

<<幸福是一种感觉>>

图书基本信息

书名：<<幸福是一种感觉>>

13位ISBN编号：9787511300485

10位ISBN编号：7511300480

出版时间：2009-10

出版时间：中国华侨出版社

作者：王志刚

页数：274

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>

<<幸福是一种感觉>>

内容概要

什么是幸福？

不同的人会有不同的答案。

当你饥肠辘辘的时候，一桌丰盛的大餐就是幸福；当你饱受疾病困扰与折磨的时候，拥有一个健康的身体就是幸福；当你伤心流泪的时候，一声亲切安慰的话语就是幸福；当你长时间奔波于喧嚣的人流中，拥有一份自我的宁静就是幸福。

当你吃腻了油腻的饭菜后，你会觉得偶尔的粗茶淡饭也是一种幸福……关于幸福的定位没有固定的标准，它就好像一道门槛，其高低与否完全取决于你自己。

当你对自己所拥有的一切感觉不到幸福的时候，或许在他人眼里就是一种幸福。

对于幸福，在不同环境里的人，对幸福的感受也不一样，但有一点是共同的，那就是心灵快乐才会产生幸福。

所以，在日常生活中，我们不妨多听听自己内心深处发出来的声音，只要心是满满的，生活随处俯拾皆是幸福。

幸福就是一种感觉，看不见，也摸不着，它沉淀在每个人的内心深处。

生活中，你或许没有丰富的物质与名利，只要你拥有一份好的心情，那么你就是幸福的。

当你用乐观的心态对待生活的时候，幸福就会像你的影子一样出现在你的身旁。

<<幸福是一种感觉>>

书籍目录

第一篇 修养身心，享受生活 1.养成良好的生活习惯，健康是最大的幸福 2.控制自己的情绪，大悲大喜伤身体 3.享受生命中的每一秒钟 4.经常反省自己 5.保持宁静、淡泊的心境 6.平凡也是一种境界 7.退让也是一种智慧 8.不要为打翻的牛奶而哭泣 9.学会隐藏，远离祸水 10.心宽似海，幸福无限 11.不要让忧愁破坏你的好心情 第二篇 寻找属于自己的幸福 1.走自己的路，让别人去说吧 2.放下完美，幸福常伴左右 3.适合自己的，就是幸福 4.放下面子，你会更轻松 5.做自己喜欢的事，就是找到了幸福 6.保持本色，做独一无二的你 7.发现自己的优点，发挥自己的长处 8.选择自己的幸福 9.人无完人，学会接纳自己 10.不要活在别人的世界里 11.每个人的幸福都是不同的 12.善于挖掘自己 第三篇 知足常乐，生活更舒心 1.不要有非分之想 2.比较出来的幸福 3.用平常心对待发生的一切 4.幸福的秘诀 5.幸福就在今天 6.身在福中要知福 7.对自己满足就是幸福 8.不要活得太累 9.平衡心中的天平 10.克服欲望，提升幸福感 11.放弃也是一种幸福 第四篇 经营好感情，享受幸福生活 1.诚恳地对待朋友 2.怀有感激之情 3.亲情是幸福的源泉 4.播种感情，收获幸福 5.亲情无价 6.用真心换友谊 7.生活因爱而美好 8.平平淡淡才是真 9.珍惜婚姻 10.宽容是婚姻幸福的源泉 第五篇 现实地面对生活，幸福常相伴 1.生命有限，不可过于贪婪 2.少抱怨，多接受，生活才幸福 3.不要过于苛求自己 4.把幸福当成一种习惯 5.寻找幸福的钥匙 6.忘记痛苦，感受幸福 7.财富不等于幸福 8.拿得起放得下，幸福就在身边 9.别让压力夺走幸福 10.不要沉湎于过去的 不幸 11.不要为小事烦恼 第六篇 抓住眼前的幸福 1.不要把烦恼带回家 2.有勇气面对无法改变的事实 3.在工作中寻找乐趣 4.自己创造幸福 5.梦想有多远，幸福就有多长 6.把生活当成一种艺术 7.幸福的起点无处不在 8.融入生活，远离苦闷 9.不要自寻烦恼 10.把快乐进行到底，幸福就在身边 11.在快乐中忘却烦恼 第七篇 用心去感受幸福 1.平安就是幸福 2.满足也是一种幸福 3.态度决定幸福 4.幸福就在你身边 5.历经坎坷，苦尽甘来 6.吃亏是福 7.用感恩的心面对生活 8.拥有就是幸福 9.攀比不会得到幸福 10.走出失去的阴影 11.苦难之后是幸福 第八篇 健康的心态给生活带来幸福 1.让自己做一个愚人 2.改变自己的心态，就能改变自己的世界 3.凡事多往好处想 4.有一丝希望，就不要绝望 5.只有看得开，才能活得好 6.用笑容去化解心中的阴云 7.学会忘记 8.给自己减压 9.克服消极，笑对一切 10.心态好，生活才幸福 11.让自己向好心情看齐 12.拥有乐观向上的心态

