第一图书网, tushu007.com

<<乐生活>>

图书基本信息

书名：<<乐生活>>

13位ISBN编号：9787543040700

10位ISBN编号：7543040700

出版时间：2009-1

出版时间：武汉出版社

作者：文玲

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

第一图书网, tushu007.com

前言

很难忘记这样一幅摄影小品：羊毛落了一地，身上还存一半皮毛的绵羊睁着无辜的眼睛注视。
羊毛是被规则地剪掉，它一半的皮肤还披着厚重的羊毛，而另一半皮肤就那样滑稽地光溜溜地在露在外面。
旁边有这样一行小字：面临痛苦时，别总是问：“为什么是我？
”因为快乐降临时，你可没问过这个问题。
这也像是给我们所有人的当头一棒。
美国曾做过一项各民族快乐指标调查。
针对22个国家总共2万多人进行的调查结果显示：美国46%的人认为自己是快乐的人，英国36%，印度37%，而中国只有9%。
多么触目惊心的数字！
换言之，十个中国人中有九个认为自己不快乐。
画是画者的快乐，字是写者的快乐，歌是唱者的快乐，跳是舞者的快乐……你的快乐呢？
在哪里？
有的人，享受着父母的宠爱，住着舒适的房子，吃着美味佳肴，却整天把郁闷挂在嘴边；有的人，每天都很忙，很早起床，很晚回家，充实得不得了，但说起话来却永远都是一副无聊透顶的样子；更有人，事业有成，家庭幸福，衣食无忧，却偏偏每天都以一副苦大愁深的面目示人……不快乐，是因为我们太贪心了，要亲情，要友情，要面包，要爱情，要工作，要地位，要成功，要尊敬，要金钱……
没有不快乐的时代，只有不肯快乐的人。
上天不会给我们快乐，也不会给我们痛苦，他只会给我们生活的佐料，调出什么味道的人生，那只能在我们自己。
那些对快乐的期望值过大、过高，对身边细小的、短暂的快乐视而不见的人，注定是与快乐失之交臂的。
快乐，是来自内心的灿烂。
是淡泊，是舒坦，是温暖，是千里之外奔赴归来时乍见的惊喜，是黯然神伤时一句智慧的调侃，是每日临别时一个依恋的眼神，是柴米油盐里飘溢出如岁月般绵长的醇香……有自在心，自有幸福在左，悠然在右。
快乐如斯。

第一图书网, tushu007.com

<<乐生活>>

内容概要

一年365天，你快乐的时间有多少？
生活在这个世上，你的困扰又有几多？
你是否在逐渐地认可他们那些人所说的：快乐，就是一种奢侈？
　有人带着站着说话不腰疼的嫌疑疾呼：快乐是一种习惯。
有人苦口婆心地叮嘱人们：快乐是一种心态。
快乐到底是什么，也许你问起自己这个问题的时候，你已经不快乐了。
　本书为你呈现一年四季，春夏秋冬里的点滴感受。
铺开心情，收拢快乐。
其实，快乐有很多种，只是被忽略被埋没而已。
　当你烦恼的时候，不妨到最好的地方去找回自己的心情。
最好的地方，或许是街头，或许是巷尾，或许它就在某个僻静的一隅。
　当然，它就在你心灵的一个角落等你。

