

<<幸福密码>>

图书基本信息

书名：<<幸福密码>>

13位ISBN编号：9787535458995

10位ISBN编号：7535458998

出版时间：2012-10

出版时间：长江文艺出版社

作者：胡家模，胡芳

页数：279

字数：257000

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>

<<幸福密码>>

前言

人生旅途的良师益友（代序） 何伟 我偏爱有关人生方面的创新力作，尤其偏爱深刻剖析人生的散文、随笔精品。

胡家模先生送来这部打印文稿，我便怀着一颗先睹为快的心，轻轻地翻开书页，一连十来个夜晚，都沉浸在这人生的哲学睿智与人生的理性境界里。

读着读着，没想到，竟然越读越兴趣盎然，越读越欲罢不能。

于是，我觉得有话要说。

在市场经济大潮扑面而来的今天，经济的快速发展给人们带来了财富，也给人们带来了思想观念，特别是价值观念的巨大冲击，物质发达与精神匮乏之间的矛盾日渐突出。

浮沉于万丈红尘之中的人们，尤其是有志在此世界发达纵横的年轻人，几乎多半都处在一种浮躁和茫然的状态中，为生存忙碌，为物质享受奔波。

毋庸讳言，社会物质文明繁荣起来，享受着这种文明成果的现代人却仍然存在着极为复杂的心灵困惑。

人为什么活着？

人生的意义是什么？

价值是什么？

幸福是什么？

怎样才能让快乐的小乌常飞临？

怎样才能让心里长出一株美丽的幸运草？

这些人们有意回避或无暇顾及的问题始终存在。

当我们注意到这些直抒大众胸中块垒的问题时，一个上世纪90年代初经国务院批准成为“有突出贡献的专家”而享受政府特殊津贴的著名军旅作家胡家模先生，和编导在国内颇有影响的系列报道《走进青藏铁路》等多部电视片作品的湖北电视台主任编辑胡芳女士撰写了最新力作《幸福密码》。

虽然胡家模先生和胡芳女士的新书表述的也是人生方面的问题，但不同的是，新书关注的是当前的热点话题，即每一个老百姓心里最关注的事儿——你觉得安全吗？

你过得快乐吗？

你生活得幸福吗？

怎么样才能过上你心灵所需要的那种幸福的生活呢？

作为关注当下中国热点话题，且具有人生责任感和社会责任感的作家，胡家模、胡芳特别关注目前中国老百姓内心的感受。

多年来，他们从提高人生素质的研究中，从许多经历过人生酸甜苦辣者的实践中，逐渐探索到一些颇为难得的、实实在在的人生真谛，在笔耕多年，写下了《快乐哲学》、《健康哲学》后，又苦心孤诣，孜孜以求，笔耕不辍，以雄健的笔触，丰厚的文化学养，深邃的哲学思想，去表述自己对人生的探索与体悟，去揭示人生的大道至理，去寻求人生的幸福秘诀。

读读将这些“启迪心智”的思想火花熔于一炉的《幸福密码》，不仅对那些为生活忙碌、行色匆匆却尚未富起来的人们如何去寻觅生活中的快乐和幸福，如何去找到内心的平静和安宁颇有裨益，而且对那些已过上物质意义上的幸福生活，却总还有让自己不平衡的事物而越来越不满的人们来说，不啻是注入了一股清新的泉流，使之重新审视自己的精神家园，拭去心灵的尘埃，然后带着一颗洁净的心投入生活，从而在人生道路上可能不被物质生活所累，而保持心境的那份恬淡和快乐。

读胡家模先生和胡芳女士的《幸福密码》丝毫感觉不到高谈阔论，亦丝毫感觉不到直白说教，而只能感觉文字中间既洋溢着飞扬的文采，又绽放着理性的光辉：既可体会深刻的人生至理，也可感受到鲜活的人物故事的魅力。

写人生哲学和人生至理，高谈阔论、写出一大堆直白的“劝世篇”不难，难的是把形而上的哲思文学化，把千百年来许多思想家关注、无数普通人思考过的人生意义问题写出新意，而写出新意并非易事。

