

<<把丢掉的好心情再找回来>>

图书基本信息

书名：<<把丢掉的好心情再找回来>>

13位ISBN编号：9787530864661

10位ISBN编号：7530864661

出版时间：2011-12

出版时间：天津科学技术出版社

作者：谷宇

页数：256

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>

## <<把丢掉的好心情再找回来>>

### 前言

前言 记得一位哲学家曾说过：“只想获得，心中就会充满负荷。放弃欲望，心中没有一丝牵挂，感觉就会如蒸完桑拿那样的轻盈。”我们每天都在忙忙碌碌地工作，为了提升自己的生活质量，追寻属于自己的快乐生活，然而，真正快乐在哪里呢？

寻找快乐是生命的本能，也是生活的技巧。当你感觉自己快乐时，快乐就会陪着你，而你觉得不快乐时，快乐就会远离你。活得精彩也许不容易，但是要活得快乐就相对容易多了，所以，不精彩的人生也一定要快乐。其实快乐的人生已经是精彩的人生了，不可强求，不可不求。

想快乐很简单，因为它不需要你用金钱购买，不需要你用身份换取。快乐是一种心态、一种感觉，是自己的情绪，是可以控制和争取的。它并不是遥不可及的，我们小时候在玩泥土时是快乐的，因为不需要担心衣服弄脏了会被人说是不讲卫生，玩耍的过程就是快乐的过程。

所以回忆童年时，很多人都会觉得那时很快乐，因为这些快乐是真实的，没有担忧，没有牵挂，没有干扰，只是为了玩耍而玩耍的快乐。当我们长大了就不能去玩泥巴了，因为那是孩子的游戏，是属于那个年纪的。

快乐是属于自己的，任何东西无法替代也带不走。快乐是一种人生体验，没有统一的标准和方法。创造是人生的乐趣，享受是人生的权利。

在我们为生活而工作的时候，何不把工作当成寻找快乐的过程，兢兢业业、踏踏实实地做好每一件事情，在享受生活的过程中寻找快乐的元素，而不是要达到某种要求，这样也许你的心态就会平和很多，做完了当天的事情笑一笑，为自己的付出感到满意就足够了，何必太在意结果呢？

患得患失会使自己身心疲惫，何苦呢？很多东西不可把握，可遇而不可求，坦然相对。把这些不如意的事情当作一种的历练吧，也许风雨过后的彩虹更美丽。学会在工作中寻找快乐、在生活中把握快乐，快乐就会围绕在你身边。

对待生活中的事情要宽容，不要用别人的错误惩罚自己，要知道，人是为自己而活、为快乐而活的，快乐的人生才是有意义的人生。要学会换位思考，站在别人的角度看问题，也许你就会发现很多东西并没有那么糟糕，对敌人笑一笑，相逢一笑泯恩仇。

人性是相通的，用宽大的胸怀包容不可容之事，就会为自己曾经的宽容获得友谊、真诚、品德，这些都是用金钱无法衡量和买到的。不懂得快乐的人是失败的。

即使拥有很多物质、财富，拥有崇高的地位和荣誉，如果不快乐，这些东西不过是身外之物，有什么意义呢？我可以没有钱，也可以没有崇高的地位，但我要有人生的最大财富——快乐。

在威海旅游时，看到当地渔夫在海边打鱼，你能说他不快乐吗？每个人的喜好不同，获取快乐的方式就有所不同，作家为自己的作品快乐，商人为自己的利益快乐，农民为自己的收成快乐，可我什么都没有，也要为自己的“没有”快乐。快乐在自己的心里、在自己的感觉里，如果你觉得快乐，快乐就会陪伴在左右。

所以，让我们走出去，让身体带动着胳膊去寻找那丢失的快乐！

## <<把丢掉的好心情再找回来>>

### 内容概要

《把丢掉的好心情再找回来》——让生活变得更加精彩！

《把丢掉的好心情再找回来》(作者谷宇)分为山不过来我过去——好心情不钻牛角尖；心有黄连面带笑——逆境中打造好心情；花开花落都是美——看得开才能心情好；经得起风雨的花朵最美丽——做个坚强的人等数章内容。

