

<<一心快乐灿然花开>>

图书基本信息

书名：<<一心快乐灿然花开>>

13位ISBN编号：9787514602630

10位ISBN编号：7514602631

出版时间：2011-11

出版时间：中国画报

作者：澜涛

页数：233

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>

## <<一心快乐灿然花开>>

### 内容概要

生活好了，心情不好了？  
快乐，是每个人的追求。  
我们要把对快乐的向往变成现实！

罗伯特·霍尔登说，快乐是我们人生的终极目标，是上帝赋予我们的权利。  
没有任何事物能让你不快乐，只有你自己的心。

一个人的心就那么大，要节约着用，少装一份苦闷，就能多装一份快乐。

本书部分文章曾被制作成电视散文、广播美文在中央电视台、中央人民广播电台等播放，部分文章多次被各电视台、广播台的众多栏目采用。

真正的暖心之作，著名作家梁晓声、《知音》杂志主编王应鲲、知名美文作家感动等联袂点评推荐！  
集感性、理性、悟性于一体，赋予你源源不断的生命能量。

一沙一世界，一树一菩提，一语一快乐，一句一暖心。  
它像电影一样好看，像风景一样优美，像礼物一样温馨，感动亿万读者。

当你阅读完这本书，你的人生将会豁然开朗、轻松惬意。

快乐稀缺的时代，请带上这本书，它给你最踏实的幸福。

如同运动可以雕塑身材，心灵的训练也可以助人消减负面情绪、增强正面情绪。  
本书从6个方面出发——我们给这6个方面取了一个名字，叫快乐6要素，然后，通过一个个短小、生动的故事，以及睿智深刻的思考，阐释了阻碍快乐的症结，并提示你消除这些症结的重要性以及方法，期望能为你勾画出获取快乐的路线图。  
愿快乐与你身影相随。

<<一心快乐灿然花开>>

作者简介

澜涛：中国作家协会会员，鲁迅文学院第十一届中青年作家高级研讨班学员，《读者》、《知音》、《家庭》等报刊签约作家，已出版作品数百万字，出版作品集《心灵鸡汤?珍珠锦囊》、《心灵鸡汤?海天片语》、《生命静谧处的美丽》等十余部。

<<一心快乐灿然花开>>

书籍目录

快乐要素1：要快乐，就要多点付出

天使为什么能够飞翔  
推一下的惯性  
母亲  
怎样赢得陌生人的拥抱  
最暖的爱  
每个人都有修长的小拇指  
祷告的手  
天使在人间  
在春天设计秋色  
幸福可以很细节  
对母亲说我爱你  
学会鼓掌  
南极为什么冻不死企鹅  
守护  
每个星期扫地7天

快乐要素2：要快乐，就要少些要求

李玉刚的家书  
雪地上有童年的脚印  
不必知道花儿为什么红  
不要让一滴雨淹没了春天  
抢先开花  
守护绝望中的希望  
不是所有的花都开在春天  
没有平凡的智慧  
给季节留空  
机变  
沿着自己的路走到终点  
守住心灵的火种  
快乐是一种能力  
怎样跑得最快  
一个人的奔跑  
成功的最大优势  
任由百花错过

快乐要素3：要快乐，就要释放憎恨

大海并不时时涨潮  
不能伤害了春天  
别让一根稻草沉了一艘船  
可以没有爱  
错误是开到他人院里的花  
请赦免他们死罪  
细数幸福  
放下  
为春天腾出双手  
把歉意开成一朵花

<<一心快乐灿然花开>>

薏苡和佛珠之间  
画满的白纸上怎样开出花朵  
耻辱能够带来什么？

大火能够带来什么？

来世，我要为你变成另一只蝴蝶  
快乐要素4：要快乐，就要避免忧虑  
喜欢大海时，也喜欢着草原  
没有哪一段路是多余的  
春天的另一面  
每个人都有两只翅膀  
对手，成就梦想的另一只手  
更深处梦想  
迎接扑面而来的春天  
珊瑚是怎样色彩斑斓的  
借口多的人离梦想最远  
不嫉妒别人  
发现他人的优点  
优秀是一种习惯  
一个傻子能做什么  
接住阳光  
不要只盯着沙丁鱼  
从三轮车夫到作家：水到绝境是飞瀑  
春天少不了青草

快乐要素5：要快乐，就要去爱别人  
开满玫瑰的早晨  
暖香  
千古菊花香  
最美那一眼温柔  
天才离不开掌声  
没有一种病没有解药  
母亲老了  
大师的细节  
祖父的布鞋  
每个人都有自己的骄傲  
生死相依  
最勇敢的人  
英雄就在身边  
最是钟情清风徐徐

