

<<每天幸福一点点大全集>>

图书基本信息

书名：<<每天幸福一点点大全集>>

13位ISBN编号：9787511314963

10位ISBN编号：7511314961

出版时间：2012-8

出版时间：中国华侨出版社

作者：高榕璠

页数：420

字数：775000

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>

## <<每天幸福一点点大全集>>

### 内容概要

什么是幸福？

千百年来，无论是智者哲人或是平民百姓都试图给这一问题找到一个完美的答案，然而，你问一千个人，可能会得到一千种对幸福的不同解读。

虽然人们对于幸福的理解不同，但人们追求幸福的目的是是一样的，幸福，是人类永恒的追求。

人们都按照自己对幸福的理解去追求属于自己的幸福，可是有很多人却不知不觉走入了幸福的误区。有的人认为幸福就等于金钱，有的人认为幸福就等于爱情，还有的人认为幸福就是豪车宝马、功名利禄.....

于是，人们努力去挣更多的钱、开更好的车、住更好的房、获取更高的地位、得到更多的权力.....为了达到目的，有的人甚至不择手段。

但是，当他们达到目的后却发现，内心依然空虚落寞、怅然若失，好像幸福并不曾光顾过。

这不禁让人们困惑不已：人生真正的幸福在哪里？

怎样才能更好地感受并拥有幸福？

对此，《每天幸福一点点大全集（超值白金版）》给出了自己的答案。

高榕璠专著的《每天幸福一点点大全集》以崭新、独特的视角，集中将人们对于幸福的思考、体会以及追寻幸福的印记表现出来，从人生、成长、生命、亲情、友情、爱情、善良、宽容等不同角度阐释了什么是幸福以及怎样获得幸福，告诉我们人生幸福的意义所在，教会我们发现幸福、感受幸福、创造幸福、传播幸福。

只要你用心，幸福就会来敲你的门！

<<每天幸福一点点大全集>>

书籍目录

上篇 幸福是什么——还原幸福的真相

第一章 破解幸福的密码——关于幸福，你所不知道的

叩问幸福是什么

给幸福来个拆字游戏

幸福的本质和内涵

对幸福的三个基本认定

幸福的衡量标准

幸福的传递性

幸福的继承性

幸福的高遗传性

识破幸福的假象

幸福与快乐的区别

幸福与幸运的区别

幸福与成功的区别

幸福与命运的区别

与幸福有关的8+1个因素

智慧与道德，幸福的双脚

幸福意味着自我满足

幸福是一种主观的感受

目标是幸福的前提

幸福是一种感觉

幸福是一种持续的心情

幸福是一种快乐的心境

幸福是一种心灵的震撼

幸福是一个过程

人生幸福三诀

幸福的适应递减律

幸福是生活的重量

幸福不是奢侈品

幸福是一种习惯

幸福也食人间烟火

幸福是一种心理状态

第二章 幸福的悖论——关于幸福，你不想知道却已知道的

幸福的自我矛盾

追求幸福是有条件的

不幸中也会有幸福的体验

相对幸福，人们更喜欢不幸

我们来到这个世界上的目的并不是为了幸福

为何最幸福的是铜牌

想得到幸福，先为别人带来幸福

爱自己，这样别人才会爱自己

灵魂是由思想来染色的

不要迷信吉祥物，它不会为你带来幸福

幸福总是储存在记忆里吗

幸福从来不是一个人的事情

<<每天幸福一点点大全集>>

幸福的鸡皮疙瘩效应

适度的中断，会提高享受的质量

不幸福就不叫成功吗

幸福比面子更重要，为何不能放弃面子

平庸无法剥夺你的幸福

薪水的增幅与幸福感不成正比

享乐和乐趣对幸福的不同感知

为何我们总认为别人比自己幸福

幸福是用来投资还是用来消费的

第三章 幸福的学问——关于幸福的研究和

幸福面前人人平等

幸福是所拥有的生活，而非所期望的

幸福没有排行榜

幸福是心灵的终极活动

最大多数人的最大幸福

幸福是“遵从理性正当的作为”