这么做，必须独具慧眼，必须拥有丰厚的学养和高远的识见，必须将大道理融于活生生的人与事中。

<<幸福密码>>

胡家模先生和胡芳女士正是具备了这些长处，因而称其《幸福密码》为新颖独到之作是当之无愧的。

《幸福密码》是胡家模先生和胡芳女士贴近现实、贴近生活、贴近群众的硕果。

为撰写此书，作者不仅在郑州、武汉，还先后赴北京、广州、深圳、海南等许多城镇，陆续采访了数十位高级干部、教授、学者、博士、硕士、学士、商人和工农。

这两位执着而勤奋的造访者，在那儿留下了坚实的脚步，带回了珍贵的回忆。

游刃于缤纷生活内外，纵横于人生哲理之中的两位作家，终于完成了这部有血有肉、趣味横生的好书

。我深深感到这本不仅具有强烈现代感和现实意识，而且有深刻哲学内涵与人生至理的书能给生活在当今这个物欲横流、道德缺失的时代的人们提供点精神食粮，更重要的是希望本书引导人人乐于身体力行的艺术成为现代人的启示录，促使芸芸众生远离尘世的喧嚣和浮躁，不被物质生活所累，让我们平静地去对待生活，认真地去领略生活，积极地去创造发展生活中的快乐和幸福，有效地去得到生活中的快乐，也得到人生的幸福。

德国著名诗人歌德说：“读一本好的书，就是和高尚的智者对话。

”细读这部佳作，吾深感此言极是也。

二〇一一年四月一日草于河大淡泊居

<<幸福密码>>

内容概要

《幸福密码》是胡家模先生和胡芳女士贴近现实、贴近生活、贴近群众的硕果。这本不仅具有强烈现代感和现实意识，而且有深刻哲学内涵与人生至理的书能给生活在当今这个物欲横流、道德缺失的时代的人们提供点精神食粮，更重要的是希望本书引导人人乐于身体力行的艺术成为现代人的启示录，促使芸芸众生远离尘世的喧嚣和浮躁，不被物质生活所累，让我们平静地去对待生活，认真地去领略生活，积极地去创造发展生活中的快乐和幸福，有效地去得到生活中的快乐，也得到人生的幸福。

作者简介

胡家模，中国作协会员，原为济南军区某部政委，现为师职军旅作家，兼任多所高校客座教授，特约研究员。

经国务院批准为“有突出贡献的专家”而享受政府特殊津贴。

1997年参与中央组织部、中央文献研究室、中央电视台联袂创作中共十五大特别节目，即6集政论片《风展红旗》。

已出版《龙醒东方》、《彭德怀评传》、《世纪大裂变》、《周恩来与将帅》、《周恩来的风格》（合著）等10多部有广泛影响的著作，多部作品获国内大奖。

胡芳，出身书香世家，现为湖北广播电视台主任编辑、高级记者，多所高校客座教授。

多年在网站、报纸、专业刊物发表文章。

其先后担任湖北卫视《十分要闻（2004年）》、《新闻空间（2005年）》、《晚间时讯（2006年）》、《荆楚夜新闻（2011年）》各档栏目制片人，《2008中国抗冰雪特别节目》、《5·12中国汶川抗震救灾特别节目》、《2008北京奥运特别节目》负责人；策划、参与了2007年世界植物园大会、2011年国际规划大会、2012年武汉与芝加哥互访等国际事件的报道；其采写的系列报道《走进青藏铁路（2004年）》等作品荣获湖北新闻一等奖。

