第一图书网, tushu007.com

<<幸福家庭锦囊>>

图书基本信息

书名：<<幸福家庭锦囊>>

13位ISBN编号：9787536054370

10位ISBN编号：7536054378

出版时间：2008-9

出版时间：花城

作者：吴万紫

页数：190

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

第一图书网, tushu007.com

前言

本书旨在让更多的家庭掌握一些原则，避免一些人为的不必要的烦恼，使生活幸福美满。
什么是幸福，避免一切人为的不该发生的不幸发生就是幸福。
“治国容易治家难”、“清官难断家务事”，其实家不是靠权力来治，也不是靠道理来断，而是靠养。
就家庭而言“养”是爱的最佳表现形式。
让我们放下指挥棒，举起服务牌。
“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。
”这句话告诉我们明白一个道理：幸福家庭是有规律可寻的。
按其规律去实践得到的结果基本相同，违背其规律中的某一点，得到的结果是各有不幸。
那这些规律是什么呢？
我花了近十年的心血，走访了近万个家庭，足迹遍及不同城市，不同民族，不同地区的各阶层家庭。
与其家庭成员进行深人沟通，终于发现了这个让世人都震撼的规律：一、家人健康；二、财务自由；三、夫妻恩爱；四、孝顺长辈；五、教育子女；六、风水。
归纳起来，除自然灾害和不可抗拒的不幸外，所有家庭都能够和谐幸福起来。
其实，大多的不幸，都是顾此失彼导致的结果。
这几年我不断对一些家庭成员分析这些规律，针对不同的家庭问题审视，立马就能找出这些问题是出在哪个环节，给出其相对应的锦囊。
奇迹出现了，很多几乎解体的家庭当明白问题发生在哪里、要怎么做的时候，一切都好起来了。
这也为我写此书增添了许多信心。
有一名参加过我课程的学员，姓刘，64岁了，我们都亲切地称呼她为刘妈妈。
刘妈妈教了40年的书，当过小学校长，养育了一男二女都事业有成，但是，她很痛苦，只想离家出走，到尼姑庵里度过余生。
因为她丈夫身体一直有病，加之性格暴躁、语言粗鲁，动不动就脏话不堪入耳，对于她来说，忍无可忍，极其难受。
她跟我说：“要不是为了儿女，我早就离开人世了。
”她是在朋友的劝导下来参加我的课程的，三天课程之后，她很感动。
私下问我：“吴老师，你讲的都很好，我也相信听了您课程的人，家庭关系会有很大改善，但是我回到家里，怎么办呢？
”听完她详细诉说之后，我告诉她：“回去之后，对老爷子只讲两个字——谢谢。
”她说：“真的，就这么简单吗？
”我说：“是的，你不妨试一试。
”回到家里，她跟她的孙女讲：“以后，爷爷要是骂人的话，我们就不跟他争，我们就讲谢谢。
”小孙女说：“奶奶，你有没有神精病。
”第二天早上，老爷子起床，看到家里有些东西摆放不妥，就习惯性地骂开了，刘妈妈按照我告诉她的讲了一句：“谢谢。
”老爷子骂道：“你厚颜无耻。
”刘妈妈还是说：“谢谢。
”老爷子吼道：“你真是死了血。
”刘妈妈依然说：“谢谢。
”老爷子不骂了。
过几天，老爷子又因为一些小事开始骂娘，刘妈妈只回应了一次‘谢谢’，老爷子就不吭声了。
一段时期后，老爷子旧病复发，去了省城，没几天，回来的就是骨灰盒。
我去参加追悼会，刘妈妈很伤心，她流着眼泪跟我说：“我现在连讲‘谢谢’的机会都没有了。
我教了多少人认识‘谢谢’两个字，但我从没运用好，假如四十年以前我就会运用这两个字的话，我的生活将会呈现另外的一面。

