

<<人生苦短，做自己最好>>

图书基本信息

书名：<<人生苦短，做自己最好>>

13位ISBN编号：9787512704305

10位ISBN编号：7512704305

出版时间：2012-8

出版时间：中国妇女出版社

作者：娟子 编

页数：174

字数：150000

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>

<<人生苦短，做自己最好>>

前言

有一首诗是这样写的：人生是有限的，我们所能做的，只不过是生之年让自己过得高兴些罢了！

爱自己，做自己，你要知道，有一个人任何时候都不会背叛你，这个人就是你自己！

社会上，很多人都希望有一套成功模式可以供自己复制、参考，并不断鞭策自己求财、求权、求名；做父母的才会望子成龙，望女成凤……仿佛只有这样自身的幸福才能得到保障，然而太多的人却不知道，只有做自己，才能拥有幸福的人生。

很多人忘了自己是谁，为此付出了惨重的代价。

更令人感到悲哀的是，我们都已经忘记该怎么走路了，偏偏身旁还有太多声音，忙着指挥我们向左走、向右走。

要知道，想要追求幸福快乐的人生，没有什么比做自己更重要的了。

生活的主体是你自己，你就是自己的主人。

人的不幸大多源于背叛自己，不知道自己的个性、找不到适合自己的位置，久而久之，人没有归属感，就可能变得无法接纳自己，也无法接纳别人。

无论是伟大还是渺小，每个人都应该去寻找自己的定位，发出自己的光芒，走出属于自己的路。

只有做自己，才能自信地站在属于自己的位置上，展示出内心世界的宝藏，给短暂的一生绘以绮丽的色彩，给平淡的日子带来诗情画意。

做自己，尽力创造美好的生活，让自己过得更好，就是自己对人生最大的回报！

<<人生苦短，做自己最好>>

内容概要

你无法决定天气，但能够改变心情；你无法选择出身，但能够掌控命运。

《人生苦短做自己最好》用大量经典、智慧的故事展现生活中的方方面面，每个故事后都有一道点睛之笔，让人们明白如何才能在当今社会拥有一颗健康的心灵，保持积极乐观的心态，获得心灵的洗涤与升华，做最好的自己，这就是成功者对生命的态度。

<<人生苦短，做自己最好>>

书籍目录

第一章 幸福生活第一课，先要学会爱自己

记住，自己永远不要伤害自己
放慢脚步，才能看到美丽的风景
做人首先要学会爱自己
别和自己对着干，尽力而为就行
享受生活本身，打造一个“苹果”帝国
别把自己太当真，你没那么重要
选择对自己有利的生活方式
别做无谓的坚持，要学会转弯
善待自己，给压力一个出口

第二章 活在别人的眼光里，你就会慢慢迷失自己

无论何时都不要“忘了我是谁”
感觉迷茫的时候，不要忘了自己的初衷
调整焦点，找回迷失的自己
没有正不正确，只有适不适合
自己一定要有主见
倾听内心的声音，做自己想做的事
卸下面具，回归生命最原始的颜色
活着是为了充实自己，不是为了讨好他人

第三章 清扫心灵的垃圾。

让心灵能够自由呼吸

要学会为自己的心灵松绑
远离迷惘浮躁，心灵也需要宁静
开启心灵之锁，让生命抛开一切羁绊
甩掉虚荣，你的生活会更美丽
化解嫉妒，别让心灵负重太多
在拥有与失去之间保持一颗淡泊的心
别让小忧虑困住你前进的步伐
随身携带心灵的“调节器”

第四章 想要的太多，生命才会变得越来越沉重

人生尽头，你想要的究竟是什么
只要知足，就有快乐
放弃，是为了更好地拥有
人最软弱的地方，是舍不得
只知道一味索取，终将一无所有
要知道，没有人可以拥有一切
克服攀比心理，生活才会幸福

第五章 学会付出与给予，帮助他人将让你收获更多

爱的秘诀在于给予和奉献
腾出一只手给需要帮助的人
让别人快乐是给自己最好的礼物
真心实意付出，别刻意要求回报
获得之前，请先学会给予
分享会使生活变得更美妙
懂得付出的人才会有幸福的人生

<<人生苦短，做自己最好>>

第六章 让心中充满阳光，快乐由自己决定

不是烦恼离不开你，而是你撇不下它

忘掉过去的伤痛，快乐才会永远相伴

这些事真的值得我们生气吗

愤怒，只会阻碍你前进的道路

建设性地引导愤怒的情绪

发现快乐并且努力记住它

开心的理由是自己寻找的

活得越简单，快乐也就越多

没什么也不能没有快乐的心情

第七章 伤害是把双刃剑，宽容别人就是善待自己

将心比心，宽容其实不难做到

把一切看开，凡事不要斤斤计较

人就这么一辈子，过去的就让它过去吧

宽容是一个人修养的底蕴

怨恨会让你失去原本的快乐

与人交往，退一步海阔天空

以宽容的心态应对一切不快

原谅别人，其实就是饶过自己

宽容别人就是给自己留条后路

宽容是一生要学的哲学

对待越亲近的人越需要宽容

第八章 突破成功的瓶颈，扬起人生的风帆

多给自己正面的暗示，累积积极的能量

不要坐等机会，一切都需要努力

相信自己，你就是最好的

发现自身优势，经营自己的长处

想要成功，就为自己找一个“马蝇”