<<幸福密码>>

书籍目录

人生旅途的良师益友(代序)何伟

第一章 幸福絮语

第一节 人生就是追求幸福

第二节 幸福之路在何方？

第三节 认识你自己

第四节 幸福与否取决于你的人生态度

第五节 人生的几种活法

第六节 生命的法则就是信仰的法则

第七节 每个人都是自己命运的工匠

第八节 金钱 幸福

第九节 用智慧感受幸福

第十节 知足常乐

第十一节 “奴”也可以这样幸福

第十二节 攀比产生不幸福感

第二章 人生之价值

第一节 我们为什么来到人世

第二节 人生最难的是面对生存

第三节 价值观

第四节 追回早已丧失的价值判断能力

第五节 自我价值与社会价值

第六节 人生总要有所眷恋的价值追求

第七节 “天下事或激或逼而成者，居其半”

第八节 有所不为才能有所为

第三章 人生之境遇

第一节 从容理性地面对逆境

第二节 顺境会成为陷阱吗？

第三节 相信人生线段中的“风水轮流转”

第四节 举重若轻与举轻若重

第五节 正确的道路不是遍地玫瑰

第六节 把握住高峰与低谷的辩证法

第七节 学会拐角哲学

第八节 人生是一种绵延不断的希望

第四章 人生贵有为

第一节 人生就是生命的一次燃烧

第二节 做自己最爱做的事，做自己最能做的事

第三节 让梦想引领你奋然前行

第四节 知其可为而为之，知其不可为而为之

第五节 拥有自信成功就不会遥远

第六节 坚持是一切取胜者的法则

第七节 只有创新才会更有活力

第八节 失败是一座银行

第五章 予人玫瑰，手有余香

第一节 点燃向善向爱的烛光

<<幸福密码>>

- 第二节 有力量济人谓之福
- 第三节 多一点爱就多一点人生之光
- 第四节 底层情怀
- 第五节 播撒爱才能收获幸福
- 第六节 真诚的爱是幸福的源泉
- 第七节 让我们敲响爱心的钟
- 第六章 人生之婚恋
 - 第一节 情爱与幸福
 - 第二节 保持爱情天长地久的艺术
 - 第三节 无自由是婚姻的一个危险信号
 - 第四节 让对方保持完整的庐山真面目
 - 第五节 总在意“占尽春光”的人何谈幸福
 - 第六节 为“爱情”彼此加油
 - 第七节 夫妻感情的最高境界就是宽容
- 第七章 人生之黄昏
 - 第一节 人生六十才开始
 - 第二节 每个老人都能体现霜叶之美
 - 第三节 最美的景色是心境
 - 第四节 尽其所能发挥自我也是福
 - 第五节 “大”追求与“小”乐趣
 - 第六节 笑向夕阳读好书
 - 第七节 只要心儿不曾老就会快乐常有

<<幸福密码>>

章节摘录

第一节 人生就是追求幸福 在漫长的中世纪，直至近现代，乘坐在诺亚方舟（地球）上的人类，几乎都在自己的一生中曾不止一次地、自觉不自觉地思考一个哲学问题：我来到这个世界上，所憧憬、所向往、所追求的是什么？

就这个问题，一千个人不会有一千种答案，而只会有一种共识：幸福！

也许，影响世界历史的《君主论》、《国富论》、《人口论》、《资本论》、《相对论》、《物种起源》、《数学原理》、《孙子兵法》、《天体运行论》和《汤姆叔叔的小屋》所显示出来的深沉智慧令许多思想家和无数普通人心荡神迷，但是，在改变世界史和人类进程的书籍中，有一本特别引人注目，那就是列夫·托尔斯泰的《人生论》。

这是一部世界名著中的名著，堪称最享盛名的论著之一。

它首次完整而详尽地解答了何谓人生、人应该如何活下去，因此备受世人瞩目。

一百多年来，世界上包括国家元首在内的许多著名人物对它爱不释手，而且读后异口同声地称赞此书“在论述人生的奥妙方面，显示出时至今日无人与之比肩的智慧”。

托尔斯泰在这部奇书里说：“人生就是追求幸福。

”“生命是渴求幸福。

对幸福的渴求就是生命。

所有人的过去、现在和将来都这样来理解生命。

因此，人的生命就是对人的幸福的渴求，对人的幸福的渴求就是人的生命。

”托翁烛照古今的真知灼见，令人称绝的奇思妙语，吹拂着“人生的园地”，映照着“人生的色彩”，展示着“人生的价值”。

古往今来，托翁的理念像燃起的熊熊烈火，照亮了天边；像高高飘扬的旗帜，引领着世人前行的方向。

毋庸置疑，生活在我们这个蔚蓝色的星球上的任何人，无论男人和女人，也无论老人和儿童，都毫无例外地憧憬幸福，都锲而不舍地在自己的一生中追求幸福，都满腔热忱地用自己的毕生精力去攫取幸福。