从“需要层次论”到“幸福层次论”

幸福是放弃与努力之间的一种平衡

中国传统文化的幸福观

众幸福而独幸福

幸福方程式

三种人性观决定三种幸福观

幸福需要正当理由

为什么妇女“更幸福”

现代文明对幸福的影响

幸福的货币价值

幸福是可能而有限的

幸福的“钝感力”

幸福的范围

幸福的心流

幸福发展探索：不丹模式

第四章 幸福的一千个答案——平凡人的平凡幸福

幸福是由一个个小幸福构成的

幸福就是一只猫

幸福就是童年的棉花糖

幸福就是暖暖的阳光

幸福就是读一本好书

幸福是因果循环

一个大学生眼中的幸福

幸福这样也好

一个小学生眼中的幸福

一个企业员工眼中的幸福

幸福的柴门

幸福像个仙女

幸福像个智者

幸福的一刻

<<每天幸福一点点大全集>>

幸福就是一张返乡的车票  
来自世界上最幸福的人的启示  
幸福是间变脏的洗衣房—  
幸福是一种思念  
幸福是沐浴着母亲的爱  
素食原来更幸福  
运动是最神奇的幸福妙方  
莫让幸福感被睡眠扼杀  
及时刹车，别让幸福同失控的生命一起消失  
幸福，请“亚健康”走开  
幸福需要克制自我  
戒掉你的患病恐惧症  
控制幸福的心理力量  
别让焦虑吞噬健康的生命  
别让愤怒灼烧自己  
幸福需要积极的自我交谈  
合理放纵，给幸福一个出口  
幸福要与病魔抗争到底  
人到中年有希望就有幸福

第五章 幸福不能缺席生命——为何人人都追求幸福

为何人人都追求幸福  
追求幸福是人的本性  
人类刻苦勤勉的终点就是幸福  
幸福是人生的至高财富  
幸福是衡量一切的标准  
缺少幸福是感情上的最大破产  
幸福是生存的必需品  
与生俱来的幸福权利  
幸福是生命的强心剂  
幸福是情感的正常体现  
改变世界的内在力量  
人生的厄运需要幸福来征服  
让自己幸福是对生命的负责  
追求幸福是人类最古老的使命  
幸福是人类进化的需要  
幸福是一种人类生存的功能

第六章 幸福离你有多远——谁绑架了我们的幸福

谁扼杀了幸福的基因  
幸福在前，为何却抓不住  
生命的喜悦，真我的呼唤  
内在的失序，要命的精神熵  
现代人为什么缺少幸福感  
你好，小确幸  
测测你的“幸福指数”  
捆绑幸福的就是你自己  
幸福需要健全的人格  
比较是最大的疾病

<<每天幸福一点点大全集>>

有信仰就有幸福

幸福需要一双发现它的眼睛

幸福需要被提醒

内在的空虚感无法感知幸福

贪得无厌是幸福的劲敌

幸福与物质无关，与欲望有关

开放的时代，幸福也需要开放

给欲望“减减肥”，平衡生存杠杆

幸福的最大障碍是我们自己

幸福，只要产权不要使用权

不要给自己的幸福设限

你是否是个幸福的主动者

适当放低幸福的底线

不幸福，是因为你不敢放弃的太多

平常心，拓展人生的宽度

细细盘点你已拥有的幸福

只要你肯寻找，幸福无处不在

收集你生活中的钻石

莫让幸福继续迷失

做幸福的“近视眼”