第一图书网, tushu007.com

”婚姻走向失败，不是没有爱而是因为无知。
今天我们很多人在迈向婚姻殿堂之前从来没有接受过系统的婚姻教育，也没有这样的教育。
违背其规律的可能性大大增加，一旦违背就会造成伤害，还自以为是、不知改过、不断累积，爱就成了一种无形的伤害。
我这些年所做的工作相当于勘探员一样，把我们驶向幸福彼岸途中的暗礁找出来。
每个人的价值观不一样，幸福的标准也就不一样，生活本来没有模式。
我们在驶向幸福的彼岸途中，无论方向怎样，无论速度怎样，只要不去碰撞这些暗礁就行了。
有些问题我只能提出来，还不能完美解答。
比如：健康问题，我不是专家。
但我相信很多资深健康专家的理论。
近十年来，我和我家人没有看过医生，这是一件多么幸福的事情。
我只能把我欣赏的并且实践过的一些健康理念引用于本书中，与拥有本书的人共同分享。
上天深爱着我们并为我们预备了一个美丽的人生。
我们每个人来到这个世界上，都有着自己特殊的使命——做个当之无愧的好家长。
我们每个人都是独一无二的个体，我们的个人习惯、言行、生活方式和价值观都不会相同。
但我们应该运用上天所赐予我们的天赋、性格和智慧，共创美好幸福的家庭。
本书从六个方面提供家庭幸福的帮助，最后一章附言是对前六个方面的补充。
本人非科班出身，水平有限，无法把心中的意念用文字准确生动、形象地表达出来，难成章法。
读者千万不要因为文字的简练而忽视内容的深沉，仔细琢磨、用心体会、勇于实践，奇迹便会在您的家中产生。
愿所有的人都能享受美好人生。

第一图书网, tushu007.com

<<幸福家庭锦囊>>

内容概要

什么是幸福，避免一切人为的不该发生的不幸发生就是幸福。
“治国容易治家难”、“清官难断家务事”，其实家不是靠权力来治，也不是靠道理来断，而是靠养。
就家庭而言“养”是爱的最佳表现形式。
让我们放下指挥棒，举起服务牌。
《幸福家庭锦囊》旨在让更多的家庭掌握一些原则，避免一些人为的不必要的烦恼，使生活幸福美满。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

吴万紫，1964年出生，湖南汨罗市人，十几年来，自费在全国各地致力于家庭问题调查、研究，积极传播幸福家庭理念，演讲上千场，其演讲风格和题材给每一位听众留下深刻的印象，社会赞誉极高，现正筹备成立“心悦聊天室”，让更多的家庭把各自的幸福感受与更多的人分享。

