

<<幸福书>>

图书基本信息

书名：<<幸福书>>

13位ISBN编号：9787549810239

10位ISBN编号：7549810230

出版时间：2012-4

出版时间：吉林摄影

作者：《意林》编辑部

页数：387

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>

## <<幸福书>>

### 内容概要

有人说，幸福存在于一个人真正的工作中；有人说，幸福存在于对事物的吟味里，而不在事物的本身——你能得到幸福，是因为你有了自己所喜欢的东西，而不是你有了别人认为好的东西；有人说，幸福和欢乐中常常交混着不幸和悲哀；也有人说，幸福是最珍贵的葡萄美酒，然而对低级趣味的人来说，就味同嚼蜡了……到底什么是幸福呢？

《幸福书》将通过大大小小的故事告诉你：一千个人，就有一千种幸福。而如何提升幸福感，则是本书最想要告诉你的。

<<幸福书>>

书籍目录

序言

幸福就在当下

第一辑 我为什么不幸

别让嫉妒毁了你

更多的谷子在屋后

最后的宽容

一念之间

胎记

让女人丑陋的最根本原因

巫师的预言

锁链

自残的王鱼

捕鱼

不舍

忍耐是不够的

原来拥有幸福很简单

皮莱的镜子

富翁的诡计

幸福的秘密

无爱即无忧

孪生兄弟

走过痛楚的心灵驿站

天堂与地狱

青春颜色

今夜，山上有雪

做个好取悦的女人

留点精力看演出

猜心

不要把自己看得太重要

幸福蜥蜴

刻薄的人是因为不幸福

人是人，我是我

给羊剪毛

棍子和石头

与老虎竞争的猴子

在世上做安娜

第二辑 什么在左右你的幸福

胖而自由的德国女人

扔掉有毒的婚姻

摆脱过去的桎梏

蜗居壁橱

.....

第三辑 找出心锁的钥匙

第四辑 最不乏味的生活

第五辑 生活原本是洁白的

<<幸福书>>

- 第六辑 金钱也难抵达的圣地
- 第七辑 珍惜你所拥有的
- 第八辑 爱是生命中的盐
- 第九辑 乐活是最好的药
- 第十辑 让幸福翻倍的秘密
- 第十一辑 冲出包裹幸福的茧

## 章节摘录

有一段时间，我经常在半夜接到一个朋友的电话，他总是抱怨睡不着，因为有件事一直在纠缠着他：前段时间他认识了一个女朋友，他挺喜欢她，可是随着交往的深入，他心里反而不痛快了，原来他的女朋友在认识他之前，曾与另一个男朋友相处了六年。

他正在考虑与她结婚，但越想越觉得受不了，越想越感到委屈：六年啊…… 我知道这家伙把自己的思维逼进了一个死角，他也明知道是个死角，可还是一鼓作气不依不饶地要往里面撞，就像一只扑火的可怜的飞蛾，拼了命要在灯光那儿折腾。

他知道这是自我折磨，但是他控制不了自己。

他每天被这样的念头纠缠，不发疯才怪。

摆脱这种痛苦的途径完全取决于自己。

人会失去乐园？

看了一本好书以后才有所领悟。

书名叫《生命意味着什么》，是杰出的心理学家阿尔弗雷德·阿德勒所写。

他说，我们的烦恼和痛苦都不是因为事情本身，而是因为我们加在这些事情上面的观念。

他随之引用了弥尔顿《失乐园》中的一句名言：“意识本身可以把地狱造成天堂，也能把天堂折腾成地狱。”

那个深夜打电话给我的朋友，就是在自己意识的作怪之下，把天堂变成了地狱。

本来，他找到了一个自己非常喜欢的女朋友，应该很快乐才对，他本该感谢命运给他的恩赐，但他偏不这样想，而是念念不忘她的过去。

这无异于给自己的命运打了一个死结。

如果不解脱开来，他永远得不到幸福。

这个世界上没有完美，这个世界上充满了残缺。

悟出这一点的往往不是我们所谓健全人，而是一些身有残疾者，比如，中国作家史铁生，从20岁左右就被“种”在了轮椅上，多年以前他就说过这么一句话：“在这个世界上，其实每个人都是残疾人，因为每个人都必须接受现实与理想之间的距离，都有无法实现的愿望，所以都有残缺。”

还有，那个充满了人生智慧的心理大师阿德勒，他就是一个患过小儿麻痹的人，也是个残疾人。

想起了一个大家都知道的笑话，题目就叫《完美主义者》，说是一个人落水，被人救上来以后，他不为劫后余生而庆幸快慰，却为丢失在水中的草帽叹息。

完美者是跟快乐绝缘的。

完美主义者，得到了一个好听的名词，却付出了惨重的心理代价。

我真想对每一个人说：永远别渴望去成为一个完美主义者，因为他们总是一心一意要把天堂变成地狱。

。

……

媒体关注与评论

精神食粮，也要丰富多彩，营养充足。

调剂口味，也不排斥话梅糖豆，苦茶辣酒，以及药性小吃，比如薄荷与板蓝根。

《意林》办得不错，祝愿她办出与众不同的风采来。

——著名作家 王蒙 启迪智慧，丰富心灵。

《意林》中的故事也许能在人们乘火车时，在等人时，在度过那些细碎的时光时，送上一点感动，那正是我们所需要的感动。

——知名编剧、作家 石康 《意林》是治疗情感贫血、意志缺钙、思想脑膜炎的特效药，教书育人的好帮手。

——全国著名特级教师、清华大学附中教师 赵谦翔 在以“数字”和“速度”为衡量指标的今天，越来越多的人降低了感知幸福的能力。

在某个放慢脚步的瞬间，我们发现内心已迷失在茫然与彷徨、纠结与计较、孤独与空虚的迷宫中，幸福已是两个迷离而遥远的文字。

事实上，幸福本身是一种能力，一种通过学习可以重新获得的能力。

——执行编辑 赵崎

<<幸福书>>

编辑推荐

名家璀璨，为人生十字路口的你度身定制，每天5分钟阅读，智慧改变人生！

广为传诵！

所有文章传阅读率过1000000次。

无可超越！

风靡全国，激励亿万心灵的经典之作！

#### 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>