

# 《心若宁静便是幸福》

## 图书基本信息

书名：《心若宁静便是幸福》

13位ISBN编号：9787547033997

出版时间：2015-1

作者：周桂伊

页数：288

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)

# 《心若宁静便是幸福》

## 内容概要

人人都在追寻幸福，可通往幸福的路上，有那么多虚掩的门，太多人走过错过，与幸福失之交臂。在快节奏的生活压力下、在各种物欲的诱惑下，人心越来越浮躁，幸福感似乎也离我们越来越远。如何找回我们曾经的幸福感？作者运用幽默感性却不乏哲理的述说告诉我们，通过自省，获得内心的宁静，这才是找回幸福感的正确途径。

书中并没有枯燥的说教，只是通过作者多年采访的经验，讲述聚光灯下的名人佳丽、朋友闺蜜、普通却有代表性的倾诉者的故事。这些场景也许你似曾相识，也许你正身在其中，愿你从他人的身上看到自己的影子，得到自己的开悟。人生这条路我们共同前往，愿我们的内心都更柔软而坚定、温和且有力。

全书彩色印刷，收入四十余张来自世界各地的摄影图片，关于美食、关于旅行、关于婚姻……关于幸福的一切。

# 《心若宁静便是幸福》

## 作者简介

周桂伊，80后，毕业于北京师范大学艺术系。曾获得第五届新概念作文大赛二等奖，长期供稿于《时尚COSMO》《时尚新娘》《乐活LOHAS》《女友CUTE》等时尚杂志，迄今发表文字作品超过两百万字。深度采访过桂纶镁、高圆圆、刘雯、向京等多位国内一线明星、艺术家。其文笔优美中渗透着洞悉世界的明丽，华丽而不失深度，颇得受访者的信任。

# 《心若宁静便是幸福》

## 书籍目录

### "第一章 我们都有病

愤怒的境界

嫉妒，找借口不如找出口

如果拖延成了症

我们应该怎么吃

刻薄，牙缝中的一片韭菜

死于贪婪

### 第二章 你要清清楚楚面对自己

喜欢自我追问的S君

活在童年的我，你还好吗

钱，当然很重要

败，才是兵家常态

安全感储蓄罐

何处是我家

“当\_\_\_\_\_时，我就会幸福”的填空题

一切只是你想要而不是他

平凡，就是一种幸运

### 第三章 等待与希望

我们究竟该怎么选

那些无用的经历

好品位

最好的报复

记忆无比任性

幸福不争早晚，只有长短

阴影之处，因为有光

### 第四章 控制不了世界，但可以控制自己

人为什么要努力

嘘，别说自己没有选择

自黑才是正经事

运动的意义

亲爱的，你不是受害者啊

地球人，世界是一个荒岛

先装笑，然后会真的笑起来

自我约束的礼物是自由

### 第五章 因为深爱，更要理性

旧爱就像一记耳光

舍不得的手

亲爱的，你不会死于心碎

最可贵的并非年少纯真

必经之路，见该见之人

你吵赢他，然后输掉他

做，不爱做的事儿

你可以撬动地球，

但不会战胜人性

不求开端多么美好，只求结局并不潦倒

### 第六章 修行不是修美梦，是修梦醒

三十岁前，她从未真正快乐

## 《心若宁静便是幸福》

被偷走的那些年  
你离开你自己  
准备好的那天，永远不会来到  
敢于悲伤，是终结悲伤的前提  
荒诞的梦，我们却活得太过用力  
人生只有三件事"

## 《心若宁静便是幸福》

### 精彩短评

- 1、才女自写其心~
- 2、‘标签之外，每个人的困惑自有出处’，这句话映入眼帘时，激起了我心中的共鸣。坦然面对时间添加在我们肩膀上的重担，才是给自己减负的最佳途径。
- 3、适合茫然拼搏在社会寻找幸福真谛的人阅读的好书！
- 4、桂伊姐姐加油~
- 5、写得很好，贴近生活。生动，深刻。
- 6、送给女人最好的礼物，读完立刻年轻十岁！关于如何开启内心的力量，找到内心的幸福~
- 7、每个人都有迷茫的时候，找不到自我的时候，自我否定不知所措的时候，这本书能带给我们一些答案和方向
- 8、本年度最值得一读温暖好文，在冬日里为你送来一缕阳光，拂去心灵的孤独。或许你我会书中相遇。
- 9、关于幸福的一切，一碗好喝的心灵鸡汤。

