

<<重拾快乐的自己>>

图书基本信息

书名：<<重拾快乐的自己>>

13位ISBN编号：9787511332547

10位ISBN编号：7511332544

出版时间：2013-4

出版时间：中国华侨出版社

作者：郑淑宁

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>

<<重拾快乐的自己>>

前言

前言什么是快乐？

这是一道很简单又很有深意的问题。

但是现在的人们却很少感到快乐，当我们年纪还小的时候，和小伙伴一起丢沙包让我们感到快乐，一块泥巴也让我们感到快乐，那时的快乐是那么简单，那么容易获得。

但是随着年龄的增长，越来越多的人反倒不懂得个中真谛了。

其实决定一个人快乐与否，并非来自外在，而是他是否有一个良好的心态，是否懂得在任何情况下都不忘清洗自己的心灵，以便让自己活得更轻松，更自在，更洒脱。

每个生命都是平等的，只是选择不同，才有了不同的命运和不同的生活。

我们的人生去向何方、落在哪处，决定权在我们自己手中，而那些快乐的砝码，也同样在我们自己手中。

在这场生命的征程中，许多追求快乐的人却没有得到快乐，究其原因就在于他们总是把快乐放在外在的物质上，而忽略了心的要求。

很多人会说：“我想要快乐，可是一直找不到入口，你告诉我一件快乐的事情，我照着去做，那我不就得到快乐了吗？”

每个人都是从天上来到凡间的天使，我们本该是快乐的。

但是世间的纷杂和欲望遮住了我们的心灵，忽略了内心的追求，更让我们的心灵迷失，因此我们远离了快乐，游荡在痛苦和迷茫之中。

每个人对快乐的定义都是不同的，快乐没有固定的模式。

这世界上有多少种事物，就会有多少种快乐。

快乐没有固定的模式，那我们就不再追求快乐了吗？

不是的，我们需要快乐，也需要重新找回迷失了的快乐，快乐的思想令人欢愉，愁苦的思想令人难过，恐惧的思想令人害怕，而懦弱的思想则会令人后退。

每一个人成长的历史，都是心灵跋涉的历史。

时间久了，心灵难免蒙上些灰尘。

《重拾快乐的自己》这本书正是教你拭去心灵上的灰尘，找回快乐的自己，重新回到快乐的怀抱。

通过阅读本书你会领悟到千万不要将自己的人生定义在失败与埋怨之中，而是要努力寻找那些能让你获得爱、幸福、快乐、自信和勇气的方式。

读完本书后你要回过头来反观自己，回到自己的内心，陪伴自己，追寻内心的快乐，就会发现世界充满了快乐和幸福。

亲爱的朋友，其实快乐真的不难，人生没有你想象的那么充满悲伤和挫折，就算在黑夜里，也会有星星和你作伴，只是你低着头没有看到满天的星空罢了。

转变观念，小小地改变一下，快乐就在你身边！

<<重拾快乐的自己>>

内容概要

《重拾快乐的自己:洗涤心灵的12堂神奇修为课》内容简介：你快乐吗？

快乐从何而来？

你想不想更快乐？

是的，我们需要快乐，也需要重新找回迷失了的快乐，快乐的思想令人欢愉，愁苦的思想令人难过，恐惧的思想令人害怕，而懦弱的思想则会令人后退。

每一个人成长的历史，都是心灵跋涉的历史。

时间久了，心灵难免蒙上些灰尘。

你，快乐吗？

《重拾快乐的自己》这书正是教你擦去心灵上的灰尘，关于幸福的话题、关于快乐的阐述，关于人生的感悟，让你遇到一个不一样的自己。

海报：

<<重拾快乐的自己>>

作者简介

郑淑宁，著名青年作家、心理咨询师，美国加州大学心理学硕士，在心理励志、教育管理方面都有自己独特的研究和相关著作。

其作品专注现代人的内心世界，经典睿智，以冷眼洞悉世情，以慧心指点迷津，唤起无数陷入迷惘者的斗志，激励他们取得辉煌的成功，因此极受年轻读者追捧。

<<重拾快乐的自己>>

书籍目录

第一堂课解读快乐的定义 快乐是什么 快乐没有固定的模式 淡然，快乐的保障 快乐是我们生存的“食粮” 让快乐的能量自然地流动 第二堂课快乐源自内心 人生不过是一场游戏 摘掉脸上的面具 自我世界里的“快乐” 我们都在努力获得“快乐” 熟悉、舒适的地带更安全 快乐来自丰盈的内心世界 拥有积极的心态，快乐才会滚滚而来 第三堂课感受快乐的那些事 心灵自由，也是一种快乐 宽容的镜子能反射给你快乐 接受自己，肯定自己 挑战，冬天绽放的快乐阳光 鲜活的生命是人生最大的快乐 打开你的心，快乐就在这里 适当的时候，让自己放松一下 想快乐？