快乐要素6：要快乐，就要活得简单  
每片叶子都有秋天  
没有一朵花能离开种子  
母亲的需求  
重约一场雪  
快乐是节约出来的  
天鹅懂得向着春天飞

<<一心快乐灿然花开>>

细润成珠  
幸福就是春风吹绿了草原  
你的背上有翅膀  
下雪了，做孩子  
最昂贵的财产  
水一样的男人在山间  
季节先从一缕风开始  
学会记住幸福

## <<一心快乐灿然花开>>

### 章节摘录

深渊有多深？

他感觉自己的心是最深的深渊。

他觉得，活着是一种累赘和罪孽，他任由着自己向更深处跌陷着，任由着父母的泪落了千行，再落千行。

但是，有谁会真的不留恋生命呢？

一些个夜色深沉的不眠时刻，窗外的点点星光总会让他忆起致残前的种种：英姿勃发的身体、海誓山盟的爱情、无限明媚的梦想……每一个美好的过往，如今都幻变成夜空里遥远的星光，莹莹闪烁，却遥不可及，将星空这一端的他映衬得极度悲怜、凄凉。

黑暗和冷寒中，却总有一份温暖，时时撞击着他的绝望。

温暖来自一个远方的女孩。

他和女孩偶识于两年前，当时，他从部队返家探亲，在那个中转的陌生火车站，从就读大学返乡过寒假的她因为被偷光了钱，哭得一塌糊涂，他买来车票，买来吃的喝的，又塞给她50元钱，最后把她送上了火车。

他回到家乡，这一切便已经忘得差不多了。

可当他返回部队时，她的信已经等在那里。

她在信里说了许多，有一句话让他倍感安慰：“你不只是救了身处绝境的我，也救起了我对‘这个世界有好人的信念。

”那之后，他和女孩之间经常信来信往，女孩向他倾诉着大学生活的欢喜和忧伤，而他也常常将自己的喜怒哀乐说给对方。

一次，女友满是嫉妒地警告他不许和女孩交往过密，他则坦然一笑安慰女友，他只当女孩是一个小妹妹。

灾难将他打入深渊，但没有阻止女孩的信按部就班地寄来。

连拆开那些信都做不到的他索性不去看那些信的内容。

他想，一段时间的声息毫无会让女孩停止写信，并渐渐淡忘掉他的。

女孩的信却一直按照以往的规律寄来。

那是他致残大约半年后，母亲帮他拆看了女孩的信，已经参加工作的女孩在信里一如既往地讲述着自己的“近况”和喜怒，但更多的是对他的突然“消失”的担心。

那是一封他生日当天收到的信，信里，女孩祝福他一生健康、平安、幸福。

他的心一疼，让母亲帮自己给女孩写了回信，介绍了自己遭遇的不幸，以及现在的状况，最后，他凄凉地写道：“‘健康、平安、幸福’这些平常的词，于我已经遥不可及。

”  
……

## <<一心快乐灿然花开>>

### 媒体关注与评论

每个人都有心脏，但这世界上没有一个有所谓“心灵”的人。

它是一种人体解剖史上从未见过的东西。

所谓“心灵”，无非就是指人的意识形态。

澜涛的文章，内容是针对人的意识形态的。

更确切的说，是针对人性之情感部分的，意在唤起人性的情感温暖，目的在于温暖我们的人性。

——梁晓声（著名作家）

“澜涛的美文，锋利、有穿透力，却始终不脱温暖的底色。

他的文字富有激情，掷地有声，而温柔之处，亦惹人落泪，表现出美的本质。

他把人生和人性看得透彻如水，有悲悯，有宽容，亦坚信美好。

”——王应鲲（《知音》杂志主编）

“澜涛的文章包含了人与人之间的信任、理解、互

助、友爱。

也抒写了一些失败者在逆境中自强不息的奋斗轨迹。

阅读澜涛的文字，我们会不断有新的发现，发现这世界上有许多美好的人，许多美好的事物，有许许多多的快乐与幸福。

”——感动（知名美文作家）



<<一心快乐灿然花开>>

编辑推荐

把对快乐的向往变成现实，一个人的心就那么大，要节约着用，少装一份苦闷，就能多装一份快乐。

生活好了，心情不好了？

快乐稀缺的时代，请带上《一心快乐，灿然花开》，它会给你最踏实的幸福。

<<一心快乐灿然花开>>

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>