

<<幸福是一种心态>>

图书基本信息

书名：<<幸福是一种心态>>

13位ISBN编号：9787510700040

10位ISBN编号：7510700043

出版时间：2009-6

出版时间：中国长安出版社

作者：韩玉

页数：278

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>

## <<幸福是一种心态>>

### 前言

当前竞争越来越激烈，生活节奏越来越快，各种压力也越来越大，“幸福”成了我们的奢侈品。每个人都想要过幸福的生活，每个人都想拥有幸福。

然而，幸福到底是什么？

幸福是很难说清楚的，因为每个人对幸福的看法都各不相同，如果让1000个人来回答，就会有1000种答案。

一个悠闲的穷人说：“有很多钱就是幸福。

”一个匆忙的富人说：“有属于我自己的时间就是幸福。

”一个失业的人说：“有工作就是幸福。

”一个工作忙碌的人说：“不上班就是幸福。

”一个捡破烂的人说：“多捡些破烂就是幸福。

”一个病人说：“身体健康就是幸福。

”一个司机说：“平平安安就是幸福。

”一个女人说：“心爱男人深情的拥抱就是幸福。

”一个男人说：“拥抱着心爱的女人就是幸福。

”一个失意人说：“得到朋友的安慰和鼓励就是幸福。

”一个学生说：“受到老师的表扬就是幸福。

”……卢梭说：“真正的幸福是不能描写的，它只能体会，体会越深就越难以描写，因为真正的幸福不是一些事实的汇集，而是一种状态的持续。

”所谓“一种状态的持续”，其实就是一种心态。

幸福是一种心态，也是一种感觉、一种满足、一种责任、一种享受、一种信念、一种信仰、一种勇气、一种能力。

幸福是一种心态。

幸福是一种来自心灵深处的愉悦的感觉，是一种积极乐观的心态。

只要心态是幸福的，那么幸福就会成为“一种状态的持续”，不断地充盈着我们的人生。

幸福是一种感觉。

幸福不是金钱的多少，也不是职位的高低，幸福是一种感觉，只要你感觉到幸福，那么你就是幸福的。

和睦家庭的温馨，独往独来的自在，辛勤耕耘的收获，悠闲自得的潇洒，朝朝暮暮的相守，咫尺天涯的思念，可以说，幸福无处不在，但你必须用心去感觉。

幸福是一种满足。

一个人对生活很满足，他必然是个懂得珍惜拥有的人，也必然是个快乐的人。

快乐就会知足，知足就能常乐。

平和、真诚、从容、豁达，知足常乐，你就能够感受到幸福。

关于幸福，很多人都觉得那是遥不可及的事情。

那么，幸福在哪里？

其实，幸福不在别处，就在我们身边，就在我们的心里，就在点点滴滴的生活中：听到别人对自己的一句赞美，来自别人一句关怀的话语，听一首喜欢听的歌曲，吃自己喜欢吃的饭菜，与朋友一起游玩，与心爱的人一起聊天，买到一件自己喜欢的物品……本书共分8篇，从8个方面全方位地阐述了“幸福是一种心态”这个主题，着重讲解了“如何获得幸福”的方法，它是一本帮助你获得幸福的枕边书。

著名作家毕淑敏说：“幸福是需要提醒的。

”是的，我们只要时常提醒自己，看看周围，看看自己，用心去观察和体味生活，就会觉得，其实我们很幸福。

很多时候，当我们转身时，我们会发现：原来幸福是件很简单的事，原来自己很幸福。

<<幸福是一种心态>>

## <<幸福是一种心态>>

### 内容概要

《幸福是一种心态》共分8篇，从8个方面全方位地阐述了"幸福是一种心态"这个主题，着重讲解了"如何获得幸福"的方法，它是一本帮助你获得幸福的枕边书。

关于幸福，很多人都觉得那是遥不可及的事情。

那么，幸福在哪里？

其实，幸福不在别处，就在我们身边，就在我们的心里，就在点点滴滴的生活中：听到别人对自己的一句赞美，来自别人一句关怀的话语，听一首喜欢听的歌曲，吃自己喜欢吃的饭菜，与朋友一起游玩，与心爱的人一起聊天，买到一件自己喜欢的物品.....