<<把丢掉的好心情再找回来>>

作者简介

谷宇，自由作家，热衷于写作，对心理研究有独特的见解。

## <<把丢掉的好心情再找回来>>

### 书籍目录

#### 第一章

山不过来我过去——好心情不钻牛角尖  
勇于接受是智慧  
见到阳光就微笑  
做情绪的主人  
郁闷的心情不过夜  
我们活在世上不为求人原谅  
换个视角天地宽  
学会宽恕，心有余香  
心轻上天堂  
掌控事情不如掌控心情  
学会欣赏身边的景色

#### 第二章

心有黄连面带笑——逆境中打造好心情  
面对逆境依然从容  
如果有个柠檬，就做柠檬水  
退一步，让三尺，看海阔天空  
玫瑰，从不慌张  
悲伤的心田一样盛开快乐的花朵  
勇于承受生命之重  
别把不幸当滑梯  
没有不快乐，只有不肯快乐  
逆风的香

#### 第三章

花开花落都是美——看得开才能心情好  
不为昨天悔恨，不为明天担忧  
谁负责给我们好心情  
放下负担，活在当下  
每次只追前一名  
面对阳光就看不到阴影  
换个角度看世界  
最美的景色是快乐的心情  
怎样看待人生的灾难  
不必勉为其难争第一

#### 第四章

经得起风雨的花朵最美丽——做个坚强的人  
没有不失败的人，只有不放弃的人  
坏牌也要好好打  
自卑无阴影  
雨过天晴的阳光更美丽  
不为失败而自责，只为成功而努力  
从来没有真正的绝境  
快乐是生命开出的一朵花

#### 第五章

残缺也是一种美——直面缺憾

## <<把丢掉的好心情再找回来>>

接受真实的自己  
因为知足，所以快乐  
当你为错误付出代价，请学会原谅自己  
放弃也是一种美丽  
并非每个人的目光都要在意  
做自己的预言家  
抱怨别人，不如改变自己  
学会接受生活的真相  
学会拒绝  
给自己多一点儿“宠爱”  
遗憾的人生依然是美丽的

### 第六章

每片叶子都有自己的绿——尊重自己的心灵感受  
你不需要努力去做别人  
你就是自己的神  
奇迹，让勇气帮助自己突破  
不去刻意做好人  
尘世佛心，付出并非为了得到回报  
心圆满，生活就会圆满  
给今天起一个好名字  
一生只做一件事

### 第七章

没有过不去的火焰山——突破心障  
把忧郁排出体外  
一朵乌云会遮住满天的阳光  
不要为小事抓狂  
每棵草都有开花的心  
得意、失意，都要盘点人生  
微笑的脸庞最美丽  
人世加减乘除法  
给你的“潮湿”心情晒太阳

### 第八章

不以物喜，不以己悲——莫被情绪牵着走  
不画别人的风景  
走出情绪的低潮  
快乐藏在自己的内心  
你会练习快乐吗  
不以物喜，不以己悲  
善待失败，苦中有乐  
让恨像花儿一样  
做自己的心理医生  
忘记过去，展望明天  
悲伤也是一种美

### 第九章

有“舍”才有“得”——正视得失  
失败者的天堂  
享受现实的快乐

<<把丢掉的好心情再找回来>>

小智慧知难而进，大智慧知难而退  
放得下才能垒得起  
给予也是一种快乐  
别在金矿上种卷心菜  
不完美也是一种完美  
学会选择，懂得放弃  
把握手中的幸福  
快乐，源于分享

第十章

好心情有绝招——调节心情的方法  
好心情来自好习惯  
动起来，更精彩  
幽默是最好的情绪防弹衣  
快乐工作才能快乐生活  
结伴出行心情好  
在运动中寻找快乐  
适度发泄，释放压力  
患得患失是大忌  
哪里有兴趣哪里就有快乐  
读书让你忘掉烦心事

<<把丢掉的好心情再找回来>>

编辑推荐

我们每天都在茫茫碌碌，然而真正的快乐到底在哪里？  
本书将教你如何寻找好心情并轻松过好每一天！

<<把丢掉的好心情再找回来>>

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>