事实是不是这样呢？

现在我想从外国说起。

马丁·路德·金是美国黑人民权运动的领袖，这是大家所熟悉的。

他反对种族歧视，要求种族平等，曾获得1964年诺贝尔和平奖。

在荣获这个不仅代表他的伟大成就和崇高荣誉，更代表着一个国家、一个民族对整个世界和人类的重大贡献的奖项前，他曾以“我有一个梦想”为题在一次演说中大声疾呼：我梦想有一天，这个国家会站立起来，真正实现其信条的真谛：我们认为这些真理是不言而喻的：人人生而平等。

我梦想有一天，在佐治亚的红山上，昔日奴隶的儿子将能够和昔日奴隶主的儿子坐在一起，共叙兄弟情谊。

我梦想有一天，甚至连密西西比州这个正义匿迹、压迫成风、如同沙漠般的地方，也将变成自由和正义的绿洲。

我梦想有一天，我的四个孩子将在一个不是以他们的肤色，而是以他们的品格优劣来评价他们的国度里生活。

我梦想有一天，亚拉巴马州能够有所转变，尽管该州州长现在仍满口异议，反对联邦法令，但有朝一日，那里的黑人男孩和女孩将能与白人男孩和女孩情同骨肉、携手并进。

我梦想有一天，幽谷上升，高山下降，坎坷曲折之路变成坦途，圣光披露，满照人间。

这就是我们的希望。

我怀着这种信念回到南方。

有了这个信念，我们将能从绝望之岭辟出一块希望之石。

有了这个信念，我们将能把这个国家刺耳的争吵声，改变成为一支洋溢手足之情的优美交响曲。

今天我们再次阅读马丁·路德·金的演说词节选，分明感到他的梦想，实际上是千百万黑人兄弟

<<幸福密码>>

追求自由和幸福的心声。

当这一天到来时，上帝的所有儿女，黑人和白人，犹太教徒和非犹太教徒，耶稣教徒和天主教徒，都将手携手，合唱一首古老的黑人灵歌：“终于自由啦！”

终于自由啦！

感谢全能的上帝，我们终于自由啦。

”耳边响起了这充满欢乐、温暖和甜美的音调时，哪个黑人兄弟能不感到寻找到了生命中的幸运草？哪个黑人兄弟能不感到头上顶着那片快乐、幸福的蓝天？

另外，我还想说说守护中国孤儿的美国“村长”贝天牧的故事：说起1957年出生在美国威斯康星州的贝天牧，河北廊坊市的出租司机都知道，脱口就一句：“不就是那个创办廊坊儿童村和牧羊地儿童村的贝天牧吗！

他是这两处远近闻名的儿童村‘村长’。

”1991年，在美国读完教育硕士的贝天牧，带着全家跨过太平洋来到中国北京，在北京航空航天大学任教。

一天，贝天牧偶然接触到中国孤儿，这个残疾女孩出生只有5个月。

正如许多人所说，幼孩总是可爱。

躺在床上的女孩一见到贝天牧，便张开没牙的嘴笑，笑得宛如阳春三月晓风中一朵盛开的桃花，十分惹人喜爱。

但是，最使贝天牧永记不忘的，是女孩高高扬起的略嫌瘦弱而又令人感到十分可爱的小手。

此后的一年多中，贝天牧夜里躺在床上时，女孩儿高高扬手的表情常常在他的脑海里闪现，女孩儿那只轻轻挥动的小手好像在向他倾述着什么，那双亮晶晶的眼睛仿佛在黑暗中凝望着他。

