

<<拐过墙角,遇见幸福>>

图书基本信息

书名：<<拐过墙角,遇见幸福>>

13位ISBN编号：9787510806353

10位ISBN编号：7510806356

出版时间：2010-12

出版时间：姚颖颖 九州出版社 (2010-12出版)

作者：姚颖颖

页数：246

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>

<<拐过墙角,遇见幸福>>

前言

人们都在寻找快乐与幸福，那么快乐与幸福究竟是什么呢？

快乐与幸福是一只小鸟在吃饱食物之后于天空中自由自在地翱翔和欢唱；快乐与幸福是一条小狗和一只小猫在温暖的阳光下顽皮地追逐嬉戏；快乐与幸福是一群大人和孩子在雪地上打雪仗、堆雪人。

快乐是人们心灵深处自由的呐喊，快乐是人们幸福的体现。

快乐与幸福是一对相辅相成的人生体会，它们没有绝对的定义。

人，一生都在寻找幸福。

那么，幸福到底是什么呢？

记得那天下班，正赶上下雨，细雨中有一对老夫妻，老婆婆将胳膊挂在老公公的臂弯里，两位老人相互依偎着蹒跚前进。

没有伞，他们斑白的鬓发沐着纷飞的雨丝，但很温馨的样子。

我想，这并肩的身影中有着一种叫人能读懂的东西，那就是幸福。

当我们宁静平和的世界日渐被喧嚣的现实所遮掩、被涌动的物欲所摧毁时，生活中便有这样一种人：每天很疲惫、很焦虑地苦苦寻找一种惊天动地的幸福，直寻得精疲力竭，最终也没找到，于是有人抱怨，他一生也没有幸福。

<<拐过墙角,遇见幸福>>

内容概要

心理学家指出,每个人都具备使自己幸福、快乐的资源,像谦虚的品格、合作的精神、积极的态度,还有爱心。

这些特质几乎都可以在每一个人的身上找到,只是许多人没有把这些“幸福快乐的资源”运用好。

每一个人都可以通过改变思想去改变自己的情绪和行为,从而改变自己的人生。

我们每天遇到的事物,都包含成功快乐的因素,取舍全由个人决定。

因为所有事情和经验里面,正面和负面的意义同时存在,把事情和经验转为绊脚石或者是踏脚石,由你自己决定。

<<拐过墙角,遇见幸福>>

书籍目录

第一课从点滴开始,幸福就是有意义的快乐不能左右天气,可以改变心情 / 3拥有真正的快乐,远离空虚的心灵 / 5无法改变世界,那就改变自己 / 7无法改变事实,那就改变态度 / 9没有不带伤的船,只有不肯快乐的心 / 11无论从哪个方向看,决定权都在于你 / 13快乐是每一个人的权利,完全在你自己手中 / 15没有不快乐的生活,只有钻牛角尖的想法 / 17遇事不钻牛角尖,生活需要我们的变通 / 20山不过来我过去,换个角度看问题 / 22第二课从自卑走向幸福,让每一天都充满希望心存美好的期盼,每日遇见好心情 / 27拆除心灵的监狱,挣脱心灵的枷锁 / 29打破心中的瓶颈,抛却限制性的想法 / 31舒畅的心情要自己给予,不要乞求别人的施舍 / 33给心情放个假,让心情轻松起来 / 35快乐其实很简单,就在于自身的感受 / 37自由自在是一种觉悟,做个心灵快乐的自由人 / 39打开心窗,天空一片蔚蓝 / 41第三课一颗平常心,幸福来自良好心态顺其自然,绝不刻意强求 / 47宁静与淡泊,才是生活的真谛 / 50品味幸福,从生活经验中找到人生乐趣 / 53无欲则刚,以退为进 / 56心有多大,世界才有多大 / 58不要争执,先承认自己错了 / 60有容乃大,抛开“面子文化” / 62想要登上峰顶,必须学会清除杂念 / 64幸福也是选择,从正面来看问题 / 66第四课给自己减压,轻装上阵持花而行把希望高擎在手中,让它照亮自己的生命之路 / 71善于在低谷中积蓄力量,伺机待发迎接明天 / 73学会忙里偷闲,有时休·E-比工作更有效 / 75背负合适的压力,体会人生的快乐 / 77时不时,抬头看看天 / 79聪明最是“糊涂”人,凡事不必太分明 / 81人生不售返程票,勇敢地背负起人生的背篓 / 83心态决定一切,想法决定心情 / 84任何事情都能想得开,看得透 / 86第五课让幸福做主,别让情绪牵着鼻子走好情绪带来好状态,坏情绪带来差成绩 / 91情绪是一把双刃剑,影响你的快乐指数 / 94控制自己的情绪,做情绪调节师 / 98做情绪的主人,不做情绪的奴隶 / 100依情绪做事,不会有理智可言, / 103和自己对话,接受并体察你的情绪 / 105第六课幸福不是拥有的多,而是计较的少别计较完美,幸福其实就在当下 / 111别计较容貌,珍惜最好的礼物 / 113别计较平凡,“庸人”还是有点烦恼的好 / 116别计较金钱,幸福才是人生的主题 / 119别计较评论,走自己的路任人评说 / 121别计较屈辱,屈辱可以成为动力 / 123对待嫉妒,要有好的心态 / 125努力前行,把命运交到自己的手中 / 128第七课打造幸福心境,风雨过后可见彩虹用微笑面对逆境,坎坷是宝贵的财富 / 133挫折不会永存,奇迹总会出现的 / 136没有永远的幸运,也没有永远的不幸 / 138有了豁达,才有了人生的舒展和舒服 / 140理解苦难,生命将豁然开朗 / 142可以被打败,但不能被打垮 / 144苦难是生活的礼物,磨难是进步的阶梯 / 147宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来 / 150你的苦有多大,它后面的甜便有多大 / 152第八课幸福就在当下,享受你的一切珍惜你所拥有的,你会很幸福 / 157每天做好一件事,每天品味一点点幸福 / 160幸福就在于把握现在,珍惜所有 / 163幸福与快乐有关,又不完全等同于快乐 / 166珍惜现在,学会享受幸福 / 169感到非常的满足,你就是最幸福的 / 171第九课学会选择学会幸福,放下昨天才有明天人生在于选择,不要让自己有太多舍不得 / 177人生没有失败,不要有太重的得失心 / 179舍得舍得,大舍大得 / 181不知变通的人,无法宽容别人 / 183如果你爱自己,应该给自己以自由 / 186诱惑是个美丽的陷阱,落入其中者必将害人害己 / 189今天的放弃,是为了明天的得到 / 191不想占有,就不会有坎坷 / 192第十课帮助别人成就自己,幸福不分你我他没有关心、没有爱的人生是不幸的 / 197只要你肯付出,就能得到回报 / 199人要保持一颗博爱心,把爱洒向万物 / 201为感情开个“账户”,但不能透支 / 202独学而无友,则孤陋而寡闻 / 204帮助别人,等于帮助自己 / 206第十一课体会家的温暖,珍惜爱与温情家是心灵永恒的歌谣,给我们带来希望 / 211亲情,是一首永恒的歌 / 213只有亲情,是你一生不变的依赖 / 215总有一种爱,将我们支撑 / 217生命中最好的养料,莫过于爱 / 219精神和灵魂,是肉体的向导 / 221幸福家庭需要经营,需要用心地“经营” / 224用尊重和理解化解隔阂,赞扬是幸福的催化剂 / 226要建造完美的家庭,就不要与工作为敌 / 229第十二课回归宁静天人合一,幸福需要细细品味将生活简单化,你会得到宁静致远 / 233多亲近大自然,找回生命的本色 / 234重新审视自己的环境,创造一个空间 / 236树立正确的金钱观念,保持你的平常心 / 238坚定自己的方向,直到获得成功 / 240解开无名的心结,一理通百事 / 241珍惜自己,不必羡慕别人的美丽花园 / 243追求美,但不是完美 / 245

