第一图书网, tushu007.com

<<幸福就在生活的细节中>>

图书基本信息

书名：<<幸福就在生活的细节中>>

13位ISBN编号：9787506450607

10位ISBN编号：7506450607

出版时间：2008-11

出版时间：中国纺织出版社

作者：千高原

页数：243

字数：215000

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

第一图书网, tushu007.com

<<幸福就在生活的细节中>>

内容概要

我们常常被自己所奴役，换句话说。
我们常常把握不了自己。
个人要依附社会才能生存，对社会的付出和宽容是一个人的责任及对生活的一种态度。
有人将这种责任和态度看作是对生命的承诺，也有人对此感到困惑。
有无数改变世界和影响人类文明的人，如世界首富微软总裁盖茨，最近将其个人名下的500多亿英元财产。
捐献给了社会慈善基金。
对此，套用日本原一平先生的一段话就能一针见血地说明问题：“事实上，每个人最大的敌人就是他自己。
人们经常不能发觉自己的懦弱和卑劣，而一味地膨胀自己，并自夸说，‘我胜过某某人’，到头来他会发觉自欺欺人而白走了一趟。
”

<<幸福就在生活的细节中>>

书籍目录

第1章 有那么重要吗 1.解套心灵的枷锁 2.不要苛求完美 3.别让焦虑经常笼罩自己 4.作祟的厌烦心理 5.放下就是快乐第2章 心态是人生最强有力的支点 1.生活的一切取决于自己的心态 2.积极的心态是幸福的法宝 3.积极心态的标准 4.心态塑造未来 5.拥有一颗不断进取的心 6.永不放弃 7.生活本身就是一种探险第3章 平时结得好人缘 1.能借力使力的“ 人际关系网 ” 2.用友善赢得尊重 3.学会肯定与赞美 4.摒弃狭隘与偏见 5.充分考虑别人的个性特点 6.别让虚荣左右自己第4章 对财富的觉悟 1.认真审视自己的财富观 2.进行合理的计划以控制意外开支 3.锻造理性的理财心理 4.学会理财的技巧 5.合理面对金钱压力 6.学会施舍与共享 7.做个有灵魂的财富拥有者第5章 把握好处世的艺术 1.保持本色 2.做一个正直之人 3.用品格树立自己的旗帜 4.停止怨天尤人 5.别让嫉妒拖垮自己第6章 做一个高效之人 1.培养成功的习惯 2.聪明地工作 3.高效地工作 4.分清轻重缓急 5.效率总是从简化开始 6.学会时间管理第7章 拖延是一种坏习惯 1.机会总是眷顾一直在行动的人 2.将种种借口都消除掉 3.抱怨和等待只能一事无成 4.拖延是成功的大敌 5.没有什么不可能 6.停滞即意味着消耗第8章 要善于走出失败的阴影 1.重新审视成败观念 2.坚韧者胜 3.机遇总是存在于困境之中 4.始终让乐观主宰自己 5.从失败走向成功 6.时刻都有希望第9章 学会控制自己的情绪 1.把握情绪才能把握思想 2.遇事不要轻易发火 3.用笑容征服世界 4.用理性控制暴躁 5.培养你的气量 6.战胜自己的情绪第10章 远离种种诱惑 1.战胜欲望，远离诱惑 2.不再贪婪 3.懂得知足 4.除正当求实外，不要期望别的好处 5.所欲所求 6.学会自我克制第11章 营造一种轻松的生活方式 1.让生命之舟变轻 2.在休闲中体味生活的真谛 3.偶尔可以牵着蜗牛散步 4.适当的运动可以解除忧愁 5.踏上幸福大道 6.生活的实质是快乐 7.简单就是智慧第12章 战胜生活的压力 1.直面压力，改变心态，调整心态 2.切不可让压力变为压抑 3.学会给自己减压 4.让自己放轻松而豁达 5.积极的自我暗示 6.不要紧张过度第13章 学会让自己变得快乐 1.快乐才是人生的真谛 2.快乐是一种思想 3.予人快乐予己快乐 4.拥有宽恕人生 5.做到知足，学会放弃 6.不再生气和烦恼第14章 改善家庭和个人的生活质量 1.用责任感创造幸福 2.幸福家庭需要经营 3.用尊重和理解化解隔阂 4.赞扬是幸福的催化剂 5.细节中的幸福

