

<<活在当下幸福不在远处>>

图书基本信息

书名：<<活在当下幸福不在远处>>

13位ISBN编号：9787512401280

10位ISBN编号：7512401280

出版时间：2010-8

出版时间：北京航空航天大学

作者：黄志坚

页数：231

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>

## <<活在当下幸福不在远处>>

### 内容概要

每个人的一生其实都是一次远行，重要的不是目的地，而是沿途的风景，以及看风景的心情。现代人常觉活得烦闷，有太多的愿望和目标实现不了，总是感觉幸福很遥远。明明幸福就握在我们的手中，却偏偏为天边遥不可及的幸福疲于奔命。其实，幸福就在身边，就在我们每天可以掌控的生活细节里。

本书用隽永的语言和小故事说明了“幸福不在远处，就在身边”的主旨。然后从七个方面感性论述了如何拥有幸福心情和幸福一生的方法。这七个幸福法则，可谓是每个人开启幸福之门的金钥匙，拥有此书，就懂得了如何拥有繁花似锦般的幸福，让自己每天幸福满怀。

## <<活在当下幸福不在远处>>

### 作者简介

黄志坚，出版策划人、励志培训师，现为长沙银狐文化总经理。  
策划畅销图书数百本，个人出版作品30多部，代表作品有《你也可以约见奥巴马——让你人脉倍增的六度分隔理论》《不抱怨地工作》《吃饭时吃饭，睡觉时睡觉》《嫁人经济学》《嫁人的资本》《偏要和陌生人说话》《2

## <<活在当下幸福不在远处>>

### 书籍目录

#### 第1章 幸福是自找的

从必定幸福的三个公式说起

识破幸福的假象

需求得到满足就是幸福

幸福不是赚到100万

别把希望寄托在别人身上

幸福不是成功以后

幸福不会嫌贫爱富

幸福是可以自己选择的

不用盲从别人，做自己才幸福

别把幸福寄托在明天

幸福是自己的事情

幸福无处不在

#### 第2章 适当放低幸福的底线

人活得自由自在是第一位的

幸福的三个条件

不要给自己的幸福设限

没有人可以拥有一切

少一分欲望，多一分安宁

知足是一种智慧，常乐是一种境界)

不做金钱的奴隶，要做金钱的主人

没钱，也有享受幸福的权利

不要让攀比毁掉你的幸福

学会分享，付出才有快乐

你不需要“变形计”

生命需要删繁就简

做一棵安于平凡的安心草

#### 第3章 别做麻烦的受害者

麻烦并不是某些人的专利

生活就是一个麻烦接着一个麻烦

大多数麻烦是自找的

生活永远没有绝境

有些麻烦，是上帝的馈赠

人生的逆境是盛开胜利之花的沃土

莫让烦恼牵着鼻子走

少份计较，就少份麻烦

凡事多往宽处想

别为琐事而抓狂

学会把苦日子过甜

学会独立，自己的麻烦自己解决

别跟自己过不去

#### 第4章 幸福就是活好当下

《今日歌》与《明日歌》带来的启示

关紧昨天的后门和明天的前门

懂得珍惜现在拥有的一切

## <<活在当下幸福不在远处>>

不要为打翻的牛奶哭泣  
用昨天的失败成就今天  
让明天的期待成为今天的安慰  
善待每一天，才会幸福一生  
懂得遗忘的人，是有福的  
放下牵绊，心无旁骛享受此时  
第5章 愈放下，愈快乐  
拿得起是勇气，放得下是肚量  
放逐你的爱，才会得到幸福  
放下仇恨，解脱的是自己  
放下无谓的坚持，选择适时的放弃  
放下贪念，不做欲望的奴隶  
放下固执，变通的人生天地宽  
放下烦恼，赢得快乐好时节  
放下生活的包袱，悠闲过一生  
放下苛求，赢得美满的人生  
生气不如争气，有些事不必计较  
有理也需让三分：适度的容忍是美德  
心底无私天地宽，有些事需要看开点  
假如生活欺骗了你，请放下抱怨  
该放下的就放下是智者的潇洒  
第6章 且停且走，才不会错过幸福  
欲停不能，你错过了什么  
幸福生活，从慢生活开始  
及时刹车，规避生活的失控  
再忙，也要留出时间享受天伦之乐  
挤出柔情蜜意的专属时光  
暂停下来，好好休整，以便更好地前行  
驻足欣赏，别错过人生美景  
为人处世，三思为妙  
情绪激动时，请按下“暂停键”  
给生活一个思考的逗号  
生活的暂停，是为了给养和休整  
暂停下来，重整人生行囊  
没空休息时，就是该休息的时候  
掌控生活节奏，张弛有度  
第7章 幸福永远不能等  
不要成为“如果”先生  
走过，路过，不要错过  
示爱不能等，宁可错爱，不可空留遗憾  
尽孝不能等，子欲养，而亲不待  
解决问题不能等  
别让今天的误会“过夜”  
改变自己不能等，早蜕变早“化蝶”  
“脱贫”不能等：毕生贫穷是可耻的  
休息不能等，适时地给身心放个假  
旅游不能等，人生难得几回闲