第一图书网, tushu007.com

<<乐生活>>

书籍目录

第一辑 乐春——春意盎然。
快乐从现在开始 快乐在等待你的邀请 心灵是快乐之根 风光的，不一定是快乐的 我的快乐，我做主 找回自己的快乐 享受小小的喜悦 快乐来自内心的灿烂 再苦也要笑一笑 绝望中也要抓住快乐 不能流泪就微笑 把悲伤藏在微笑的后面 积极享受今天的快乐 感谢上帝，事情还不算太糟 乐观地面对命运 让快乐如影随形 给自己增添一点幽默 快乐只为今天 认清内心的自我 拥有一颗快乐的心 以积极的心态面对人生 为什么要心情不好呢 快乐在于心境 快乐的思想，快乐的生命 笑对人生 快乐是一种心态 独乐乐，不如众乐乐 人要从心灵创造幸福 每一步都是快乐的因子第二辑 乐夏——夏至已至，没事偷着乐 自嘲也快乐 小自私，偷着乐 何必苛求，放手就快乐 有至爱，就快乐 享受美食的快乐时光 淘汰旧的，享受快乐 装傻也快乐 知足就快乐 谁说有钱才快乐 我压抑，我放纵，我快乐 偷个小懒，学会休息 累了就休息，强迫不快乐 快乐，只看你会不会 换个活法对生活 规矩太多难快乐 快乐由自己支配第三辑 乐秋——丰收季节，让快乐成为收藏 收获更多：有一种快乐叫分享 珍视生命：有一种快乐叫健康 激情人生：有一种快乐叫奋斗 创造价值：有一种快乐叫自娱自乐 无瑕的心：有一种快乐叫善待他人 海纳百川：有一种快乐叫宽容 珍惜现在：有一种快乐叫活在当下 学会遗忘：有一种快乐叫忘记 绝不放弃：有一种快乐叫追求 色彩天堂：有一种快乐叫希望 懂得付出：有一种快乐叫给予 快乐起点：有一种快乐叫爱自己 生命必需：有一种快乐叫悠闲 绝非孤立：有一种快乐叫感激 人生苦短：一种快乐叫“饶过自己” 不必苛求：有一种快乐叫平凡 平心静气：有一种快乐叫等待 温暖生命：有一种快乐叫做感动 恩情深重：有一种快乐叫感恩 不可击败：有一种快乐叫坚强 天堂在上：有一种快乐叫信任 忘我工作：有一种快乐叫投入第四辑 乐冬——冬雪无痕，欣赏自己走过的人生 真正的快乐是享受生命 把快乐当成一种习惯 换个角度，海阔天空 真正的需要才能让自己快乐 只要你希望自己快乐 快乐总在放弃之后 降低快乐的标准 金钱不是最重要的 放下就是快乐 幸福，与财富无关 石头换金子 你有什么理由不快乐 不要“有条件”地快乐 接受现实，快乐就在出路中 人生之乐在于平淡 幸福是一种内在 苦乐无二境 接受更迭，走出低迷 改变，从跟自己对话开始 掌控自己是一种素质 不要给自己灌输消极信息 快乐其实没什么道理 帮助他人就等于帮助自己 为自己播下希望的种子 快乐的樵夫和不快乐的王子 苦乐全凭个人感觉 忧虑，快乐的天敌 拥有明媚宜人的阳光 快乐就是你对一件事情的选择 简单就是快乐 快乐，要欣赏，更要善待 幸福没有绝对的答案第五辑 四季轮回——生活恒久远。
快乐永流传 让我们选择快乐 快乐的城堡 做个快乐的傻瓜 美好的人生观 最好的那条鱼就是快乐 幸福就是好好活着 痛苦有时是一种别样的幸福 世间万物都可能带来幸福 快乐，神秘而来 不要向悲伤止步 再苦也要乐一乐 值得收藏的快乐 老爸老妈的快乐生活 快乐起来 大家都过来，让我抱一抱 幸福的秘密 快乐的距离 花钱买快乐 在被索要中快乐着 快乐，只要一点点 草根，享受自由的快乐 从一滴水中发现阳光 穷人的幸福 每天为别人做一件好事 天亮之前终结悲伤 幽默是快乐的催化剂 给自己多点人情味 痛并快乐着 快乐——让生命温暖的绿色