章节摘录

第1章 有那么重要吗　　英国思想家洛克针对人性的弱点这样说道：“ 人的幸与不幸，多半是自作自受。
”可见是我们自己使自己进入了不幸和自怨自艾的苦境。
那些引起你不快的事，真的有那么重要吗？
很多人一直深陷于人生的苦恼之中。
其实，这种内心的烦恼往往由己而生，接连而起。
为什么这些人总是遭遇如此不幸？
因为他们的心灵被套上了一个沉重的枷锁，难以摆脱。
如果你也身陷困境，让本章内容为你打开这把心灵之锁吧！
1.解套心灵的枷锁　　心存疑虑，是许多人的一种思维陋习，事事总怕自己吃亏。
这类人的显著特征会常常反映在生活的细节中，如：当有人告诉你一件好事的时候，你会怀疑这是真的吗？
若是告诉你一件不幸的消息，你马上就会当真。
这就是多数人的思维习惯。
仔细想想，很多时候，在人生的海洋中，我们就犹如一只游动的鱼，本来可以自由自在地游动，寻找食物，幸福地欣赏海底世界的景致，享受生命的丰富情趣。
但突然有一天，我们遇到了珊瑚礁，然后自己就不愿再动弹了，并且呐喊着说自己陷入绝境。
这，想想不可笑吗？
自己给自己营造了心灵的监狱，然后钻进去，坐以待毙。
人的一生的确充满许多坎坷，许多愧疚，许多迷惘，许多无奈，稍不留神，我们就会被自己营造的心灵的监狱所监禁。
而心狱，是残害我们心灵的极大杀手，它在使心灵凋零的同时又严重地威胁着我们的健康。
既然心狱是自己营造的，那么，还是让我们自己动手，拆除心灵的监狱，挣脱心灵的枷锁，还自己一份亮丽的心灵吧！
南宋僧人曾作一偈：“ 身是菩提树，心如明镜台。
时时勤拂拭，勿使惹尘埃。
”心如明镜，纤毫毕现，洞若观火，那身无疑就是“ 菩提 ”了。
但前提是“ 时时勤拂拭 ”。
否则，尘埃厚厚，似茧封裹，心定不会澄碧，眼定不会明亮。
一个人，在尘世间走得久了，心灵无可避免地会沾染上尘埃，使原来洁净的心灵受到污染和蒙蔽。
心理学家曾说过：“ 人是最会制造垃圾，污染自己的动物之一。
”人们制造的成堆的垃圾每天早上都要清理，但有形的垃圾容易清理，而人们内心中诸如烦恼、忧愁、痛苦等无形的垃圾却不那么容易处理了。
因为，这些真正的垃圾常被人们忽视，或者，出于种种的担心与阻碍不愿去扫。
譬如，太忙、太累了，人们不愿去清扫；或者担心扫完之后，必须面对一个未知的开始，而你又不确定哪些是你需要的。
万一现在丢掉了，将来想要时却又捡不回来怎么办？
我们都有清理打扫房间的体会吧！
每当整理完好书籍、资料、照片、唱片、影碟、画册、衣物后，你会发现：房间原来这么大，这么清亮明朗！
自己的家更可爱了！
其实，心灵的房间也是如此。
如果不把污染心灵的废物一块一块清除，势必会造成心灵垃圾成堆，而原来纯净无污染的内心世界，亦将变成满池污水，让你变得更贪婪、更腐朽、更不可救药。