第一图书网, tushu007.com

<<幸福家庭锦囊>>

书籍目录

第一章 家人健康第1节 健康靠自己认识的误区生产力低下三个现代医学的现象预防疾病、延缓衰老，将是未来的主旋律第2节 什么叫健康健康的定义健康的标志人的寿命为什么绝大多数人迄今活不到120岁保持健康的秘诀第3节 养生秘诀国家领导人日常保健食谱伊丽莎白女王的保养好状态来自于好胃口万病之源来自肠道食疗胜过药疗健康一生：早间、午间和晚间早间养生重在“练”午间养生重在“休”晚间休息重在“松”少吃更健康多动祛疾病早睡好处多第4节 懂法守法与健康人间有情，法网无情盲从的代价金钱的阴谋第5节 安全第一生活安全生产安全自然安全第二章 财务自由第1节 财富是美好的第2节 鱼儿在哪里第3节 怎样获得家庭财务自由一、勤劳古老的生存法则——勤劳勤劳是持家的根本名人对勤劳的感悟勤劳的力量源泉勤劳是智慧的源泉惰性是勤劳的天敌二、智者聪明的人知道选择比努力更重要聪明的人有坚定的信念聪明的人行动有计划聪明的人只找方法，不找理由聪明的人相信命运掌握在自己手里聪明的人永不受骗聪明的人思想解放聪明的人知足长乐聪明的人不在其位，不谋其事聪明的人爱学习三、消费不超前家庭财务预算执行法则家庭财务统一管理一第三章 夫妻恩爱第1节 男人和女人第2节 爱与被爱第3节 爱情与婚姻第4节 信任与自信第5节 痴心爱人第6节 把对方当贵客第7节 爱屋及乌第8节 爱不可以重来第9节 恩爱如初第10节 比翼双飞第四章 孝顺长辈第1节 什么叫孝顺第2节 怎样孝顺第3节 千古佳话第五章 教育子女第1节 教育子女七大原则原则一、养身、养心、解惑原则二、播种期、萌芽期、成长期、壮大期、发展期，每一个时期的做法不一样原则三、先人为主原则四、尊重他原则五、欣赏、夸奖，鼓励、榜样始终贯穿整个教育过程原则六、男孩苦养、女孩富养原则七、与儿女同步成长第2节“财”的启示第六章 风水第1节 人居风水第2节 人文风水第3节 信仰第4节 把好门户第5节 虽然我们不能改变风水，但我们可以选择风水第6节 参与是改变风水的最佳途径附言：第1节 快乐过好每一天第2节 重视每一个人，不在乎某一个人第3节 善用天赋脑眼耳嘴手脚心胸第4节 语言和态度提问比批评更有效赞美和感激是打开心门的钥匙真诚的道歉第5节 有为才有味，有位才有味第6节 水的启示编后语：做个好家长

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

家人健康是幸福家庭的基石，8离开基石，幸福无法建立。
洪绍光教授讲得好，“人不是死于疾病，而是死于无知。
”这是多重要的事情，人们为什么会对它无知呢？
有两个原因是最重要的(关于学术方面的问题我们不探讨只是运用)，其一，认识误区。
其二，生产力低下。
认识误区自古到今，人们都怕生病，生了病就用一切方法治疗，从来没有想用一切方法使自己不生病和少生病。
就算有，也是单一的。
比如说运动，很多人能坚持运动，但忽视了营养的不均衡或外界毒素的侵入对身体造成的伤害。
虽然现在这方面的书很多，但很多人没有去认真阅读，更不用说去思考去实践。
我有一个朋友开酒楼，生意很好。
每次客人来，他都要去陪酒，几乎天天都喝醉。
而每次醒来都很痛苦，也知道这样下去自己的身体会垮掉。
但是他觉得没有办法，这是为了他自己的生意。
我与他交流，他也只是显得很无奈。
后来我问：“你是不是要把你的事业做得更大？
”他说：“是的。
”我再问：“事业越大，你就必须具有更充沛的精力，也就是说你的事业要靠你强壮的身体去干，对吗？
”他说：“是的。
”我说：“你的身体都不行了，又怎么能干呢？
”他无言。
我再问：“你事业做大之后靠谁去享受呢？
还是要你自己去享受。
身体垮了，怎么还能享受啊？
那事业大了又有什么意义呢？
”他原先认为他的一些行为是为了自己的事业兴旺和家人的幸福，后来才明白自己的事业和家人的幸福要靠健康的身体来保障这个道理，在陪酒这方面就特别注意了。
今天我们不能像专家一样去研究人体，去了解生病的原因和治病的方法。
但掌握一些最新的健康资讯对家人的健康是绝对有益的，能起到延缓衰老、预防疾病的作用。
我们相信医生能为我们解除很多疾病带来的痛苦，但现代医学面对众多的慢性病束手无策已是不争的事实。
生产力低下30年以前的中国生产力一直非常低下，人们一直在为生存而忙碌，养活一家人都是很困难的事情，所以没有心思去考虑到健康长寿的问题。
只有皇室朱门才会去寻求长生不老之术。
这30年来由于中国改革开放，创造了盘古开天地以来的盛景世界，科技的发达、政府的开明、人民的努力、社会的和谐等等，将使人们在工作之余开始享受美好人生。
日子好过了，人们就会思考一个问题，好日子就要有好心情、好身体去享受它。
在这个时候，人们的健康意识就会比以前更加强烈。
我记得我舅舅是在1987年从台湾归来探亲的，虽然当时他已年高七十，但神采奕奕、满面红光、笑声朗朗，给人丝毫没有老的感觉。
每天早晨散步回来，他都会泡一杯蜂蜜、花粉之类的营养品给自己和他的姐妹们喝，当时他的姐妹们笑着说：“这个东西这么贵，喝起来也没有特别的味道，还没有芝麻豆子茶好喝，你不如买十头猪给我们吃。
”(因为那一罐花粉的价格标价是1800元，而当时一头猪大概也只要100多元。

