结果由于心灵的弦绷得太紧了，损耗精神，很难有大的作为。

雨果在《悲惨世界》中说：“全人类的充沛精力要是都集中在一个人的头颅里，全世界要地都萃集于一个人的脑子里，那种状况，如果延续下去，就会是文明的末日。

”俗话说，学业有先后，术业有专攻。

每一个人都有自己的特长，也都有自己的短处，一个人只要在自己从事的专业领域中有所成就便不虚此生。

千万不要看到别人的一点长处就失去心理平衡。

每一个人把自己做好是最重要的，最好不要与别人比高低，比大小。

每一个人在这个世界上都具有独一无二的价值，就像人的手指，有大有小，有长有短，它们各有各的用处，各有各的美丽，你能说大拇指就比小拇指好吗？

一味和别人比是件不聪明韵事，因为即便胜过别人，又会有“枪打出头鸟，出头的椽子先烂”的危险。

古人云：“步步占先者，必有人以挤之。

事事争胜者，必有人以挫之。

”生活中也确实是这样，如果一个人太冒尖，在各方面胜过别人，就容易遭到他人的嫉妒和攻击，而与世无争者反而不会树敌，容易遭人同情，所以说“‘人胜我无害，我胜人非福’”。

其实，最好的处世哲学还是不与人比，做好你自己，每个人都有自己的生活方式，有自己存在的价值和理由，干吗要和别人比呢？

如果心里难受，实在要比的话，倒不如把自己当做竞争对手，和自己的昨天比，今天和自己的昨天比，明天和今天比，一天比一天充实，一年比一年长进，这样既不会招惹是非恩怨，自己还能更上层楼，而且有一种每天进步一点点的幸福感。

当然，比也并非是有百害而无一利，它在形成竞争，推进社会前进中有不可磨灭的作用。

现代社会是一个竞争的社会，如果大家都不争先，都去争“后”，那么社会如何发展进步呢？

……

<<幸福的习惯>>

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>