第一图书网, tushu007.com

<<让快乐成为一种习惯>>

图书基本信息

书名：<<让快乐成为一种习惯>>

13位ISBN编号：9787122097514

10位ISBN编号：712209751X

出版时间：2011-1

出版时间：化学工业出版社

作者：许倩 编

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：http://www.tushu007.com

前言

快乐究竟是什么？
对于这个问题的答案，仁者见仁，智者见智。
有人说快乐是笑容满面，有人说快乐是拥有亲人朋友，有人说快乐是家庭和睦、事业顺利，有人说快乐是爱情幸福、婚姻美满，有人说快乐是身体健康、无疾无患，有人说快乐是成功后的喜悦，也有人说快乐就是钱……可见，快乐在每个人眼里都有不同的衡量标准与判断尺度。
从表面看来，现实生活中能为人们带来快乐的因素很多，人们的快乐也理应是多元化的，并且轻而易举就可以得到。
但事实并非如此，在当今，快乐仿佛成了一种稀缺资源，特别是在行业、就业竞争压力加大以及生活压力增大的情况下，许多人更像是一个个生存机器，鲜能体验生活的快乐与美好。
与快乐者相比，不快乐的人最喜欢的就是抱怨，他认为，在这个世界上，让他不快乐的人和事情简直太多了：家人总是限制他的自由，让他不快乐；老板总是让他不停加班，从来不给加薪，让他不快乐；同事冷漠自私，在工作中无法体会到真情，让他不快乐；朋友之间有福不能同享，有难不能同当，让他不快乐；恋人之间相处的时间越长，甜蜜感越来越淡，让他不快乐；夫妻间因为一些鸡毛蒜皮的小事吵闹，让他不快乐……看似不如意的事情似乎真的是太多了。
但是，事实真的如此吗？
如果换个角度想：家人限制你的自由，是因为他们关心你的安全；老板让你加班，正可趁着年轻多学些东西；同事冷漠自私，也许是你先给了他们难以相处的错觉；朋友没有在你困难的时刻伸出援手，恐怕确实爱莫能助；与恋人相处甜蜜感越来越淡，不是正好应了那句话吗——平平淡淡才是真；夫妻之间不快乐，闹小矛盾，其实正是婚姻生活的一部分……同样的事情，用不同的观点来看，就会有不同的感受和不同的体验。
“人活一世，草木一秋”，在人生短短的几十年中，我们未必都能做出什么巨大贡献，但最起码应为自己负责，让自己快乐地度过每一天，每一小时，每一分，甚至每一秒。
曾有一位居士问禅师：“请问地狱在哪里？
”禅师指一指居士的鞋子：“就在你的脚下。
”居士又问：“那天堂呢？
”禅师又指一指居士的鞋子：“就在你脚下。
”由此可见，快乐不快乐，全由你做主。

内容概要

本书从人性．事业．情感、社交、健康、危机等多个角度，生动形象地阐述了获取陕乐的原则和方法，希望每一位读者都能从中汲取养料，以一颗健康、快乐的心灵，去感受生活中弥足珍贵的幸福!本书内容生动．有趣，实例丰富，可读性强。
可供热爱生命．想活出精彩人生的广大渎者借鉴和参考。

书籍目录

法则一：快乐其实是一种选择　选择站在快乐一边　选择积极的心态　选择可持续的快乐　掌握快乐的主动权　保持乐观的心态　快乐需要自己去制造　让快乐成为一种习惯法则二：认清自己，快乐由心出发　了解自己的个性　别让完美变成了苛求　接受不完美的自己　别跟自己过不去　客观分析自己，找到优势所在　不要太在意别人的目光法则三：克服人性弱点，让你的快乐赢在起跑线上　看不开，所以不快乐　克服自己的攀比心理　不要嫉妒别人　拒绝虚荣　不以自我为中心，学会换位思考　脱掉依赖的外衣　拒绝卑微，谱写自己快乐的人生　信任是快乐的密码　制怒乃快乐之本　知足者常乐　顺其自然是最好的活法法则四：遇事看开一点，快乐就在你我身边法则五：学会自我调节，快乐其实没那么复杂法则六：快乐在先，成功在后法则七：在工作中制造快乐法则八：成熟处事，真诚交往，快乐生活法则九：相信天无绝人之路，黑暗过后就是黎明

章节摘录

插图：重担不要一个人扛漫漫人生路，坎坷的时日居多，升学、工作、晋级、成家，哪一个环节都不可能一帆风顺，在大部分时间里，不少人都在负重而行，领导同事的误会、工作上的摩擦、生活中的不如意都是令人难过的根源。
这时候，就得有负重而行的心理承受能力，同时要懂得去将自己的负担分散出去，如果不会变通，将所有的重担都由自己来扛的话，最终会把自己逼入死角。
一个年轻人觉得生活很沉重，便去见哲人寻求解脱之法。
哲人给他一个篓子背在肩上，指着一条沙砾路说：“ 你每走一步就捡一块石头放进去，看看有什么感觉。
”年轻人照哲人说的去做了，哲人便到道路的另一端等他。
过了一会儿，’年轻人走到了头，哲人问有什么感觉。
年轻人说：“ 越来越觉得沉重。
”哲人说：“ 这也就是你为什么感觉生活越来越沉重的道理。
我们每走一步，都要从这世界上捡一样东西放进我们生活的篓子里，所以才有了越走越累的感觉。
”年轻人问：“ 那有什么办法可以减轻这沉重呢？
”哲人说：“ 我们每个人的篓子里装的不仅仅是精心从这个世界上寻找来的东西，还有很多其他你不得不背负的东西。
当你感到沉重时，不妨找人帮你一下，让你喘口气，等你休息好再重新上路的时候，就不会这么累了。
”

编辑推荐

《让快乐成为一种习惯:每个人都该知道的9大快乐法则》：每个人都渴望拥有快乐，但在现实生活中，人人似乎总是觉得烦恼和忧愁会多于幸福和快乐，快乐对我们来说好像水中月、镜中花一样，想要紧紧地抓住，却又不知从何处下手。
快乐真的很难吗？
不，快乐其实很简单。
因为，快乐只是一种习惯。
当你渴望自己每天都有一个好心情的时候，是否尝试过每天早上起来时给自己一个甜美的微笑，并一直保持这个微笑呢？
真的，这确实是一个不错的主意，如果你每天都坚持做下去，并将其视为一种习惯，就会发现心情越来越好，生活越来越幸福。
快乐其实很简单，因为快乐只是一种习惯，一个心态。

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com