

<<快乐是一种选择>>

图书基本信息

书名：<<快乐是一种选择>>

13位ISBN编号：9787563918881

10位ISBN编号：7563918884

出版时间：2010-1

出版时间：白智慧 北京工业大学出版社 (2010-01出版)

作者：白智慧

页数：200

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>

<<快乐是一种选择>>

前言

紧张忙碌、充满竞争、追求卓越的现代生活，让现代人所承载的压力越来越大，一旦心理调适不及时，就容易出现一些身心的不适之状，所以现代人才会觉得生活中满是痛苦与烦恼，更不会感受到生活中的种种快乐。

这一点，在白领一族身上表现得尤为明显。

白天，他们拼命地工作、赚钱，或许对“不快乐”体会还不深，但是当夜深人静的时候，生活中总缺少些什么的感觉却会愈发强烈。

缺少的是什么呢？

其实，缺少的就是快乐，那么什么是快乐呢？

一顿大餐？

一笔大财？

还是平日难以得到的一场痛快的玩乐？

这些就是快乐吗？

答案无疑是否定的。

因为快乐不等于享乐。

享乐只是一种感官上短暂的满足，而快乐却是一种心灵长期愉悦的状态。

快乐需要的不是富有、名气与美丽，它与外在条件(财富、地位、权势、美貌等)并无直接关系。

快乐对我们是重要的，人人都希望能够快乐地生活，但是现实与愿望总是存在差距。

人们苦寻快乐，却不可得，他们虽然想过很多办法，却依然不知道通往快乐的途径在何方。

快乐真的如此难以获得吗？

答案是否定的。

快乐其实不过是一种心理状态，是我们在人生的每时每刻所做出的一种选择——放开心胸去充分感受生活中的每一份愉悦之情、之事。

一句话，快乐与否就在于我们如何去选择。

现实中，人们总是对身边平凡的快乐视而不见、漫不经心，以致让它们悄悄地从我们身边溜走；而对于那些可望而不可即的非凡的快乐，又总是梦寐以求，结果往往是徒增烦恼。

其实生活就像一杯酒，要看你怎样去品味、去感受。

生活中充满了快乐，只要你选择快乐，为快乐腾出一块儿安身的空间，那么快乐就会随你而行。

<<快乐是一种选择>>

内容概要

快乐是什么？
不同的人有不同的回答。
有的人说快乐是一种满足，有的人说快乐是一种刺激。
还有的人说快乐是财富、成功、鲜花和荣誉……其实真正的快乐是一种心境，是一种为营造和保持良好心境做出的正确选择。
快乐完全掌握在自己手中。
生活中充满快乐，只要你将烦恼从心灵中驱走。
选择快乐，为快乐腾出安身的空间。
那么快乐就会随你而行。

<<快乐是一种选择>>

书籍目录

快乐与否全在我们自己值得用一生去追寻的财富做宽广的湖泊，不做小水杯让人无法拒绝的魅力笑脸快乐生活比第一更重要好心情在于我们怎样选择快乐的宝藏就在我们心中懂得善待自己的人最快乐保持自我，享快乐人生让你的面貌永远保持单纯让心情保持最轻松的状态细胞快乐，所以我们快乐欣赏快乐才能享受快乐远离自卑，让快乐更近些在低潮中主动找寻快乐乐观者总是拥有快乐人生快乐源于感受快乐的心灵简单生活带来快乐驱走心中那不快的因子遇到烦心事，先别心烦去除烦恼的最好方法疏导烦恼，沉淀烦恼用微笑赶走那些坏心情为自己种棵“忘忧草”不要让抱怨掩盖了微笑凡事尽量往好的方面想以清醒的头脑面对失败笑容不应受外力的控制别让心灵陷入挫折的沼泽正确地自我认识与评价有雅量，自然天宽地广坏脾气从来不是天生的别让自卑吞噬你的快乐换个角度思考，把不快变快乐豁达的心境是快乐之本不要预支烦恼为心灵把好脉别让坏心情阻挡快乐与自我谈话，倾听心声忙里偷闲，愉悦心灵对自我要认同和理解给人生一个准确的定位快乐是一种心理状态青春永驻的秘诀是什么？