第一图书网, tushu007.com

<<乐生活>>

章节摘录

第一辑 乐春——春意盎然。
快乐从现在开始快乐在等待你的邀请有人说。
简单就是快乐，一个单纯的人过着单纯的生活就是快乐。
可是，生活什么时候给过人单纯的快乐呢？
命运总会把人推到连绵不断的放弃与选择面前：事业的追求是快乐的，可为着一种体制的需要，你不得不走上另一个不适合的岗位；享受爱情是快乐的，可为着生存的需要，你又不得不为养儿育女奔波劳碌；活出个性是快乐的，可为着行事做人的标准，你又不得不循规蹈矩以求公众的认可；活着是快乐的，可为着一种自然的法则，你又不得不痛苦地面对死亡。
那么，人生就没有快乐可言了吗？
当然不是，真正懂得生活的人总会从烦恼重重的人生中挖掘出他们所需要的欢乐。
也正如一句话所言，没有不快乐的时代，只有不快乐的人。
很多人都说，这是个浮躁的年代，大家都浮躁地活着，忙着各种自以为重要的事，忙到忘掉忙的目的。
说世界浮躁的人自己也浮躁着，说自己浮躁的人好像也不打算改变浮躁，因为让浮躁存在的理由遍地都是，而宁静，找不到滋生的土壤。
重要的是，需要全力以赴的事的确很多，它们拥挤着，把可怜的心灵挤到角落里，冰冻着，麻木着，使其渐渐失掉生气。
如果你想和这样忙碌的人谈心灵的需要，他不是看你闲极无聊，就是当你神经脆弱。
好在世界永远多姿多彩，知道关照自己心灵的人还大有人在。
在很多人看来，最渴求的快乐，是一个人独处时，找到一片心灵的净土，不理会世事的喧嚣。
一个人享受这样的快乐，只是因为他想和自己在一起，和自己的心灵在一起。
而多少人在日复一日的机械忙碌中，在大大小小的应酬中，在杯盘交错、酒酣耳热中，完全忽略了心灵的需要。
他们生活得很忙碌，他们的钱越挣越多，他们的事业也日益辉煌，但是，他们的心灵却越来越粗糙，粗糙到已失去了感受美好和快乐的能力，甚至不再会被任何东西所感动。
人类给自己创造出一个自我的世界，原本是要给自己幸福和快乐，而结果往往是被这个世界所挟持，以至于忘掉了人生本来的目的，这应该是人类的一种悲哀。
然而人总有逃离世界、回归本真的欲望，这不是精神的脆弱，也不是无聊的追求，而是人在本质上真正的需要。
所以，多花一点时间照拂自己的心灵，是我们对自己的慈悲。
关照自己的心灵，也是给自己二份怡然的快乐。
风光的，不一定是快乐的有一首歌是这样唱的：只要你过得比我好，过得比我好，什么事都难不倒，一直到老……然而。
通常能让我们发出如此心声的人，一定是我们至亲至爱的人，比如亲人，比如恋人，比如生命中其他重要的人。
总之，这个人与我们有关。
然而那些与我们无关的人呢？
我们是不是总是希望过得比他们好一些？
虚荣也好，争气也罢，我们只要过得比他们好。
于是，我们把自己的人生目标设定为“人上人”，在别人的眼光和尺度中，自以为是地过着“比别人好的日子”。
过得比别人好，意味着学习成绩要比别人好，得到的表扬要比别人多，学校的名气要比别人大，学的专业要比别人好，所在的公司要比别人强；过得比别人好，意味着在公司里地位要比别人高，薪资要比别人多，人际交往要比别人顺畅，晋升要比别人快，部门要比别人显要，业绩要比别人突出；过得比别人好，意味着房子要比别人宽大，车子要比别人高档，妻子要比别人温柔，儿子要比别人聪明…

