

<<别让快乐擦肩而过>>

图书基本信息

书名：<<别让快乐擦肩而过>>

13位ISBN编号：9787564031138

10位ISBN编号：7564031131

出版时间：2010-4

出版时间：张素军 北京理工大学出版社 (2010-04出版)

作者：张素军

页数：223

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>

<<别让快乐擦肩而过>>

前言

## <<别让快乐擦肩而过>>

### 内容概要

人生是愉快的，世界上之所以有那么多人感觉不到愉快。是因为他们自己的愚昧和怯懦。他们没有用心去对待生活。你要相信，只要尽你所能，用心去体会、去表现。你可以快乐度过每一天。快乐生命的形成，并不需要什么，完全在你自己身上，在你的思想里。本书以快乐为主体，为读者奉献了使心理更健康的技巧，通过这种技巧的学习，相信读者会在忙碌的工作和生活中，时刻与快乐为伴，时刻与幸福同在。

## &lt;&lt;别让快乐擦肩而过&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 何谓快乐第一章 快乐与人生，生活的每天都应该是开心的世界上的每个人，都希望自己能够过上美满幸福的生活，希望自己能够有一个好的未来，受到别人的关注和尊重，其实这一切都很简单，学会微笑，学会给自己一个好心情。

有好的心情才会有好的未来只要你想，就能找到快乐快乐的原则和方法挣脱心中的枷锁放下挂碍，自然快乐无忧过自己喜欢的生活一点一滴地品味生活的快乐第二章 快乐与命运，笑对生活中的挫折与苦难也许你会觉得工作很累，也许你会觉得需要处理的事情太过乏味，那么，从今天开始，从现在开始，抱着一颗热忱的心，抱着一种热忱的精益求精的态度，投入你所认为的最平凡的事情中去吧，你一定会从中发现乐趣的！

失意未必是不幸始终抱着一颗热忱的心关上身后的门在挫折中选择开朗与快乐保持一颗平和的心奇迹总会出现的坏到最后，只能转好第三章 快乐与心灵，扫掉拖累你心灵的东西人的心灵就像我们住的房屋一样，如果不定期清扫整理，势必会造成成堆的“心灵垃圾”。

如果我们能“时时勤拂拭”自己的心灵，那么人生终会迎来柳暗花明的一天。

打开心窗，天空一片蔚蓝突破自我，寻找力量清扫垃圾，使心明净让心灵舞动起来把心放轻松给自己种上一棵“忘忧草”第四章 快乐与思维，决定心情的是想法世上的事情有时就这么简单得让人难以置信：如果你墨守成规，等待你的只有失败；相反，如果你稍微动一下脑筋，对传统的思维方式进行一番创新，就能获得成功。

可以改变的只有我们的看法别被环境左右心态人活的就是自我变通是一种明智的选择人生最重要的欢乐在于创造的欢乐第五章 快乐与幸福，懂得珍惜更要享受平和我们容易沉浸在现有的快乐中，久久陶醉而不能自拔，当这快乐突然消失时，我们就会茫然不知所措，为失去的快乐陷入苦闷的深渊，却没有发现在生命的其他地方还有太多的快乐在等待。

珍惜自己所拥有的用欣赏的目光来看待自己的所有珍惜今天的拥有有些东西要放在心底珍惜也是一种感动保证现在第六章 快乐与自我，别和自己过不去雪花是独一无二的，人也一样，但是我们怎样与别人区别开来呢？

那就要看我们的个性。

遗憾的是，大多数人个性并不鲜明，因而大多数人往往庸庸碌碌，平平凡凡。

有个性才能有成就任何时候都要学会平衡自己的心态坦然面对自己的人生境遇别和自己过不去人不能和自己对着干学会如何与自己相处中篇 快乐何来第七章 快乐来自豁达，有量就会有笑容如果遇到一点点不如意，便立刻勃然大怒；遇到一件不称心的事情，立即气愤感慨，这表示没有涵养，同时也是福气浅薄的人。

所以说：“发觉别人的奸诈，而不说出口，有无限的余味！”

豁达是幸福的基础豁达带来快乐豁达的最高境界请记住这破碎的咖啡杯快乐来自广阔胸怀拥有一颗感恩的心第八章 快乐来自自信，每时每刻都要对自己充满希望自信的人，不会自卑，不会贬低自己，也不会把自己交给别人去评判。