幸福的感知力

幸福需要细心体味

幸福需要学会享受

跟孩子学幸福的技巧

中篇 如何获得幸福——推开遮蔽幸福的屏障，与幸福不期而遇

第一章 回归真实的自我——成为自己时最幸福

认识你自己，寻找幸福的可能性

成为自己时最幸福

幸福就是按自己的曲子跳舞

从幸福中看穿自己

爱自己，幸福才能开花结果

你的生命就是你的幸福画布

不要阻挡自己的幸福

幸福从听见自己的声音开始

用真我过滤外界影响

自信是奇迹的真相

挣脱世俗，为自己而活

保持本色，方可活出别样风采

全然接受不完美的自己

和自己赛跑，不要和别人比较

适合自己的才是最重要的

每天都要坦然活出自我来

让有些话左耳进右耳出

幸福不是别人的责任，而是自己的事情

平庸无法剥夺你的幸福

美丽不等于幸福

做自己舞台上的企鹅

<<每天幸福一点点大全集>>

幸福需要“内视镜”

第二章 爱，把现实与幸福的距离填上——幸福的重量是爱的力量

爱是我们理解这个世界的基础

幸福的标志就是热情及辐射出的爱

幸福圈：释放爱的能量

爱的法则就是快乐地付出

幸福源自于爱的无私

爱，把现实与幸福的距离填上

幸福是爱的相互作用

幸福就是送人玫瑰，手有余香

乐于助人是幸福的

践踏别人的幸福会让你的幸福一起缩水

灵魂最美的音乐是善良

播下幸福的种子在别人心田

幸福就是成人之美

跨越吝啬的藩篱，与幸福同在

幸福的意义在于付出，而不是索取

感恩的心，才能念动幸福的魔咒

麻木与迟钝让我们与幸福失之交臂

真爱满径，为幸福加分

爱是幸福的主旋律

给予是幸福

第三章 心有多宽，幸福就有多长——幸福是心灵的自由度

幸福不在外，而在自己的内心

拥有一个感受幸福的心灵

放宽心里的预设

幸福，从心开始

修炼内心才能达到幸福的彼岸

心有多宽，幸福就有多长

吃点小亏，会成为幸福的催化剂

幸福就在懂得放手的那一刻

放开自己，不纠结于已失去的事物

平常心，幸福是一种感觉

宽容是开启幸福之门的钥匙

宽容，给幸福一片容身之地

人生苦短，有种幸福叫“饶过自己”

不必跟命运争吵，学会顺其自然

积极的心态尝起来是幸福的味道

建立幸福账户，给心灵多一点儿阳光

幸福就是在感悟中超越

退隐心灵，保持精神世界的宁静

静下心来，享受阳光的恩赐

心头若无烦恼事，便是人间好时节

第四章 立足当下，发现未知的幸福——生命是沙漏，别让幸福随它一起流逝

幸福就是现在进行时

善待每一天，才会幸福一生

让遗忘带给你幸福的阳光

<<每天幸福一点点大全集>>

别把幸福寄托在明天  
预测未来，不如享受当下  
笨人寻找远处的幸福  
珍惜身边每一个幸福感受  
享受过程也是一种幸福  
不要错过你身边的幸福站点  
左顾右盼只会让你远离幸福  
善待过去，没有你的故事你是谁  
享受你现在的年龄  
人生可以随时开始  
每一刻都是收获的齿轮  
放下牵绊，心无旁骛享受此时  
随手关上身后的门  
好好活着就是一种幸福  
生命很偶然，它值得众生善待  
读懂生命，才能读懂幸福  
幸福就是能善始善终  
生命有限，谢幕时一定要懂得幸福  
人活着要做有意义的事  
谁的流年在暗中偷换  
人生就是一次无计划的旅行  
生命的自由是幸福的伴侣  
每天开始一种新的尝试  
幸福需要甄选，拒绝命运的安排闲时间的价值，另一个幸福的机会

第五章 幸福是沧海之后的桑田——人生低谷是幸福开始的地方

幸福与苦难都是对生命的强烈体验  
痛苦是促成幸福的一种力量  
认同了痛苦，便失去了幸福的根本  
面对关口，寻找出口  
幸福的极致是流泪  
缺陷，也会成为幸福的敲门砖  
从不幸中挖掘幸福  
经历磨难也是一种幸福  
真正的幸福是要接受生活的瑕疵  
幸福积聚在生活的低谷  
幸福就是在不经意间回首生活的苦难和顽强  
学会感谢折磨过你的人  
得来不易更幸福  
希望开启多元的幸福窗口  
有希望的人才能拥有幸福产权  
希望是升华幸福的能量  
全力圆梦的人，才可能创造奇迹  
幸福需要梦想的支撑  
理想是幸福的翅膀  
乐观是用“心”为自己制造幸福的天堂  
乐观让幸福具有长尾效应  
一杯水的幸福也有滋味



