

<<幸福是自己给的>>

图书基本信息

书名：<<幸福是自己给的>>

13位ISBN编号：9787544264785

10位ISBN编号：7544264785

出版时间：2013-3

出版时间：南海出版社

作者：蓝马

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>

<<幸福是自己给的>>

前言

在过往的岁月里，我尝遍了人世间几乎所有的苦楚……但如今，我已经成功走出“痛苦迷宫”，成为“痛苦过来人”“幸福主人翁”。

前不久的一个夜晚，在故乡星空下，我满怀复杂的心情，郑重而又略带依恋地跟痛苦说了一声“永恒地一拜拜”……因为我已经找到了真正的“幸福源泉”，并能够恒常地拥有它；而循环在我生命中的“幸福流”，足以将那些企图潜入我生命的一切痛苦烦恼通通涤荡、洗濯得干干净净……我知道在这个世界上，在我们的周围，绝大多数都是些陷入痛苦烦恼的人。

因为迄今为止，人们从来没有接受过幸福教育（这意味着，他们的生命，长期没能得到幸福真理的指引和滋润）。

在“参透”痛苦与幸福的奥秘与真谛之前，人们早就深陷在痛苦泥潭之中不能自拔了。

如今，全球的基本格局是：个人，没有幸福管理；家庭，没有幸福管理；团队，没有幸福管理；企业，没有幸福管理；社会，也没有推行针对性很强，并且由幸福科学支撑的幸福管理。

以致人们往往终其一生，陷在痛苦泥潭中，忙碌于挣扎，甚至来不及把幸福教育这一课补一补……然而，陷于痛苦泥潭，也不是绝对不能自拔的。

我能成功地走出痛苦泥潭就是一个证明。

当我走出痛苦泥潭之后，回头看着那些还在其中挣扎着的人们，心中不禁百感交集、五味杂陈……我希望人人都能成功“穿越”痛苦，走出痛苦泥潭。

所以我希望能把自已“成功穿越”“成功走出”的心得、体验与感悟讲述出来，与尽可能多的人分享。

于是，这本书（以及相关的一系列书）就跟大家见面了。

这本书的特点在于：它不是四处摘录、八方剪辑编撰而成的东西；而是“痛苦过来人”“幸福获得者”根据自己真实的感悟原创出来的东西。

换句话说，它不是从摘录、剪辑和编撰中得来，而是从作者活着的并且幸福着的“活生生的心田”里面流出……所以，我不怀疑：对于改变对幸福的观念、摆脱假幸福的迷惑与困扰、洞悉真幸福并最终回归到真幸福的怀抱，这本书具有十分珍贵的价值。

我深信：闪耀在这本书字里行间的那些思想火花和觉悟之光，定能成为重新校准人生航程的“舵手”，提供像星空一样闪烁迷离而又神奇美丽的“参照”。

我希望：这本书能传递出一份鲜活、热切的浓浓祝愿—愿每个人、每个家庭、每个团队早日启动幸福管理！

愿每个国家、不同社会在共通的幸福真理指导下，早日启动幸福管理！

祝诸位读者率先觉悟幸福真谛！

率先启动幸福管理！

率先幸福起来！

并带动周围人，早日踏上幸福之路！

唯愿此书，唤起人们对幸福科学、幸福真理、幸福教育和幸福管理的关注。

愿普天之下，人人幸福！

壬辰年初夏于成都

<<幸福是自己给的>>

内容概要

《幸福是自己给的》是一本与助你找回幸福的心灵励志类读物。全书共分为12辑，每辑又分为若干小节，每个小节中或是一首诗，或者作者对生活的感悟。这些都是作者从生活中得到的对幸福的体验和认知。

作者蓝马有感于现在太多人因为各种压力感受不到幸福，甚至长期处于痛苦状态之中，故他把多年的生活经历和对生活的感悟凝结在《幸福是自己给的》里，和大家分享让自己感知幸福的秘诀。