## &lt;&lt;幸福是一种心态&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 幸福是一种快乐心态幸福取决于对生活的态度选择快乐，获得幸福快乐就在我们身边放下心中的负担，才会轻松快乐放下该放下的，才能抓住快乐不去自找烦恼，就没有烦恼拥有积极乐观的心态保持年轻心态，保持一颗童心自嘲一下也是快乐之事爱上工作，幸福快乐微笑是幸福的标志懂得享受生活，生活才是美好的简单地生活着，就是一种幸福

第二章 幸福是一种知足心态做欲望的主人，不做欲望的奴隶学会选择，懂得舍弃懂得分享财富，才会懂得幸福学会吃亏，不贪小便宜与其嫉妒别人，不如提高自己不要过分追求完美在可以糊涂的时候，糊涂一把少一些抱怨，才会多一些幸福攀比少些，知足多些珍惜拥有的一切就会知足

第三章 幸福是一种付出心态-帮助别人不在于钱财的多少帮助别人就是帮助我们自己朋友之间要相互帮助有付出才会有幸福有多少付出，就会有多少收获付出本身就是是一种满足幸福永远留给有准备的人生活不要太安逸与人分享是一种幸福君子爱财，取之有道吝啬使幸福变质

第四章 幸福是一种成功心态因为喜欢而幸福好运气是开启幸福大门的钥匙自信是成功的第一秘诀用行动兑现幸福珍惜并利用好时间懂得运用智慧是最大的本领与优秀的人为伍，可以提升自己要善于抓住并创造机会别把成功想象得很复杂办事情要有条有理经常做做“白日梦”树立目标，向着目标冲刺坚持到最后才会等到幸福不要盲目地坚持到底要想有所改变，就要学会变通要改变命运，先要改变心态千靠万靠，不如自己靠自己

第五章 幸福是一种宽容心态做人做事要懂得宽容为人处事应互相忍让怨恨别人是苦了自己原谅曾经伤害过我们的人宽恕别人就是善待自己欣赏别人也是欣赏自己做人做事要留有余地邻里之间要和睦相处冤家宜解不宜结

第六章 幸福是一种恩爱心态懂爱的人才懂幸福谈情说爱需要“甜言蜜语”珍惜爱情，幸福才能长久失恋只是失去一个人而已缘分可遇而不可求为对方着想，理解与尊重对方幸福的婚姻是需要经营的夫妻之间要进行有效的沟通怕老婆也是有好处的有格调的吵架会更幸福

第七章 幸福是一种感恩心态做人做事要心怀感恩学会感恩，懂得施恩感恩父母，孝顺父母永远保持一颗热忱之心满怀希望地活着做人要做个善良的人学会尊重每一个人勤俭节约是对生活的一种感恩活在当下就是幸福

第八章 幸福是一种平常心心态幸福最难得的是平常心接受不能改变的，改变能改变的善待自己，寻找幸福想笑就笑，想哭就哭调整心态，防止乐极生悲摆脱压力的困扰别为了要面子而活受罪学会控制自己的情绪简简单单的生活最好

## &lt;&lt;幸福是一种心态&gt;&gt;

## 章节摘录

选择快乐，获得幸福 我们快不快乐，由我们自己做主。

琼斯夫人已经92岁高龄了，身材娇小但仪态自若，并略带几分矜持。

她每天早晨都在8点钟前穿戴完毕，头发做成时髦的样式，面部的化妆也是十分精心，而实际上，她已经双目失明。

这天，她要被送进一家养老院。

她70岁的丈夫前不久去世了，她不得不住进养老院。

在养老院的大厅等候了数小时，当有人告诉她，她的房间已准备就绪时，她的脸上露出了甜甜的笑容。

她转动步行器进入电梯，护士对她那小小的房间进行了一番描述，包括挂在窗户上的镶有小圆孔的窗帘。

“我真喜欢！”

”她说道。

说话时流露出的热情简直和一个8岁的孩子得到一个新的小狗一样。

“琼斯夫人，您还没有看到房间。”