不久，贝天牧让太太把女孩接回了家。

收养孤儿的事触动了贝天牧，他深思：每一片嫩叶，都渴望阳光下的光合作用；每一位孤儿，都梦想被人收养的幸福。

然而，不是每个孤儿生下来就有人伸出热情的手，不是每个孤儿都拥有玫瑰般的童年。

记得古老的希伯来有一句名言：“拯救一个人，等于拯救全世界。

”我何不设法多救助一些孤儿呢？

于是贝天牧于1995年初毅然辞去了北航的英语教师职务，以友人菲利浦·海德的名义创立了一个基金会。

这个非营利慈善机构开始救助中国的残疾孤儿。

为了节省开支，贝天牧决定离开北京，携全家迁往河北廊坊，成为廊坊开发区的第一户外国人。经过多年艰苦奋斗，同时也经过许多好心人的帮助，贝天牧先后筹建了“廊坊儿童村”和“牧羊地儿童村”。

此后，这两个儿童村成为目前中国最大的外资孤残扶助机构。

多年来，由于贝天牧的努力，500多个残障孤儿找到了家，2700多个“兔唇”孤儿得到修复治疗，贝天牧也从救助中国残疾孤儿中找到了幸福。

他说：“能吃饱穿暖，有一个幸福的家庭，还能帮助孤残孩子，我很满足了。

”他还说：“伸出一次援手，救助一个残疾孤儿，从终极意义上说，就是对世界人文精神的一次完善，一次奉献。

我深深知道，自己能够在这方面做点事，自己的爱心得到社会的承认和尊重，就是我追求的真正的幸福，我为自己和太太寻找到真正的幸福而自豪。

”现在，贝天牧夫妇已打算定居中国，“永远和孤儿们在一起，直到走进天堂。

”事实上，像贝天牧和马丁·路德·金这样以不同方式追求幸福的外国人，谁又能用笔墨表述得完、描绘得尽呢？

下面，再说说咱们中国。

我们炎黄子孙，普遍怀有追求幸福生活的心理。

大家知道，自商、周以来，在我国民间就有“福祿寿”的说法。

“福如东海长流水，寿比南山不老松，祿在其中矣。

<<幸福密码>>

”这样一种思想传承几千年，足见我国人民对幸福的憧憬早已有之。

我记得唐代著名诗人李商隐在《无悉果有悉曲北齐歌》中，有这样两句诗： 东有青龙西白虎，
 中含福星包世度。

我们可以作这样的诠释：“福星”，指的是苍天之气。

人们常说的“福星高照”，从本意上说，是期盼苍天之气的保佑和呵护。

由此可以想见，中国的平民百姓渴望幸福的历史是多么源远流长啊！

其实，追求幸福生活的诗文，远非唐代始。

东晋时，大诗人陶渊明不仅写了许多向往幸福的诗篇，而且写了千古传诵的《桃花源记》，提出了人人参加劳动，人人过幸福生活，“春蚕收长丝，秋熟靡王税”的乌托邦理想，反映了当时广大农民追求幸福的愿望和要求。

《桃花源记》的意义，不在于陶渊明在这篇令人怦然心动的美文中，用心良苦地虚构了一个美好的田园，更重要的是，他让每一个人心目中展现出了一片净土，也让每一个人心里获得了一份希望。

这种渴求幸福的愿望，难道对现代人没有丝毫传承吗？

现代社会，虽然竞争很激烈、很残酷，但人们将生活都围绕在自己所追求的幸福目标上，仕逐势，农赴时，商趋利，工追术，将求胜，各尽所能去殚精竭虑，去呕心沥血，去努力拼搏。

尽管每一个人所追求的幸福目标各异，然而他们渴求幸福生活的心愿却是惊人的一致。

近几年来，我奔走东西南北，向被造访对象询问有关幸福的秘密与它的吸引力。

.....

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>