

<<活在当下当下幸福>>

图书基本信息

书名：<<活在当下当下幸福>>

13位ISBN编号：9787563927654

10位ISBN编号：7563927654

出版时间：2011-8

出版时间：北京工业大学出版社

作者：苏山

页数：260

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>

<<活在当下当下幸福>>

前言

在这个竞争激烈的社会中，每个人都背负着很大的压力，很多人觉得幸福离自己越来越远，幸福感也越来越淡了。

实际上，幸福从来没有远离过我们，只要稍加留心，就能发现幸福其实就在当下，离我们并不遥远。人生就像一场旅行，重要的不是目的地，而是沿途的风景和看风景的心情。

幸福不在过去，不在未来。

幸福就在当下，在你身边，在你孝敬父母的心意里，在你夫妻搀扶的笑声里，在你为所爱之人付出的甜蜜感情里……每一个人都渴望幸福的人生，但拥有金钱的人不一定拥有幸福。

他们在为金钱的奔波和忙碌中，心态越来越浮躁，眼光越来越功利，反而对身边的幸福渐渐地失去了感知的能力。

其实每个人都有各自的活法，都有各自的人生，无须慌乱着急，也没有必要与他人进行比较。

请珍惜上天赋予的、属于你的生活方式，好好地活在“当下”。

不要活在过去，也不要总想未来，要把握真实的现在。

幸福，应该是一个人心灵深处真真切切的感受。

在你颓丧无助时，路人的一个微笑、一句问候都会带给你幸福。

幸福是你口渴难忍时一捧甘甜的泉水，幸福是你筋疲力尽时一张松软的大床，幸福是你孤寂时一封远方的信笺，幸福是你噩梦后一张慈祥的笑脸……只要你用心去感受，幸福就是这么容易。

只要把一个个现在串成幸福，就拥有了一生一世的幸福。

世间的事就是这样，如果你改变不了世界，那就改变你自己吧！

换一种眼光去看世界，感谢你在生活中所拥有的一切，你会发现所有的磨难和不幸福其实都是促进你生命成长的“清新氧气”。

你就会获得幸福，你就会感到人生像诗人说的那样“生如蚁而美如神”。

幸福是多么温馨、美丽的字眼，每一个人都在追求自己的幸福，可是我们很多时候真的不知道自己的幸福是什么。

《活在当下 当下幸福》一书，从放下过去、立足当下、憧憬未来等九大方面来入手，奉献给读者一道道心灵鸡汤。

阅读本书，你不仅可以认识幸福的真谛，同时还可以修正自己的幸福观。

《活在当下当下幸福》一书，犹如一首山水田园诗，字字句句能够走进我们的内心，让我们豁然开朗，明确自己在工作和生活中的奋斗目标。

去勇敢追寻属于自己的幸福！

<<活在当下当下幸福>>

内容概要

在这个竞争激烈的社会中，每个人都背负着很大的压力，很多人觉得幸福离自己越来越远，幸福感也越来越淡了。

实际上幸福从来没有远离过我们，只要稍加留心，就能发现幸福其实就在当下。

人生就像一场旅行，重要的不是目的地，而是沿途的风景和看风景的心情。

《活在当下当下幸福》从放下过去、立足当下、憧憬未来等九个方面入手，奉献给读者一道道心灵鸡汤，字字句句能够走进我们的内心，让我们豁然开朗，明确自己在工作和生活中的奋斗目标，去勇敢追寻属于自己的幸福！

《活在当下当下幸福》的作者是苏山。

<<活在当下当下幸福>>

书籍目录

第一章 放下多少，你的幸福就有多少

放下就是快乐

放下贪念，让幸福飞扬

勿让悔恨毒害心灵

遗忘过去的痛苦，让人生更洒脱

吃亏在当下，受益在未来

以平常心对待失去

释放你的不快，让幸福独唱

为了兴趣敢于放弃

不为打翻的牛奶而哭泣

莫把得失放心头

患得患失，会失去更多

该放弃时就放弃

勇于放弃，才会赢得更多

幸福就在放下后

放弃是一种智慧

第二章 笑尝人生苦辣，折磨是上天赐予的财富

鲜花与掌声的背后是苦辣

人生十之八九不如意

人生没有承受不了的事

希望是生命的灯

把困难当做机遇

厄运不会长久

挫折，是上天赏赐的礼物

曲折让生命更精彩

向折磨说一声“我能行”