## <<每天幸福一点点大全集>>

希望是维系生命的源泉  
幸福从微笑开始

### 第六章 幸福无需太执著——在回首中调整幸福的方向

幸福和痛苦仅在一念之间  
幸福需要在回首中调整自己  
幸福不必走直线  
幸福需要换个角度来看  
幸福就是小小的满足  
选择好幸福的标准  
幸福需要你低头看  
不要让执著成为给自己的一个虚假安慰  
人生幸福指数由各项分数相加，而非某一项  
幸福就是简简单单  
不断调整自己的心灵地图  
拥有自律才会有宁静而幸福的人生  
在体悟中感受幸福

### 第七章 自由是幸，简单是福——幸福就在简单的生活中

幸福的活法  
忙碌的生活是幸福的威胁  
幸福的核心是对孤独的认可  
简约是福，别活得太累  
熟悉的地方也有风景  
原创的幸福感动真情  
采菊东篱下，悠然见南山  
生活就像一枚回旋镖  
幸福源于对生活的发现和关注  
慢活，让生活更有味  
生活如香茗，只可品不可暴饮  
感悟自然，享受绿色的安慰  
追求幸福是积极人生，苛求幸福是愚蠢人生  
幸福就是活在时间之外

### 第八章 人生就是性格的悲喜剧——幸福因好性格而圆满

人生圆满需要好性格  
你是容易幸福的性格吗  
性格成熟比事业成功更重要  
测测你的幸福性格指数  
优柔寡断的性格难以敲开幸福的门  
幸福的人有长耳朵与短舌头  
修正性格带来的情绪危机  
找到自己的性格优势  
不为他人的无端指责而心烦意乱  
烦恼皆因强出头  
为自己考取一张幸福的资格证

### 第九章 修炼困境自救法，掌握幸福的小窍门——幸福的吸引力法则

你的幸福由你决定

<<每天幸福一点点大全集>>

接受的吸引力法则

正确和欣然地去接受悲哀

假设幸福，假设快乐

幸福没有释放不了的重负

幸福需要自我意象

修炼幸福心理控制术

调整自我心理极限就会靠近幸福

幸福需要定期杀毒

关于幸福的联想

唤醒幸福的潜意识

保持对快乐的渴望

要有计划地抛弃阻碍幸福的因素

你怎样暗示自己，你的生活就会怎样

与自我心灵对话

幸福的人有良好的心理外壳

倾听和倾诉都是幸福

幸福需要快乐来滋补

在储存快乐中感受幸福

你认定自己有多幸福，就有多幸福

心灵的宁静是幸福的依靠

为自己创造幸福时刻

在崇敬中感受幸福

在冥想中感悟幸福的真谛

下篇 如何保持幸福——用对方法，打一场幸福的持久战

第一章 幸福就是手中有事做——价值是幸福的伴侣

幸福是终极价值目的

幸福源于人生价值的实现

失去了价值便失去了生存的意义

寻找我们内心的使命

幸福与责任同行

被人需要是一种幸福

幸福就是手中有事可做

为社会做点儿有益的事也是一种幸福

付出是幸福的必要条件

早退休未必早幸福

再试一次，就会和幸福相遇

没有行动的幸福是一场空谈

乐天为本，尽力是福

幸福是拥有一份自己喜欢的职业

努力工作的人是幸福的

幸福工作是一种人生境界

热爱，才能带来幸福

让敬业成为一种幸福的心态

发掘潜能，找到你的幸福潜力股

不断超越中，品悟幸福的真实味道

正视压力，负担也是“福担”