1、说实话，这是我读过最好的一本现实版心灵鸡汤书。不浮夸的辞藻贴切的写出当下多数愿意不断奋斗年轻人的心声，经过同学推介，买了此书，当我拿到此书，我并没有任何停留，而是一种迫不及待的心情将“心若宁静，便是幸福”读完，同时给予我这颗浮躁的心打了一剂强行针，突然找到一种共鸣，让我一个刚毕业的大学生在浮躁而又急功近利的社会，重新找回自己的初衷和前进的方向。

2、第84届奥斯卡颁奖礼，凯特布兰切特成为影后。她这一生一直是好莱坞的宠儿，获奖之后的一个采访里，她说：“没有人能成为他们期待成为的那个人，所以不妨生活在期待和现实之间的缝隙里吧。”没有人能成为他们期待成为的那个人，这句话多么有智慧。血肉之躯，说到底是脆弱的。我们来到这个世界，表面是一个有一切可能的独立个体，其实一出生就受制于太多的限制。养尊处优的小姐有教养、大方、温和，穷苦暴乱地方出来的孩子算计、小气、粗暴。这并不是他们出生时的样子。没有见过阴暗，自然会心态阳光，受过太多伤害，自然心存提防。同样一条小狗，作揖如果能吃到饼干，自然就会越发喜爱作揖；攻击如果能吃到饼干，就会不自觉练习攻击。我们卑微的人性，会被环境这个饼干操纵影响。在好莱坞大片《蝙蝠侠：黑暗骑士》里，希杰斯饰演的小丑引诱几个戴着自己面具的匪徒打劫黑帮的银行，并对他们说，杀死你的同伴，这样你分到的钱更多。于是，这些匪徒果真在抢劫过程中相互屠杀，那些稍有犹豫的人，立即会被同伙干掉。刚开始，市民享受蝙蝠侠作为超级英雄带来的好处，交口称赞、溢美有加，当小丑“以脱下蝙蝠侠的面罩”为交换条件开始大屠杀，恐惧使得市民高举拳头控诉蝙蝠侠，要他脱下面具，蝙蝠侠瞬间变成了沾满鲜血的罪人。剧中有一个叫做哈维邓特的大法官，雄心勃勃要用法律、正义来扫除这个城市所有的阴暗，在小丑肆无忌惮地制造炸死女法官、毒死警察局长、枪击市长、最后杀掉他的爱人瑞秋，他的底线被小丑彻底突破，烧毁半边脸的邓特从此用硬币正反面来决定杀人，成为彻底的冷血机会主义者。我们都有自己的极限和弱点，在这上，容不得给出选择题。这就是小丑要证明的——“没有迫不得已的时候，谁不想正义凛然？”而平凡的人生，从另外一个意义说，就是避免我们走到这样极端的境地，做出痛苦的选择，跟人性的残酷面对面。我们都坚信自己可以抵抗诱惑，因为我们相信自己信念坚定不移。我们都坚信自己的逻辑密不可摧，因为我们看到这个世界按照逻辑运转。可悲哀就在，你可以抵抗诱惑，只是因为你的环境让你面临的诱惑不够大；你可以控制局面，只是你的环境让你面临的变数还不够多。你今天过得安稳，只是因为你的环境让你安稳。有一天，你突然遭遇地震，失去了社会地位、物质、所有亲人，你会陷入绝望，信念破碎、充满积怨；有一天，你到了至高无上的位置，拥有至高无上的权力，你就自然不那么珍惜那些平凡事物、糟糠之妻、逆耳忠言。中国人说，趋利避害，除了“不去危险的地方”，还应该“不轻易去充满诱惑和变数的地方”。因为人性是无比脆弱的，千万不要去试探它、考验它、证明它，我们注定失败，而悔时已晚。在《蝙蝠侠：黑暗骑士》里，哥谭市因为邓特哈维法的建立，突然变成一个没有犯罪率，人人歌颂的城市，但这一切建立在谎言上，所以真相崩塌时人们才如此惊愕、疯狂和愤怒。中国古人早就告诉我们，“水至清则无鱼”。所以当我们遇到特别绝对的东西，遭遇无懈可击的好运，找不到一个事件的漏洞和瑕疵时，我们一定要提高警惕。人性充斥着矛盾，我们永远处在纠结、复杂、连锁关系的最中央，平衡只是暂时的，失衡才是常态。如果世界突然像被P过一样，你说是不是特别值得怀疑？生活的破碎和无常，正是我们来到这个世界的理由，而缺陷，劣根，和许多无法解开的死结，是我们重要的一部分。“就算是Believe中间还是有个lie，就算是Friend最后还是免不了end，就算是Lover最后还是会的over，就算是Forget也得先get才行，就算有Wife心里也夹杂着if。”生活狗血，我们都严重不完美，承认缺陷，授予它公正的地位，和它和平共处。自我欺骗和粉饰的结果只能坚信自己是受害者，荣获愤怒困惑彷徨终生轮回奖。我特别爱蝙蝠侠的管家。这个智者绅士流着眼泪说，在佛罗伦萨度假的日子，每天他都到一个小咖啡馆去喝下午茶，他无比多次幻想自己看到对面是蝙蝠侠，带着心爱的女人和几个孩子，过着平凡人的生活。他们不用交谈和相认，只要冲对方笑一笑，擦肩而过就好。他说这些话的时候，我眼泪在黑暗中留下来。别人说这是幸运，我说这是代价。追求过度的完美，就要承受过度的焦灼；若要获得敬仰高高在上，必然承受凡人无法承受的代价。我们今天得到的所有平凡，都是美好，并不是我比他人高尚，只是比别人幸运。上帝要创世纪，于是有了光。我们每个人都渴望成为英雄，于是有了电影。你看，在电影里，英雄总是注定过悲怆的一生，我们都不值得拥有。平凡才是上帝给人类的好礼物，如果你时常小小抑郁然后哭泣，没事就在微博上发泄对上司的不满，有点虚荣、有点自私，在外面夹着尾巴做人，回到家端起热菜热饭好吃好喝着，还一脸人生空虚的表情——我真的要恭喜你，这辈子应该挺顺利。幸福是平凡人生最外面

