

<<别活得那么累>>

图书基本信息

书名：<<别活得那么累>>

13位ISBN编号：9787502618438

10位ISBN编号：7502618430

出版时间：2003-10

出版时间：中国计量出版社

作者：纵华政 编著

页数：322

字数：225000

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>

<<别活得那么累>>

内容概要

我们正处在一个生活的压力太大，而开心的笑声太少的时代！

每个时代的人都有属于他们那个年代的忧虑，而我们这一代，能带给我们压力的因素很多：事业、家庭、物质需求、社会的飞速发展、科技的日新月异等等。

压力无所不在，谁也躲避不了。

是做个压力下的懦弱者，还是做个真正的勇士，全看你自己。

过去的365天你如何度过？

接下来的365天你又将如何度过？

本书切中了许多人心中的痛处，是根治事业、生活、爱情尴尬状态的一剂良药。

<<别活得那么累>>

书籍目录

前言 快乐是人生永恒的主题伴随你一生幸福快乐的法则之一 活在现实 现实的生活再苦再累，毕竟是真实的，虚幻的生活再美再艳，终究是虚假的。

人只有生活在现实当中，细细品味人生的喜怒哀乐、酸甜苦辣，才会感觉到生活的滋味，才会感觉到人生的珍贵。

1 欲望太多，活得就会很累 这个世界，物欲太无穷，而人生却太有限。

物欲太盛会驱使人的灵魂变态，永不知足，精神上永无宁静，永无快乐。

托尔斯泰说：“欲望越小，人生就越幸福。

” 2 生活虽然沉重，总有解脱之法 3 简洁而执著，充实而快乐 4 拥有自我，不为活给别人看 5 世界并不完美，人生当有不足 6 保持真个性，坦荡地生活 7 量力而行，不要好高骛远 8 制定明确的生活目标

9 接受不可避免的事实 10 活在今天，珍惜现在的拥有伴随你一生幸福快乐的法则之二 平衡心态 11 做自己情绪的主人 12 嫉妒别人不如自我发奋 13 憎恨是自我内心的煎熬 14 摆脱忧郁的困扰 15 走出虚荣的死胡同 16 跨越恐惧的障碍 17 打碎自卑的枷锁 18 既能享受孤独，又能超越寂寞 19 自我松弛医治紧张伴随你一生幸福快乐的法则之三 善待金钱 20 金钱没有善恶 21 金钱造就崇尚它的人 22 活着绝不是为了赚钱 23 要钱还是要命 24 为爱还是为钱 25 金钱可以放弃，人格不可丧失伴随你一生幸福快乐的法则之四 富有弹性伴随你一生幸福快乐的法则之五 尽享人生伴随你一生幸福快乐的法则之六 与人为善伴随你一生幸福快乐的法则之七 保持幽默伴随你一生幸福快乐的法则之八 培养乐趣伴随你一生幸福快乐的法则之九 学会忘却

<<别活得那么累>>

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>