

<<快乐就在方寸之间>>

图书基本信息

书名：<<快乐就在方寸之间>>

13位ISBN编号：9787501972876

10位ISBN编号：7501972877

出版时间：2010-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：钟思嘉

页数：139

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>

## <<快乐就在方寸之间>>

### 前言

快乐是一种人的天赋本性，是人与生俱来的宝藏。

遗憾的是，来自家庭和学校甚至是社会的“教育”，不时有意无意地告诉我们：想得到快乐很难，需要付出时间、金钱、努力等代价，而且对快乐的期望越大则失望也越大。

于是，当快乐变成许多“想得到的结果”时，带来的是更多的不快乐和更大的失望。

快乐是一种很单纯的感觉——快乐就是快乐，无需任何外在条件或附加价值。

人出生后，自婴儿时期开始，不需要得到来自外界或他人给予的满足，便能不时地露出快乐的微笑。

随着年龄渐长，快乐仍常存在每个人的心灵深处，只是我们汲汲营营地向外寻找桃花源，而遗忘了方寸之间的香格里拉。

快乐是一种决定意愿，是一种是否想拥有快乐的想法。

当一个人决定自己要快乐时，就能得到快乐。

反之，当一个人不想拥有快乐时，快乐就自然离他越来越远。

正如哲学家马尔卡斯·阿理流士说过：“生活是由思维造成的”。

一个人快乐与否，完全取决于自己的想法。

## <<快乐就在方寸之间>>

### 内容概要

有支歌叫做：“快乐其实很简单”。

这是一个多么浅显的道理，但是有几人能真正参透其中的真谛？

作者将生活中的道理，以及那些人们曾经错过的、错失的快乐，融入每个故事里，娓娓道来，与你一起寻找生活中的快乐。

快乐就在方寸之间；快乐，就在你的手中。

## <<快乐就在方寸之间>>

### 书籍目录

有什么不能开心的懂得知足必常乐迎向灿烂的阳光人生追求的原点来自心底的天使之音改变想法创造情绪你可以是百万富翁接纳不完美的勇气为缺憾画上句点卸下争强好胜心拥抱幸福的感觉另类的成功珍惜此时此地未来就是今天专注力量大快乐其实很简单我想你知道解决问题的智慧小改变，一大步为自我改变打气对抗三姑六婆及时付出关怀对生命心悦诚服多一点包容没什么大不了的对生命说Yes活得自信从挫折中找到成就我想我做得寂寞也是种美拥有第七感在困顿中学习热爱生命心中有梦，筑梦成真打开快乐心灵之窗与生命共舞

## <<快乐就在方寸之间>>

### 章节摘录

插图：快乐就在方寸之间就在阳光灿烂的第二天，天气变得细雨霏霏。

小聂来到我的研究室，劈头第一句话就说：“老师，你好狡猾！”

我被他的话惊呆了。

望着这位平日喜欢找问题来和我讨论的学生，我心想，事出必有因，于是不动声色地问：“我为什么好狡猾？”

“不料他有点激动地说：‘还不是你昨天在课堂上说的话，害我一个晚上睡不着。’”

“原来如此，但不知我哪些话让他失眠”『』，且继续装糊涂：“我说了什么？”

“小聂话匣子打开，说个不停：“你说的啊！”

什么搭错墙的梯子、天国之路，还问我们人生追求的是什么……”好不容易等他说到一个段落，我连忙发问：“那又怎么让你睡不着呢”此时，他的情绪较平稳些：“你告诉我们的用意，我懂。

但是，最后你却诡异地笑着告诉我们：‘我老了，年轻人，祝福你们。’

‘你没有告诉我们你自己的看法。

嘿！

你是老师耶！

“这个学生的功课成绩平平，却很能思考和发问。

我心里一面想着，一面有意磨磨他的急性子，缓慢地说道：“哦！

你想听听我的想法？”

“他知道我这好为人师的习惯，要开讲了，连忙使劲点头。

我拿起面前的杯子，喝了口茶，好整以暇地说：“好吧！

跟你说一段故事，很久以前……”小聂忍不住了。“老师，你就别再卖关子了。

“我笑了笑，然后跌入尘封已久的回忆里：“大约二十多年前，那时我在服兵役，意外地被摩托车撞伤，左大腿骨折，躺在台南的医院病床上，当时万念俱灰。

因为在车祸受伤前的一年内，我先后碰到了研究所考试失败、预官考试失败，然后，在当二等兵半年左右的时候，女朋友移情别恋……”小聂瞪大眼睛看着我，从他的眼神中，我看到既惊讶又带着一点窥探到我内心深处的兴奋：“哇！

好惨！

“我没理会他的话，继续说：“记得大概是盛夏时分，我的一位大学同寝室的好友来医院探望我，他是在和新婚妻子度蜜月途中专程安排时间来的。

## <<快乐就在方寸之间>>

### 编辑推荐

《快乐就在方寸之间》是作者多年来人生舞台上演的一幕幕故事，演出者包括作者自己、亲友、学生、咨询的来访者等。

初读这些故事时，也许你会感受到生活中布满了许多不快乐的阴影，也许你会觉得某个故事像是自己的写照，但请耐心地看下去，并把他们的故事作为自我改变的借镜，你也可以和他们一样成为“好好爱自己”的人。

<<快乐就在方寸之间>>

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>