冲出逆境的牢笼

生命在折磨中升华

苦难是把双刃剑

坚持是成功的基石

勇敢地面对挫折

把失败当做一块踏脚石

第三章 珍惜现在，尽情享受当下的幸福

学会欣赏沿途的风景

每个人的心中都有一个天堂

享受今天，不为世俗烦恼

忘掉失去的，珍惜拥有的

此刻的时光最珍贵

人生百年，唯有当下

尽情享受当下的快乐

给自己一个新的开始

享受当下，以静养智

第四章 心怀感恩，面朝大海，春暖花开

感激现在所拥有的一切

感恩别人，幸福自己

<<活在当下当下幸福>>

感恩生活给你的赠予

微笑着面对所有人

珍惜你的工作，把握当下的幸福

常怀一颗感恩的心

摒弃“怀才不遇”的想法

感恩你的老板，不为薪水而工作

第五章 追求简约，平淡就是当下的幸福

简单的才是快乐的

很多事情要看得淡些才好

享受平凡，为生活喝彩

最简单的心最快乐

活在当下，追逐平淡的幸福

追求完美的人不会快乐

保持一份淡然的心境

自己决定自己是否快乐

平和的心态决定人生的幸福

坦然面对不能改变的事实

第六章 豁达处世，以宽宏之心去理解别人

以宽宏之心去宽恕别人

宽恕别人，快乐自己

从欣赏的角度看待对方

怨恨会引火烧身

吃亏就是占便宜

爱上你的对手

容人之过方显大家本色

让人一步天地宽

感谢羞辱你的人

感激你的竞争对手

第七章 停止抱怨，用乐观之心去感受当下的人生

别让烦恼浪费我们的时光

不抱怨，不放弃

面对灾难，停止抱怨

努力工作，不抱怨

与其抱怨，不如勇敢面对

抱怨生活不如改变生活

抱怨只会让生活更加不如意

抱怨什么都证明不了

不要给自己的人生加重

主动拥抱美好

千万不要堆积坏情绪

让烦躁的心情回归平静

丢弃烦恼，鼓起勇气

人生没有过不去的坎

第八章 平实的婚姻是幸福人生的法宝

不要抱怨婚姻平淡如水

相互信任是恩爱的前提

平淡是一生幸福的基石

<<活在当下当下幸福>>

平平淡淡才是真
坦诚的沟通是婚姻幸福的法宝
爱在心深处，不在双唇间
幸福婚姻垂青乐观的女人
相互理解就是一种付出
宽容，让家变得更和谐
知足，幸福就在当下
无关紧要的小事要妥协
“闭一只眼”是智慧
先妥协的人最美丽
保持一份豁达的宁静

第九章 憧憬未来，给明天一个规划

每个人都有无限可能
目标是你成功的第一步
正确认识自己，给明天一个规划
远大目标是成功的灯塔
勇于挑战自己，实现人生梦想
做好当下小事，实现宏图大志
精彩世界靠自己书写
目光要远大，放弃眼前利益
天下大事必作于细

<<活在当下当下幸福>>

章节摘录

版权页：其实，生活中原本是有许多快乐的，只是我们常常自寻烦恼，“空添许多愁”。许多小有成就的人常常有这样的感慨：事业小有成就，但心里却空空的，好像拥有很多，又好像什么都没有。

总是想成功后坐豪华游轮去环游世界，尽情享受一番。

但真正成功了，却仍然没有时间没有心情去了却心愿。

因为还有许多事情让人放不下。

对此，台湾作家吴淡如说得好：好像要到某种年纪，在拥有某些东西之后，你才能够悟到，你建构的人生外表像一栋华美的大厦，但里面水管失修，配备不足，墙壁剥落，又很难找出原因来整修，除非你把整栋房子拆掉。