<<幸福是一种感觉>>

章节摘录

第一篇 修养身心，享受生活 1. 养成良好的生活习惯，健康是最大的幸福 一个疾病缠身而且烟酒无度的人，他成功的可能性是很渺茫的。

他和生龙活虎的人竞争时，从精力上已经明显地处于劣势，最终也很可能是一无所获。

健康，一般年轻力壮的人并不太注意，只是害了一场严重疾病后或人到中年，才觉得健康重要。此时，往往健康已受到损害或潜在的威胁。

虽“亡羊补牢犹为未晚”，总不如未雨绸缪。

首先，要对健康有清醒的认识。

“健康是人生第一财富”，是爱默生的感悟。

我国著名教育家陶行知也说过：“健康是人生的一个重要目的，也是学问的一个重要目的。

学生是学习人生之道的人，学习厚生则可，学习伤生是断断乎不可的。

”“我深信健康是生活的出发点，也是教育的出发点。

”现代学者梁实秋先生认为：“健康的身体是做人做事的真正的本钱。

”这些观点是深刻的，也是很现实的。

纵然你有经天纬地的超世之才或气吞山河的宏图大志，如没有一个健康的身体，一切都将枉然。

我们强调为国家、为民族创业绩、作贡献，并不是提倡人们不要健康，甚至去做无谓的牺牲。

一个人一旦为国家、为民族作出了贡献，他的生命就不再完全属于个人，而是同国家、同民族休戚相关的。

英年早逝的著名作家路遥的几位朋友在痛惜之余，说了这样一段话：即使是一项伟大而紧迫的事业，在完成它的时候也要量力而行，不可太急太紧，在太甚太重的繁忙中马虎了自己。

因为过分负荷的劳伤，过量超常规的消耗，丢失了自己，也断了千百万人的期盼。

健康养生是中华民族文化瑰宝的重要组成部分。

大思想家、教育家孔子不仅在这方面多有论述，而且身体力行，在当时物质、医疗条件都十分落后的条件下，他能活到73岁，可算得上是“古来稀”了。

他的养生之道主要是动静结合，生活有节。

具体表现为：保持精神乐观、重视体育锻炼、讲究饮食卫生、坚持生活有节。

随着时间的推移，现代文明使人们的物质生活大为改善，这也许是古人们不曾估计到的。

但是，物质生活的优裕，医疗条件逐步好转，并不等于健康。

人类正经受着由环境问题引发的各种疾病和死亡的考验。

我们必须足够重视自身的健康问题，然而，生活广阔无边，人生多姿多彩，健康受多种因素的制约。

世间没有一把万能的健康钥匙，也没有一张放之四海而皆准的长寿秘方。

人生要求我们：热爱生命，积极生活，勇敢地去寻找自己恰如其分的生活方式，探索自己的健康之路。

。 生活习惯是影响人们健康的重要因素。

世界卫生组织前不久公布一份研究报告表明，工业化国家将有75%的人死于与生活方式有关的疾病，如癌症、心血管病、呼吸系统疾病等。

在发展中国家，导致死亡的原因不仅仅是传染病和遗传病，而且还有与生活不良习惯有关的疾病，如吸烟、过于肥胖、缺乏锻炼、精神紧张和吃不卫生的食品。

不良生活习惯导致疾病已经成为影响世界人民健康的第一大问题。

可见，养成一个好的生活习惯是健康的前提条件之一。

这也说明健康掌握在自己手中，虽然人的健康是由先天遗传因素与后天生活方式共同决定的。

但某种长期的行为方式，会使遗传因素变质。

这需要人用坚强的意志和毅力，去掉陋习，培养起符合科学规律和自身情况的生活习惯。

敢于并善于同命运抗争，古人云：“我命在我不在天。

”就是这个道理。

恩格斯说：“生命也是存在于物质过程中的不断自行产生并自行解决的矛盾，这一矛盾一停止，生命

<<幸福是一种感觉>>

亦即停止，于是死亡就到来了。

”所以，要想有一个健康的体魄，只有自爱自立，调动自身内部的积极性，这是别人无法替代的。1922年的12月28日，曾经获得多次世界冠军的奥地利滑雪“女皇”克隆贝格在维也纳宣布退出体坛，许多人甚感不解。