幸福的关键，并不是要到我们生命外去“找回”一个什么东西，而是要回到我们生命内部，去“还原”那个“本来的自己”。

幸福，是一道生命课题——算不出来，推不出来，思辨不出来。

幸福只能是——活出来！

而且是——亲自亲自地活出来！

.....
在生活节奏越来越快的今天，在物欲和喧嚣已经充斥着每个角落的城市里，我们似乎已经忘记了幸福的意义，静下心来细细品读《幸福是自己给的》吧！

幸福，一直就在我们的身边。

<<幸福是自己给的>>

作者简介

蓝马（原名王世刚），“非非主义诗歌流派”创建人和理论奠基人，非非诗人。

医学专业，当过知青，做过临床医生、卫生局干部、文化馆辅导员、记者、编辑、公务员、广告策划人等。

1997皈依佛门，潜心“内学”修证，现任东方幸福文化研究所主任研究员、“幸福之路”系列研修培训首席讲师。

出版幸福学专著《痛苦与幸福》（2008）、《佛法与幸福》（2010），诗集《海水与浪花——诗歌卷》（2011），文集《海水与浪花——文论卷》（2011）。

1986年独创“前文化思维”理论，深受好评，被认为是“把人类对自身的认识，向前推进了一步”。之后他长期致力于“深层文化心理学”“创造心理学”及佛学的交叉探索性研究，并将探索的焦点逐步聚焦定位到“痛苦”与“幸福”这一人类生活及一切活动所围绕的核心命题上，立志成为“现代幸福学研究探路人”，并发愿抛砖引玉，凝聚更多更大的力量，来帮助更多的人解决痛苦与幸福课题，以此迎接“幸福文明”时代的到来。

<<幸福是自己给的>>

书籍目录

第一辑幸福定律1 第二辑幸福误区21 第三辑幸福抉择45 第四辑幸福甄别63 第五辑觉悟幸福79 第六辑感受痛苦103 第七辑幸福禅韵131 第八辑幸福之道167 第九辑幸福忠告199 第十辑幸福靠自己233 第十一辑幸福之心251 第十二辑幸福路标271

<<幸福是自己给的>>

章节摘录

版权页：插图：意义的意义是什么 孩子多次抱怨说：好无聊啊，一天到晚就是拼命学习、学习；学习的意义呢，就是为了将来能够找到工作挣到钱；找到工作挣到钱的意义呢，就是为了有饭吃、有衣穿；有饭吃、有衣穿的意义呢，就是活着；活着呢，就要吃饭、要穿衣；要饭吃、要穿衣呢，就得工作挣钱；要工作挣钱呢，就得学习；学习呢，又是为了工作、挣钱、吃饭穿衣，为了活着……这活着又有什么意义呢？

好无聊啊！

她多次这样，满脸无奈与焦虑，虽然是稚气的无奈、稚气的焦虑，但也一次次触动我的心。

于是我开始关注这个问题。

我发现，很多成年人也被这个问题深深困扰着。

很多抑郁症患者，陷在这个问题中。

不少自杀者，就是以这个问题为跳板，跳进死亡深渊的……一根本不能问“活着有什么意义”“活着有没有意义”这样的问题。

为什么呢？

因为“意义”这个词，是人类发明的一种甄别工具，用这种工具可以甄别“人的生命之外”的一切事物，看它们对“人的生命存活”（活着）到底是否有用、有益。

对我们“活着”（活好）有用、有益的，就是“有意义”的事物。

反之，则是“没意义”的。

形象地讲—宇宙万事万物好比是混有杂物的泥沙，“意义”就是一把筛子；过了筛孔的细沙，对人而言，是有用的、有益的（也就是有意义的），被留下备用；无法通过筛孔的粗沙及杂物，对人没有用、没有益（也就是没意义的），被抛置一旁。

