

<<我的心快乐吗>>

图书基本信息

书名：<<我的心快乐吗>>

13位ISBN编号：9787539038322

10位ISBN编号：7539038322

出版时间：2010-11

出版时间：江西科学技术出版社

作者：吴宇钧

页数：215

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>

<<我的心快乐吗>>

前言

宇钧兄是我在花莲工作时的一位好同事。

刚开始，我对他有些好奇。

想象中，一般身材高大如宇钧的男子，总不那么细致有定性，但观察他处理工作的态度，经常给我一种恒静如水流的安适感觉，他端详文件成品的模样，有如审视淬炼后的珍宝。

之后与他交谈，了解到他斯文的气质陶冶自青少年时代即对文艺的热爱.而温和安详的举止是来自于一种对生活达观自信的态度，和对生命执著的一种昂扬激发的坚忍意志。

宇钧兄闲暇之余勤于笔耕，之前也出版过数本散文集与小说，感怀抒情兼叙事，在运笔行文上已经有了相当的历练。

<<我的心快乐吗>>

内容概要

为什么别人很快乐，自己却一点儿也快乐不起来？

为什么要人云亦云，不能拥有好心情？

其实快乐魔法自在你心，生活中俯拾皆是快乐。

本书提供50帖释放快乐的魔药，不仅针对爱情、家庭、工作、生活……关照你全方位的快乐，还告诉你如何找到属于自己的快乐魔法，DIY快乐能量，不再让晦暗的色彩占据心头，让心灵的角落能天天蓝。

想要快乐吗？

翻开本书就绝对办得到！

<<我的心快乐吗>>

作者简介

吴宇钧，著有《无惧生命中的困厄》《人生惜福，才能幸福》《展爱的人幸福自来》《爱的人生必修课》等。

<<我的心快乐吗>>

书籍目录

- Part 1 谁说快乐很难寻 · 每天说一句好话 · 每天多一点微笑 · 不要老往坏处想 · 多读一些好书 · 凡事不要太紧张 · 要快乐上班，上班要快乐 · 不要在乎别人如何看自己 · 给自己一句座右铭 · 想象力是把快乐钥匙 · 多把时间留给家人
- Part 2 想要快乐很容易 · 放逐山林，用脚去走，用眼去看，用心去体会 · 人生就是这么一回事 · 不贪心的哲学 · 美化环境的重要性 · 如果人生可以重来 · 温暖人心，照亮自己 · 别老是依赖别人 · 少吃一点，多些健康 · 不要老想着会失败 · 顺手捐发票，快乐满心窝 · 释放压力绝招，就是好好哭一场
- Part 3 珍爱快乐的秘密 · 偶尔赖床也不错 · 不要烦恼这么多 · 迷信过头反而不快乐 · 你真会用钱吗？
- 下辈子，你要当男人还是当女人？
 - 相信命定，不如相信自己 · 你真的需要整形吗？
 - 找个自我追寻的目标 · 与孩子亲昵的相处 · 动手玩创意
- Part 4 快乐生活的交响曲 · 自己喜欢就是流行 · 睡不着，没关系 · 有些时候慢慢来 · 猜疑最可怕 · 小心骑车不要超速 · 发现自己美在哪里 · 生气时，想办法冷静下来 · 抓住你想要的快乐 · 在花花草草间，看见生命，发现喜悦 · 给自己独处的机会
- Part 5 快乐札记 · 假日就是休息日 · 一起吃饭的乐趣 · 自杀解决不了问题 · 活得好很简单
- 只要力争上游，就有成功与快乐的机会 · 找工作千万别急 · 要记得，定期与好友聚会喔！
 - 一直搬家铁定不快乐 · 冬天来了，春天也就不远了 · 别低估自己的能力

<<我的心快乐吗>>

章节摘录

插图：身处在当今信息化的社会，每个人无形中都给了自己很大的压力。

曾听一位计算机工程师好友说过，每晚在公司加班编写计算机程序，已是不可避免的事，有一回半夜十一点钟工作告一段落，想起身回家休息，赫然发现还有一大半的同事仍埋首加班。所以他只好抱着拼了老命的心态，拖着疲累的身躯，继续把明天该完成的部分做下去。

这样的工作过劳，也只能说是台湾大数人的求生方式。

但是，这真的是你想要的人生吗？

你有没有想过，别再让自己像是身陷囹圄的囚犯，不管是身体或是心灵上都能得到多一点的解放？

或者，多花一点时间陪伴家人，多抽出一些时间做些运动，抑或是多看一些自己平常想看却一直找借口说没空看的书呢？

前些年有位当兵时认识的好友来电与我聊天叙旧，谈及他的近况，说是为了读博士班而心力交瘁，身体都搞坏了。

为了追求进入大专院校教书的机会，不得不用尽全力读书，一面教书一面读书的结果，导致他天天都觉得累，日日都感到苦，压力之大不可言语。

可是，他却说：“我还算好的，我还听说过有些人为了要竞选上校长，整整半年的时间没睡床上的喔！

”听得我头皮发麻，直打哆嗦。

我相信现在台湾有过半数的人是过着这样的生活。

小学生为了不要输在起跑点，拼命地学才艺；中学生为了要应付高考，不断地熬夜读书和补习，就算假日也不得闲地先温习功课或补习学才艺。

大人更不用讲了，为了生活不停努力地工作着，为了五斗米而折腰的，更是多到不可数；天天为了钱而吵架的夫妻，似乎一定要不停地上演着诸如连续剧般的叫骂才能过日子……看到以上的例子，快乐真的离我们好远好远。

<<我的心快乐吗>>

编辑推荐

《我的心快乐吗》：快乐哪里找？

快乐就在这里！

只要翻开书，50招全方面的快乐法定就掌握在手中，让你时时好心情，天天HIGH到不行！

<<我的心快乐吗>>

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>