从忙碌中体验幸福

## <<每天幸福一点点大全集>>

### 第二章与其抱怨不如行动——抱怨让幸福离家出走

抱怨让你忽略身边的幸福

抱怨是谋杀幸福的病毒

不抱怨是一种智慧

没有一成不变，抱怨不如接受

抱怨是对自己的失责一

抱怨就是蒙上了幸福的眼睛

摘掉抱怨的“愁帽”

用心生活，幸福在眼前

幸福的法则是心想事成

生活中阳光永远比乌云多

摒除抱怨，幸福自在心里

幸福需要“精心”付出

幸福的“布登勃洛克动力”

专注，幸福才能现身

及时努力，及时幸福

### 第三章 储备能量是积累幸福的资本——幸福要靠学来保持

幸福，是可以通过学习和练习获得的

今天学习，明天欢笑

幸福就是通过学习不断修正自己的方向

学习如何感知幸福

知识是感受和创造幸福的中介

学习能力是人的终身财富

教育能培养人创造幸福的能力

培养拥有幸福的好习惯

从“幸福守恒定律”中体会幸福

智慧和幸福一样重要

有生活的能力才有幸福

### 第四章 有家才有幸福——亲情是幸福人生的依托

亲情是最甜蜜的负荷

幸福就是同一家人一起共进晚餐

唠叨也是幸福

任何时候不要遗忘简单的问候

母爱是世界上最动人的牺牲

幸福就是父母身体健康

慈善从父母开始

父母渴求的并不多，常回家看看

关爱家人，需要行动

来不及报答是无法弥补的遗憾

所有的不快扔在家门外，带着快乐回家

幸福的家庭不可缺少忍让

优秀的孩子是家庭幸福的源泉

孩子心灵的财富来自父母表里如一的爱

智慧的母亲是孩子幸福的领路人

不要让孩子输在幸福感上

### 第五章 不要在爱的执著中迷失——爱情不是幸福的枷锁

爱情中的意义和快乐：幸福关系的保障

<<每天幸福一点点大全集>>

婚姻要坚持“半糖主义”才能幸福

培养，而不是寻找：让爱持久

爱与牺牲，并非并列关系

被了解而不是被认可

爱对方原本的样子

托付心态的爱是毒药

浪漫中的幸福，本色至纯

支持和理解是幸福婚姻的基石

学会包容你的爱人

坚守信任，让爱的风筝永不坠落

婚姻中为何总是“遇人不淑”

不想做而必须做的才是“幸福”的责任

保持幸福婚姻的方法

两性关系中的“柯立芝效应”

在患难中共同体验幸福

婚姻是退一步的游戏

苛求完美，等于走向幸福的反面

莫求最好，合适就是幸福

不要“被丁克”，享受为人父母的幸福

第六章 友谊是幸福人生的拐杖——拥有朋友助幸福

朋友，幸福人生的拐杖

幸福几率取决于拥有好朋友的数量

友情，如水亦如酒

生命因友谊幸福

退一步的友情，海阔天空

友情的价值远大于金钱

海内存知己，天涯若比邻

择善友而依

原谅朋友的过错

朋友间不要怕吃亏

储蓄友谊就是储蓄幸福

朋友是用来麻烦的

被人关心是幸福

第七章 幸福路上不差钱——幸福从未明码标价

有钱，为什么不幸福

金钱是一种工具

金钱是万恶之源吗

财富与幸福的关系

富有的层面

金钱与幸福的兑换

幸福从来不与金钱画等号

不要为金钱和欲望做事

金钱是一把双刃剑

善待金钱，才有快乐、幸福

把赚钱当做一种游戏，才是最有意义的

不要被金钱吞噬了良心

金钱为幸福服务

<<每天幸福一点点大全集>>

有钱是福报，会花钱是智慧  
财富离幸福有多远  
正确的选择令生活充满愉悦  
成功只是手段，幸福才是目的  
不要用幸福来换取他人羡慕的眼光  
薪水的增幅与幸福不成正比  
认真对待自己的每一分钱  
谨慎对待自己的债权和债务  
不受信用卡的茶毒  
谁让财富越来越具体