## 《心若宁静便是幸福》

的包装，我们却总以为自己可以买椟还珠。——摘自《心若宁静便是幸福》第二章《你要清清楚楚，面对自己》

3、元旦以来工作上的大调整带来了成倍增长的工作量，每天都忙得脚打后脑勺，以前跟孩子一起分享快乐的时间也被工作挤占了不少。每天唯一轻松的时候，就是临睡前翻书的半个小时。利用这半个小时，我看了不少有助于内心成长的书，其中就有这本《心若宁静便是幸福》。作者虽然是一位80后的女孩，以她这样的年龄按理说对人生的感悟应该不会有多深刻，当初买来这本书也只是被温馨的封面所吸引。哪里料到后来一看放不下了。作者的文笔中透露出一种见微知著的洞察力，在一般人看来一晃而过的平凡小事，到了作者的笔下总能捋出几条令人深以为然的独到见解。

4、好久没有静下心来读这样的一本书了。虽然最近一直是阴天，但是慢慢看完之后，似乎也觉得有阳光投射，心里暖暖的，很平静。看似一些不经意的场景和语言，却能在最恰当的地方给予我共鸣和抚慰，自己由于知识水平和生活阅历不够而无法准确表达出来的感觉，忽然就能够在某一篇小文中读到，为我发声一般。喜欢这种恬淡又不失精致的风格，大爱。希望作者能够写出更多更美更好的文字。希望自己也能从这些文字中汲取幸福的力量。

5、大学毕业后的几年里，自己很少再看书了，因为在灯红酒绿、纸醉金迷的社会中，自己为了所谓的事业牺牲健康、时间在你来我往的举杯敬盏中，以为这就是人生的意义，人生又何尝不就是图个“乐”字。在微信中看到一些朋友在推荐这本书，刚好自己因为生病难得出去应酬，就姑且看看。很意外，这本书写得还不错，也写得很真，类似人生的意义，文笔风格内容其实有点接近周国平大师，对于一个80后的年轻人来讲，能对这个充满物质、诱惑、喧嚣的社会理解还是深，对于我们来讲，作者的经历观念还是可以值得我们借鉴的。总之，此书值得一读，值得我们在下午的阳台、夜深人静的细细品味。

