

越慢越美， 越静越暖

——连山——
编著

慢一点，静一点，才能发现幸福的全部细节

MAN
YIDIAN

JING
YIDIAN

越慢越美，

越静越暖

YUEMAN
YUEMEI
YUEJING
YUENUANE

连山 / 编著

慢一点，静一点，
才能发现幸福的全部细节

中国华侨出版社 北京

图书在版编目 (CIP) 数据

越慢越美, 越静越暖: 慢一点, 静一点, 才能发现幸福的全部细节 / 连山编著. — 北京: 中国华侨出版社, 2018.3

ISBN 978-7-5113-7364-9

I. ①越… II. ①连… III. ①幸福—通俗读物 IV.

① B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 017349 号

越慢越美, 越静越暖: 慢一点, 静一点, 才能发现幸福的全部细节

编 著: 连 山

出 版 人: 刘凤珍

责任编辑: 笑 年

封面设计: 施凌云

文字编辑: 贾 娟

美术编辑: 盛小云

图片提供: 东方 IC

封面供图: 摄图网

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 8 字数: 220 千字

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

版 次: 2018 年 4 月第 1 版 2018 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-7364-9

定 价: 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874

传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



越是放松地面对所在乎的事物，
我们就越能游刃有余地去把握；
反之，越在乎，越紧张，
情况只会越糟糕。

越慢越美，
越静越暖

烦恼来自于执着，
来自于追求，
来自于对尘世的这
种执着的追求。
其实烦恼可以像写
在沙滩上的字，
海水一冲就流走了。

YUEMAN
YUEMEI
YUEJING
YUENUAN



越懂越美，
越静越暖

爱，
无论是获得，
还是付出，都是一种享受。
为爱付出，在生活的点点滴滴中用心投入。





忙里偷闲，
对忙碌的生活是一味绝妙的
调味剂，
寻找轻松和快乐，享受人生的
怡然自得。

YUEMAN
YUEMEI
YUEJING
YUEQUAN

有一种美好，
因为已然逝去而弥足珍贵，
因为怀念而难忘。
循着曾经的足迹，
寻找回忆的斑点，
在心里久久珍藏。

越慢越美，
越静越暖





快乐就在你的身边，
需要你有双聪慧的眼睛去找寻，
为你的生活收集更多的乐趣。
没事偷着乐也是一种幸福。

YUEMAN
YUEMEI
YUEJING
YUENUAN

前言

PREFACE

幸福是什么？幸福不是你有什么样的工作，而是你工作时的心情；幸福不是你有多大的房子，而是房子里的笑声多甜；幸福不是你有多少钱，而是你的身体有多健康……你真的幸福吗？只有你自己知道。

在人生的道路上，总会有些许不如意，有许多事情是我们所难以预料的。我们不能控制际遇，却可以掌握自己；我们无法预知未来，却可以把握现在；我们左右不了环境，却可以调整心情。放慢脚步，静下心来，平淡地看待虚浮的名利，理智地抛掉莫名的烦恼，巧妙地解除心灵的羁绊；换一种活法，全力以赴，让生活变得精致。只要你细心地发现和用心地体会，你就会成为一个幸福的人。

本书讲述了如何做真正的自己、如何把日子过成你想要的样子、如何以自己喜欢的方式过一生，从而帮助读者提升精神境界和品性修养。让我们超越悲观，乐观地生活，发现幸福的细节。这趟幸福之旅，是一次对美好生活的追寻，更是一场心灵的洗礼。

也许，放慢脚步，就会发现幸福，幸福就在你的心里，你只是太过匆忙没发现。也许，保持宁静的心态，就能感受到幸福，幸福就在你身边，原来幸福从未远离。轻松做人是一种境界，一种处世智慧；快乐生活是一种修为，一种生存艺术。心灵为名利所役，终日患得患失，你会错过多少美好的风景！

饭前茶后，睡前晨起，当你阅读本书的时候，你也许会在淡淡的哲思中获得感悟，发现创造幸福快乐的人生并没有什么不可逾越的困难。一个甜美的微笑，一句真诚的鼓励，一份真心的关爱，这些点点滴滴的小事，这些生活中的细节，都是幸福的。幸福其实是一种心情、一种滋味、一种感觉，更是一种满足。专注于每一个当下，以平静的心去对待身边的人和事，幸福的生活，每个人都可以拥有。

