



来祝福自己，也给他

福会让生命充满正面的能量。

用心祝福

The Heart of Blessings

(增订版)

用心祝福

The Heart of Blessings

(增订版)



林幸惠/文·摄影

每天祝福自己，
也给他入多一点祝福。
祝福会让生命充满正面的能量。

图书在版编目(CIP)数据

用心祝福/林幸惠/文·摄影. —上海:复旦大学出版社,2013.8
ISBN 978-7-309-09829-7

I. 用… II. 林… III. 人生哲学-通俗读物 IV. B821.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 137561 号

用心祝福

林幸惠 文·摄影

责任编辑/邵 丹

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

上海华业装潢印刷厂有限公司

开本 890 × 1240 1/32 印张 5.5 字数 75 千

2013 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1—5 100

ISBN 978-7-309-09829-7/B · 472

定价:26.50 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

目 录

序 媒体的责任与祝福	/ 8
自序 每个人都需要祝福	/ 11
十项祝福法则	/ 14

一、知恩报恩增福篇

1. 行孝不能等 / 18
2. 每天补修学分 / 18
3. 孝顺的孩子有福 / 20
4. 跨越时空的母爱 / 23
5. 敬老的小摊 / 25
6. 行善要及时 / 26
7. 身残心不残 / 28
8. 扫地与扫心地 / 30
9. 善行的效应 / 31
10. 见苦知福 / 34

二、为孩子的幸福铺路篇

1. 每天都要祝福孩子 / 38
2. 留钱给孩子不如留德 / 38



3. 重视品德胜于学识 / 39
4. 父母放心，孩子才能安心 / 40
5. 宽容而非纵容 / 41
6. 身教重于言教 / 42
7. 挫折是坚强的老师 / 44
8. 为孩子求福，不如教导孩子惜福、造福 / 44
9. 给孩子一个最好的自己 / 45

三、简朴至福篇

1. 物质的减法与快乐成反比 / 50
2. 无欲则刚 / 51
3. 享福就是消福 / 52
4. 清淡蔬食救地球 / 53
5. 用科技测量福气 / 54
6. 长江第一湾 / 58
7. 单纯的信念 / 60



四、在工作中用心祝福自己篇

1. 让工作附加价值 / 64
2. 把学习变得有趣 / 66
3. 真金不怕火 / 66
4. 工作是奉献的机会 / 68



5. 有效率才有实力 / 70
6. 管理自己的整洁与时间 / 71
7. 尊重合作时的和谐 / 72
8. 承担错误 / 73
9. 配合但不是取悦 / 73
10. 承诺要有信用 / 74
11. 唤起正面思考 / 75
12. 创造机缘 / 75
13. 每天多做一点 / 77
14. 积极自动自发 / 77
15. 专业还要用心 / 79
16. 找出脱困的能力 / 80
17. 调整方向 / 81
18. 改善要快 / 81
19. 充分发挥想象力 / 82
20. 找出生命中的对手 / 82
21. 启发对方的善念 / 84

五、千江有水千江月用心沟通篇

1. 人间最怕是冷漠 / 90
2. 感官知觉的表达祝福 / 93
3. 缩小自己 / 97
4. 怨亲平等 / 97



- 5. 随时鼓励对方 / 98
- 6. 信人有爱 / 98
- 7. 学习宽恕 / 100
- 8. 活着就要赞赏 / 102
- 9. 凡事感恩 / 102
- 10. 爱与关怀的陪伴 / 103



六、柳暗花明又一福篇

- 1. 以幽默面对逆境 / 108
- 2. 以智慧解套 / 108
- 3. 以风趣面对无法改变的事 / 109
- 4. 剪不断、理还乱 / 111
- 5. 挫败才有抗压性 / 113

七、态度决定祝福的深度篇

- 1. 看别人不顺眼，是自己的问题 / 116
- 2. 不能熟不拘礼 / 116
- 3. 遇事不先责怪人 / 117
- 4. 不担心别人取笑 / 119
- 5. 不计较、不比较 / 119
- 6. 怨恨是子弹 / 120
- 7. 还有十种毒素会污染心灵，让福远离 / 123



