

<<有一种幸福叫轻松>>

图书基本信息

书名：<<有一种幸福叫轻松>>

13位ISBN编号：9787565803192

10位ISBN编号：7565803197

出版时间：2011-7

出版时间：人民出版社

作者：艾迪生

页数：266

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>

<<有一种幸福叫轻松>>

内容概要

我们生活在这个世界上，境由心造，要做到随遇而安、无忧无虑、心无尘埃。

轻松人生路，永远自由心——新生活，从全情投入开始；好心情，和阳光一样灿烂！

在如今高效率、竞争极度激烈的社会里，每个人的内心深处都或多或少地感受着事业、家庭的双重压力，犹如两座压得令人无法喘息的大山，重重地卡在许多人的心里，还不时侵袭我们的神经。

把自己从压力中解放出来，或许能够更轻松地面面对未来，能够更明朗地展望前景。

做人轻松一点，说起来十分容易，但做起来却很难，因为很少有人能做到洒脱，能真正脱身于繁缛杂事，看透轻松的真谛。

这山望着那山高，如何轻松？既得陇又望蜀，又如何轻松？钩心斗角、尔虞我诈、拉帮结派，又何谈轻松？

“世事我曾抗争，成败不必在我”，做人要豁达一些，洒脱一些。

“人生一世，草木一秋”，又何必费尽心机，自寻烦恼？

人的一生中，无论做什么事，都是成功与失败并存，无论成功还是失败，我们都还是英雄，努力做这件事的过程才最美，最灿烂！把一切事物看开了，看淡了，你会感到，幸福无时无刻地不在围着你转！

还是那句老话，做人不必那么辛苦，让生活更快乐一些，人生更轻松一些，生命更美丽些……

本书从待人处世的多个方面入手，探讨人品、心态、胸襟、见识等做人的素质和原则问题。

做人是一门高深的学问，是一个永远的难题。

希望能给那些在生活中常常抱怨、为种种意想不到的事情而烦恼、不能够满足于本可以改善的不理想现状等的人一些帮助。

做人需要修身立德，在人生的关键点能够举足轻重，轻松地做人处世。

<<有一种幸福叫轻松>>

书籍目录

前言

第一篇 学会珍惜，先从心态上轻松起来

1. 珍惜所拥有的一切
2. 打开心门，让生活充满阳光
3. 抛却琐事带来的烦恼
4. 做事不可急于求成
5. 退一步海阔天空
6. 善待失败就是善待人生
7. 勇于抛却该放弃的一切

第二篇 保持内心平静，才能感觉轻松

1. 知足才能常乐
2. 看淡世间名与利
3. 营造宠辱不惊的人生境界
4. 冷静也是一种人生素养
5. 做一个宽容的人
6. 为心灵播种善良的种子
7. 生气不如争气
8. 有一颗感恩的心
9. 该放手的时候不要太执著
10. 不要过于看重人生中的得与失
11. 卸下贪婪的重负
12. 有种随遇而安的心态

第三篇 善待自己，才能享受生活的乐趣

1. 试着忘记烦恼和忧愁
2. 接受真实的自己
3. 多看自己的优点和长处
4. 无人喝彩时给自己鼓掌
5. 给自己的生活多一些希望
6. 学会宣泄生活中的烦恼
7. 在繁忙之中学会休息

第四篇 学会享受生活，才能轻松做人

1. “阿Q精神”的实用性
2. 凡事多往好处想
3. 帮助他人才有真正的快乐
4. 以心换心，多交益友
5. 难得糊涂是一种智慧
6. 凡事不可强求
7. 不必事事要求完美
8. 有一双善于发现美的眼睛
9. 尽情享受生活中的快乐
10. 珍惜眼前的幸福生活

<<有一种幸福叫轻松>>

章节摘录

著名作家蒙田曾经说过这样一句话：“这个世界永远不可能完美，但我们的心灵世界却可以变得完美。

” 在平时的生活当中，很多人都想拥有一个比较好的心境。

如何才能做到呢？

其实你一旦抛弃了一切无谓的琐事，打开心灵之窗，拥有一个好心境根本就不是一件困难的事情。

人的心灵，是一座能够栽种百卉的花园，只要你细心地去养护它们，自然就会开出美丽的花，从而香飘四溢。

一个人不可能没有追求，但是却不可强求。

人的一生，从起点到结束，即所谓完整。

然而，如果你想要达到完美的境界，就必须奋斗。

我们可以去追求各种各样美好的东西，可是我们不能把自己变成米缸里的老鼠，因为贪婪吃太多的米，而生命有它的极限，多吃了几口米，也就很有可能困死在这只米缸中无法逃生。

因此，我们每个人都应该培养一种平凡人的心境。

在平凡的生活中，靠一日三餐而好好地活着，然后扮演好凡人的角色。

就像一棵草、一朵花，它们才是最坦然最朴实的一种存在。

在现实生活中，我们有太多的时候，是为别人而活，痛苦地活在别人的目光当中，活得实在太累，从而使自己的心境变得暗淡无光。

记得曾经有一位哲人说过：“生活原本就像一杯清水，你给它洒一勺糖，它就是甜的；你若给它放一把盐，它就是咸的，甚至变苦。

.....

<<有一种幸福叫轻松>>

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>