勤扫心地，勤于清除心中的垃圾，此乃“正心、诚意、修身”之径。
有人问古希腊大学问家安提司泰尼：“你从哲学中获得什么呢？
”他回答说：“同自己谈话的能力。
”　　同自己谈话，就是重新发现自己，发现另一个更加真实的自己。
使自己与自己亲密接触，静下心来聆听自己心灵的声音，问问自己：我为何烦恼？
为何不快？
满意这样的生活吗？
我的待人处世错在哪里？
我是不是还要追求工作上的成就？
我要的是自己现在这个样子吗？
生命如果这样走完，我会不会有遗憾？
我让生活压垮或埋没了没有？
人生至此，我得到了什么？
失落了什么？
我还想追求什么。
这样，在自己的天地里，你可以慢慢修复自己受伤的尊严，可以毫无顾忌地“得意”，可以一丝不挂地剖析自己。
你还可以说服自己、感动自己、征服自己。
有位作家说的一段话很有道理：“自己把自己说服，是一种理智的胜利；自己被自己感动了，是一种心灵的升华；自己把自己征服了，是一种人生的成熟。
”把自己说服了、感动了、征服了，人生还有什么样的挫折、痛苦、不幸我们不能征服呢？
2.不要苛求完美　　谢尔·西尔弗斯坦在《丢失的那块儿》里讲过这样一个故事：一个圆环被切掉了一块，圆环想使自己重新完整起来，于是就到处去寻找丢失的那块儿。
可是由于它不完整，因此滚得很慢，它欣赏路边的花儿，它与虫儿聊天，它享受阳光。
它发现了许多不同的小块儿，可没有一块适合它，于是它继续寻找着。
终于有一天，圆环找到了非常适合的小块。
它高兴极了，将那小块装上，然后就滚了起来。
它终于成为完美的圆环了，它能够滚得很快，以致无暇注意花儿或和虫儿聊天。
当它发现飞快地滚动使得它的世界再也不像以前那样时，它停住了，把那一小块又放回到路边，缓慢地向前滚去。
人生确有许多不完美之处，每个人都会有或这或那的缺陷。
其实，没有缺憾我们便无法去衡量完美。
仔细想想，缺憾其实不也是一种完美吗？
人生就是充满缺陷的旅程。
从哲学的意义上讲，人类永远不会满足自己的思维、自己的生存环境、自己的生活水准，这就决定了人类不断创造、追求。
从简单的发明到航天飞机，从简单的词汇到庞大的思想体系。
没有缺陷，产品便不会一代代更新；没有缺陷就意味着圆满，绝对的圆满便意味着没有希望，没有追求，便意味着停滞。
人生圆满，人生便停止了追求的脚步。
生活也不可能完美无缺，也正因为有了残缺，我们才有梦，有希望。
当我们为梦想和希望而付出努力时，我们就已经拥有了一个完整的自我。
生活不是一场必须拿满分的考试；生活更像一个足球赛季，最好的队也可能会输掉其中的几场比赛，而最差的队也有自己闪亮的时刻，我们的所有努力就是为了赢得更多的比赛。
当我们能继续在比赛中前进并珍惜每场比赛时，我们就赢得了自己的完整。
哲人说：“完美本是毒。
”　　事事都想追求完美是一件痛苦的事，它就像是毒害我们心灵的药饵，因为这个世界本来就不是

