

<<善待自己学会快乐>>

图书基本信息

书名：<<善待自己学会快乐>>

13位ISBN编号：9787530858233

10位ISBN编号：7530858238

出版时间：2010-6

出版时间：王阔 天津科学技术出版社 (2010-06出版)

作者：王阔

页数：269

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>

## <<善待自己学会快乐>>

### 前言

一位哲人曾说：“一个健全的心态，比一百种智慧更有力量。

”心态是我们真正的主人。

一个人有什么样的心态，就会有什么样的人生：积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富，而消极的心态则会毁了我們的人生。

因此，一个人即使运气再不好，碰上再大的挫折，受再多的苦和累，也要笑一笑，抬头挺胸向前走。

一个叫汤马斯的演员就是这样，即使在他背运时，他也会在衣襟上插着鲜花昂首阔步。

汤马斯曾主演一部关于艾伦贝和劳伦斯在第一次世界大战中出征的著名影片，大获成功。

他那个穿插在电影中的演讲——“巴勒斯坦的艾伦贝与阿拉伯的劳伦斯”在伦敦以至全世界都大为轰动。

后来他花了两年的时间，准备拍摄一部在印度和阿富汗生活的影片。

然而不幸的事情发生了——汤马斯发现自己破产了。

他记得，那时他不得不到街口的小饭店去吃很便宜的食物。

要不是—位苏格兰人——知名画家麦克贝借给汤马斯钱的话，他甚至连那点简单的食物也吃不到。

可是，当汤马斯面临庞大的债务时，并非如常人般消沉下去，他反而很开心，并不忧虑。

他知道，如果他被命运弄得垂头丧气的话，他在人们尤其是债权人眼里就会一钱不值了。

所以他每天早上出去办事之前，都要买一朵花，插在衣襟上，然后昂首走上牛津街。

他很积极，也很勇敢，没有被挫折击倒。

对他来说，挫折只是生活的一部分——是爬到事业高峰所必须经过的有益训练，所以，‘他始终快乐着，并最终还清了债务。

## <<善待自己学会快乐>>

### 内容概要

心态主宰着成败，同一件事由具有不同心态的人去做，其结果截然不同。  
好心态是我们获得成功的无价之宝，拥有了它，我们会改变自己的命运。

无论人生面临什么样的际遇，都会有这样两个机会：一个是好机会，一个是坏机会。  
对那些乐观开朗、心胸旷达、心态积极的人而言，坏机会也会变成好机会；而对那些悲观沮丧、心态一贯消极的人而言，好机会也会变成坏机会。

## &lt;&lt;善待自己学会快乐&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 寻找生命的钻石：成就美好的人生想要成为快乐的人，重要的秘诀便是：拥有一颗清澈的心灵，自己给自己营造一种快乐的氛围。

因为有了纯真的心，我们就可以不让自己的精神变得衰老、迟钝和疲倦，就可以在平凡中窥见浪漫的眼神，以及快乐的精神。

多一份宽容，就多一份快乐 / 2生活无小事，一枝一叶总是情 / 5使别人快乐，让自己开心 / 7唤醒生命的激情 / 10成功需要你去寻找 / 12理想要靠行动才能实现 / 15钻石就在你的脚下 / 18第二章 享受生活和快乐：让微笑伴随你成长世界上各种事物的存在，都有存在的道理和价值，别梦想着超脱世外，让所有的事物都按照你自己的意愿进行。

如果遇到苦难能往好处想，而不是一味地抱怨命运的不公，你就会拥有一个平和的心态，也不会有那些不必要的烦恼了。

让快乐成为一种习惯 / 22快乐是一种心境 / 24珍惜生命中的每一天 / 26快乐来源于“简单生活” / 29掌握好那把叫快乐的钥匙 / 31幸福和快乐就在你的身边 / 33每天都在微笑的人最快乐 / 35人生烦恼不必在意 / 38快乐的人在黑暗中也会微笑如花 / 41把握今天，不要为过去的事而悲伤 / 44第三章 心态决定命运：好命不如好心态一位哲人曾说：“一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量。”

心态是我们真正的主人。

一个人有什么样的心态，就会有什么样的人生。

积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富，而消极的心态则会毁了我们的生命。

你拥有自己命运的主宰权 / 48好心态是你获得成功的无价之宝 / 50正确把握自己的心态 / 54宠辱不惊，顺其自然 / 57永远保持平常心 / 60战胜心里的魔鬼 / 63让乐观主宰你的人生 / 66用热情点燃成功的火焰 / 68每天给自己一个希望 / 71第四章 不要背负太多：生活不需要太多包袱在我们生活的这个世界，所谓的负荷、重担，大多都不是外界强加给我们的。

事实上，心中的负担才是我们人生道路上最重的负担和精神桎梏。

只有把生命中那些多余的东西完全抛弃，我们的生活才能过得轻松而潇洒。

放下人生的包袱 / 74别做金钱的奴隶 / 76人要懂得知足 / 80别让贪婪之心毁了你 / 83不为虚名所累 / 86快乐总在放弃之后 / 88不要活在别人的眼光中 / 90第五章 学会善待自己：累了就给自己减压当今社会，生活节奏越来越快，人们的压力也变得越来越大。

再加上很多人没有好的心态，就很容易把自己置入重压的深渊。

其实，人都有累的时候，都有面对很大压力的时候，最重要的是要懂得给自己减压，放松自己，生活才会变得更加精彩。

放松自己，摆脱疲劳 / 94让浮躁的心趋于平静 / 96要学会善待自己 / 100学会消除心理压力 / 102记得给自己松绑 / 105摆脱沮丧的情绪，108报复也会伤害自己的心灵 / 110别让愤怒毁了你 / 112第六章 超越人生困境：苦难也是人生财富生活中纵然有艰难险阻、万丈深渊，但是这不应该成为我们退缩的理由。