把忧虑抛开 第四堂课唤醒沉睡中的快乐 你的快乐呢 快乐就在自己手中 强颜快乐也可以获得真正快乐 你只要找准自己的位置 找回迷失的自己在孤独中找寻真正的自己 第五堂课选择的岔路口：要选择快乐 换个角度，风景会更美 制造一份属于自己的快乐 别给自己的心灵施加太多的压力 别把幸福模式化 找到上帝为你开的那一扇窗 快乐就在你的身边 藏在好奇中的快乐 快乐，必须找准角度 第六堂课简简单单欢乐多 快乐就是淡然，不钻牛角尖 领悟被遗忘的快乐 一个人的快乐源于内心的满足感 让心灵载满快乐的种子 想要快乐，请对抱怨喊停 肃清心灵的路障 欣赏自己的快乐 第七堂课不让自己去后悔 心是快乐的根本 来自灵魂深处的宁静 你珍惜所拥有的吗 千万别跟自己过不去 品尝平淡幸福的味道 生活本身就是不完美的 第八堂课快乐由“心”造：心境、心态、心灵 走出心中的牢笼，自在解脱 坦然接受未知的生活 要学会随遇而安 简单生活，简单状态 淡泊名利，人生自在 宽容是洗涤心灵的灵丹妙药 舍得的真意是心灵的解脱 铅华洗尽，还心灵本色 宽忍中找回快乐的自己 第九堂课苦难过后是超然 痛过就好，别忘了微笑 让阳光驱赶你的痛苦 记住，希望是消除绝望最好的光 困境，生命中的小插曲 别拿他人的错误惩罚自己 生活中的不公平，看开就好 第十堂课掀开遮挡视线的眼罩 你的心被什么困住了 放下包袱，给心灵一个自由的空间 困在未知泥沼里的快乐 恐惧禁锢了你的快乐 “痛苦”的暗示，会让快乐离你越来越远 “沙砾”吞噬掉你的快乐了吗 别被面子遮住了你的眼睛 相互攀比让你更失望 第十一堂课爱自己，爱自己 喜欢自己，才能快乐生活 学会和生活和睦相处 在批评中完善自己 重新遇见真正的自己 付出才会收获快乐 生活是面镜子，你对它笑，它也会对你笑 幸运不是天生的 第十二堂课每天的精彩不容错过 用心去把握自己的快乐 天天开心，日日快乐 为你的快乐担起责任 珍惜当下 你所拥有的幸福 享受生活，做“乐活”一族

<<重拾快乐的自己>>

章节摘录

<<重拾快乐的自己>>

媒体关注与评论

内心的喜悦才是人生幸福之源。

——张德芬 各人有各人理想的乐园，有自己所乐于安享的世界，朝自己所乐于追求的方向去追求，就是你一生的道路，不必抱怨环境，也无须艳羡别人。

——罗曼·罗兰 人生有两种境界：一是痛而不言，二是笑而不语。

痛而不言是一种智慧，人生在世，往往会因这样或那样的伤害而心痛不已。

对坚强的人来说，累累伤痕是生命赐予的最好礼物；笑而不语是一种豁达，朋友间的戏虐，遭人误解后的无奈，过多的言辞申辩反让人觉得华而不实，莫不如留下一抹微笑，任他人作评。

——白岩松

<<重拾快乐的自己>>

编辑推荐

《重拾快乐的自己:洗涤心灵的12堂神奇修为课》编辑推荐：心灵重建第一畅销书，它将为你开辟重建精神健康家园的完美道路。

快乐是一种心态，也是一种能力，你必须重新认识它，主动寻找它。

我们总是活在他人的期待里，却迷失和遗忘了纯真、快乐的自己，如果一个人决心要得到快乐，那么他就一定能够得到，因为生活中从来不缺少快乐，只是缺少寻找快乐的心态。

让我们学会看清自己，一起去寻找通向快乐和幸福的密码，快乐的度过生活中的每一天，你会遇到一个不一样的自己。

<<重拾快乐的自己>>

名人推荐

<<重拾快乐的自己>>

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>