

<<遇见快乐的自己>>

图书基本信息

书名：<<遇见快乐的自己>>

13位ISBN编号：9787512408197

10位ISBN编号：7512408196

出版时间：2012-6

出版时间：北京航空航天大学出版社

作者：邢桂平

页数：186

字数：203000

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>

## <<遇见快乐的自己>>

### 内容概要

生活给了我们每个人同样的快乐，不同的是，有些人快乐的灯是亮着的，而有些人快乐的灯是灭着的。亮灯的那些人，他们知道快乐不仅需要拥有，还要学会发现，学会感知，而只有点亮心中的一盏盏灯，才能看清快乐的样子。不然，就只能在黑暗中抱怨快乐对自己的吝啬。

《遇见快乐的自己：点亮十盏心灯》结合当代社会现状，从心理学的角度，窥视人们的内心世界，在一个个经典故事中聆听心灵的声音，让你遇见快乐的自己，发现一个不一样的自我，帮助人们打开快乐的心门，点亮快乐的十盏灯。

每个小故事娓娓道来，升华人生智慧，其哲理启迪、心理学指导寓于通俗的案例解析和论说中，充分结合日常生活里人们常遇的烦恼、焦虑和困惑，融进心灵励志。适合所有追求快乐、追求幸福、追求成功的人们。

## <<遇见快乐的自己>>

### 作者简介

邢桂平，青年作家、知名心理咨询师、职业规划师，在心理励志、企业管理方面都有自己独特的研究。

已出版作品：《你为什么不成功--突破人生困境的锦囊妙计》、《三十而立的资本》、《夸出好男人，宠出好女人》、《不“上火”的智慧》、《完美主妇的三重修炼》、《动物告诉你的职场秘密》、《读懂大学：站在职业的高处》等。

## <<遇见快乐的自己>>

### 书籍目录

#### 第一盏灯 爱——爱是包容万物、滋润心田的神话

爱是一种能力

给他人爱心，自己也能收获快乐

亲情之爱是人生最快乐的源泉

爱情之爱是快乐必需的养料

爱生命，爱生活

#### 第二盏灯 梦想——梦想是跨越坎坷，抵达快乐彼岸的传奇

让梦想照亮生命的旅途

即使荆棘丛生，也要追逐梦想

成功从梦想开始

即使别人不看好自己，也要充满自信

敢于冒险，梦想才能实现

对自己狠一点儿

#### 第三盏灯 信念——信念是快乐的源泉，生命的动力

心中充满希望就是快乐人生

拥有一颗积极向上的心

别指望“上帝”帮你

认准的目标就要坚持到底

面对逆境，没有过不去的“火焰山”