目录

CONTENTS

第一章 把日子过成诗

向月儿许个美丽的心愿 / 2

拥抱自然，收获快乐 / 3

心里开满繁花，明天更加璀璨 / 4

遇见另外一个自己 / 5

在寂静中调整身形 / 8

闲情一点儿也不奢侈 / 9

送自己一份好心情 / 10

美好的一天开始了 / 12

给平淡的生活加点调料 / 13

爱自己，爱生活 / 15

有快乐的心情，才有美好的事情 / 16

见证绮丽的风光，觅得内心的坦然 / 17

寻求心理的宽慰 / 19

保持一颗童心 / 21



第二章 世界如此美好，值得全力以赴



世界如此美好，值得全力以赴 / 24

微笑的种子，开花了 / 26

寻得所爱，为之守望 / 27

你的心里也会流转风光 / 29

即便人生如戏，也要演好自己 / 30

于你是不经意，于人是满怀感激 / 32

真心的陪伴，莫大的欣喜 / 33

珍惜生活赠予的礼物 / 35

回头看一下来时的路 / 36

珍惜，是最好的回报 / 38

你有你的节奏 / 39

让快乐成为习惯 / 41

传递你的爱心 / 43

第三章 静享一丝一缕的阳光

等待也是快乐 / 46

跟自己谈心，最是平静快乐 / 48

你没必要活得那么紧张 / 50

在思想的海洋里遨游 / 51

透过逆光中的影子，看见飞翔 / 53



给自己藏点儿小幸福 / 54
兴之所至地活，才算精彩 / 56
过程是怡人的风景 / 57
沉醉在音乐的海洋里 / 59
心若放下，云淡风轻 / 61
还好有你的陪伴，你的聆听 / 62
采撷身边的快乐 / 63
给疲倦的身体放个假 / 66
在蓝天白云间翱翔 / 69

第四章 每一天都是新的，对自己好一点儿

勇敢面对，跨过去就是远方 / 72
一笑而过，不苛求感激 / 73
没有到达不了的明天 / 75
其实你也可以的 / 76
自在事，自由人 / 78
退一步海阔天空 / 79
爱不必深藏 / 80
无所羁绊，尽情狂欢 / 81
如果还能去追，就该不抱怨地前行 / 83
成为你想要的光 / 84

不要忘记自己想要的幸福 / 86

交换了位置，也就换了眼光 / 87

原来花儿会对你笑 / 88

第五章 不纠结过去，不忧心未来

把烦恼写在沙滩上 / 92

对挫折一笑了之 / 94

伴你一生的是心情 / 95

没有过度的期望，便没有没完的失望 / 98

别把时间浪费在无意义的事上 / 99

生活不需要附加的装饰 / 100

断了束缚的绳，才能自由飞翔 / 101

别和往事过不去，因为它已经过去 / 103

动之以情，晓之以理 / 104

人生总有一段弯路要走 / 106

那些细小的声音，宛若生命的救赎 / 108

曾经吃过的苦，会成为未来的路 / 109

不要将友谊丢弃在被遗忘的角落 / 111



第六章 没有不快乐的事，只有不快乐的心

善意的，好心的 / 114

微笑是世界上最好的东西 / 115

于匆忙中转身回望 / 116

设身处地为人，将心比心待人 / 117

用真心化解，用爱心面对 / 118

每一个人都有自己的芳香 / 120

梦想有多美好，未来就有多美妙 / 121

不完美，才美 / 123

漆黑的夜空总有闪亮的星 / 124

我们都被这个世界温柔地爱着 / 126

在该绽放的时刻尽情怒放 / 127

见证美好的爱情 / 129

第七章 世上千寒，心中永暖

爱是用心，不敷衍 / 134

爱是贴心的暖 / 135

不在乎别人，做自己想做的 / 136

那触手可及的幸福 / 138

播下一颗爱的种子 / 139

爱心点点，汇聚成河 / 140

亲善产生幸福 / 141
成全别人的快乐和幸福 / 144
常怀一颗感恩的心 / 145
努力为爱付出 / 147
感恩生活，感恩一切 / 148
为他人点一盏灯，也会照亮自己 / 150
真正的友谊，是舍得付出 / 152
慢慢品味，静静享受 / 153
买一份快乐给自己 / 155
化身快乐的天使 / 156

第八章 做一个刚刚好的自己

总有一些东西，教我们活得更好 / 160
比别人坚持久一点 / 162
趁一切还来得及 / 163
我们无法把控环境，但可以把控自己 / 164
用眼寻觅，用心感知 / 166
爱情需要悉心呵护 / 167
忏悔，求得心灵的平静 / 169
行走在飘满笑声的世界里 / 170
给心找个栖息的地方 / 171