<<拐过墙角,遇见幸福>>

章节摘录

小李从小生活在一个环境很好的家庭，备受父母宠爱。

后来考上了大学。

读了一个自己喜欢的专业。

毕业后也没费什么周折，进了一家大型企业。

那年，他才二十岁，尚是一个毛头小伙子。

他满怀希望和信心地走上了工作岗位。

然而，接下来的一切却让他始料未及：单位的人际关系非常复杂，而他却是那么单纯，甚至有些天真，他说话做事都率性而为，不懂得收敛。

渐渐地，他听到了一些议论，说他年轻气盛。

做事毛糙等。

从小就养尊处优惯了的他，那一段日子很是沮丧。

他回家把在单位遇到的种种不愉快说给父亲听。

他的父亲给他讲了一个故事：有一个人在一次车祸中不幸失去了双腿，那个人的朋友和亲戚都来慰问，表示了极大的同情。

而他却回答道：“这事的确很糟糕。

但是，我却保存下了性命，并且我可以通过这件事认识到，原来活着是一件这么美好的事情——而以前我却从未这样清醒地认识过。

现在，你们看，我不是一样顺畅地呼吸，一样欣赏天边的云朵和路边的野花？

我失去的只是双腿，但却得到了比以前更加珍贵的生命。

”父亲说：“这个遭遇车祸的人是个智者，他知道失去了双腿是一件已经发生的事实，哪怕再痛苦也改变不了。

所以，他换了一个角度，同样一件事情，他能够找到积极的那一面。

而你，”他的父亲顿了顿，接着说，“和同事之间相处得不愉快，作为一个刚刚走上社会的新人来说也是正常的。

单位毕竟不是家庭，会有各种各样的矛盾。

你应该换个角度，把这种不愉快看做是对自己的砥砺，通过这种磨练使自己尽快成熟起来。

从这个角度看，你现在所面临的境况，恰恰是你成长过程中的一笔财富。

”

<<拐过墙角,遇见幸福>>

编辑推荐

《拐过墙角,遇见幸福:破解幸福密码的12堂心灵必修课》:找寻幸福是生命的至高理想,品味幸福却是一种人生智慧。

当幸福锁上大门,请找到破解幸福密码的那把钥匙,用你的心去开启它,你会发现原来幸福如此简单如此美好.....当大多数人还在为幸福苦苦寻觅的时候,也许你一个不经意的转身就会遇见幸福。

<<拐过墙角,遇见幸福>>

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>