

# 《拆掉伪幸福的墙》

## 图书基本信息

书名：《拆掉伪幸福的墙》

13位ISBN编号：9787802506497

10位ISBN编号：7802506492

出版时间：2013-1

出版社：中国言实出版社

作者：福童童

页数：254

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《拆掉伪幸福的墙》

## 前言

你本该拥有更精彩的人生！你本该过的更幸福！为什么你对现在的生活不满意？为什么你有的时候觉得自己不幸福？一个人到底应该怎样去做，才能真正开心？《拆掉伪幸福的墙》一书通过80后女孩萌萌的奇遇，向大家展示了一个幸福的秘密——用“爱”简化生活，用“心”走向幸福。你的生活本没有那么繁琐，是你的心繁琐了；你的工作本没有那么乏味，是你的心乏味了。你可以让自己的生活变得更精致，更简单；你可以让自己的心变得更强大，更有爱。不要再被伪幸福蒙蔽，重新开始思量一下你的人生。你生来不该被动承受，被动工作；你生来可以让自己每天早晨醒来，就幸福满满。怎样才能拥有一种主动的人生？怎样才能更好地掌控自己的生活？怎样才能让一个人真正感知生命，体味幸福？在人的精神领域真的存在正能量和负能量的较量吗？一个人强大的根本原因在于正能量的充足吗？那么，到底什么才是真正的正能量呢？外星人祝将这些秘密都一一告知了萌萌。其实，原本每一个人都可以控制自己的身体和精神，只是这种潜能量被埋没了而已。怎样去认识这些潜能量？它们以什么样的形式呈现？在《拆掉伪幸福的墙》中，外星人祝给出了精确的答案，并提出了一种全新的生活方式：简化。用简化的方式达到幸福的目的。本书并没有提供给大家幸福的万能钥匙。但是，幸福的万能钥匙却隐藏在本书的某个角落，不同的人会在不同的角落里找到它。也许它只是一句话，甚至只是一个概念，或者它是一个段落，亦或，对于某些人来说，它只是一个感觉。突然，他就被这种感觉影响，推倒了内心伪幸福的墙，重新认知了自我。当然，还有一种可能，就是你从头至尾阅读了本书，却没有任何收获，甚至觉得这只是一派胡言，不知所云。没关系，你可以不去理会它。总有一天，当你重新拿起它的时候，你会发现，里面有那么一句话，如果自己早些认知到，就不会走那么多弯路了。萌萌刚开始的时候，也无法理解祝的言论。在萌萌看来，有点儿站着说话不腰疼的感觉。生活那么复杂，人生多灾多难，哪有说得那么容易。可是，当她逐渐有意识地在生活中调整自己的思维方式，改变自己行为的时候，她发现原来人真的可以去另外一种时空里体验生命，尽管这个时空一直就在自己身边，存在于自己体内。《拆掉伪幸福的墙》不一定适用于所有人。但是，它真实存在，那是一个爱的世界。在那里，人会更幸福。一本书不能解决多少问题，要真正解决问题，唯有在生活中付诸于行动。只要存有美好的幸福意愿，你就可以更美丽的生活；只要行动起来，就会有更美好的幸福在前方等着你。本书分为三部分，第一部分是萌萌初遇外星人祝，第二部分是萌萌和祝之间的幸福讨论，第三部分多是萌萌自己的思考。不同人对不同的部分会有不同的理解。三个部分看起来不同，讲述的却是类似的道理。只是在不同的语境下，需要不同的语言来跟不同状态的人沟通。有些人能在第一部分中找到共鸣，有些人更喜欢第二部分的表达方式，有些人则会觉得第三部分更靠谱，无论哪一个部分，只要其中的某些东西能让你有所获益，便不枉萌萌和作者花费两个月时间来讲述它了。真心希望打开这本书的人能真正有收获。希望你在阅读本书时，尽量抛弃自己已有的成见，用心看待这种认知世界的方式。也许，这正是你突破自我的一个窗口。就像书中祝所讲的，不要被惯性中的东西控制，要选择性地培养良好的惯性，要让这种良好的惯性散发出正能量，用正能量来体味世界和自我。本书有两个核心：一个是爱。一个是正能量。爱是对一切事物拥有好感觉，正能量是让一个人真正幸福的源泉。在生活中，行动起来，去爱，去积蓄自己的正能量。只要真正去做，你便会进入另外一种生活状态，那是一个非常崭新的世界，完全不同于你当下的生活。生活可以是你现在的样子，也可以是你预想不到的另外一个样子。如果，你只想就这样生活下去，那么，就没必要继续阅读本书了；假如，你想拥有另外一种生活，希望自己变得更幸福，那么，你就是本书需要找到的读者。原本谁都可以遇见另外一种生活，找到真正的幸福，就看你怎么去选择。在这里，感谢所有人。所有人相互感谢，这个世界的正能量才会越发强大。

# 《拆掉伪幸福的墙》

## 内容概要

《拆掉伪幸福的墙:一场关于幸福的心灵之旅》讲述一个80后女孩萌萌的幸福奇遇，向大家展示了一个幸福的秘密—用爱简化生活，用心走向幸福。请一同走进《拆掉伪幸福的墙:一场关于幸福的心灵之旅》换一个思维。遇见另外一种幸福。共同感受不一样的幸福人生。