”她回答：“这和看不看没有什么关系，快乐是你事先决定好的。

我喜欢不喜欢我的房间并不取决于家具是怎样安排的，而在于我怎样安排我的想法。

我已经决定喜欢它。

” “这是我每天早晨醒来后做的决定：我可以选择接受变化，并且在种种变化中寻找最佳；我还可以选择担忧那些可能永远不会发生的假如。

我可以整天躺在床上，琢磨我身体哪些部分不灵了，给我带来这样或那样的困难；我也可以从床上起来，对我身体还有许多“零件”能工作而心怀感激。

每一天都是一份礼物，只要我睁开眼睛，我就决定不去去想那些已经发生在我身上的事情，而是专注于我已使之发生的事情。

“我有5条简单易行的快乐法则：一是心中不存憎恨；二是脑中不存担忧；三是生活简单；四是多点给予；五是少点期盼。

” 是的，就像琼斯夫人说的那样，快乐与否是由自己决定的，我们完全可以让自己快乐起来。

说到快乐，不能不提及乐观。

因为一个人有一种乐观的心态，他才能真正快乐起来。

乐观者通常会认为，他们所处的状态比实际情况要好得多，事情并非真的太糟。

这种想法会使他们更勇敢地坚持下去。

哈佛大学教育学院教授克莱里·萨弗指出：“如果你能改变你的思想，从悲观走向乐观，你便可以使你的人生改观。

” 快乐究竟垂青于什么样的人呢？

这个问题的答案是：快乐只在那些乐观的人身上常驻。

然而，这并不意味着所有悲观者都被快乐判了“死刑”，因为乐观的性格是可以后天培养的。

即便是一个天生悲观的人，如果从小生活在一个其乐融融的家庭氛围中，体验着轻松愉快的学校教育和和谐友善的人际关系，同样可以变成一个“人造”乐天派。

快乐是什么？

心理学上说快乐就是觉得满足与幸福。

快乐不是没有烦恼，每个人都有烦恼，但并非人人都不快乐；快乐是一种发自内心的情感，是一种清澈美妙的内心感受。

在这个世界上，有许多穷人，也有许多富人；有许多年轻人，也有许多老人；有许多男人，也有许多女人；有许多健康的人，也有许多受劳疾之苦的人。

可是，却很少有真正快乐的人。

穷人希望获得更多的财富，富人希望累积更多的资本，年轻人叹息自己生不逢时，老人哀叹自己耗费

## <<幸福是一种心态>>

的青春，男人渴望追求更大的成功，女人常沉迷于自我哀怨的眼神，健康的人挥霍着自己的活力、精神，劳疾之苦的人悔悟自己没有珍惜昨天的光阴…… 无论你的的人生观是什么，都该包括这个理念：如果你凡事都从好的方面看，对人生一定有好处；如果你总是往坏处想，日子就难过了。你想不想过开心的日子，这事完全在于你的态度。

富有、伟大、成功等，并不一定都能给人带来快乐。快乐其实是一种心灵的感受，是一种精神的体验，是一种幸福。

其实，对于每一个人来说，快乐并非遥不可及。许多时候，快乐可能就在我们的眼前，在我们的脚下，在我们的心间。简单、放下、知足、做自己喜欢做的事等，都可能成为我们快乐的源泉。香港凤凰卫视主持人吴小莉说得好：“快乐是需要智慧的，快乐在于聪明，在于寻找。唯有用心灵去感受快乐，用思想去体验快乐，才是快乐的真正源泉。

” 一位美国女作家小时候经历的一件事情令她难忘。那个时候，她父亲失业了，全家靠吃鱼市上卖剩下的鱼杂碎生活。一日，她在一个商店的橱柜内看到一只带红色塑料花的小别针，她发了疯地迷上了它，就央求妈妈给她一点钱。

可这一点钱能买一磅鱼杂碎呢，母亲叹了口气。但父亲却说：“给她钱吧，要知道这么便宜的价格就能为孩子买到快乐，今后是不会再碰上的了。

” 只要我们选择快乐，就能找到快乐的理由，就能快乐起来，就能幸福起来。快乐无论是赚来的、捡来的，还是被赠与的，只要把它收藏在心中的银行，它就会不断地增值。

<<幸福是一种心态>>

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>