

心灵瑜伽 励志馆
XINLINGYUJIA

- ☐ 一点就通的哲理智慧
- ☐ 一看就懂的人生感悟
- ☐ 一用就灵的幸福方法
- ☐ 一生受益的快乐圣经

我最想要的 幸福书

林子贤◎主编



破解幸福密码，成就幸福人生的心灵读本！

不是无从捉摸的，幸福是可以读来的，幸福是可以学来的！
从今天开始，打开心灵之窗，享受幸福快乐的人生！



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

我最想要的 幸福书

林子贤◎主编



幸福不是无从捉摸的，幸福是可以读来的，幸福是可以学来的！
从今天开始，打开心灵之窗，享受幸福快乐的人生！



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

我最想要的幸福书 / 林子贤主编. —哈尔滨: 哈尔滨出版社,
2012.6
(心灵瑜伽)
ISBN 978-7-5484-0799-7

I. ①我… II. ①林… III. ①散文集—世界
IV. ①I16

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第236112号

书 名: 我最想要的幸福书

作 者: 林子贤 主编
责任编辑: 李金秋 付中英
特约编辑: 韩 晓 刘光红
责任审校: 李 战
封面设计: 回归线视觉传达

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)
社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路82-9号 邮编: 150090
经 销: 全国新华书店
印 刷: 北京市文林印务有限公司
网 址: www.hrbchs.com www.mifengniao.com
E-mail: hrbchs@yeah.net
编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273
邮购热线: 4006900345 (0451) 87900345 87900299 或登录蜜蜂鸟网站购买
销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 10 字数: 187千字
版 次: 2012年6月第1版
印 次: 2012年6月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5484-0799-7
定 价: 22.00元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。 服务热线: (0451) 87900278
本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