完美的。
过去不是、现在不是、将来也不是，它本来就是以缺陷的形式呈现给我们的。
人如果事事追求完美，那无疑是自讨苦吃。
从前，一位老和尚想从两个弟子中选一个做衣钵传人。
一天，老和尚对两个徒弟说：“你们出去给我拣一片最完美的叶子。
两个弟子遵命而去。
不久，大徒弟回来了，递给师傅一片树叶说：这片树叶虽然并不完美，但它是我看到的最完整的叶子。
二徒弟在外面转了半天，最终却空手而归，他对师傅说，我看到了很多很多的树叶，但总也挑不出一片最完美的……”自然，老和尚把衣钵传给了大徒弟。
“拣一片最完美的树叶”，人们的初衷总是最美好的，但如果不切实际地一味找下去，一心只想十全十美，最终往往是两手空空。
直到有一天，我们才会明白：为了寻找一片最完美的树叶，而失去了许多机会是多么得不偿失。
世间许多悲剧，正是因为一些人热衷于追求虚无缥渺的完美，而忘却了任何一种正常的选择都可以走向完美。
完美不是一种既定的现象，而是一种日臻完善的执著追求过程。
有两个年轻人曾经一同考研，其中一个决心要考上重点大学，另一个选择了一个适合他自己实际状况的学校。
结果，那个一心想要考上重点大学的朋友前后考了5次而未果，眼睁睁地看着他人一个个找到自己的位置，以致神经都有些失常了。
而另一个朋友则一考而中。
由于勤勉刻苦，研究生毕业4年后，就破格晋升为副教授。
其实，任何一种平淡的选择或开始，只要后面的过程得当，其间必定蕴含着许多奇迹，按客观规律办事，不能脱离实际而片面追求完美。
拣一片最美的树叶，需要拥有一份理智，一份思索，一份对自身实力的审视和把握。
爱因斯坦上小学时，老师让学生交一件劳动作品。
爱因斯坦把一张笨拙又丑陋的小板凳交给了老师。
老师看后很不满意，爱因斯坦又从身后拿出两张更为丑陋的小板凳，对老师说：刚才交的是我第三次做的，虽然它不太令人满意，但是它要比这两张强得多。
人生中，我们应该具备爱因斯坦的勇气，不要只是好高骛远，而应该静下心来，一步一个脚印地去拣你认为是相对完美的树叶。
人生的缺憾有其独特的意义，我们不能杜绝缺憾，但我们可以升华和超越缺憾，并且在缺憾的人生中追求完美。
缺憾可以当作我们追求的某种动力，如果我们能这样看，就不会为种种所谓的人生缺憾而耿耿于怀。
有了缺憾就会产生追求的目标，有了目标，就如同候鸟有了目的地，即使总在飞翔，累得上气不接下气，但有期望的目标，总是能够坚持下去。
如果事事追求完美，都要拼命做好，这会使我们自己陷入困境。
不要让“尽善尽美”妨碍我们参加愉快的活动，而仅仅成为一个旁观者。
我们可以试着将“尽力做好”改成“努力去做”。
我们如果有孩子，不应要求他事事都要做好，因为这种要求会使我们小孩产生怨恨情绪。
“去做”，要比“做好”更为重要。
例如，应该教小孩打排球，而不是让他们站在一旁说“我不行”。
只要孩子喜欢，就应鼓励他们去滑雪、唱歌、画画、跳舞……而不应仅仅因为他们可能做不好某件事就不让他们尝试去做；相反，要在孩子们喜爱的那些活动方面培养他们的自尊、自豪。
如果我们将自己的价值与成败等同起来，往往感到自己是毫无价值的。
想一想托马斯·爱迪生，如果他以某项工作的成败来衡量他的自我价值，那么他在第一次试验失败之后就会认输，就会宣布自己是个失败的探索者，并停止用电灯照亮世界的努力。

