

<<幸福终身从善待开始>>

图书基本信息

书名：<<幸福终身从善待开始>>

13位ISBN编号：9787515702186

10位ISBN编号：7515702184

出版时间：2012-12

出版时间：海潮出版社

作者：王晓静

页数：286

字数：260000

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>

## <<幸福终身从善待开始>>

### 前言

邱园精舍之钟声，奏诸行无常之响；娑罗双树之花色，表盛者必衰之兆；骄者难久，正如春宵一梦，醒来难忆梦中梦；猛者遂灭，恰似风前之花，风过始知花非花。

人世变幻无常，人生起落无序。

很多人感慨世态炎凉，人生艰难。

为了追逐权势名利，多少人陷入了你争我夺、勾心斗角的境地，整天心事重重，阴霾不开。

为了追求成功拼死拼活的人大有人在，而最后积劳成疾卧床不起的人也不在少数。

我们在这个快节奏高效率的社会中埋头拼搏，为了我们的理想和志向。

可是在与命运的残酷斗争中，有多少人曾经注意到了生活的美丽？

有多少人愿意停下匆匆的脚步，为自己攫取一丝快乐？

终于，我们意识到自己也许并不快乐。

我们暂时从无休无止的劳碌中停下脚步，放下手里的活计，我们开始重新审视自己。

我们惊恐地发现，心灵早已布满累累伤痕，被灰尘所蒙蔽；我们的双眼开始朦胧，看不清前行的道路；我们的双腿早已颤抖，摇摇欲坠，支持不住沉重的身躯，我们的思想逐渐迷茫，迷失了最初坚定的信念，也早已将心中的理想抛却。

我们没有找到幸福的感觉，快乐的人生也已扭曲变形。

到底是什么让我们变得如此落魄，如此悲哀？

就是因为我们不懂得善待自己！

其实，每个人都愿意做一个快乐的人。

但是生活中经常会有很多不愉快的事情，以至于很多人都无法快乐起来。

快乐是需要自己体会的，就好像烦恼也是自寻的一样。

每个人的心中都藏着幸福快乐的秘密，每个人也都蕴藏着使自己幸福快乐的资源。

.....

## <<幸福终身从善待开始>>

### 内容概要

《幸福终身从善待开始》(作者王晓静)把书本知识与生活经验融为一体,旁征博引,富含哲理。

行文语言风格平易近人,形象生动。

《幸福终身从善待开始》中融合了海量古今中外的优秀人物和事例,为读者树立良好的典范。

同时,书中的故事充满智慧和哲理,深入浅出,通俗易懂,全面阐释了一系列人生哲理,为感到迷茫的读者提供方向。

当你真正读懂了

这本书,你就会发现,其实要过幸福生活并不难,想要快乐也很简单。

自己动手,丰衣足食。

## <<幸福终身从善待开始>>

### 书籍目录

#### 第一章 善待生活：生命来之不易，一切皆是缘分

幸福的种子种在每个人的心中  
养成快乐的习惯，生活为之改变  
生活的细微处蕴藏着快乐的源泉  
充满热情的生活最富有活力  
希望是人最有力的支撑力量  
活出你的个性，锤炼精彩人生  
爱好是幸福生活必不可少的  
请为自己放开喉咙放声歌唱  
人生在世亦可“及时行乐”  
放弃是为了获得更好的生活  
快乐的生活往往寓于平淡之中  
不抱怨的人其实最幸福

#### 第二章 善待生命：缺憾未必不是一种美

残缺的生命也有美丽的一面  
不要太过看重得与失  
坐看人世变幻，笑对人生起落  
握紧双手，将快乐抓在手中  
珍惜时间就是善待生命  
走进低谷的时候更需要自我激励  
凡事别太苛求，经常放松自我  
不幸的时候更要多寻开心  
愤怒中的自我更需要控制  
不想活得太累，别把“面子”看得太重  
再来一次机会，就有希望成功  
跌倒的地方，也许有更美丽的风景  
善待自己，不要跟自己过不去  
淡看生活不平事，不给自己添烦恼  
生活亦如逆水行舟，幸福独特的滋味  
忍耐的寒冬过后是阳光灿烂的春天  
既然已经错了，就别再后悔  
学会自嘲——心理快乐的良方

#### 第三章 善待亲情：没有一种感情比亲情更久更醇

为了家庭和谐，每天都把快乐带回家  
真正懂得爱情，才能免遭痛苦  
含而不露地表达爱情是最聪明的  
爱情之花需要经常维护和更新  
只有相互信任，才能夯实爱的基础  
每个家庭都可以成为和谐音符  
浪漫的生活也需要用心培育  
及时沟通是凝聚家人的万能胶  
夫妻感情可以在“废话”中升华  
吵架也是一门艺术——吵出幸福来  
家庭民主的气氛很重要  
留给彼此自由空间也是和谐家庭必需的

