

<<快乐人生（共2册）>>

图书基本信息

书名：<<快乐人生（共2册）>>

13位ISBN编号：9787536041837

10位ISBN编号：7536041837

出版时间：2004-6

出版时间：花城出版社

作者：王玉惠,吴俊超

页数：521

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>

<<快乐人生（共2册）>>

内容概要

《快乐人生——我潇洒，因为我懂得做人》为了使读者明白如何使自己更好地自由自在地活得快乐，创造有希望的新世界，因此本书采用杂感、随笔和纪实等各种表现手法，对快乐的要义及寻求快乐的内、外在诸多方法，尽可能地作简洁精辟的剖析与阐述，同时也注意了内容的趣味性与可读性。此书既为你另开了一条通达快乐的蹊径，也为你能应用这些知识和方法改善个人的生活和心理状态提供了一个良好的工具。它对促进你的情感健康，让你尽情咀嚼生活的真味和乐趣，摆脱社会竞争日常化，人际接触日益冷漠给你带来的痛苦、迷惘和忧郁，给予真正的诊断、忠告和指导作用，使你更洒脱更超然地面对人生，面对这纷繁复杂的七彩世界，成为一个快乐人。

<<快乐人生（共2册）>>

书籍目录

《快乐人生——我快乐，因为我懂得生活》第一章 做一个懂得生活的人 第二章 让快乐跟压力说拜拜  
第三章 快乐人生立即上线 第四章 快乐富有过一生 第五章 用五分钟换全新的世界 《快乐人生——我潇洒，因为我懂得做人》第一章 你就是快乐的主人 第二章 快乐是过去了的痛苦 第三章 生活中的小挫折也是快乐 第四章 快乐不是十全十美的 第五章 快乐是你自己创造的 第六章 快乐就是宽容加知足 第七章 快乐是思想健康的良药 第八章 快乐是七分真诚三分圆滑

## 章节摘录

你是否注意过自己的情绪？

当你精神振奋时，生活看来很美好：你觉得自己有着灿烂的前景，每一天都充满阳光，任何事情都不算太糟，各种问题都能轻松地得到解决；你的人际关系随和，与人交流轻松而愉快；如果遇到危机，你也能坦然面对并从容地寻求突破与解决的办法。

相反，当你情绪低落时，生活似乎就变得难以承受的严峻与冷酷：你觉得前途黯淡并带着主观感情甚至用错误的眼光去看待周围的人和事，总感觉他们都附着丑恶的动机。你是被自己不良的情绪迷惑了。

人们很少意识到自己的状态，一直受着情绪支配，不良情绪往往来自巨大的压力。

也许，就在早上，你还有着很好的心境；你深爱着你的妻子，庆幸着自己那份闲适的工作并对自己那辆简朴的小车表示满意，你对前途很乐观，对过去也极为满意；可到了中午，你的心情发生了变化，于是生活似乎于转瞬之间而变了样；你开台讨厌工作的无聊，不堪忍受妻子的唠叨，望着自己破旧的小车感到脸面无光。

而且，你分明认为自己前途无望；假如被问及童年生活，你可能会告诉别人你那极为拮据困苦的生活，你甚至可能会把当时的霉运全归咎于你含辛茹苦的父母！

如此快速而戏剧性的转变是荒谬甚至可笑的，但在日常生活中，我们却惯于如此。

低落的情绪使我们失去远见，眼前一切情况都显得额外令人着急，我们完全忘记了当自己情绪良好的时候，这些事情看来是多么美好。

我们面对的是同一环境——伴侣。

工作条件和小车以及过去与未来，可由于我们不同的情绪，它们又无一相同。

其实，并不在于我们不会调整自身消极的情绪，却一味任其左右自己的思维宁愿相信自己的人生就是错误。

我们几乎真的以为心情变糟的一二个小时以前，自己还生活于另一个世界呢！

<<快乐人生（共2册）>>

编辑推荐

《快乐人生》包括两册：《快乐人生：我快乐，因为我懂得生活》和《快乐人生：我潇洒，因为我懂得做人》。

《快乐人生——我快乐，因为我懂得生活》是一本开心休闲的生活读物。

它可以引导我们在生活中不为小事而烦恼，让轻松好心情去跟紧张的工作压力说声拜拜，学会做一个懂得生活的人。

有人说：生存的意义就是为了寻求快乐！

因为，以寻求快乐为生活目标，才能使生命繁衍。

譬如：人在成长的过程中，吃美味的食物会快乐，是因为味觉细胞得到喜悦；进行性行为时会快乐，是因为性欲得到了满足需求……总而言之，生命的出发点就是寻求生活中的快乐！

对于如何去度过自己的人生，每个人都有自己的回答和选择。

因为，这个世界有太多的诱惑和太多的欲望，也有太多欲望满足不了的痛苦。

很多人没有了快乐的心情，没有了幸福的感觉，甚至出现了精神危机，所以他们也就失去了人生最宝贵的支撑点——享受平凡生活的乐趣！

<<快乐人生（共2册）>>

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>