真正的勇者敢于在坎坷的路途上放声歌唱，敢于在崎岖的悬崖上雕出绮丽的花朵。

成功只属于那些无畏的勇者。

失败了也要昂首挺胸 / 118在困境中点燃希望的火把 / 121人生没有痛苦，就不会有快乐，124踏平坎坷是坦途 / 126即使一无所有，也要勇往直前 / 129坚持到最后，你就是大赢家 / 131成功永远属于生活的强者 / 134第七章 凡事要看开：别总和自己过不去生活是简单的，也是复杂的。

对于真正享受生活的人来说，他们凡事都会看得开，因为他们都知道：你要是和自己过不去，那么生活也就跟你较劲；你要是善待自己，笑对人生，那么生活自然就还你一个简单快乐。

失意时要懂得心宽 / 138怎样迈过人生六个坎 / 140无法改变什么，就安心接受吧 / 142凡事多往好处想 / 145不要太苛求完美，缺憾也是一种美 / 148生气不如争气 / 150人生没有过不去的坎 / 152很多烦恼都是我们自找的 / 154不愉快的事，就让我们忘记吧 / 157换个角度看，会有不一样的心情 / 159第八章 学会坚韧坚强：再苦也要笑一笑谁的生活不曾有崎岖坎坷，谁的人生不曾有困难挫折。

既然不能逃脱人生前进途中必经的磨难，那我们就要牢牢地拥有一颗百折不挠的心，不管遇到什么困

<<善待自己学会快乐>>

难，不管我们吃什么样的苦，也要笑着面对。

拥有了这样一颗坚忍豁达的心，我们就能在生命的大海上驾船远航、乘风破浪。

不轻易放弃就有转机和希望 / 164坚韧顽强，就能跨越荆棘之路，166勇于拼搏，生活才会充满希望 / 170感谢苦难对我们的磨炼 / 173在逆境中微笑，在困境中崛起 / 176苦难过后，才能开出艳丽的花，178永不绝望才有希望 / 181.....第九章 拿得起放得下：不要太计较人生得失第十章 多给自己鼓掌：相信你是最棒的第十一章 领悟人生真谛：苦日子也可以过得很甜第十二章 敞开心灵的大门：幸福就在你身边

## <<善待自己学会快乐>>

### 章节摘录

不过有一个人在给乔治·罗纳的信上说：“你对我生意的了解完全错误。

你既错又笨，我根本不需要任何替我写信的秘书。

即使我需要，也不会请你，因为你甚至连瑞典文也写不好，信里全是错字。

”当乔治·罗纳看到这封信的时候，简直气得发疯。

于是乔治·罗纳也写了一封信，目的是想使那个人大发脾气。

但接着他停下来对自己说：“等一等，我怎么知道这个人说的是不是对的？

我修过瑞典文，可它并不是我的母语，也许我确实犯了很多我并不知道的错误。

如果是这样的话，那么我想得到一份工作，就必须再努力学习。

这个人可能帮了我一个大忙，虽然他本意并非如此。

他用这种难听的话来表达他的意见，并不表示我就不亏欠他，所以应该写封信给他，感谢他一番。

”于是乔治·罗纳撕掉了他刚写好的那封骂人的信，另外写了一封信说：“你这样不嫌麻烦地写信给我实在是太好了，尤其是你并不需要一个替你写信的秘书。

对于我把贵公司的业务弄错的事我觉得非常抱歉。

我之所以写信给你，是因为我向别人打听，而别人把你介绍给我，说你是这一行的领导人物。

我并不知道我的信上有很多文法上的错误，我觉得很惭愧，。

也很难过。

我现在打算更努力地学习瑞典文，以改正我的错误，谢谢你帮助我走上改进之路。

”生活中，我们也许不能像圣人般去爱我们的仇人，可是为了我们自己的健康和快乐，我们至少要原谅他们，忘记他们，这样做实在是很聪明的事。

法国19世纪的文学大师维克多·雨果说过一句话：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。

”雨果的话虽然浪漫，但很有现实意义。

只要你具备了真正的宽容，必能取人之长，补己之短，使自己受益匪浅。

宽恕别人就是善待自己。

当然，宽恕伤害自己的人不是一件容易做到的事，要把怨气甚至仇恨从心里驱赶出去，的确需要极大的勇气和宽广的胸襟。

## <<善待自己学会快乐>>

### 编辑推荐

《善待自己 学会快乐》：一位哲人说过：“一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量。”心态是我们真正的主人。

一个人有什么样的心态，就会有什么样的人生。

积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富，而消极的心态则会使我们一无所有。

身处逆境而乐观的人，更具有获得成功的潜能心态主宰着成败，同一件事由具有不同心态的人去做，其结果截然不同。

好心态是我们获得成功的无价之宝，拥有了它，我们会改变自己的命运。

无论人生面临什么样的际遇，都会有这样两个机会：一个是好机会，一个是坏机会。

对那些乐观开朗、心胸旷达、心态积极的人而言，坏机会也会变成好机会，而对那些悲观沮丧、心态一贯消极的人而言，好机会也会变成坏机会。

很多烦恼都是我们自找的不为虚名所累不要活在别人的眼光中快乐总在放弃之后无法改变什么，就安心接受不要太苛求完美，人生没有过不去的坎换个角度看，会有不一样的心情，感谢苦难对我们的磨炼，得之淡然，失之坦然，不要认为自己很卑微，穷人也拥有快乐，贫困也是一种财富，忧虑是身心健康的大敌。

幸福快乐就在你的身边

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>