

<<快乐七步走>>

图书基本信息

书名：<<快乐七步走>>

13位ISBN编号：9787800848063

10位ISBN编号：780084806X

出版时间：2006-1

出版时间：金城出版社

作者：张志军

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>

<<快乐七步走>>

内容概要

快乐七步走, ISBN : 9787800848063, 作者 : 张志军

<<快乐七步走>>

书籍目录

序言 将快乐进行到底

第一步 不要把快乐遗忘 1. 快乐的人为何会变少? 2. 富人为何也不快乐? 3. 你的快乐你负责 4. 要阳光还是黑暗,自己说了算 5. 快乐的错觉

第二步 解读快乐 1. 揭开快乐的神秘面纱 2. 快乐的来源 3. 不同品质的快乐 4. 福大莫过于心乐 5. 快乐的真谛 6. 寻找快意人生

第三步 把快乐重视起来 1. 人人需要快乐 2. 快乐是每个人的权利和责任 3. 快乐给人以力量 4. 快乐比金钱更有价值 5. 快乐可以创造幸福 6. 父母快乐有助于孩子健康成长 7. 快乐可使家庭和睦 8. 快乐可以带来好运 9. 快乐可以创造成功 10. 快乐可以化解仇恨 11. 快乐使人健康长寿 12. 快乐使人永远年轻 13. 只要快乐就好 14. 快乐是哄小孩吃药的方糖 15. 快乐与心灵意志 16. 你有充分理由快乐

第四步 在精神上创造快乐 1. 精神上快乐便拥有了快乐 2. 培养快乐的心态 3. 养成快乐的习惯 4. 培养快乐的品质 5. 消除忧虑和恐惧 6. 知足常乐 7. 有兴趣才能快乐 8. 快乐的主宰者是自己 9. 自信者都快乐 10. 平静可以创造快乐 11. 决定快乐,凡事都能快乐

第五步 在生活中发现快乐 1. 诸葛亮的“淡泊”人生观 2. 不为昨天悔恨,不为明天担忧 3. 卸下“担忧”的包袱 4. 乐观一些你就会快乐 5. 不要过于悲观 6. 每天保持好心情 7. 摆脱忧愁烦恼 8. 忙碌工作是一种快乐 9. 不以物喜,不以己悲 10. 拿得起,放得下 11. 学会遗忘 12. 苦中有乐 13. 不苛求事事完美 14. 自爱者常乐 15. 善待失败 16. 凡事朝着积极的方面想 17. 在运动中寻找快乐 18. 不是你的就别再勉强 19. 改变固有的生活习惯 20. 放慢生活节奏 21. 不要患得患失 22. 不为小事所羁绊 23. 挑战困难是人生一大乐事

第六步 在交往中编织快乐 1. 学会感恩 2. 走自己的路,让别人说去吧! 3. 珍爱自己 4. 培养自爱的习惯 5. 跳出牢笼,重新选择 6. 千万不要生气 7. 让他“三尺”又何妨 8. 给予是一种快乐 9. 把感情拉开一点几距离 10. 珍惜拥有 11. 简化工作内容,提高工作效率 12. 不为“流言”所困扰 13. 死要面子活受罪 14. 善于宽恕他人 15. 学会奉献爱心 16. 化压力为动力

第七步 让快乐成为新世纪的主旋律 1. 新世纪,人类需要进行一场史无前例的快乐革命 2. 新世纪是快乐经济时代 3. 新世纪的教育是快乐教育 4. 新世纪最具竞争力的学校是快乐学校 5. 新世纪最具竞争力的企业是快乐企业 6. 快乐是成功者的标志之一 7. 让快乐成为生活中的习惯.....

<<快乐七步走>>

章节摘录

书摘要阳光还是黑暗，自己说了算。当景况不好，当开销日增，当工作出现困难……当所有的艰涩扑来时，你是选择终日唉声叹气？还是重新振作？你是与痛苦为友？还是和快乐相伴？有个寓言故事，提到有人告诫太阳先生：“你要小心点哦！最近到处都被黑暗盘踞，黑暗像是魔鬼，制造了许多痛苦和不安，你千万不要去碰他哦！”太阳先生笑一笑，他倒是想测试一下黑暗究竟有多大威力，于是到处打听黑暗的去处，他要和黑暗当面照会。

但太阳先生所到之处，黑暗根本消失得无影无踪。

太阳先生终于明白，原来绘声绘色所描述的“黑暗”，只留在心存恐惧的人心里。

所以，时机再差，环境再困顿，带着阳光般心情的人仍可以从容面对。

有句话说：“在一片泥泞的湿地上，你是要等人铺好皮革再行走？还是赶快着手编织一双草鞋即可上路？”能够把握自己命运的人，心中充满信心与希望，积极主动是他们理所当然的选择，他们不会被途中遇到的困难所吓倒，相反，与困难作斗争是他们至高无上的乐趣；只有弱者才会将不幸时时放在心上，不知不觉将这些不幸扩大，成为他们不敢向前的一种借口。

有位太太当年是早产儿出生，因此父母尽可能地呵护她，照顾她。

照理说，往后的人生她应该相当顺利，可是不知道为什么，她总是被“摔跤”这两个字所影响。

也就是求学时，她在同学、朋友间的人际关系中“摔跤”；结婚后，和丈夫的关系“摔跤”，和孩子的相处“摔跤”；工作后，和同事、客户的来往也是在“摔跤”状态中。

她不明白为何总是浮现“自己会摔跤”的心理情绪，而结果也真的如她所担心的，到处“摔跤”。

后来，当她透过心理医师的协助，去探寻幼儿时期的家人关系，才发现原来当她正在学走路时，爸妈为她准备了一间到处有柔软垫的游戏室，每回她站起身，准备跨出脚步时，大人总是紧张兮兮地跟在后面喊着：“小心！小心！你会摔跤！”“你会摔跤！你会摔跤！”也就是这些不停的呼喊，不知不觉中深深地灌注在这位太太的潜意识中，从此以后，正要尝试的事情，正要努力的关系，就被“你会摔跤”这个负面想法所卡住了。

生活中，许多人都走不出一个怪圈，就是：我命中注定就是这样的。

他们在这个圈子中越陷越深，找不着出路，最后也就不去想，不去挣扎，听天由命吧！殊不知，这个怪圈是他们自己套上去的，一时走错了方向，便毁了一生。

P11-13

<<快乐七步走>>

编辑推荐

如果要想在生活中永远保存一种东西，那就得对它泰然处之。
比如快乐，你只能用一颗纯洁的心灵来拥有它，用清澈的眼睛对待它。
否则，你会被它慢慢扼杀掉。
本书将告诉你七个保存快乐的方法。
让我们一起将快乐进行到底！

<<快乐七步走>>

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>