第一图书网, tushu007.com

…因为要比别人过得好，所以我们要不断地拼搏、努力，但一切好像没有尽头，一件事刚完另一件事又来了。
在没完没了的攀比和较量中，自己也失去了本来可以拥有的闲暇和轻松，心灵的弦越绷越紧，于是笑容越来越少，感觉越来越累，最终让皱纹过早地爬满了额头。
也许当我们独自漫步在夕阳下的湖畔，面对着粼粼的波光，会蓦然感悟：人，穷其一生追求的不就是这份潮涨潮落后心情的平和与宁静吗？
但一番感慨之余，还得继续投入到无休无止的追逐和竞争之中。
这也是没有办法的事，谁让自己要“过得比别人好”呢？
关键问题不在予比不比，而在于为什么要比，比什么，怎样比。
为了证明自己的能力，在公平的环境下，和大家同台竞技，赢了固然欣喜，输了也没什么大不了的。
如此，比了也就此了，一场游戏而已。
但很多时候人们并非如此，自己受内心深处支配欲和征服欲的驱使，自尊和虚荣不断膨胀，着了魔一般去向别人攀比，谁买了一套名牌西服，谁添置了一套高档家具。
谁交了一位漂亮女友，都会触动我们敏感的神经。
一番折腾下来，尽管钱赚了不少，也终于赢得别人羡慕的眼光，但除了在公众场合拥有一两点流光溢彩的光鲜和热闹以外，其实我们过得并没有别人想象的那么好。
风光了，却并没有得到快乐。
当我们把“过得比别人好”作为人生最终的目标时，我们已经陷入了自我意识设下的圈套。
它像童话里的红舞鞋，漂亮、妖艳而充满诱惑，一旦穿上，便再也脱不下来。
我们疯狂地转动舞步，一刻也停不下来，尽管内心充满疲惫和厌倦，脸上还得挂出一副幸福的微笑。
当我们在众人的喝彩声中终于以一个优美的姿势为人生画上句号，才发觉，这一路的风光和掌声，带来的竟然只是说不出的空虚和疲惫。
这时，人们又能顺理成章地走上一条平衡心理的捷径：和别人比，如此便能感到幸福。
其实。
幸福是一种绝对的自我感觉，一种源自内心深处的平和与协调。
一个人幸福与否，过得好与不好，最终都得回归自我，都得经受心灵的锤打和拷问。
只要你觉得自己是幸福的，你就是幸福的；反之，如果自己感觉不到幸福，无论在别人的眼里如何风光，你的心里仍然会是一片荒凉。
我的快乐，我做主从前，在一座高山顶上，住着一位年老的智者，至于他有多么的老，为什么会有那么多的智慧，没有一个人知道，人们只是盛传他能回答任何人的任何问题。
有个调皮捣蛋的小男孩不以为然，他甚至认为可以愚弄他，于是就抓来了一只小鸟去找他。
男孩把小鸟抓在手心一脸诡笑地问老人：“都说你能回答任何人提出的任何问题，那么请您告诉我，这只鸟是活的还是死的？
”老人想了想，他完全明白这个孩子的意图，便毫不迟疑地说：“孩子啊，如果我说这鸟是活的，你就会马上捏死它，如果我说它是死的呢，你就会放手让它飞毒。
你看，孩子，你的手掌握着生杀大权啊！
”每个人都应该牢牢地记住这句话，你的手里都握着关系成败与哀乐的大权。
有个人讲到他的一次经历：一天下班乘中巴回家。
车上的人很多，过道上站满了人。
站在我面前的是一对情侣，他们亲热地相挽着，女孩的背影看上去很高挑，她的头发是染过的，是最时髦的金黄色，她穿着一条今夏最流行的吊带裙，露出双肩，是一个典型的都市女孩，时尚、前卫。
他们靠得很近，低声絮语着什么，这位高个子女孩不时发出欢快笑声，好像是在向车上的人挑衅：你看，我比你们快乐得多！
笑声引得许多人把目光投向他们，大家的目光里似乎有艳羡。
不，我发觉到他们的眼神里还有一种惊讶，难道女孩美得让人吃惊？
我也有一种冲动，我想看看女孩的脸，看那张倾城的脸上洋溢着幸福会是一种什么样子。
但女孩没回头，她的眼里只有她的情人。

第一图书网, tushu007.com

很巧，我和那对恋人在同一站下了车，这让我有机会看见女孩的脸，我的心里有些紧张。
不知道自己将看到一个多么令人悦目的绝色美人。
可就在我大步流星地超过他们并回头观望时，我惊呆了，我也理解了片刻之前车上的人那种惊诧的眼睛。
我看到的是张什么样的脸啊！
那是一张被烧坏了的脸，用“触目惊心”这个词来形容毫不夸张！
真搞不清，这样的女孩居然会有那么快乐的心境。
上帝是公平的，他不但把霉运给了那个女孩，也把好心情给了她。
其实，掌控自己心灵的，不是上帝，而是我们自己。
一句话：世上没有绝对幸福的人。
只有不肯快乐的心。
快乐是自己的事情，只要愿意，我们可以随时调拨手中的遥控器，将心灵的视窗调到快乐频道。
找回自己的快乐想让自己的生活愉快，就要让自己拥有好心情。
然而有时候，好心情是会丢失的。
失去好心情的人，往往很烦很躁、很不满、很愤怒，看什么都不顺眼，听什么都不顺耳。
这时，一定要带自己到一个最好的地方去找回它。

第一图书网, tushu007.com

<<乐生活>>

编辑推荐

《乐生活》告诉我们如何快乐的生活。
每个人的生命里，都有一些值得收藏的快乐，这些快乐感动着我们，鼓舞着我们，因此，我们得以看到生命里的美好和灿烂，乐生活。
乐在生活。
同时，点亮你的生活。
生活赋予我们的，仅仅是佐料，调出什么样的五味杂陈，源于我们的心态和行为模式。
一个人吊在树上，最上面的一位感叹道：为什么我总是最幸运的那一个？
安德鲁说，快乐就是你对每一件事情的选择，生活就是不断地选择，而我们，要乐生活。

第一图书网, tushu007.com

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