第一图书网, tushu007.com

)那个年代，他的姐妹们连饭都吃不饱，对肉的渴望就比较强烈了。
今天，他的姐妹们几乎都不在了，只有我舅舅依然拥有健康，还在享受天伦之乐。
同一个妈妈生的，遗传基因几乎是一样，不同的是我舅舅比他的姐妹们提前几十年过上了小康生活，才会提前有健康的意识。
这两种结果都是因为日积月累而产生的。
三个现代医学的现象1、自从1960年沙宾疫苗克服了小儿麻痹症之后，40多年没有再听到哪个疾病有被克服的好消息。
2、除了外伤性疾病和传染病以外的各种慢性病，例如：高血压、糖尿病、尿毒症、红斑性狼疮……以及各式各样的癌症，多数只能控制不能治愈。
3、多年来不断有医学新科技进展的发表，每一届的诺贝尔医学奖也从未缺席，但是所有新医学的进展，永远都预告明天或将来的某一天，人类有机会解决某一个慢性病，从来没有今天已经解决了哪一个慢性病的消息。
几十年来那么多不能治好的慢性病，一个也没有解决。
所以，我们不能把健康拜托给医生，就像我们不能把火灾拜托给消防队一样。
预防疾病、延缓衰老。
将是未来的主旋律从古到今，人们对待“病”，有三个层次的认识。
起初是迷信，靠信神信鬼来驱病，这是无知的时代。
这种无知的余孽一直延续到现在，还在伤害着很多人。
我记得小的时候，如有头痛脑热，我妈妈就拿着我的衣服，在外面不断的喊：“万紫啊，回来，万紫啊，回来……”。
母亲的心我知道，是迫不得已，不得已而为之，但真正的病靠喊魂驱鬼是治不好的，并且会延误最佳的治疗时机。
慢慢的，人们开始把注意力放在医疗上面，这是有知的时代。
医生解决了很多的问题，但医生越多，医术越高明，病也越多，生病的人也越多。
更可怕的，是某些医生的医德败坏。
医德最高的境界是救死扶伤，就像牧师一样慈爱天下之人，而自己宁愿过着清淡的生活。
今天是知识和财富大爆炸的时代，经济这个魔方无时无刻不在左右医生的意志。
医生也是人，不是圣人。
我有一个同学开了一间诊所，在他们家楼上居然还摆了一个财神，他天天烧香，希望保佑发财。
这个无可非议。
但我仔细一想，他们家要发财，只有两点才可做到：一、周边邻居多生病；二、宰病人。
真是雪上加霜啊。
有一次新年聚会的时候，我那个同学问我新年的愿望是什么，我笑着说：“你下岗，我开心！”最近，我看过一份报道，跳千手观音的二十三个聋哑女孩，大部份不是天生聋哑的，而是小时候用药不慎导致的，这是多么可悲的事。
我不敢谴责医生这个行业，但是很多事实不得不令我们担忧，万一这样的事情发生在我的家人身上呢，所以，我们不能把我们的健康完全拜托给医生。
慢慢的，一部分人开始思考一个问题，如何不得病。
预防、保健、健身等开始流行起来，这是时尚的时代。
预防疾病、延缓衰老，将是未来的主旋律。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《幸福家庭锦囊》由花城出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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