

<<做更幸福的自己>>

图书基本信息

书名：<<做更幸福的自己>>

13位ISBN编号：9787506478007

10位ISBN编号：7506478005

出版时间：2011-11

出版时间：中国纺织出版社

作者：刘萍

页数：270

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>

## <<做更幸福的自己>>

### 前言

走在熙熙攘攘的大街上，你是否会突然产生一种刻骨的孤独感？  
在都市里早出晚归地奔波，你心中是否会涌起一股莫名的伤感？  
“很无聊”、“这样的生活真没意思”等类似的想法，是否给你的生活蒙上了一层阴影？  
为什么物质生活的日益充足，没有增加我们的幸福感，反而让我们有种远离幸福的感觉？  
记得心理学家张怡筠说过这么一句话：“幸福是深刻而长久的满足感，想要获得幸福，最重要的是要勇于做自己幸福的建筑师，善于做自我幸福的管理员。  
换句话说就是，幸福不幸福在于自己会不会创建和调节。  
”是啊，在这个忙碌的世界里生活久了，人们的生活会变得迷茫，幸福感也会逐渐模糊。  
幸福是一个谜，让一千个人来回答，就会有一千种答案。  
有人说，幸福是拥有一个美满的家庭；有人说，幸福是一生的平安；有人说，幸福是衣食无忧；有人说，幸福是一生健康；也有人说，幸福是每一天都快乐……所以说，幸福应该是心灵深处微妙的感受，是一个人真真切切的感受。

当你颓丧无助时，路人的一个微笑，一句问候，都会带给你幸福；幸福是你口渴时一捧甘甜的泉水；幸福是你困倦时一张松软的大床；幸福是你孤寂时一封远方的素笺；幸福是你噩梦后一张慈祥的笑脸。

幸福是一种心态，一种感觉。

其实，幸福每时每刻都伴随在我们左右，关键是我们如何去发现它，理解它，感受它，创造它。

幸福不在于你拥有什么，而在于用自己的能力去努力创造，去用心感受。

幸福是要靠自己创造的。

马克思说：“我的幸福属于全人类。

”他以此为目标，为人类的解放事业，为共产主义贡献了一生，他是幸福的。

居里夫人、舒伯特、巴尔扎克这些人，他们为了人类的进步和文明贡献了毕生的精力，他们都是幸福的人。

然而，更多的人无法认识自己所拥有的幸福，往往在幸福的时候不好好把握，让幸福过早地离开了自己。

有的人甚至把自己的幸福建立在别人的痛苦之上，这样的“幸福”更是不能长久。

幸福也会让人会忽视未来的危机，有不少人在幸福中沉沦。

“塞翁失马，焉知非福”，也许是对幸福最好的诠释，也许这样我们才可以拥有更多幸福的心灵和更长久的幸福光阴。

因此，幸福完美的人生不会从天而降，不要埋怨先天的不足，也不要懊恼先天的缺陷，因为这一切都不能改变。

走过的已是历史，走进的将是明天，尊重现实，改变自己。

不管未来如何，抓紧现在是我们唯一的选择，把握明天是我们唯一的补救措施。

这样，我们的生活才不会失去光泽。

本书从塑造个性、生活技巧、生活态度、生活方式、生活细节、人生规划、心态调整、人生交际等方面，运用积极健康的生活方式和心态思维全面传达了新的幸福理念，告诉我们如何用新的生活方式去生活以及走向成功。

通过阅读本书，你会变得更坚定，更有信心，使自己更幸福。

编者2011年8月

## <<做更幸福的自己>>

### 内容概要

幸福完美的人生不会从天而降，不要埋怨先天的不足，也不要懊恼先天的缺陷，因为这一切都不能改变。

走过的已是历史，走进的将是明天，尊重现实，改变自己。

不管未来如何，抓紧现在是我们唯一的选择，把握明天是我们唯一的补救措施。

这样，我们的生活才不会失去光泽。

刘萍编著的《做更幸福的自己》从塑造个性、生活技巧、生活态度、生活方式、生活细节、人生规划、心态调整、人生交际等方面，运用积极健康的生活方式和心态思维全面传达了新的幸福理念，告诉我们如何用新的生活方式去生活以及走向成功。

通过阅读《做更幸福的自己》，你会变得更坚定，更有信心，使自己更幸福。

## <<做更幸福的自己>>

### 书籍目录

#### 法则1 寻找幸福的钥匙

- 幸福是一种好心态
- 幸福是一种心灵感觉
- 打开人生的另一扇门
- 换个角度看残缺
- 让梦想伴随你
- 幸福并没有标准
- 善待今天，幸福一生
- 幸福是一种能力与创造
- 幸福没有终点