克隆贝格说：“许多人说我丢失了许多钱……但我的健康比这些更重要。

”健康有其规律性，世间万事万物，都有其内在不可抗拒的规律。

如地球围绕太阳公转，缘于二者适度的距离，适度的引力场，适度的质能转换比例。

再如，树木花草的各种对称，动物身体的左右对称，无论直立着的挺拔粗壮，还是运动中的敏捷矫健，都处于力的平衡和协调中。

细细分析，原来这简单的，或复杂的生命都共同遵循着在短和长的不断变化中，保持对称与平衡的规则。

可见，适度、对称与平衡就成了宇宙间的重要法则。

正因为地球在宇宙的适度位置才造成了它适宜生命存在的大气、泥土和水，成为孕育生命的摇篮。

而生命的总体则在对称和平衡的框架内保持着动态的和谐，人作为地球上一个独立物体，也是一个构架复杂的高智能系统。

人的生存、发展也必须遵循适度、平衡等自然法则。

否则，“物竞于天，适者生存”的自然法则也将会把人送往另一个世界。

长期以来，人们对于这些自然法则自觉不自觉地遵守着，因而，保证了社会的发展、种族的延续。

当然，如果人们都自觉运用这些规律指导生活，那么，人类整体的健康水平会有一个大的提高。

遵循养生之道，从小就得在各方面注意，因为这是打基础的时期，切忌过分劳累或受硬伤。

人的衰老总是从头、脚两端开始，按这个道理，每天临睡前用热水泡脚，再搓脚心，以加速血液循环、阳气上升。

你要对自己的生活有一个正确的理解，在崭新的健康知识基础上建立起自我保健、良好的生活方式和习惯，你就能够远离疾病，获得健康、长寿、幸福。

健康是一个人成功的基石，健康是幸福的源泉，也是一切事业最重要的财富。

1877年，迪斯尼在他那篇令人怀念的演说中说：“人民的健康是国家所依赖的基石。

一个国家拥有很多能力强而有进取心的人民，那才会有杰出的企业家，才会有突破产量的农业生产，艺术才会发扬，好的建筑、寺庙、皇宫才会遍布这个国家。

并且也才会拥有足够的物资力量去保卫、支持这些美好的事物，因为你会拥有精锐的军队。

如果这个国家的人都静守不动，国家的力量会逐渐削弱，国家的前途注定会变得黑暗。

以我看来，人民的健康应是政治家的第一等责任。

”如果你身体瘦弱、消化不良、精神疲倦、精力不足，你又能成就什么样的事业呢？

扁平的胸部与下垂的两肩永远攀不上社会的高层。

赶快挺起胸膛，强韧肌肉，昂起头来！

初期你也许不习惯，但是很快你就会得到健康带来的喜悦，因为你已敢于向重担挑战了。

可悲的是，人们常常在失去健康以后才知道健康的可贵。

例如，年轻朋友惟恐消耗不了他的精力，因为他身上有剩余的精力可用，所以不加爱惜。

对于在人生旅途中愿意冒险前进的朋友，建议你要注意健康，不要因为你有剩余的精力就不加珍惜而随意浪费。

浪费的结果是要付出极高的代价的。

为什么不好好保持自己健康的巅峰状态呢？

有一位出名的技术人员常在演讲中谈到健康的问题。

他之所以强调这一点，是因为在他所认识的人中，很多人都是经过长期奋斗，在即将成功之前，因身体的问题而败下阵来，以致前功尽弃。

保持身体健康并不是一件难以做到的事情。

其实，只要给它适当的注意就可以了。

<<幸福是一种感觉>>

你对你的汽车，或者对你所宠爱的小动物不也，要加以注意吗？

让自己正常地吃些有营养的食物，要比乱吃刺激性的食物更有益处。

其实只要保持健康，并不是说你不可以偶尔享受一些放纵的生活。

只要不是经常吃得不正常、不做运动，晚上不经常迟睡，你晚上仍然可以偶尔玩玩桥牌到半夜，不过到第二天要设法补足你的睡眠。

健康并没有什么秘诀，只是普通常识而已。

既然你不会让你的汽车成年累月地开动而不加以保养，那你为什么对自己的身体就可以让它拖下去而不加以关注呢？

认识到健康的重要性，人们生活在世上的第一个奋斗目标就是获得一个健康的身体，世上一切物质财富都是身外之物，只有健康是你自己的。

只有健康的身体，才能享受幸福的生活。

健康的身体就是最大的幸福，也是一笔不可多得的财富。

只有具备了健康的身体，才能享受生活中的一切。

想要拥有幸福的生活吗？

那么就珍惜你自己的身体吧。

<<幸福是一种感觉>>

编辑推荐

幸福，永远属于知道自己想要什么的人。

幸福总会真实地在我们身边出现，我们能否让自己感受到这些幸福，这就在于自己是否真正地把握过、珍惜过。

快乐可以依靠幻想，幸福却要依靠感觉。

幸福是一杯香茶，当你喝下去的时候，溢出的却是淡淡的清香，沁人心脾；幸福是一杯美酒，用心细品，总能品出那缕浓浓的甘醇。

修养身心，享受生活 寻找属于自己的幸福 知足常乐，生活更舒心 经营好感情，享受幸福生活
现实地面对生活，幸福常相伴 抓住眼前的幸福 用心去感受幸福 健康的心态给生活带来幸福

<<幸福是一种感觉>>

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>