

<<快乐就像眨眼睛>>

图书基本信息

书名：<<快乐就像眨眼睛>>

13位ISBN编号：9787801796738

10位ISBN编号：780179673X

出版时间：2008-7

出版时间：中国致公出版社

作者：思源

页数：230

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>

<<快乐就像眨眼睛>>

前言

人生在世，谁都希望生活得快快乐乐，快乐的人生是一次成功的旅行。

拥有快乐的心情会感到活着是美好的，但只有理解了快乐的真谛，才可能拥有真正快乐的人生。

快乐是一种发自内心的情感，是一种清澈美妙的内心感受。

真正的快乐是生命本性的自然流露，来源于自己精神的内部，取决于自己的心理状态。

我们在生活中经常会遇到一些不顺心的事情，你也许会情绪低落，抱怨命运对自己的不公平。这时，也许你并不知道，赶走快乐的不是别人，恰恰是你自己。

其实，没有任何人、任何事情能让快乐远离你。

快乐就像眨眼睛，你想做就能做到。

孔子说：仁远乎哉？

我欲仁，斯仁至矣！

这就是说：仁义一点都不远，我想行仁义，仁义就来了。

快乐也是如此，只要你想快乐，快乐就来了。

快乐是真实的，是内发的，除非获得你的允许，没有人能够令你苦恼。

只要愿意，你可以随时将心灵的视窗调整到快乐频道。

不快乐的人遇事总是拼命往坏的一面想，自找烦恼，死钻牛角尖，不问自己得到了什么，只看自己失去了多少，结果情况越来越糟糕，心情越来越低落。

其实任何事情都有坏的一面和好的一面，如果选择从积极的方面看问题，那么就会有一个截然不同的心情。

天上有只鸟在飞。

一位正在上班途中的小伙子叹气道：它真苦，四处飞翔为觅一口食。

另一位倚窗怀春的少女也正好在看这只鸟，她叹气说：它真幸福，有一对美丽的翅膀。

面对同一种境况，不同的人有不同的心情、见解。

满怀希望，你就会有一种振奋的感觉；失意悲观，你就会有一种痛苦或失落的感叹。

<<快乐就像眨眼睛>>

内容概要

也许你会说：“我想快乐，可是却快乐不起来。

”别急！

那是因为你还没有掌握快乐的技巧。

而本书要告诉你的，正是一系列调整思想、改变行为、获得持久快乐的技巧。

看完此书，相信你将会豁然开朗，从而找到自己人生的方向，正确地为人处事，快乐地工作、生活，顺利地实现人生的愿望，成为一个人人羡慕的快乐之人。

<<快乐就像眨眼睛>>

书籍目录

第一章 快乐与否是自己的选择 1.好心情是可以轻易选择的 2.每个人都是自己心态的主人 3.惊喜就在生活的另一个角度 4.幸与不幸只在转念之间 5.你的态度决定了环境的好坏 6.用积极的念头代替烦恼 7.遭遇痛苦时要主动拥抱美好 8.面对阳光你就会看不到阴影 9.变换心境就等于变换生命 10.积极地选择希望而非失望 11.选择快乐离不开适时放弃 12.不断地暗示自己是快乐的

第二章 保持“我是最好的”感觉 1.每个人都是独特的个体 2.顾镜自怜就会变得真的可怜 3.学会接纳并热爱自己的缺陷 4.盲目攀比只会徒增烦恼 5.不能为迎合别人而苦了自己 6.你不可能让所有的人都满意 7.扮演自己喜欢的那个角色 8.何必活在他人的价值观里 9.想一想,自己真的很幸运 10.懂得爱自己才会得到快乐 11.爱惜身体是爱自己的体现

第三章 欣赏生命中美好的风景 1.学会用欣赏的眼光看世界 2.生命的每个阶段都是美丽的 3.快乐才是生命中最重的砝码 4.苦是生命中不可缺少的作料 5.一生中最重要的时刻是现在 6.幸福由无数个今天堆积而成 7.好好珍惜自己所拥有的东西 8.体会一般生活中的不一般 9.不要总用“加法”过日子 10.心中始终拥有“幸福之篮”

第四章 感恩会让心灵充满阳光 1.感恩是产生快乐情绪的源泉 2.不懂感恩就不知幸福的滋味 3.感恩是暗室里烛光的源头 4.生活中的荆棘也值得感谢 5.伤口也同样是生活的恩赐 6.感恩的最大受益人是自己 7.拥有感恩之心的人更易成功 8.人生的第一件事:对父母感恩 9.忘恩负义者很难立足社会 10.不要等到大富大贵时再报恩

第五章 多一份善意多一些美好 1.友谊使喜悦倍增悲哀减半 2.真诚求友,从善于倾听开始 3.脸上时常挂着愉悦的微笑 4.试着去喜欢身边的每个人 5.做事不能只图自己方便 6.自己好,也要允许别人好 7.善行可以让心灵产生喜悦 8.生存即共存,助人即助己 9.抛弃冷漠,伸出温暖之手 10.得理而饶人更易赢得人心 11.宽恕别人就是在宽恕自己 12.宽恕是一种比较文明的责罚 13.给人留面子自己才有面子

第六章 要让家里充满欢歌笑语 1.家是爱的仓库和幸福的源泉 2.爱人给我们生命的温情 3.爱人是你不断进取的动力 4.夫妻恩爱需要经常沟通交流 5.在细节中培养稳固的感情 6.少一些批评,多一些赞赏 7.记住:家不是讲理的地方 8.尽量避免把工作带进家 9.婚后爱情保鲜的9条诀窍 10.警惕威胁夫妻关系的六大因素 11.不要因忙碌忽略了对孩子的爱 12.节假日,请和家人一起分享 13.父母是我们坚实的精神支柱 14.亲情永远滋润着我们的心灵

第七章 欲望越小人生就越快乐

第八章 把忧虑的阴云赶出心灵

第九章 要让快乐成为一种习惯

<<快乐就像眨眼睛>>

章节摘录

第一章 快乐与否是自己的选择 1.好心情是可以轻易选择的 一个人不管生活在怎样的环境中，客观现实或许不能改变，但却可以改变自己，选择自己想要的东西，比如好心情就是一个可以不花成本而轻易选择的。

每件事情都有它的两面性，就看你如何选择了。

你选择快乐也罢，悲伤也好，它都客观存在着，对于我们而言，它已不可避免地摆在我们面前。既然我们必须度过每一天，好心情也是过，坏心情也是过，那何不选择快乐的一面，让自己拥有一个好心情呢？

一位闻名遐迩的老人被电视台节目主持人作为特约嘉宾邀请来参加活动。

他确实是一个非常杰出的老人。

他的讲话完全没有经过特别的准备，更没有经过任何排练。

这些讲话与他的个性是完全一致的，他精神矍铄，容光焕发，充满快乐。

无论他想说什么，他都毫不掩饰，而且思维敏捷。

他的机智幽默，让听众捧腹大笑。

大家都非常喜爱他。

这次节目，他给人以深刻印象，他也和其他人一样感到特别的兴奋。

最后，节目主持人问这位老人为什么总是这样高兴：“你一定有什么特别的让自己快乐的秘密。”

“不，没有，”老人回答说，“我没有什么特别的秘密。”

这只不过和你脸上的鼻子一样普通。

每天早上起床的时候，我有两种可能的选择：要么高兴，要么不高兴，你想我会选择什么呢？

当然，我会选择快乐，这就是全部的秘密所在。

”

<<快乐就像眨眼睛>>

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>