

<<幸福就是一种好心态>>

图书基本信息

书名：<<幸福就是一种好心态>>

13位ISBN编号：9787563928453

10位ISBN编号：7563928456

出版时间：2011-10

出版时间：北京工业大学出版社

作者：李晟

页数：244

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>

## <<幸福就是一种好心态>>

### 前言

幸福是什么呢？

也许大部分人会说幸福就是有钱，因为有钱就会生活不愁、衣食无忧。

是这样吗？

诚然，有钱会带来幸福，不过幸福却未必全与钱有关，幸福是一种感觉，与心态有关。

没错，幸福靠的是一种心态。

好的心态会给我们带来快乐的感觉，让我们品尝到幸福的滋味。

幸福的概念因人而异，它没有形状，也没有绝对标准。

人在饥渴时，有一碗粗茶淡饭或一杯清水，就是幸福；困乏时，有一张简陋的床能够躺下歇息，就是幸福；身处逆境时，友人开导关爱你，使你走出精神困惑。

你会心存感激之余，体会幸福；当电话中传来亲朋深切的问候时，你会感受幸福。

总之，幸福就在平常的生活中体验，它来自心灵深处的一种感觉，往往藏于诸多小事物中。

在许多时候，那是一种甜美的感受，于是，幸福的滋味便充盈在你的内心之中了。

生活中，每个人或多或少都有过失意之时，又有谁人生路上总是一帆风顺的呢？

其实，生活本身就是多味胡豆，酸甜苦辣应有尽有。

与其伤感埋怨，倒不如正视它，勇敢地面对它，大可不必和自己过不去，即便生活中有些许不公与磨难，总不能以泪洗面，黯然神伤。

心情不好时，应为自己放一首柔曼的音乐，使疲惫的身心得以调整，从而挥散惆怅，振作起来。

简言之，如果把人生的磨砺看做一种财富，它就能使你变得更坚强。

在日常生活中，我们应以积极乐观的态度面对人生，相信阳光总在风雨后，毕竟生活中苦少乐多，关键是怎样理解和感受幸福。

幸福与否，是可以自己选择的，对于幸福，不同环境里的人感受会不一样，每个人对幸福的诠释也各有不同。

其实幸福很简单，不用去刻意地找寻它，只要用良好的心态对待每一天，每一件事，每一个人，你会发现，幸福会随着阳光般的心境，光顾在你的身边，如源源不断的清泉浇灌你的心田。

常言道，“知足者长乐，能忍者自安”，只要用心去感受生活中的点点滴滴，幸福就会盈盈在握。

。

## <<幸福就是一种好心态>>

### 内容概要

幸福是一种感觉，一种对自身、对生活的认同感；幸福是一种心态，一种对人生、对环境的观照。因此，要想获取幸福，就要注重心态的把握和心灵的感受，就要懂得修养心性。《幸福就是一种好心态(畅销品暖心之作)》以睿智淡然的笔墨、细腻柔美的情感，从18个方面入手，把追求幸福时所应有的心态娓娓道来，让你在轻松的阅读中拥有一份宽容、知足、乐观、洒脱的好心态，让你在好心态的照耀下创造幸福美好的人生。

## <<幸福就是一种好心态>>

### 书籍目录

#### 第一章 播种乐观的种子.收获快乐的果实

残缺也是一种美  
美不在容貌，而在内心  
自轻自卑，只会把自己拖垮  
遇事往好处想  
培养拼搏的精神  
学会宽容待己

#### 第二章 只要用心去发现，快乐就在你身边

用心对待生活中的一切  
每天期盼好心情  
在心中种上一棵“忘忧草”  
只要用心去品味，生活同样有色香味  
做自己喜欢做的事  
消除心灵不快乐的阴影  
每天抽点时间去散散心  
心累了，就去玩个痛快  
让大自然洗去心中的不快

#### 第三章 享受人生百味，体会快乐生活

心灵的平静是智慧美丽的珍宝  
在简单的生活中享受快乐  
用平常心面对失败  
固守一方清静，独享一份寂寞  
一杯茶，洗去心中的烦恼与悲苦  
养心莫善于寡欲  
工作之余不忘品味人生的快乐与幸福  
忍让能换来甜蜜的结果  
无为才不会自寻烦恼

#### 第四章 轻松生活，快乐人生不要“怕”

活出自我，生活才会更精彩  
不要被虚荣心挡住前进的道路  
把压力维持在最佳程度  
不要让生活的琴弦绷得太紧

#### 第五章 相信自己.心中点燃信念的“灯火”

自己主宰自己的生活  
每天都给自己一个信念

.....