对我们生命之外的万事万物，我们可以尽情地筛，筛出细沙造家园！

筛出面粉做面包！

筛出妙知做真理！

筛出益处益自己（益人类自己）！

可是，我们把自己丢进筛子里干什么呢？

追问“活着有什么意义”“活着有没有意义”，就等于把自己丢进了筛沙的筛子！

这是何等的荒谬？

何等的愚痴？

（正是像这样处于愚痴之中，人们才会陷入烦恼、困惑和痛苦；许多自杀者正是在这种愚痴之中走向绝望的。

）二万事万物本来并不存在什么有意义、没意义，只是由于人的介入，由于人的评价，它们才变得“有意义”或“没意义”。

人根据什么来进行评价呢？

就根据事物对人的生存和生活而言，是否有用、是否有益。

所以—活着，就是一切意义的源头！

活着，就是要甄别我们生命之外的一切，哪些有意义，以及到底有什么意义！

<<幸福是自己给的>>

媒体关注与评论

国家、社会及他人。

只能为我们提供营建幸福生活的外部条件，但不能提供“幸福本身”。

约翰·奈斯比特(世界著名未来学家、《大趋势》作者) “幸福本身”，只能由我们自己，在自己生命中亲自达成。

蓝马(“幸福之路”系列研修培训首席讲师、《幸福是自己给的》作者) 毫无疑问，财富生活是没有人能回避的，但幸福人生，才是我们一切努力所要达到的终极目标。

如何快速准确地接近和实现这一目标呢？

——静静地、慢慢地、反复地品读这本书吧！

也许它能伴随你发现一个又一个答案；也许它能陪同你，一步一个脚印，开启一段芳香甜蜜的心路历程…… 汤小明(中国的富爸爸、《富爸爸穷爸爸》及“财商教育”中国大陆主推人) 在生活中，真相往往过于简单，以致我们自己都难以相信。

蓝马新书《幸福是自己给的》就揭示了这个道理。

作者在书中不仅教我们如何领悟平凡生活中的点滴感动和美好，还向我们展示了我们是如何“欺骗”自己的：我们总是“欺骗”自己说幸福在远方，结果，我们在追寻幸福的过程中反而离幸福越来越远。

在《幸福是自己给的》里和蓝马一起细细品读幸福吧！

幸福，一直就在我们身边。

比尔·波特(美国当代作家、翻译家和汉学家、《空谷幽兰》和《禅的行囊》作者)

<<幸福是自己给的>>

编辑推荐

<<幸福是自己给的>>

名人推荐

国家、社会及他人，只能为我们提供营建幸福生活的外部条件，但不能提供“幸福本身”。

——约翰·奈斯比特（世界著名未来学家、《大趋势》作者）“幸福本身”，只能由我们自己，在自己生命中亲自达成。

——蓝马（“幸福之路”系列研修培训首席讲师、《幸福是自己给的》作者）毫无疑问，财富生活是没有人能回避的，但幸福人生，才是我们一切努力所要达到的终极目标。

如何快速准确地接近和实现这一目标呢？

——静静地、慢慢地、反复地品读这本书吧！

也许它能伴随你发现一个又一个答案；也许它能陪同你，一步一个脚印，开启一段芳香甜蜜的心路历程…… ——汤小明（中国的富爸爸、《富爸爸穷爸爸》及“财商教育”中国大陆主推人）在生活中，真相往往过于简单，以致我们自己都难以相信。

蓝马新书《幸福是自己给的》就揭示了这个道理。

作者在书中不仅教我们如何领悟平凡生活中的点滴感动和美好，还向我们展示了我们是如何“欺骗”自己的：我们总是“欺骗”自己说幸福在远方，结果，我们在追寻幸福的过程中反而离幸福越来越远。

在《幸福是自己给的》里和蓝马一起细细品读幸福吧！

幸福，一直就在我们身边。

——比尔·波特（美国当代作家、翻译家和汉学家、《空谷幽兰》和《禅的行囊》作者）

<<幸福是自己给的>>

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>