#### 法则2 丢掉对幸福的误解

- 幸福其实很简单
- 财富不一定等于幸福
- 只为自己而活的人并不幸福
- 幸福不分年龄
- 贫寒也有幸福
- 平凡也是幸福
- 幸福的人大都知足
- 不要对幸福的人持偏见

#### 法则3 每天保持精力充沛

- 训练注意力高度集中
- 锁定明确的目标
- 调控良好的情绪
- 养成良好的习惯
- 不要到筋疲力尽时才去休息
- 把工作当成乐趣
- 学会放松自己
- 保持精力充沛的秘诀
- 为自己的健康“加油”

#### 法则4 克服忧虑，消除忧虑

- 克服生活中的忧虑
- 消除工作中的忧虑
- 让自己保持忙碌
- 别为琐事而烦恼
- 莫因往事而苦恼
- 勿为明天而担忧
- 发现事物积极的一面
- 不要让批评伤害你
- 时常回顾自己的幸福

#### 法则5 多问问自己快乐吗

- 多想想开心的事情
- 凡事多往好处想
- 做真实的自己
- 学会与自己对话
- 不要对他人心存报复

## <<做更幸福的自己>>

常怀一颗感恩之心  
你就是自己的救世主  
快乐了就幸福了  
从细微处感受快乐

### 法则6 莫让经济问题困扰你

你不理财，财不理你  
让钱“动”起来  
勤劳的人才能致富  
信用是最宝贵的财富  
越善于投资越富有  
养成量入为出的习惯  
让一加一大于二  
金点子就是摇钱树

### 法则7 构筑真情的城堡

家是爱的城堡  
幸福从自爱开始  
爱情需要浇灌和滋养  
争争吵吵也有一个“度”  
善意的谎言是美丽的  
幸福不允许唠叨  
错过了就别强求  
莫让爱成为伤害

### 法则8 坚持给自己充电

终身都需要学习  
人人都是自己的老师  
每天进步一点点  
“钻劲”是人生的充电器  
逆水行舟，不进则退  
成功路上“零存整取”  
用知识改变世界  
时刻意识到自己的短板  
不学无术最可悲

### 法则9 合理安排工作和生活

学会用智慧工作  
学会用心生活  
平衡发展，平衡生活  
让工作时间具有弹性  
科学管理自己的时间  
慢一点，再慢一点  
别太追求完美  
别让攀比毁掉你的幸福