八、日出、日落都要用心祝福

1. 终生学习 / 132
2. 展现熟龄族的魅力 / 132
3. 走出去就赚到了 / 135
4. 化无用为大用 / 136
5. 做人要“学愚” / 139



九、多用心，祝福总在放下后

1. 放下成见 / 144
2. 放空超重的欲望 / 144
3. 放下贵与贱之价值观 / 145
4. 放下大小事的分别 / 146
5. 放下喜欢与不喜欢 / 147
6. 忍而无忍 / 148
7. 失去与拥有都要感恩 / 148
8. 真假不用辩 / 150
9. 与病痛欢喜言和 / 151
10. 无常是礼物 / 152
11. 缩短伤痛 / 153
12. 超越自己 / 156
13. 放下忧伤 / 158
14. 向未来借喜悦 / 161



十、福至心灵篇

1. 宁静致福 / 166
2. 热忱招福 / 166
3. 谦虚纳福 / 167
4. 内省进福 / 168
5. 忏悔见福 / 168
6. 虔诚接福 / 169
7. 耐心延福 / 169
8. 包容大福 / 170
9. 感恩迎福 / 171
10. 恒心成福 / 171
11. 付出富足 / 172
12. 知足有福 / 173



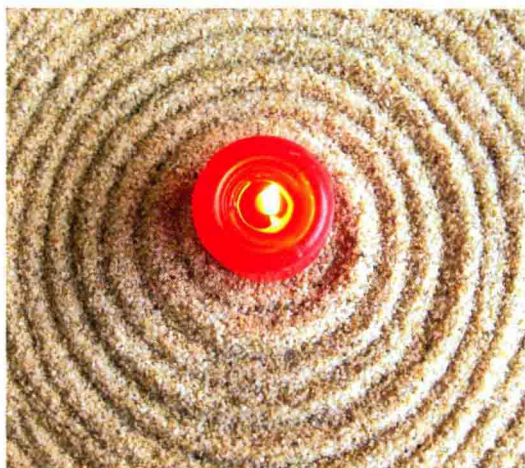
后记 感恩幸福的世界 / 174



用心祝福

The Heart of Blessings

(增订版)



林幸惠/文·摄影

每天祝福自己，
也给他人多一点祝福。
祝福会让生命充满正面的能量。

目 录

序 媒体的责任与祝福	/ 8
自序 每个人都需要祝福	/ 11
十项祝福法则	/ 14

一、知恩报恩增福篇

1. 行孝不能等 / 18
2. 每天补修学分 / 18
3. 孝顺的孩子有福 / 20
4. 跨越时空的母爱 / 23
5. 敬老的小摊 / 25
6. 行善要及时 / 26
7. 身残心不残 / 28
8. 扫地与扫心地 / 30
9. 善行的效应 / 31
10. 见苦知福 / 34

二、为孩子的幸福铺路篇

1. 每天都要祝福孩子 / 38
2. 留钱给孩子不如留德 / 38

- 3. 重视品德胜于学识 / 39
- 4. 父母放心，孩子才能安心 / 40
- 5. 宽容而非纵容 / 41
- 6. 身教重于言教 / 42
- 7. 挫折是坚强的老师 / 44
- 8. 为孩子求福，不如教导孩子惜福、造福 / 44
- 9. 给孩子一个最好的自己 / 45

三、简朴至福篇

- 1. 物质的减法与快乐成反比 / 50
- 2. 无欲则刚 / 51
- 3. 享福就是消福 / 52
- 4. 清淡蔬食救地球 / 53
- 5. 用科技测量福气 / 54
- 6. 长江第一湾 / 58
- 7. 单纯的信念 / 60