目录

contents

第1章

执著：最初梦想

希望/2

看不见的目标/3

坚持/4

甘于等待/5

别忘了你的初衷/6

无悔的选择/7

错误的抉择/8

保持自信/9

别人的态度/10

自负/11

我们的潜能/12

理想与现实/13

远见与找寻/14

人生的方向/15

人生没有如果/16

未竟的梦想/17

分段实现目标/18

原则/19

面对环境的勇气/20

尽快行动/21

永不放弃/22

做该做的事就好/23

错过/24

决定的力量/25

失败/26

激动人心的目标/27

把目标清晰化/28

新目标/29

把控好自己/30

越努力越幸运/31

第2章

简单：保留孩子般的纯真

率性而活/34

新鲜的知识/35

微笑的力量/36

返璞归真/37

孩子的视界/38

快乐其实在身边/39

厌恶的另一面/40

坚定不移/41

心中充满朝气/42

心存美好/43

单纯的心/44

简单/45

不用刨根问底/46

承认无知/47

良心/48

真正的年龄/49

好奇心/50

积极地提问/51

诚实/52

乐观/53

路要一步步地走/54

创造力/55

人无完人/56

新的眼光/57

优雅的自我/58

净化灵魂/59

像孩子一样玩乐/60

第3章

温暖：爱的力量能融化冰雪

树欲静而风不止/62

母亲的奇迹/64

爱很简单/65

对子女的爱/66

无价的亲情/67

单纯美好的小幸福/68

对家庭的付出/69

真正的恋爱/70

爱的旅程/71

爱的信任/72

依赖/73

承诺/74

爱情好像流沙/75

坦白/76

幸福的态度/77

学会示弱/78

别把简单的问题弄复杂/79

玫瑰爱人/80

细节/81

同甘共苦/82

打动人的是自信/83

幸福的问题/84

假设别人没有错/85

最可靠的忠告/86

朋友比不上敌人/87

互相信任/88

需要你做的只是倾听/89

知音/90

无心的伤害/91

听的艺术/92

宽以待人/93

分享经验/94

抛弃仇恨/95

和快乐的人做朋友/96

维护友谊/97

第4章

充实: 工作是一件累且快乐的事

为了快乐而工作/100

始终面带微笑/101

工作的价值/102

敬业/103

热爱你的工作/104

享受假期/105

沉着、冷静/106

适应与改变/107

作最坏的打算/108

不要埋没才能/109

积极主动的进取心/110

做好分内的事/111

不必事事亲历亲为/112

学会管理时间/113

压力与挑战/114

必要的拒绝/115

独断专行/116

工作与生活/117

判断力/118

练习到完美/119

给自己好心情/120

价值比价格重要/121

主动/122

善用优势/123

坚持,但不一定要到底/124

输得有道理/125

稳步的改进/126

和喜欢的人一起工作/127

把工作一次做好/128

工作与娱乐/129

不要抢功/130

第5章

感恩：我要的就这么多

平淡/132

感激/133

生活是美好的/134

食物/135

幸福不是理所当然/136

幸福在每一天/137

强者/138

比黄金更重要的东西/139

看不见的幸福/140

痛楚/141

感恩的心/142

幸福因稀有而可贵/143

别人的付出/144

活在当下/145

满足/146

生命/147

感激的话语/148

珍惜拥有/149

和你在一起/150

生命的价值/151

压力/152

生命的极致/153

缺陷/154

绝境/155

感谢对手/156

知足常乐/157

恬淡寡欲/158

安于平凡/159

第6章

优雅：比起一朵花，更愿做一本书

善良/162

说服/163

幽默感/164

有话好好说/165

风度/166

平视每一个生命/167

有所为有所不为/168

遏制自己的愤怒/169

谣言/170

赞美代替批评/171

宽容/172

让自己成为钻石/173

独立/174

言出必行/175

误会/176

学习/177

把自己当成自己/178

谦卑/179

控制愤怒/180

别人不是镜子/181

不完美/182

改变自己/183

改变人生的问题/184

对自己负责/185

支配情绪/186

尊重/187

打破偏见/188

谨慎决定/189

诚信/190

自律/191

第7章

精致：用生活的细节温暖自己

皮肤的暖意/194

亲近大自然/195

热爱生活/196

锻炼身体/197

美和自然/198

睡眠的价值/199

简单生活/200

避免负债/201

井井有条/202

穿着舒适/203

宠物/204

散步/205

生活的起伏/206

哭泣/207

至乐/208

分享食物/209

泡茶的心/210

误解/211

残缺的东西/212

唯书有华/213

旅行的意义/214

门的含义/215

老年/216

生命的旅程/217

简单与华丽/218