设定适合自己的目标

#### 第四盏灯 平和——平和是大度和谐，净化心灵的菩提

平和是一种美德

冲动是愤怒的导火线

生气是自我惩罚

提高情商，拥有好情绪

在你的心田种上快乐的种子

塞翁失马焉知非福

跳出过去的影子

#### 第五盏灯 宽容——在人性的光辉中收获更博大的快乐

修炼海纳百川之雅量

人脉是成功的主力

装点儿糊涂，没有什么大不了

千万别揪住别人的过错不放

走出斤斤计较的怪圈，开放你的人生

不要和人发生不必要的争论

#### 第六盏灯 淡泊——宁静无争让生命品味更纯真的快乐门

不断铲除心灵的杂草

与世无争可以收获更多的快乐

不要羡慕他人的繁华门

别太在意他人的是非评论

别太拿钱当回事

#### 第七盏灯 执着——拼搏的脚步让人生拥抱成功的快乐

#### 第八盏灯 感恩——感恩拥有，品味心灵舒展的快乐

#### 第九盏灯 真诚——感受真诚，收获人间真情的快乐

#### 第十盏灯 自由——挣脱世俗羁绊，享受灵魂舞动的快乐

<<遇见快乐的自己>>

## &lt;&lt;遇见快乐的自己&gt;&gt;

## 章节摘录

别指望“上帝”帮你 人生在世，每个人都希望自己能有一个美好的生活，不甘心平庸无为地虚度一生。

然而有的人总觉得自己运气太差，上帝似乎从未眷顾过自己。

他们渴望能拥有名望、财富和权力，但这些之于他们总是如水中月、镜中花。

于是，他们时常抱怨：为什么自己不是幸运地出生在权贵富豪之家？

为何那个苹果没有掉在自己头上，却偏偏让牛顿享尽了声名？

为什么别人可以拥有汽车洋房，自己却只能蜗居在几十平方米的小房子，骑着破烂的自行车？

不错，有许多人都觉得自己的人生很失败，感慨自己这匹千里马遇不到慧眼识珠的伯乐。

他们整天幻想着自己能过另外一种生活，盼望着上帝能让他们在某天中个大奖，或派遣一位人间的天使在事业上助他们一臂之力。

可一旦现实将这些美梦一一击破后，他们就变得焦虑、浮躁和惶恐，感到困顿、无望甚至是毁灭，仿佛世界末日降临了一样。

这种幻想一旦变为一种习惯，就很容易成为他们逃避现实的借口，从而消磨掉他们的进取之心和直面挫折的勇气。

洪水来临时，有一位神父被困。

他虔诚地向上帝祈求，希望上帝能来救他。

很快有一艘小船过来了，船夫让神父赶紧上船。

神父却说：“不用担心我，上帝会来救我的。”

无奈之下，船夫只好自己划船走了。

洪水仍在继续上涨，马上就要淹过神父的膝盖了。

此时来了一艘救生船，船上的救生员大声地叫神父上船，可他依旧回答说：“上帝会来救我的。”

并且更加虔诚地祈祷起来。

当洪水淹到他的脖颈时，又来了一只救生船，但神父仍然坚持道：“不要管我，放心，上帝会来救我的。”

这艘船同样无奈地划走了。

不一会儿，洪水就将神父完全淹没了，当他进入天堂之后，便立即要求见上帝。

他谦恭地问上帝：“尊敬的上帝呀，我在人间的工作尚未完成，您为什么不救我啊？”

上帝一脸惊愕地问：“我已经派过三艘船去救你了，你却坚辞不受，我还以为你想来这儿呢！”

这虽是一则寓言故事，然而在现实生活中却并不乏这样的人存在，他们总是束手静坐，幻想上帝会帮助自己，殊不知机会已在他们眼前经过了无数次，他们却不肯及时伸手抓住。

如果你去问那些失败的人或碌碌无为的人，他们为何会有这样的境况，他们往往会告诉你，是因为没有人帮助他们，欣赏他们、提拔他们。

然而，明智之人从不会为自己的成败寻找任何托辞，他们从不怨天尤人，只懂得尽己所能，发挥出自己最大的潜力，他们更不会默默等待他人的援助，而是努力去创造机会。

比尔·盖茨说过：“如果让等待机会变成一种习惯，那真是一件危险的事。”

对于那些只祈求上帝来帮助自己的人，机会是可望而不可即的。

成功永远属于那些充满了斗志、激情昂扬的人。

在现实生活中，我们会遭遇一些困厄之事，可抱怨、沮丧、叹息、等待能换来什么呢？

无论我们是身处力争上游的冲刺阶段，还是遭遇人生变故的徘徊时期，抑或是绚烂之极归于平淡的彷徨关头，我们都不要幻想上帝会帮我们安顿好一切，而要凭借自身的实力为自己的人生铺一条坦途。

……

<<遇见快乐的自己>>

编辑推荐

生活是一门伟大的艺术，只要你拥有一颗快乐的心，你就会感受到快乐的无所不在 我的快乐我做主，一个人遇见快乐的理由：让十盏心灯亮起来 你快乐了吗？你和快乐相遇了吗？

每个人心中都有快乐的灯，只要点亮了快乐的灯爱、梦想、信念、平和、宽容、淡泊、执着、感恩、真诚、自由 快乐就会照耀你的一生

<<遇见快乐的自己>>

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>