### 法则10 放低幸福的门槛

把微笑送给别人  
赞美是最好的礼物  
学会储蓄你的信用  
善待他人，帮助他人  
宽恕他人，升华自己

<<做更幸福的自己>>

满足别人，快乐自己  
坦然自嘲，妙语解颐  
懂得转弯，学会遗忘

## &lt;&lt;做更幸福的自己&gt;&gt;

## 章节摘录

法则1寻找幸福的钥匙幸福是什么？

幸福的钥匙在哪儿？

每个人都在寻找答案。

有时候，做个幸福的人很容易，不因事业的成功失败而欢喜伤神，不因情感的波澜起伏而患得患失，不为日常繁杂的事物所搅扰，等等。

但是为什么有那么多人脸上看不到幸福？

他们丰富而敏感的内心为太多的世俗名利所累，没有了天高云淡、风清月朗的悠然，幸福也就越来越远，遥不可及。

幸福是一种好心态在日常生活中，也许会有很多人觉得生活的压力太大，柴米油盐的日子太平淡，活着太累。

其实，这是一个如何认识生活，如何调整心态的问题。

小镇的街上有这么一个三口之家，男人摆地摊儿修鞋，女人有些智力障碍，他们有一个两岁的儿子。

每天，男人脚踏三轮儿，带着妻儿和满车的工具从20里外的乡下来到小镇街上修鞋。

女人整天蓬头垢面的，在男人不远处就地坐着，看着从身边走过的行人，怀里抱着和她一样黑乎乎的儿子。

没活时，男人就逗着儿子玩儿，儿子嘎嘎笑着，女人也嘿嘿乐着。

男人修好一双鞋，收到两元钱，女人接过去，跑去买来两块红薯，三口人不洗手也不剥皮美美地吃着，吃完用手把嘴巴一抹。

一天就这样过去了。

男人蹬着三轮儿，拖着妻儿，唱着地方戏赶回家。

无论春夏秋冬，一直如此。

他们夏天没有降温的空调，冬天没有取暖的火炉，可是他们的内心却溢满了快乐和幸福。

而另一个人的命运却正好相反，同在一个小镇，有一个首屈一指的富贵家庭，唯一的女儿是父母的掌上明珠，有着令人羡慕的工作。

可以说是呼风唤雨。

但她结婚不久却离了婚。

父母为她建了一所别墅，又招了一个上门女婿，家里有保姆，出门有专车。

她婚后生了一男孩，丈夫英俊，儿子可爱，父母疼爱，经济富足，应有尽有，按理说是够“幸福”的了。

可是，这富家女却整日抽烟喝酒，愁云满面。

后来听说她得抑郁症自杀了。

她的行为让很多人不解，其实，她缺少的就是一个好的心态，她没有真正用心去体会、去感悟她所拥有的幸福。

所以说，很多时候，幸福只是一种心态。

所谓心态就是内心的想法。

可以说，心态决定着人的情绪和意志，决定着人的行为和生活质量，一个人，无论处在怎样的境地，只要有个好心态，幸福就在身边。

生命，需要鼓舞与希望；心灵，需要温暖与滋润。

幸福并非来自物质的充盈与傲人的成就，它是一种用心感悟得来的愉悦和满足。

它的滋味，就在心里。

一个不能靠心态改变命运的人，是不幸的，也是悲哀的。

因为他没有把命运掌握在自己手中，反而成为命运的奴隶。

对绝大多数人而言，缺少的并不是获得幸福的智慧，而是获得幸福的良好心态。

良好的心态能孕育灵魂和精神的力量。

## <<做更幸福的自己>>

著名心理学家马斯洛说：“心若改变，你的态度跟着改变；态度改变，你的习惯跟着改变；习惯改变，你的性格跟着改变；性格改变，你的人生跟着改变。

”悲观的心态，使人灰心丧气；乐观的心态，使人充满活力。

幸福与心态有关。

心态决定人生，心态决定命运。

心态决定幸福。

“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。

”在挫折、不幸、灾难或厄运降临的时候，我们要保持乐观的心态，而不能被消极悲观的心态所俘虏，更应以“得意时淡然，失意时坦然”的心态直面人生。

我们左右不了世界，但我们可以把握自己的心态，把握住了自己的心态。

也就拥有了一个美丽而宁静的精神世界，幸福就会像潮水一样向我们涌来。

有时候，幸福就像一只蝴蝶，你追它时追不着，当你静下来时，蝴蝶就会栖息在你身旁。

有好心态的人，始终以积极的方式回应生活中的酸甜苦辣和旦夕祸福。

好心态是获取幸福的法宝，是一生享用不尽的财富。

试着培养一种平和乐观的幸福心态，对于尚未感觉到幸福的人来说，更加重要。

曾经有一个人，为了得到不尽的幸福，不惜跋山涉水，去寻找传说盛产于终南山的幸福藤。他历尽千辛万苦，终于来到了终南山，在险峻的山崖上，找到了幸福藤。

可是，他虽然得到了幸福藤，却发现自己并没有得到预想中的快乐，反而感到一种空虚和失落。

这天晚上，他在山下一位老人的家中借宿。

望着皎洁的月光，他发出一声长长的叹息。

老人说：“年轻人，什么事让你这样叹息呀？”

”于是他说出了心中的疑问：“为什么我已经得到了幸福藤，却依然没有得到快乐，感觉不到幸福呢？”

”老人一听乐了，说：“其实，幸福藤并非终南山才有，而是人人都有，只要有幸福的根，即使走到天涯海角，也能得到幸福。

”老人的话让这个年轻人耳目一新，又问：“什么是幸福的根呢？”

”老人说：“心就是幸福的根。

”是啊，老人说得真好呀，心就是幸福的根，心态不好的话，幸福又从何而来？”

所以才有人说，幸福与贫富无关。

难怪清人石成金曾在一首诗中写道：有时候薄酒饮几杯，好书读几遍，有时候散步明月下，有时候高歌好花前。

随时皆故里，到处是桃源，无荣也无辱，快活似神仙，如此足矣，更何望焉？”

是的，在人生的每一个季节，幸福都要靠感知，要靠捕捉，要靠良好的心态去品味，去淘取。

可见，幸福是一种积极乐观的心态，同时积极乐观的心态也是获得幸福的保障。

.....



## <<做更幸福的自己>>

### 编辑推荐

《做更幸福的自己》从塑造个性、生活态度、生活方式、生活细节、人生规划、心态调整、人生交际等方面给出10条幸福生活的法则，教会读者如何发现幸福、理解幸福、感受幸福、创造幸福，让你成为自己幸福的建筑师。

<<做更幸福的自己>>

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>