第八章 健康安好——幸福的另一种诠释

健康是幸福的本钱  
用健康为幸福加油  
感激身体，它是一切幸福的源泉  
照顾身体就是关照幸福  
发现人体的智慧  
筛选有益的信念就是筛选幸福  
想要感触幸福就要唤醒沉睡的身体  
倾听身体的语言，寻找幸福的可能  
用想象力滋润身体  
生活方式决定身体的康泰  
拥有自己的生活方式  
健康饮食，幸福一生

章节摘录

版权页：对此，梁少贞说：“长时间以来从事公益事业，我心里只有一个信念：能帮助有需要的人，改善他们的生活，我的心里感觉很幸福。

虽然我一个人不能帮助所有贫困的人，但我相信，只要每个人都为扶贫济困和幸福广东建设出一分力，那么整个社会将会减少很多贫穷与痛苦。

”她还说：“能为别人带来幸福就是我人生最大的意义和幸福。

建设幸福广东是需要我们每个人付诸行动的，我将在有生之年尽最大力量去帮助有困难的人。

”给别人带来幸福，不是说说而已，要真切地做到其实也不是很简单。

但是，不是所有为别人带来的幸福的事都像梁少贞女士一样慷慨解囊。

其实，一件很简单的事情，就可以让别人感觉到幸福。

有的人，并不是没有清晰的人生目标，只是命运之神射出的箭偏了准头，而给一个人的生活带来了很大改变。

看起来，这个人似乎没有被命运之神眷顾，但实际上，倘若这个人能成全了别人的幸福，对他自己而言，何尝不是收获了另外一种幸福？

客厅中放着一架漂亮的钢琴，人们围着钢琴啧啧赞叹。

琴是贵妇为儿子买的，虽然还没用过，但那闪耀的黑白琴键似乎让人们聆听到一种美妙的声音。

“太美了！”

”有人不禁赞叹。

一位懂音乐的客人说：“在没有调好音之前，再漂亮的琴也只是徒有虚名，有了调音师的摆弄调音，琴才能恢复自身的价值。

”主人已经约了调音师，调音师待会儿就到了。

没过多久，一个身材略显肥胖的男子进来了，他就是调音师。

人们脸上写着失望，高雅的音乐与高雅的人是相匹配的。

而这个调音师，太平凡了。

然而不一会儿，人们对调音师的态度就有了变化。

调音师用娴熟的动作证明了他的实力：调钮、绷弦，动作熟练而连贯，一气呵成。

调音师脸上流露出的不仅仅是专注，还有对琴的尊重。

他的神态使人感觉到他不是调音，而是在爱抚心爱的情人。

调音师边调琴边慢慢地说：“即使是在漆黑的环境里，仅仅凭感觉，我也能调整88个琴键和200多个钮。

我干这项工作有15年了。

后来，在休息时，大家在一起喝茶才对调琴师有了更深一层的了解。

调琴师在儿时就迷恋上了音乐。

他本来想做一名演奏大师，但是命运却与他开了一个玩笑，阴差阳错地让他做了调琴的工作。

他做的是为别人演奏铺路的工作。

遇到这样的情况，人们的笑容变得很复杂。

这位调琴师就像是喜欢吹肥皂泡的孩子，看着他亲手调制的肥皂水被别人吹出了一串又一串的美丽精灵，自己感伤又沉醉。

## <<每天幸福一点点大全集>>

### 编辑推荐

《每天幸福一点点大全集(超值白金版)》以崭新、独特的视角，集中将人们对于幸福的思考、体会以及追寻幸福的印记表现出来，从人生、成长、生命、亲情、友情、爱情、善良、宽容等不同角度阐释了什么是幸福以及怎样获得幸福，告诉我们人生幸福的意义所在，教会我们发现幸福、感受幸福、创造幸福、传播幸福。

只要你用心，幸福就会来敲你的门！

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>