然而他并没有认输，失败是成功之母，它可以鼓励人们去努力、去探索，如果失败指出了成功的方向，人们甚至可以视其为成功。
正如一位作家说的那样：“我最近修改了一些名言，其中之一便是将'一事成功，事事顺利'改为'一事成功，事事失败'，因为我们从成功中学不到任何东西，唯一给我们以教益的便是失败，成功仅仅坚定了我们的信念。
”　　假如我们的目标切合实际，那么，通常我们的心情会较为轻松，行事也较有信心，自然而然便会感到更有创作力和更有工作成效。
我们不是鼓励放弃努力奋斗，不过，事实上我们也许会发现，在我们不是追求出类拔萃，而只是希望有良好的表现时，反而会获得一些最佳的成绩。
　　我们也可用诸如“我从错误中可以学到什么”反躬自问的方式来抗拒追求完美的思想。
千万别惧怕犯错，否则我们会失去学习新事物以及在人生道路上前进的能力。
　　如果说完美是毒，缺陷就是福了。
很多人不是会欣赏“缺陷美”吗？
情人眼里出西施其实就是一种对缺陷美的肯定。
如果事事可以不追求完美，那日子肯定会过得快乐一点。
　　譬如说，我们是一个完美主义者，那我们生活的理想是：吃要山珍海味、穿要绫罗绸缎、住要花园洋房、坐要名贵轿车、妻要国色天香、儿要聪明伶俐、财要富可敌国……光凭我们的一双手，能变得出这么多吗？
可想而知，在我们追求这些的过程中，必定是到处碰壁，心为形役，苦不堪言。
　　相反的，如果我们是一个知足主义者，那我们的理想门槛不会太高：吃营养够了足矣、穿整齐美观足矣、住遮风避雨足矣、坐中巴小车足矣、妻中等之姿足矣、儿健康正常足矣、财生活够用足矣……　　3.别让焦虑经常笼罩自己　　学会正确认识自己，愉快地接纳自己，以自我评价为主，而不要管别人怎么说。
　　在如今这个快节奏的社会里，青年人面临着职位升降、事业发展、恋爱或者婚姻、名誉地位等问题，种种事情使人们承受着巨大的心理压力，由此产生焦虑情绪，造成心神不宁，焦躁不安，严重影响其工作和生活。
　　发生焦虑的原因有时候匪夷所思。
　　谈判焦虑：一位来自香港的年轻老板黄先生，曾有很好的经商业绩，他到大陆发展事业后，还娶了有经济专业硕士学位的霍小姐为妻。
他因感到自己对大陆政策、风俗了解较少，自己普通话也讲不好，因而在商业谈判中总是怕开口，依赖太太做他代理人。
而霍小姐毕竟年轻，经商经验不多，自信心不足，因而对丈夫不满，矛盾由此发生。
　　同事焦虑：英语专业毕业的路小姐业务能力极强，走到哪里都得到上司的赏识。
但她工作3年竟然换过8家公司，为什么频繁跳槽？
其实既不是她不适应业务，也不是老板炒她鱿鱼，都是她自己自动离职。
原因只有一个，她困惑地对心理医生说：“我不知道如何与同事相处，为什么总有人造谣诬蔑我？
排挤我？
向老板告我的黑状？
我也没有做错什么，为什么不能容忍我的存在？
我只好逃避……”　　媒体焦虑：某部委干部乔女士由于她的工作近年来得到政府重视，各种媒体频繁地进行采访，“上镜”机会很多。
但因工作中一些难言的苦衷，使她对媒体的采访越来越反感，多次出现与记者的矛盾冲突。
经心理测试，发现乔女士患了焦虑性神经症。
　　着装焦虑：中青年女性容易产生与化妆或着装有关的焦虑情绪。
简女士说：“一看见别人比自己会打扮，就像打了败仗一样，情绪一落千丈！
”钟小姐说：“在某些隆重的场合感到自己服装色彩的搭配不和谐，服装的样式也不够时髦，顿时像被人家扒光了衣服一样无地自容！

”　　另外，还有如亲友焦虑、校友焦虑、餐桌焦虑等。
形形色色的焦虑情绪不胜枚举，它们像病菌一样侵蚀着人们的精神和机体，妨碍着人们的正常人际交往，还直接影响着人们的身心健康。
　　为什么全叫我碰上了呢？
为什么别人看起来总比我好呢？
让我们对焦虑情绪进行进一步剖析，就会发现焦虑同样是因为没有很好地调适自己的心理。
　　例如，有人做事急于求成，一旦不能立竿见影取得所谓的成功，就气急败坏，从精神上“打败”了自己，这是焦虑陷阱之一；认为自己的表现不够出色，被别人“比了下去”，丢了面子，于是就自责，自惭形秽，产生羞耻感，这是焦虑陷阱之二；缺乏多元化的观念，以为做不好的事情都是自己的责任，自己太笨，却不知一个问题的解决，其实需要多方面的条件，有时是“有意栽花花不开，无心插柳柳成行”，人们却常不能接受这样的现实，认为努力与回报不平衡，便埋怨社会不公平，这是焦虑陷阱之三；实际上绝大多数人和事物都是不好不坏，有好有坏，时好时坏，多侧面的特征各有其特色，怎可用同一标准去衡量？
绝对化的评价方式，常常会导致自己总是否定自己，这是焦虑陷阱之四。
　　其实，分析一下产生焦虑情绪的原因，无非是来自自卑心理，自我评价过低，忽视了自己的优势和独特性。
　　……

编辑推荐

生命对每个人来说，是一次单程旅行，从出发点到终点，都要有所准备。
在生活与社会关系中，学会做人处世的道理，对人要宽容，遇事要冷静，心存感恩，并时常反躬自省，多问问自己，有些东西真的那么重要吗？

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