

<<做幸福的自己>>

图书基本信息

书名：<<做幸福的自己>>

13位ISBN编号：9787563932269

10位ISBN编号：7563932267

出版时间：2012-10

出版时间：北京工业大学出版社

作者：李金玉

页数：233

字数：168000

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>

## &lt;&lt;做幸福的自己&gt;&gt;

## 前言

提起“幸福”，我们的记忆深处常常会浮现这样一些画面：与父母、兄弟姐妹相聚时。一起轻言细语的家长里短；深夜里。为电视剧中的主人公命运洒下的那滴热泪；独处时，随手记下的一段文字；寂寞时，与知己的一次交心……也许，你会问：这就是你的幸福？

是的，随着时光的流逝，我们渐渐经历的更多，拥有的更多，幸福却似乎并没有增加多少。回头细数，能够紧握在手中的幸福，也只有这样一些微不足道的点点滴滴，而最美好的幸福恰恰就是由这些点滴汇聚而成。

其实，幸福并不难寻，只是大多数的时候我们都习惯盯着生活中的不幸，让心灵在痛苦中煎熬，却看不到自己本已拥有的幸福生活。

如果我们的目光总是集中在不幸上，那么，我们的心灵就会被消极的情绪所左右，就会把这些不幸不断地放大，直至身心俱疲。

其实，这不幸的感觉并不真实，只是一种被夸大的消极意识和心理错觉而已。

而那些懂得将目光集中在幸福上的人则恰恰相反，他们总是善于看到生活中的点滴幸福。

他们善于在黑暗中看到光明，哪怕在看似无望的生活中，也总能看到希望的阳光。

心怀希望的阳光，就会给他们的人生注入强大而神奇的精神力量，从而让他们获得积极的心态，收获心灵的幸福。

幸福的人并非不会感到痛苦或失望、愤怒或羞辱、恐惧或悲伤。

只是幸福的人明白：这个世界是不会事事如愿的，但我们可以扭转局面。

事情会好转的，一切会变顺利的。

只是需要点时间，一切不好的事情都会过去。

从今天起，做一个幸福的人——锻造一颗平和心。

很多人在生活当中都容易被外界情况的变化所操控，变得患得患失，喜怒无常。

如果我们想长久地保持愉悦状态，时常拥有幸福的感觉，最重要的是要学会调整自己的心态，即使是在最糟糕的情况下也能用另一种眼光去看待我们的处境，发现它好的一面。

用欢喜之心来体验人生，幸福便会如影随形。

不管外部环境如何变化，只要我们的内心不变，一直保持快乐本色，我们面对事情的心态就将是怡然自得的。

小小的得失并不算什么，因为我们的心能无限地包容，包容我们的悲伤和痛苦。

并能用喜悦给它们上色。

如果想长久保持愉悦状况，时常有幸福的感觉，最重要的就是要有一颗平和心。

一个人是否幸福快乐在很大程度上与心态有关。

因为幸福是心中的一种感觉，我们只有放开心灵去发现，去细致地体会，去敏锐地感受，才会对幸福有所感悟。

从今天起，做一个幸福的人——学会寻找幸福。

幸福是需要我们去发现的。

只有用孩童般的眼光去发现，用心去感受，才能走出“身在福中不知福”的误区，因为我们的人生如此真实，幸福并非“虚幻的影子”。

要学会用慧眼来发现我们身边的幸福，因为幸福来到我们身边时是不会敲门的，它总是悄无声息。

请你心存感激，用欣赏的眼光来看待你身边的一切吧。

学会欣赏你的生活，不管你的生活是一波三折，大起大落，还是平平淡淡。

毫无波澜，它都值得你珍惜和拥有。

幸福不是大的悲喜，它只在敏锐而细腻的心灵中。

平平凡凡、普普通通的人，生活中自然不会有惊天动地的大悲大喜。

但只要你用心体味，便能让那幸福之花的淡淡幽香浸润你的心灵。

幸福就像藏在云层后的点点星光，需要我们用心灵去寻找，去探索，去感受。

## <<做幸福的自己>>

当你拨开层层迷雾，看到心灵最深处的爱和被爱，看到心灵最深处的宁静——幸福，自会如花儿般悄然绽放。

从今天起。

做一个幸福的人——幸福就在身边。

幸福就在我们身边。

身体的健康、家庭的温暖、朋友们的信任和支持，这些幸福时时刻刻存在于我们的生活当中。

用阳光之心来照亮生活中的不完美，就能赶走心灵上的阴霾；用力去关爱他人并体验被爱的幸福，心灵之花就会常开不败。

幸福不仅是一种心态，更是一种境界，一种内心的感悟。

只要你用一种知足常乐的心态去慢慢地体味、细细地品尝，你就会发现，幸福无处不在。

快乐随手可得。

我们要乐观地去看待自己的幸福，学会用慧眼去发现身边的幸福。

只要心存感激，心中充满爱，那么幸福便会在身边。

打开这本书，它会告诉你：其实，幸福无处不在，无时不有。

幸福就在你身边。

但愿本书能帮助读者找到真实的幸福！

也衷心祝福每位读者成为幸福的自己！

李金玉 2012年5月于深圳

## <<做幸福的自己>>

### 内容概要

幸福是每个人内心最深的渴望。  
我们常常会觉得幸福距我们只有一步之遥，伸手却无法触摸，差的那一步究竟在哪里呢？  
其实，幸福并不难寻，只是大多数的时候我们都习惯盯着生活中的不幸，让心灵在痛苦中煎熬，却看不到自己本已拥有的幸福生活。  
而那些懂得将目光集中在幸福上的人，他们总是善于看到生活中的点滴幸福。