挣脱自我设置的笼

因为目标伟大，活得才不平凡

从细节做起，建筑成功的阶梯

学会把大目标分成若干个小目标

没有行动，就不会有任何结果

每天多做一点点，成功迟早与你有约

即刻执行，不要什么都等明天做

坚持不懈，做事要善始善终

<<人生苦短，做自己最好>>

章节摘录

版权页：只要知足，就有快乐 一个腰缠万贯的富人与一个穷困潦倒的穷人讨论幸福的真正含义。

穷人说：“我认为我目前的状况就是幸福的。”

富人抬头望了望穷人的茅舍、破旧的衣着、桌上摆的粗茶淡饭，轻蔑地说：“这样的日子也叫幸福，我看你是穷糊涂了。”

真正的幸福生活要像我这样拥有百万豪宅、千名奴仆。

穷人说：“你有你的幸福，我有我的幸福，我对我现在的生活很满足，所以我觉得很幸福。”

过了一段时间，富人的百万豪宅发生了一场火灾，把所有的家产烧了个精光。

百万豪宅在一夜间化成灰烬，奴仆们也都各奔东西。

富人沦为乞丐流浪街头，汗流浹背地在街头行乞。

口渴难耐的富人想讨口水喝。

不料他又来到了穷人的住所旁。

穷人见富人目前的情形，摇摇头没有说出什么，径直地走进屋，端来一大碗冰凉的水，递给他并对他说：“你现在认为什么是幸福？”

富人喝过水后说：“现在我已经很满足了，幸福就是现在。”

现实生活中，许多人为了追求高档的物质享受，付出了沉重的代价，却忘了驻足看看自己现在所拥有的一切。

其实，只要你懂得满足，幸福就在你身边。

有一个人年轻有为，不到30岁已经有了自己的豪宅和车子；除稳定的工作外，他的女朋友不但漂亮而且对他真心实意，关爱有加；父母身体健康，老有所乐。

这是很多人欣羡、向往的生活，也是很多人工作了大半辈子都达不到的奋斗目标，他却早早拥有了，可这个人还总是抱怨车子不如宝马好，房子没有依山傍水，女朋友不够完美，不是他心中的女神……

这种人怎样定义？

只能说他不知足！

所以他才会自怨自艾，抱怨这、烦恼那。

一个懂得知足的人会满意目前的生活，珍惜自己的女朋友，欣赏自己挑选的住房和车子，快乐地告诉自己，自己努力奋斗的一切都有了，还有什么比这更让人快乐的呢？

知足常乐，是一种与世无争而又安于平凡的心境，也是一种不经意间的幸福。

知足可以诠释为：别人的钱比自己多，自己不嫉妒，生活可以俭朴点，量入为出；别人有花园洋房，自己不羡慕，房子小可以安排得紧凑点，照样收拾得窗明几净；衣服穿不起名牌，青衣布衫也舒适；别人吃山珍海味，自己不眼馋，粗茶淡饭也照样吃得健康，并且同样香甜。

幸福不在华衣美食中，而在于一点一滴获得的满足感中……有一份糊口的工作，虽然薪水不高，但能维持日常的生活，想想也欣慰。

有一位爱自己的配偶，也许是一个最普通的人，没有权力与容貌，但一份真挚的爱情比什么都珍贵，这点也很让人满足。

孩子也许学习成绩平平，但他身体健康、活泼可爱，这些难道不是乐事吗？

其实，这样想想，身边的乐事数也数不清。

这是大多数人的最实际的生活。

生活是公平的，它虽然毫不吝惜地把幸福赐给众人，但从来不让其中的任何人独占鳌头，免得他过于狂妄；生活也毫不留情地把各种各样的灾难带给人们，却很少把任何一人推到绝境，这正是中国人常常说的“天无绝人之路”。

一个人不管遭受何种境遇，虽比上固然不足，比下终归有余，只要知足，就有快乐。

<<人生苦短，做自己最好>>

编辑推荐

人生最重要的，不是所站的位置，而是所朝的方向。

《人生苦短,做自己最好》以人们的实际生活中常遇到的问题作为出发点，指引你迈向成功的道路，汲取改变命运的力量。

<<人生苦短，做自己最好>>

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>