四、在工作中用心祝福自己篇

- 1. 让工作附加价值 / 64
- 2. 把学习变得有趣 / 66
- 3. 真金不怕火 / 66
- 4. 工作是奉献的机会 / 68





5. 有效率才有实力 / 70
6. 管理自己的整洁与时间 / 71
7. 尊重合作时的和谐 / 72
8. 承担错误 / 73
9. 配合但不是取悦 / 73
10. 承诺要有信用 / 74
11. 唤起正面思考 / 75
12. 创造机缘 / 75
13. 每天多做一点 / 77
14. 积极自动自发 / 77
15. 专业还要用心 / 79
16. 找出脱困的能力 / 80
17. 调整方向 / 81
18. 改善要快 / 81
19. 充分发挥想象力 / 82
20. 找出生命中的对手 / 82
21. 启发对方的善念 / 84

五、千江有水千江月用心沟通篇

1. 人间最怕是冷漠 / 90
2. 感官知觉的表达祝福 / 93
3. 缩小自己 / 97
4. 怨亲平等 / 97



- 5. 随时鼓励对方 / 98
- 6. 信人有爱 / 98
- 7. 学习宽恕 / 100
- 8. 活着就要赞赏 / 102
- 9. 凡事感恩 / 102
- 10. 爱与关怀的陪伴 / 103



六、柳暗花明又一福篇

- 1. 以幽默面对逆境 / 108
- 2. 以智慧解套 / 108
- 3. 以风趣面对无法改变的事 / 109
- 4. 剪不断、理还乱 / 111
- 5. 挫败才有抗压性 / 113

七、态度决定祝福的深度篇

- 1. 看别人不顺眼，是自己的问题 / 116
- 2. 不能熟不拘礼 / 116
- 3. 遇事不先责怪人 / 117
- 4. 不担心别人取笑 / 119
- 5. 不计较、不比较 / 119
- 6. 怨恨是子弹 / 120
- 7. 还有十种毒素会污染心灵，让福远离 / 123



八、日出、日落都要用心祝福

1. 终生学习 / 132
2. 展现熟龄族的魅力 / 132
3. 走出去就赚到了 / 135
4. 化无用为大用 / 136
5. 做人要“学愚” / 139

九、多用心，祝福总在放下后

1. 放下成见 / 144
2. 放空超重的欲望 / 144
3. 放下贵与贱之价值观 / 145
4. 放下大小事的分别 / 146
5. 放下喜欢与不喜欢 / 147
6. 忍而无忍 / 148
7. 失去与拥有都要感恩 / 148
8. 真假不用辩 / 150
9. 与病痛欢喜言和 / 151
10. 无常是礼物 / 152
11. 缩短伤痛 / 153
12. 超越自己 / 156
13. 放下忧伤 / 158
14. 向未来借喜悦 / 161



十、福至心灵篇

1. 宁静致福 / 166
2. 热忱招福 / 166
3. 谦虚纳福 / 167
4. 内省进福 / 168
5. 忏悔见福 / 168
6. 虔诚接福 / 169
7. 耐心延福 / 169
8. 包容大福 / 170
9. 感恩迎福 / 171
10. 恒心成福 / 171
11. 付出富足 / 172
12. 知足有福 / 173



后记 感恩幸福的世界 / 174



序

媒体的责任与祝福

汤健明（台湾大爱电视台总监）

追求幸福是人生的目标，但幸福的定义却因人而异。对有些人来说，得到想要的东西是一种幸福，也有人说无所求的付出才是幸福。因此，幸福完全是由个人的心念而决定。

一切的意念由心念起，综观现今社会，人心不正，贪念四起，虽然科技进步，改变人类生活的条件，带来了享乐和安逸生活，但随之而来的文明灾难亦层出不穷。

在人类肆无忌惮地追寻人类幸福的同时，濒临瓦解的大自然生态系，已不再忍耐，而开始反扑。因此在满足人类贪念的同时，幸福已经悄悄地从身边溜走了。

很多人都说社会乱象的根源，媒体要负很大的责任，的确媒体正如清水一般，它可载舟亦可覆舟，它能快速毁