6、桂伊是个才女，跟她聊半小时，她的才气是全方位无死角的侧露。你跟她谈家庭，她马上分享自己如何把老公儿子摆弄的服服帖帖，妥妥当当；你跟她聊感情，她帮你摆脱一份不该纠结的感情，告诉你幸福不分早晚，只在长短；你跟她谈商业，她会对目前网红变现商业模式侃侃而谈。曾经的机缘巧合让我跟脸书的COO谢莉尔·桑德伯格这位充满各种耀眼光环的女性坐下来聊她的《向前一步》新书，她反复的用各种例子来鼓励全世界的女性在自己现在的位置上要lean-in（向前一步），你是在华尔街投行工作的女性还是在巴基斯坦仍然留在家中干活的女性，你都可以自己原本的位置上稍微向前一步。对，桂伊把中国女性的向前一步做了中国式的解读。她们大概是自己的胜利者，是在平衡与失衡之间的艺术家，是除了爱儿子老公之外更多的爱自己，她们有对自我的独立空间与精神追求的不妥协与坚持，她们不去与这社会的世俗公理对抗亦不会纠结，只是顺从这个社会共有的认知然后聪明的做自己。作为女人，我也会爱这样的女性。（这算是赤裸裸的表白吗？）有人常爱拿狄更斯的“最好跟最坏的时代”做比喻，上周跟一位自主创业的女性朋友坐下来聊天，她说现在这个时代对于女性看起来是解放了，其实他们承担了更多的责任，过去的妇女只需要在家做家务、带孩子，现在的女性还要出去工作，而照顾家庭养儿育女的重担一点都没有减少。由此推断这确是个比之前更糟糕的时代。不禁叹口气，我常常会想象自己如果是生活在父母或者那个年代，我真的未必会有他们做的好。而我跟我的闺蜜们我们也真的幸运，在这样一张张网红脸的姑娘们对着手机镜头前嘟嘴自拍的年代，这样的一个个自我觉醒的时代，纵然对于我们出生在改革春风的80后的人来说还不能完全像90后们一样爱谁谁只为自己乐意而活，但我们已经认识到放自己一码就是最好的自我成就，一切最终不过归于平凡，而平凡的深处正是我们苦苦寻找的幸福，意识到这点亦是幸运。这是一个最坏的时代吗？不好说。但可以肯定的是这真真的是个好的时代！所以最后，祝时代洪流当中的我们都好运！

7、大学毕业后的几年里，自己很少再看书了，因为在灯红酒绿、纸醉金迷的社会中，自己为了所谓的事业牺牲健康、时间在你来我往的举杯敬盏中，以为这就是人生的意义，人生又何尝不就是图个“乐”字。在微信中看到一些朋友在推荐这本书，刚好自己因为生病难得出去应酬，就姑且看看。很意外，这本书写得还不错，也写得很真，类似人生的意义，文笔风格内容其实有点接近周国平大师，对于一个80后的年轻人来讲，能对这个充满物质、诱惑、喧嚣的社会理解还是深，对于我们来讲，作者的经历观念还是可以值得我们借鉴的。总之，此书值得一读，值得我们在下午的阳台、夜深人静的细细品味。

8、没有居高临下的俯视，没有空洞的说教，每篇文章的每个场景、每件事、每种心情，都会发生在你身上，我身上或他身上。。。沏一杯清茶，晒着暖暖的阳光，读桂伊的文字，随性、淡然、平和扑面而来。。。其实，幸福就是这么简单。。。



# 《心若宁静便是幸福》

# 《心若宁静便是幸福》

## 章节试读

### 1、《心若宁静便是幸福》的笔记-第155页

当命运还在用软件剪辑你的趑趄视频，你的录音棚里已经24小时播放你在泥地翻滚的单曲，如天神般驾临，宣布你才是自己的官方黑。&lt;原文开始&gt;&lt;/原文结束&gt;

### 2、《心若宁静便是幸福》的笔记-第230页

230、爱情不是试纸，试了一张不会有第二张，若你想做个疯狂的赌徒，你唯一的下场是满盘皆输。  
爱情不是每个人都有的，一切都是未知数，就像赌局，把握好心态多少有用。

### 3、《心若宁静便是幸福》的笔记-第238页

在要求他人之前，我们应该先要求自己，感情到底是伟大的成功，还是巨大的失望，不仅仅取决于自己，还取决于你在这段关系里有没有投入足够的时间和精力，付出耐心和信心。  
所有的路都是必经之路，而我走到今天，不是为了跟你走一段，而是陪你走下去。所以，不用追求开端多美好，结局不潦倒，才是一种幸庆。

### 4、《心若宁静便是幸福》的笔记-第191页

我很喜欢一段话：无论你遇到谁，他都是你生命中该出现的人。无论发生什么事，那都是唯一会发生的事。不管事情开始于哪个时刻，都是对的时刻。已经结束了就结束了。我们经历的每一种情景都是完美的，即便它不一定符合我们的理解和自尊。

### 5、《心若宁静便是幸福》的笔记-第230页

爱情不是试纸，试了一张不会有第二张，若你想做个疯狂的赌徒，你唯一的下场是满盘皆输。

### 6、《心若宁静便是幸福》的笔记-第271页

我们在人生中前行修行，不是修一个万寿无疆、万事如意的美梦，而是修一种不管在任何困境里，都能再度站起，面对人生并从中汲取养分，百折不挠走下去的乐观和勇气。

# 《心若宁静便是幸福》

## 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)