# 《拆掉伪幸福的墙》

## 书籍目录

序言 前言 第一篇萌萌遭遇魔幻外星人 萌萌初遇外星人 第1章身处信息过剩的时代 萌萌的烦恼：信息过量 过份摇摆不定的生活状态 复杂的人际关系 迷惘的萌萌：需要突破重围 第2章 做活的明白的人 祝先生说：要认清自己 第一步：确立明确的生活目的 第二步：设置切实可行的短期目标 萌萌逐渐拨开了迷雾 第3章看清楚自己之后 萌萌长大了 我理解了得失之间的关系 我知道了什么是最想要的 第4章原来我的环境竟然这么简单 拿一张纸写下目前现状 工作其实挺好的 我对朋友的要求太高了 第5章不能活在想象中 萌萌很兴奋，但是祝先生又说 第一，简化是一个相对的概念 第二，一切本着从实际出发的原则 第6章萌萌要正式行动起来了 萌萌决定从当下的生活开始 誓言：一定要行动起来 第二篇拆掉伪幸福的墙 开启祝和萌萌的幸福之旅 第1章简化时间 伪时间 简化时间的工具 第2章简化人际关系 人与人之间 爱的能量 付出的作用 信任的作用 第3章简化工作 工作占用了你多少时间？找到兴趣点 做该做的事 井井有条的工作 第4章简化情感 认识情感 修炼自己的主情感 控制情感的能力 情感交流的方式 第5章简化生活 删除 放下 简单 第三篇幸福密码：简化生活 祝，你幸福 第1章简化生活是为了幸福 幸福到底是什么？请相信：永远会有更幸福 第2章幸福的三要素 健康的身体 ..... 附录1 复制萌萌的幸福——简化生活是一种能力 附录2他们说：修炼幸福 附录3名词解释

## 《拆掉伪幸福的墙》

### 章节摘录

版权页： 感情：不再浮躁：2颗星。知道自己想要的。3颗星。积极面对：5颗星。所以：从整体来讲，本人目前生活现状安定积极，应继续保持。当面临必须去解决的问题时，才有资格烦恼，否则烦恼无效。具体来讲，感情上有所欠缺，可以将部分精力转移至此。鉴于以上生活现状，萌萌给自己下了一张生活判决书：有80%的理由让自己充实幸福，故判决如下：要有80%的状态属于简单开心状，如若做不到，则打入痛苦地牢1月，以示惩罚。被看到萌萌发现，每一个人的生活在每一个阶段，都会有某一种无奈和痛苦相伴。有些人积极面对，于是，他们总是看起来精力十足，面带笑容；有些人则无限放大这种悲苦，天天抱怨生活对自己不公，导致自己完全陷入一片晦暗，这就是各自对待生活的不同心态导致。每一次积极阳光的态度对接下来的生活又会有正能量的补充，反之，则会让自己的生活被负能量笼罩。萌萌有一个朋友，在别人眼里，她非常出色，无论是自身条件，家庭条件，物质条件，看起来近乎完美。可是，却整天愁眉苦脸觉得自己很不开心。萌萌问她为什么不知足？她说活着没意思，要什么有什么，觉得空虚无聊。萌萌说为什么不去享受拥有的？她说没意思；生活就那么回事。原本一切已拥有应该让一个人幸福，然而，这个朋友却无视它们，甚至把它们变成了自己不开心的理由，那么这些拥有对她来讲，又有什么意义？萌萌还有另一个朋友，父母经济窘迫，天天吵架，作为一个男人，他的工作不算好，赚的钱也不多。他每个月都会将工资的一半寄给父母，然后用另一半计划自己的生活。萌萌开玩笑说你这样的生活真够紧张。他笑着说并不紧张，我很开心，我的父母虽然会吵架，可是他们都很健康，工作不算很好，不过，只要努力未来一定会越来越好。看起来拥有的并不多，可是他却有一个好心态，总是很开心，那么，仅有的拥有对他来说就是开心的理由，然而，开心不就是根本吗。

## 《拆掉伪幸福的墙》

### 编辑推荐

《拆掉伪幸福的墙:一场关于幸福的心灵之旅》由福童童著。这个世界上原本存在一种真正的幸福，只是被一堵伪幸福的墙堵住，女孩萌萌在与熵星人的纯情之恋中，终于找到了幸福的真正含义，掌握了幸福的真正方法。熵星人和萌萌的四十八场幸福对话。一次奇特的幸福旅程。爱情来了，又走了。幸福走了，又来了。在纷繁复杂中，谁捋清楚了幸福的脉络？在得与失中，谁找到了真正的自我？

## 《拆掉伪幸福的墙》

### 精彩短评

- 1、极力推荐，阅后感受颇多，
- 2、在书店偶然看到，里面文字如封面一样充满正能量，能看出是作者的诚意之作，值得一读……
- 3、鱼与熊掌不可兼得也，等懂得了取舍，我们也就快长大了。
- 4、写的还行 确实真实
- 5、作为典型得一个80后，经历了感情、事业、生活的各种不顺，真的特别需要一种正能量来激发起对生活的希望。偶然在书店看到这本书，被书名所吸引，买回来细细品读，从一个80后女作者的字里行间读到了主人公从最初茫然、浮躁到慢慢改变心态、丢弃那些虚无的假象和内心的狂躁，面对真实得自己，面对现实得生活，找到真正能令自己开心的方法。其实幸福原本就很简单，关键在于自己的心态。总而言之，如果你目前正彷徨、失落、茫然，推荐你静下心来品读这本书，会一点点找到能量，重新审视自己。我们都很棒，不是吗？！





# 《拆掉伪幸福的墙》

## 章节试读

### 1、《拆掉伪幸福的墙》的笔记-附录

爱是一种元素，虽然肉眼看不到，却如空气或者水一般真实，它是一股行进中的，有生命力的，流动着的力量，它如同海洋里的波浪和潮水，在人与人之间流动着。

# 《拆掉伪幸福的墙》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)