## <<幸福终身从善待开始>>

过多地指责只会使感情慢慢破裂

第四章 善待友情：朋友让生命历久弥香

有些朋友，在生命中来往走过

敞开心扉，聪明地认识友情

朋友是人生美好的无价之宝

给艰涩的路途点一盏心灯

珍惜与他人相处，分享人情的滋味

伸出援助的双手，真诚帮助他人

第五章 善待爱情：那美妙的感觉是人生不可错过的风景

不要让金钱打败我们的爱情

加倍珍惜现有的爱情，寻找爱的真谛

经得起诱惑的爱情最幸福

那些逝去的爱情往事，错过了就不会重来

麻辣烫锅里的幸福时光

用一生去珍惜你的爱人，哪怕爱第二次

推开爱情的柴扉，欣赏爱情的花蕾

有一种爱，让人泪流满面

我用什么去爱你，我的爱人

倾尽我全力，只为给你一生温暖

擦肩而过的爱情，用一生守候

一颗晕车药带来的爱情

再爱一次，永不相弃

第六章 善待心灵：为心灵营造一个避风的港湾

美丽的心灵造福又生乐

乐观让你始终活在晴朗的天空下

保持阳光心态，成就美好未来

从自闭的心灵走向快乐的天堂

时常自我反省，便可荡涤心灵

善待自己，对自己负责

学会调整自己的情绪

待人以温情，便能收获温情

抛开社交恐惧症，从此不再怕社交

学会灵活变通，切勿回执己见

不要攀比，活出自己的精彩

学会淡泊名利，才能知足常乐

低调做人，让你受益匪浅

享受寂寞是豁达人生的至高境界

经常生气只会伤心又伤身

远离浮躁的情绪，保持平和的心态

闲人烦事多——不要让自己过于空闲

痛哭流泪不是罪，想哭的时候不要忍

学会真诚地欣赏别人，才能换来别人的欣赏

第七章 善待身体：健康体魄是事业成功和生活幸福的本钱

好心情是健康身体的大补剂

经常欢笑，留给你更年轻更健康的身体

善待身体和健康，热爱生活 and 生命

用积极的心态面对生活的磨难

<<幸福终身从善待开始>>

失败绝不退缩，成功只需再迈一步  
懂得把握现在  
人生康庄大道，一定会越走越宽

## <<幸福终身从善待开始>>

### 章节摘录

不要认为自己无所不能，每个人都不是百事通。  
聪明人能够正确认识自己，实事求是，一分为二。  
放纵自己，容易误入歧途；苛求自己，往往活得太累。  
人们总是对完美心存幻想，并时常有意无意地被这种幻想误导，认为自己总是做得不好，而别人又实在太差劲。

然而，一个人只有坦然面对自己，完全接纳自己，包括自己的错误及缺点，才有可能产生正面的生活能量。

一味地否定自己，只能导致自我价值感的衰落。

生活中，我们经常可以看到很多人对自己太过苛刻。

他们总认为自己还不够好，要不就是做得还不够多。

他们自怨自艾的理由，不外乎未能达到当初的自我期许，或是辜负了别人的期望，后悔没有选择另外一条生活道路，学业不够理想，或工作不如意等。

其实完全没有必要如此苛求自己，我们真正需要的是对自己的欣赏。

为了学习喜欢自己，我们必须培养出面对自己缺点的耐心。

这并不意味着我们必须降低水准，变得懒惰、糊涂或不尽心尽力。

我们所要知道的是：没有人——包括我们自己——能达到百分之百的成功率。

期待别人完美是不公平的，期待自己完美更是愚蠢荒唐的。

有一位小姐，她对每件事情都力求精确，因此，凡事不肯倭诸他人，而必须自己亲自去做。

连做个小小的报告都要花费好长时间去研究。

至于演讲，就更更要准备得筋疲力尽为止。

她讨厌不速之客到她家里去，每次请客都要保证计划的尽善尽美——这位小姐费尽苦心，终于把每件事情都料理得井井有条，十分完美——一种冷酷的、机械性的完美——没有快乐、自在和温情。

其实大可不必这样苛求自己，不管是在工作中还是生活中。

工作因为认真而变得出色，生活因为认真而变得精致。

.....

<<幸福终身从善待开始>>

编辑推荐

每个人都是自己的主人，生活的点点滴滴都需要自己去把握。  
渲染自己的气氛，装饰自己的格调，点缀自己的色彩，把握自己的人生。  
善待生命和生活，让自己快乐起来，让烦恼和痛苦烟消云散！

<<幸福终身从善待开始>>

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>