生活的缺口/219

节约/220

呵护自己/221

第8章

豁达：得失一念之间

感谢挫折/224

悲痛/225

轻与重/226

得与失/227

为平衡而平静/228

替代的力量/229

猜疑/230

谁说你一定要有用/231

不必要的担忧/232

选择心情/233

消气/234

弯腰的意义/235

不抱怨/236

生活之门/237

自己的问题/238

琐事/239

抛弃过去/240

征服黑暗/241

改变情绪/242

一切都会过去/243

妥协/244

面对缺陷/245

不为小事烦恼/246

灾难/247

学会放弃/248

语言的伤害/249

第9章

收获：那些生活教我的事

收获的季节/252

怀抱期待的幸福/253

需要的就是缺乏的/254

梦想成真之后/255

让自己幸福/256

带回快乐/257

收获小幸福/258

得不到的东西/259

创造自己想要的生活/260

机遇/261

别人的建议/262

自我鼓励/263

第一次尝试/264

好日子/265

生活给予我的/266

改变命运/267

低头的智慧/268

不可能的事/269

盲目吸收/270

惩罚/271

失去的东西/272

学会阅读/273

求知/274

认识自己/275

真理/276

释放自己/277

美在我们心中/278

第10章

奉献：送你一束馨香的玫瑰

除了钱还有什么可以施舍/280

给永远比拿愉快/281

幸福的轮回/282

鼓励/283

帮助别人就是帮助自己/284

与人分担/285

无私/286

取得前的付出/287

从别人出发/288

有时候放弃可以得到更多/289

照亮别人/290

给别人留些余地/291

不求回报/292

让别人幸福/293

奉献/294

分享/295

不要忽略小事/296

理解与安慰/297

分享心情/298

为别人做事/299

施以援手/300

赞扬别人/301

宽大/302

能给予的时候别犹豫/303

同情心/304

甜蜜的负担/305

微笑留给自己/306

用光芒照亮别人/307



第1章

Chapter 1

执著 ▶ ▶ ▶
最初梦想

尊重

礼貌是最容易做到的事，也是最珍贵的东西。

——冈察尔

永远都不要让任何人出丑，与之相反，我们要让自己对别人优秀品质的崇敬之情自然流露。世界上糟糕的事情已经够多了，无需我们再添油加醋。这里面包括消极地谈论别人和自己。在幸福的生活中我们绝对找不到谩骂和自贬的态度。让我们变得有礼貌。听某人说话时，要亲切地全神贯注地倾听。考虑一下别人的感受，不要有意说伤害人的话。永远都要通情达理，不能讲不合时宜的话。尤其要尊重老年人，将他们的阅历视为自己的导向灯。

幸福语录 我永远不会伤害别人的自尊。我要做个保护者，支持鼓励别人。

看不见的目标

许多时候，目标与现实之间，往往具有一定的距离。我们必须学会随时去调整，无论如何，人不应该为不切实际的誓言和愿望而活着。

——佚名

假如你面前有一只苹果，我要你用手中的铁锤砸烂它，你一定不费吹灰之力就完成了。好，把苹果放到屋子一角，你站在另一角，再试试砸烂这个苹果。也许你前几下失败了，但你不放弃的话，总会有一下把它砸开花。那么现在到隔壁房间去，别忘了带上锤子，再试试砸烂这个苹果。你知道了吧？你还是你，也拥有足以砸烂苹果的铁锤，但你再也无法达到你的目标。

当确定目标时，不要光想着它有多“远大”，想想你离它有多远，实现起来有哪些障碍，你拥有什么有利条件。虽然说明确目标是成功的第一步，但如果你的目标盲目而不切实际，你只能在反复的努力中饱尝失败的滋味，几次下来沮丧代替了斗志，人也筋疲力尽。

当然，提升自己的能力也很重要，这有利于帮你实现更大的目标。还是那只苹果，假如你拥有一台推土机的话，你也许可以在隔壁完成你的任务。

幸福语录 我要做的事有两件：一件是为自己确立一个切实可行的目标，一件是提升自己的能力，为确立下一个更大的目标创造条件。

坚持

生活并不是一件容易的事，不管对什么人都是如此。尽管这样，我们仍然要满怀自信地坚持下去。我们必须相信，在某些方面我们具有杰出的天赋。无论付出什么样的代价，都要让这天赋发挥出来。”

——玛丽·居里

也许偶然的失败不会使你心灰意冷，但如果你的目标本来就不太好达到，而失败又不断涌现出来呢？

特洛伊城本来被认为只存在于荷马史诗中，当一个叫亨利·谢里曼的业余考古学家将它发掘出来的时候，举世轰动，传奇又具有了新的活力。其实亨利·谢里曼儿时就从书中读到了特洛伊，并且被这座古城深深震撼了，他认为，特洛伊城一定是真实存在的，就像上天赋予他的使命，他立志验证他的梦想。他先是不停地赚钱，又改变了自己的国籍，受到当地政府的百般刁难，当他终于开始正式发掘，考古学界嘲声一片：“他简直是在挖苏伊士运河！”但他不放弃，不屈不挠地坚持，终于挖出了那面他梦想中的大石墙和成千上万的遗物！

牛顿说过：“如果你问一个善于溜冰的人是怎样成功的，他会告诉你：‘跌倒了，爬起来。’这就是成功。”

幸福语录 成功的路有很多条，我会选择最适合自己的那一条。

然后，坚定不移地走下去。