#### 第六章 人生充满未知数，要从逆境中寻发展

#### 第七章 笑对人生，人生才会绚丽精彩

#### 第八章 平平淡淡看人生，从从容容选人生

#### 第九章 快乐每一天，不要让时光在悲伤中飞逝

#### 第十章 改善自我，将心灵的视窗调整到快乐频道

<<幸福就是一种好心态>>

第十一章 凡事不必太较真，眼里要揉得进沙子

第十二章 自私是一把双刃剑，伤了别人也伤了自己

第十三章 丢掉固执，学会变通

第十四章 彼此交往，应该学会谅解与宽容

第十五章 远离浮躁心自安，清心寡欲脱凡尘

第十六章 不做欲望的奴隶，要做梦想的主人

第十七章 有一种爱叫放手，有一禾中快乐叫放弃

第十八章 谈笑看虚名，不为名利牵累

## <<幸福就是一种好心态>>

### 章节摘录

他们只是抱怨劳累，而不注意自己是否产生了冷漠和消极的情绪。

”当你心情快乐、态度积极地做事时，你往往不会产生疲劳之感。

而当你消极被动地做事且不愉快的情绪无法公开表达出来时，它便极易转换成一种心理上的疲乏。

3.避免工作过度本文开头中所提到的林琳本来是个聪明的人，她有足够能力去完成工作任务，可她为什么对生活打不起精神，甚至有逃避学习和工作的倾向。

身边的朋友不理解她为什么突然变懒了？

这种情形叫做过度工作的抑制现象，诱因是精神紧张和学习、工作过量。

工作抑制现象的一个最大特点是：一旦改变这些人的工作性质，症状很快就会消失。

国外有心理学家做过这样的实验：请被试者按照.....的形式连续画线。

结果是，持续一段时间后，画线的质量越来越差。

几个小时后，被试者普遍达到不能再画的程度。

但这时主试人只要说“画完这一页即结束”，他们的画线能力就会神奇般地立即恢复。

所以，我们不要长时间从事某种单一的活动。

对于比较重、比较长的任务，我们应分时段、分阶段地进行，并在一个时段后转换其他性质不同的活动，以调整心态，重新激发工作、学习和生活的活力。

4.不要让心理透支贻芳大学毕业后分在一家外贸公司，每天她都小心翼翼地做事，心头却有数不清的苦恼。

想考研，又担心领导不支持，还担心考不上被同事讥笑；想和领导搞好关系，又担心别人说自己溜须拍马；想和同事聊天说笑，又怕自己显得不够庄重。

周末她想去看电影，先是担心买不上票白跑一趟，后又怕电影不好看耽误时间。

一次她和大家去郊游，还没出发她就担心天气不好，路不好走；等坐车上路了，她又担心会吃住不好；车在路上恰遇堵车，她又着急得频频看表，怕又出现什么变化.....贻芳自己也常常感叹：“我怎么活得这么累呀！”

”的确，贻芳上述的心理活动几乎都是“额外支出”。

她的许多担心毫无必要，许多着急也毫无用处。

.....

<<幸福就是一种好心态>>

编辑推荐

在淡定中享受快乐，在静思里收获幸福！

让心态成为你的幸福之源，让品格充盈你的人生之路，拥有财富并不是一定拥有幸福，幸福的人生只能用心念来赚取，心态影响能力。

能力影响命运；心态阳光了，生活也会变得阳光；一个拥有阳光心态的人，就能拥有幸福的人生。

给心灵开一扇窗，让幸福与你想望！

<<幸福就是一种好心态>>

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>