自信的人，不会跟自己过不去，只会鼓励自己。

他们既会承担责任，又会缓解压力，他们会在生活的道路上游刃有余，笑看输赢得失。

用信心支撑自己的行动相信自己，快乐从心开始时刻给自己打气自卑是快乐最大的阻碍自信是进步的原动力.....第九章 快乐来自个性，做自己想做的事第十章 快乐来自温情，爱是人生永恒的主题第十一章 快乐来自选择，无欲则刚是真理第十二章 快乐来自观念，回归平静更要看清自己下篇 制造快乐

第十三章 放松带来快乐，再忙碌也要享受轻松第十四章 幽默带来快乐，在开怀中找到积极的方向第十五章 微笑带来快乐，生活再苦也要笑一笑第十六章 告别烦恼，别为小事生气第十七章 告别愤怒，人不能被情绪所左右第十八章 告别过去，放下昨天才能有明天第十九章 鼓励自己，每天给自己一些心理补偿第二十章 享受生活，在工作中获得乐趣

## <<别让快乐擦肩而过>>

### 章节摘录

常听人说，“心想事成”、“万事如意”。

实际情况却常常相反：“心想难以事成”，“不如意事十有八九”。

喜怒哀乐本是人之常情，但是如果不加以调节，让不良情绪长期左右自己，就会有损于健康，甚至使人失去生活的信心。

现代心理医学研究表明：人的心理活动和人体的生理功能之间存在着内在联系。

良好的情绪状态可以使生理处于最佳状态，反之则会降低或破坏某种功能，引发各种疾病。

俗话说：“吃饭欢乐，胜似吃药。

”说的就是良好的情绪能促进食欲，有利于消化。

心不爽，则气不顺；气不顺，则病易生。

难怪有的生理学家把情绪称为“生命的指挥棒”、“健康的寒暑表”。

许多医学专家认为，良好的情绪本身就是良医，人体85%的疾病可以自我控制，只要心情愉快，神经松弛，余下的15%也不全靠医生，病人的情绪和精神状态是个不可忽视的重要因素。

故而，每个人都应做自己情绪的主人，培养自己愉快的心情，调节好自己的情绪，提高适应环境的能力，保持乐观向上的精神状态。

保持一颗平常心，做到仁爱、平静、理智、乐观、豁达，不以物喜，不以己悲，想得开，想得宽，想得远，对名利得失之类，完全采取超然物外的态度，一切顺其自然，处之泰然。

把什么风风雨雨、飞短流长，通通置之脑后。

对那些不愉快的事情，要拨开迷雾，化忧为喜。

因为不管你遇到什么不顺心、不如意的事，如果整日愁眉不展，不但于事无补，反而有损于身心健康。

法国作家大仲马说：“人生是一串用无数小烦恼组成的念珠，乐观的人是笑着数完这串念珠的。

”一个人如果能乐观地对待不如意的事，自然会烦恼自消，愁肠自解。

常怀一颗欢喜心，调节好自己的情绪，使好的心情与自己结伴而行，是完全可以做到的。

因为情绪是主观对客观的一种感受和体验，是可以自己支配的。

人到晚年，调节好自己的情绪，使自己进入洒脱通达的境界。

掌握了生命的主动权，就能感受和体会到生命与生活的无穷乐趣。

做到这一点，生命之花一定会大放光彩。

## <<别让快乐擦肩而过>>

### 编辑推荐

《别让快乐擦肩而过》：用快乐的心情开创美满人生。

人们都在寻找快乐，那么快乐究竟是什么呢？

快乐是一只小鸟在吃饱食物之后于天空中自由自在地翱翔和欢唱；快乐是一只小狗和一只小猫在温暖的阳光下顽皮地追逐嬉戏；快乐是一群大人和孩子在雪地上打雪仗、堆雪人。

快乐是人们心灵深处自由的呐喊，快乐是人们幸福的体现。

请紧紧抓住快乐，永远也别放手！

别让快乐擦肩而过在人世复杂的纠纷中你可曾拥有自在快乐，在竞争激烈的社会里你是否依然怡然自得。

在纷繁琐碎的生活中你的心灵是否压抑太久，不要苦了自己的心灵。

让它飞吧，让它同风筝一样想怎样飞就怎样飞吧！

朋友，如果你愿意，就不妨放飞心灵的风筝，别让属于你的快乐擦肩而过。

其实人生是快乐的，只不过快乐深藏于心，不容易为人所发现而已。

有的人抱怨生活太清苦，有的人到外界寻求快乐，而对身边的美景熟视无睹，其实只要用心生活，身边就有感动你的美景。

<<别让快乐擦肩而过>>

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>