幸福不仅是一种心态，更是一种境界，一种内心的感悟。  
只要你用一种知足常乐的心态去慢慢地体味、细细地品尝，你就会发现，幸福无处不在，快乐随手可得。

## <<做幸福的自己>>

### 作者简介

李金玉，现为企业体验式团队精神培训师，有多年的管理咨询、人力资源开发及培训授课经验，是国内最早专注于企业团队精神训练领域的专业培训师。

李金玉老师将现代人力资源开发理念同企业教练技术、团队精神、领导力训练等精华课程的核心技术融为一体，使体验式培训深入企业团队组织，全方位提升企业竞争力。

服务的客户包括中兴通讯、深圳市飞亚达集团股份有限公司、天虹商场、深圳中航地产有限公司、唐山曙光强兴水泥有限公司、中国人民保险公司深圳分公司、国信证券、南光集团、中航物业、泰然物业、康明斯集团、圣廷苑酒店、深圳市利联太阳百货有限公司、江南证券有限责任公司、珠海理想科学工业有限公司、深圳迪富宾馆、广州桂鑫实业有限公司、珠海友和世纪集团、云南省电信公司、江西省赣州市财政投资有限公司、厦门鑫叶集团有限公司等。

<<做幸福的自己>>

书籍目录

- 第一章 幸福似乎总差一步
- 第二章 福祸论的启发
- 第三章 明晰的幸福主张
- 第四章 幸福不需要附加条件
- 第五章 简单生活更容易幸福
- 第六章 营造自己的幸福圈子
- 第七章 做自己，才幸福
- 第八章 幸福在生活的细节中

## &lt;&lt;做幸福的自己&gt;&gt;

## 章节摘录

你是否也曾有过这样的感觉？

明明心中非常郁闷，但是为了工作的需要，你还是要对领导、同事、客户保持微笑，你的微笑并不意味着你很快乐。

只是因为工作需要。

当我们平时在公众场合或工作中表现出的微笑不是发自内心，而是出于工作、面子、礼节、尊严和责任的需要时，这种微笑是装出来的，是一种被物质化、市场化、商品化了的招牌。

所以在生活当中，我们在人前是微笑着的，但是在微笑背后却是抑郁的。

“微笑”、“抑郁”，这两个词应该是对立的，经常微笑的人一般不容易患抑郁症，抑郁的人也不大可能经常保持微笑。

但实际上，在生活中，我们身边有不少人都是抑郁地微笑着的。

他们虽然表面上在微笑，内心深处却常常感到压抑、郁闷。

也就是说，他们表面微笑，内心抑郁。

这种微笑，不是发自内心的快乐的微笑，而是一种职业性的、礼节性的微笑，这种微笑不能代表他们的幸福和快乐。

微笑并非发自内心，虽然我们可能暂时只感觉到心理上受累。

时间长了却可能导致身心上的双重疾病。

理智和情感是相互依存但又相互矛盾的一对共存体。

“微笑抑郁症”的形成，正是由于理智过度地压制情感，当情感被压制到一定程度的时候，便会出现反弹，使身体不适，甚至损害神经系统。

而一旦我们的神经系统不能很好地工作，内分泌便会失调，从而导致免疫能力下降。

在这种情况下，人便容易患上胃病、心血管病等生理上的疾病。

是什么让我们不能够发自内心地微笑，又是什么让我们即使笑不出来也必须强作欢颜？

面对上司同事、客户朋友，难道必须戴着面具，装作微笑？

很显然，这不是生活的错，因为我们的生活越来越好，物质条件越来越优越。

原因其实在于我们自己变了，我们的心态变了，我们得陇望蜀，想要的更多。

稍有不如意就会感觉挫败和不幸，总是去羡慕别人。

因此，我们的生活难以幸福和安宁。

我们微笑并抑郁着，还有一个原因是人的性格是平衡的。

阳光四射的人肯定有独自忧郁的时刻，而经常忧郁的人，一定也有办法让自己找到快乐。

那么我们上班笑靥如花、回家冷若冰霜也是正常的，问题在于我们如何让这个现象往更加好的方向发展。

一位哲人说过，我们应该幸福地工作，而不是为了将来的幸福而工作。

如果我们在工作中连一个发自内心的微笑都做不到，那我们确实应该想一想自己是不是真的快乐，真的幸福。

真正的幸福应该贯穿于生活的每一个细节中。

包括一个真心的微笑。

工作在人生中占有很大的比重，如果你在工作中不能得到快乐，不能找到成就感，不能发出会心的笑，对工作的兴趣和好奇越来越弱，那么你就会感到离幸福越来越远了。

为什么我们过上了比过去更富足的生活以后心中反而不如以前安宁了？

为什么一天天多起来的银行存款不能让我们更加强烈地感觉到幸福？

根本原因是由于诱惑太多，我们迷失了自己。

P4-5

<<做幸福的自己>>

编辑推荐

我们要乐观地去看待自己的幸福，学会用慧眼去发现身边的幸福。  
只要心存感激，心中充满爱，那么幸福便会在身边。

打开李金玉编著的《做幸福的自己》，它会告诉你：其实，幸福无处不在，无时不有。  
幸福就在你身边。

但愿本书能帮助读者找到真实的幸福！  
也衷心祝福每位读者成为幸福的自己！



<<做幸福的自己>>

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>