<<活在当下幸福不在远处>>

抉择不能等，有舍才有得  
健身不能等，身体是一切的本钱  
不做寒号鸟，凡事从容以对

## <<活在当下幸福不在远处>>

### 章节摘录

那么，幸福的秘诀在哪里？

它到底有什么标准？

虽说有关幸福的理解众说纷纭，莫衷一是，但是幸福还是有一定的标准的，我就从心理学家总结的三个必定幸福的幸福公式说起吧。

(1)  $H=5+V$  (总幸福指数=先天的遗传素质+后天的环境+能主动控制的心理力量) 这个幸福公式是由美国心理学家赛利格曼提出来的。

他告诉我们，幸福也是有指数的——总幸福指数是指你的较为稳定的幸福感，而不是暂时的快乐和幸福。

看了一个喜剧电影，或者吃了一顿美食，这是暂时的快感，而幸福感是指令你感到持续幸福的、稳定的幸福感觉，它包括你对现实生活的总体满意度和你对自己生命质量的评价，是指你对自己生存状态的全面肯定。

这个总体幸福取决于三个因素：一是个人先天的遗传素质，二是环境条件，三是你能控制的心理力量。

幸福怎么能与先天的东西有联系呢？

赛利格曼调查了22个平时具有抑郁心情但曾经中过彩票大奖的人。

当中奖事件过去以后，他们很快又回到了从前的抑郁状态，又觉得不幸福了。

但令人欣慰的是，如果一个天性乐观的人，所遇到的暂时性创伤事件对他的消极影响也是短暂的，不幸事件的几个月后，他又会回到从前的正常状态。

可见，财富和成功不能永保幸福，乐天派的情绪才是稳定的。

有关后天的环境方面，赛利格曼研究发现：社交生活方面，最幸福的人有一个共同特点，就是具有丰富的社交生活。

他们区别于一般人和不幸福的人的一个标志是，愿意与他人分享生活，而不是一个人独处：受教育程度、气候、种族和性别不影响幸福；财富，尤其是财富的增加，与幸福只有低相关：外表的吸引力也不会影响人的幸福感。

综上所述，如果希望自己幸福，不妨选择如下环境：生活富有一些：拥有美满婚姻；丰富你的社交生活，多与朋友在一起；具有信仰。

## <<活在当下幸福不在远处>>

### 媒体关注与评论

人性最可怜的就是：我们总是梦想着天边的一座奇妙的玫瑰园，而不去欣赏今天就开在我们窗口的玫瑰。

——卡耐基



## <<活在当下幸福不在远处>>

### 编辑推荐

《活在当下,幸福不在远处》：活好每个今天，成就一生幸福，人生是由无数个今天组成的。把握现在，珍惜所有，活在当下就是幸福。

七个幸福法则，七把开启幸福之门的金钥匙；有了它们，便能拥有繁花似锦的幸福。

每个人的一生其实都是一次远行，重要的不是目的地，而是沿途的风景，以及看风景的心情。

幸福是一段旅程，不是终点，因此用心去工作吧，就像你不需要钱；大胆去爱吧，就像你从未被伤害过；纵情舞蹈吧，就像没有人观望……为了不迟到，我们步履匆匆；为了赶时间，我们在快餐店里狼吞虎咽；为了不错过老板和客户的召唤，我们让手机24小时开着；为了工作，我们把儿女情怀抛在一边；我们忘了给自己放个假，重新找回那个快乐与充满活力的自己；我们忘了自己来时的路，忘了自己究竟为什么而活……我们每天都在跟时间赛跑，脑海里只有“快一点，再快一点”的概念。

所谓的幸福和快乐就这样被忙碌的生活吞噬了。

就像卡耐基说的一样：“人性最可怜的就是：我们总是梦想着天边的一座奇妙的玫瑰园，而不去欣赏今天就开在我们窗口的玫瑰。

”

<<活在当下幸福不在远处>>

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>