你又舍不得拆掉，那是一生的心血，拆掉了，所有的人会不知道你是谁，你也很可能会不知道自己是谁。

很多时候，我们舍不得放弃已经过去很久的种种往事，舍不得放弃对权力与金钱的角逐……于是，我们只能用生命作为代价，透支着自己的健康与年华。

不是吗？

现代人都精于算计投资回报率，但谁能算得出，在得到一些自己认为珍贵的东西时，有多少和生命休戚相关的美丽像沙子一样在指间溜走？

而我们却很少去思忖：手中所握的生命的沙子的数量是有限的，一旦失去，便再也找不回来。

“要眠即眠，要坐即坐”是多么自在的快乐之道啊。

倘使你总是“吃饭时不肯吃饭，百种需索；睡眠时不肯睡眠，千般计较”，这样放不下，你又怎能快乐呢？

庄子说：人生天地之间，如白驹之过隙，忽然而已。

哲人的结论难道不能对人有些启迪吗？

在这短暂的人生中，我辈何不放下烦恼，提得起、放得下、想得开，做个快乐的自由人呢？

放弃是一种智慧！

有选择就有放弃，学会放弃也是一种生命的超脱。

非洲土著人会用一种奇特的狩猎方法捕捉狒狒：在一个固定的小木盒里面，装上狒狒爱吃的坚果。

盒子上开一个小口，刚好够狒狒的前爪伸进去，狒狒一旦抓住坚果，爪子就无法抽出来了。

他们常常用这种方法捉到狒狒。

因为狒狒有一种习性，不肯放下已经到手的東西。

人们总会嘲笑狒狒的愚蠢，为什么不松开爪子放下坚果逃命呢？

但人们为什么不审视一下自己呢？

有时候并不是只有狒狒才会犯这样的错误。

其实，人的欲望也是如此。

因为舍不得放弃到手的职务，有些人整天东奔西跑，荒废了正当的工作；因为舍不得放下诱人的钱财，有人费尽心思，不惜铤而走险；因为舍不得放弃对权力的占有欲，有些人热衷于溜须拍马、行贿受贿；因为舍不得放弃一段情感，有些人宁愿岁月蹉跎。

人总是这样，总是希望拥有一切，似乎只有拥有的越多，人才会越快乐。

可是，突然有一天，我们忽然惊觉：我们的忧郁、无聊、困惑、无奈，都是因为我们渴望拥有的东西太多了，或者太执著了。

不知不觉中，我们已丧失了一切本源、天然的快乐。

一个人，背着沉重的包袱走路总是很辛苦的，该放弃时就应果断地放弃。

生活中有得必有失，正所谓：“失之东隅，收之桑榆。”

静观世间万物，体会与世界一样博大的诗意，适当地有所放弃，才是获得内心平衡、获得快乐的好方法。

生命如舟，载不动太多的物欲和奢求。

<<活在当下当下幸福>>

放弃那些根本不可能实现或带你走上悲剧性道路的欲念吧！

不然，生命之舟就有沉没的危险。

而在放弃之后，你会发现你的人生旅途将更加轻松而自在！

在物欲横流的今天，许多事情需要你做出选择，而有选择就有放弃。

放弃，让你轻装前进，忘记旅途的疲惫和辛苦；放弃，让你摆脱烦恼忧愁，整个身心沉浸在悠闲和宁静中。

放弃不仅能改善你的形象，使你显得豁达爽朗，也会使你赢得朋友的依赖，使你变得完美坚强。

放弃会带给你万众瞩目，使你的生命绚丽辉煌，也会使你变得聪明、能干，更有力量……不可否认，在人生的旅途中，我们总会忍不住买回一些纪念品，然而贪念却让我们越买越多。

最后，这一个个次的旅行，竟变成了自己的购物之旅，至于沿途的美丽风景，我们根本就无暇兼顾。

并且途中由于自己的不满足、不舍得放弃，我们只能拖着沉重的纪念品，身心疲惫地踏上回程。

到了此时，我们才发现这趟旅程已经完全失去了意义，除了疲惫，我们别无所获。

庄子在先秦时期，便悟出了对欲望的取舍之道，我们不妨一起来学习。

雕陵有个板栗园，这一天，庄子正顺着园边的藩篱，左顾右盼地走着。

忽然，有一只很大很大的鸟鹊，从南边一直向庄子飞了过来，只见大鸟鹊那翅膀足有七尺多宽，而眼球的直径也貌似有一寸多长。

但是大鸟鹊飞得很慢，即使到庄子跟前之时，它也没有飞得太高。

并且在那时，大鸟鹊的身子似乎被树枝绊了一下，竟重重地碰了庄子的额头。

庄子顿时被大鸟鹊撞得有些发蒙，但那只大鸟鹊，却像没事似的，慢悠悠地在板栗园中的一棵树上，停了下来。

这是什么怪鸟呀！

庄子想，它的翅膀那样大，却不能高飞，眼睛那样大，却连人都看不见！

真是奇怪啊！

<<活在当下当下幸福>>

编辑推荐

《活在当下当下幸福》：每一个人都渴望幸福的人生，但拥有金钱的人不一定拥有幸福。他们在为金钱的奔波和忙碌中，心态越来越浮躁，眼光越来越功利，反而对身边的幸福渐渐地失去了感知的能力。

人生就是一次旅行，重要的不是目的地，而是沿途的风景和看风景的心情……只有着眼于当下，抓住当下，才能找到内心的平和与安宁。

一味地把眼光放在终点，反而会错过沿途的美景。

最真实幸福就在当下，不沉溺于过去不迷失于未来，幸福就在我们每天可以掌控的生活细节里。

当下承载过去，连接未来。

只有活在当下，才能修正过去的偏差，汲取当下的力量，创造未来的辉煌，让人生变得圆满而美好！

<<活在当下当下幸福>>

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>