只关注我所拥有的东西倒空自己，给快乐些空间变通思路，不钻牛角尖不苛责自己，学着快乐地爱自己丢掉嫉妒，还人生以快乐冲破我们心灵自设的监牢打开心窗去欣赏生活美景何苦无故自找麻烦该低头时就要会低头快乐是一种良好的心态宽容让快乐之花盛放宽容别人就是宽容自己宽容是通向快乐的捷径宽容使心灵自由快乐宽容他人，快乐自己宽容之家快乐多多经常擦拭，让心窗看得更清楚“吃亏是福”非虚言别让快乐迷失了方向在挫折中学会忘却烦恼赚到的全都是快乐把不幸和烦恼抛到脑后握住自己快乐的钥匙淡看人生，快乐才更多可以记忆，不必回忆不要被欲望长久笼罩心灵的平静才是快乐之根世上所有的雨都会停的要学会宽恕自己，快乐自己1顶与1万顶的价格脱掉你那失意的外套一天的快乐值多少钱失意中仍有快乐可寻幽默和风趣带来快乐别为打翻的牛奶哭泣兴趣让工作变成享受把快乐从束缚中解放出来快乐第一法则：活在现在改变我们思考的重心改变心态，奇迹自来换个角度审视人生际遇别让心态影响你的快乐快乐来自自由享受过程中的快乐放下杂念，解脱自己别让僵化思维锁住快乐快乐就在每件小事之中关键人物永远是你自己别忽视了过程的快乐忙得没有时间觉得老不过是丢失了2元钱如鱼得水的快乐鱼贩让自己的心灵解放出来给头脑一个净化的机会增强自己的乐观情绪别挡住你的阳光“没关系”的重要意义心怀感激让你感受快乐给自己一份鼓励的礼物快乐属于退一步想的人爱心是快乐无尽的源头快乐随着无私和爱心的脚步而来开设你的“感情账户”给“良言”裹上“糖衣”别让你的心灵花园荒芜让自己处于快乐之中一个人生快乐的储蓄罐从容面对他人的指责快乐需要与人一起分享让理解搭起一座舒心桥爱心是镜子，折己照人平生第一次感到快乐人都应保持一颗爱心快乐其实就这么简单

<<快乐是一种选择>>

章节摘录

20世纪初，有一位犹太少年，他做梦都想成为像帕格尼尼那样的小提琴演奏家，因此他一有空闲就练琴，并且练得心醉神痴。

虽然少年十分执著，但他的琴艺却进步甚微，连他的父母都觉得这个可怜的孩子拉得实在太蹩脚了，完全没有音乐天赋。

有一天，少年去请教一位老琴师，老琴师说：“孩子，你先拉一支曲子给我听听。”

少年拉了帕格尼尼24首练习曲中的一首，结果是破绽百出，令人不忍卒听。

一曲終了，老琴师问少年：“你为什么特别喜欢拉小提琴？”

少年说：“我想成功，我想成为帕格尼尼那样伟大的小提琴演奏家。”

老琴师又问道：“你快乐吗？”

少年回答：“我非常快乐。”

老琴师把少年带到自家的花园里，对他说：“孩子，你非常快乐，这说明你已经成功了，又何必非要成为帕格尼尼那样伟大的小提琴演奏家不可呢？”

你看，世界上有两种花，一种花能结果，一种花不能结果，不能结果的花更加美丽，比如玫瑰、郁金香，它们在阳光下开放，没有任何明确的目的，纯粹只是为了快乐，这就够了。

在我看来，快乐本身就是成功。

老琴师的话意味深长，耐人寻味。

少年听了老琴师的话，感触颇深，他回家后又思索良久，彻底明白了，老琴师教给他的是一种人生哲学，快乐胜过黄金，世间成本最低、风险也最低的成功，却能带给人真实的感觉。

倘若舍本逐末，盲目追求不切实际的目标，就很可能陷入失望、怅惘和郁闷的沼泽。

少年心头的那团狂热之火从此平静下来，他仍然常拉小提琴，但不再受困于帕格尼尼梦想。

这位少年是谁？

他就是日后以狭义相对论和广义相对论名震世界的物理学家阿尔伯特·爱因斯坦，他一生酷爱拉小提琴，尽管拉得十分蹩脚，但他却能自得其乐。

快乐即成功，这是充满阳光的人生哲学。

在现实生活中，我们不难见到这样的一类人，他们脸色红润，身体健康，笑口常开，心情愉快，他们活出了人之所以为人的全部趣味，尽管他们在事业上没有太大的建树，与名利双收、功成名就也不沾边。

难道他们就一定是失败者吗？

事实恐怕未必如此。

人生苦短，为欢几何？

快乐即成功，这不是阿Q的精神胜利法，而是明心见性的智慧。

创造快乐，享受快乐，这才是人生大道。

快乐，是一种美德，是一种境界；快乐，是值得我们用一生去追寻的宝贵财富。

有一个年轻的印度教弟子，整天不停地抱怨生活中的种种不公，他那年迈的印度教大师不想让他再这样继续抱怨下去，于是决定好好地开导开导他。

一次，大师派那个弟子去买盐。

<<快乐是一种选择>>

编辑推荐

《快乐是一种选择》：一本献给现代人的快乐箴言书一个人的快乐，不是因为拥有得多，而是因为计较得少。

快乐通常不是因为你在做快乐的事，而是因为你有快乐的心境。

很多人常常抱怨自己不快乐，因为他们在面对世事时选择的是悲观的情绪。

而选择一种快乐的心境，你自然就不会痛苦。

快乐其实很简单，快乐是一种心态，也是一种美德，更是一种选择。

我们不能改变世事，但是可以改变心态；我们不能选择容貌，但可以展现笑容。

<<快乐是一种选择>>

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>