

<<换一种心情换一种生活>>

图书基本信息

书名：<<换一种心情换一种生活>>

13位ISBN编号：9787801798206

10位ISBN编号：7801798201

出版时间：2009-7

出版时间：中国致公出版社

作者：袁丽萍

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>

## <<换一种心情换一种生活>>

### 前言

在这个世界上没有完美的个体，也没有十全十美的生活。

就因为不完美，才有了大自然，就因为不完美，才有了你、我、他，生活也因不完美而色彩斑斓，充实而又丰富，人生也因不完美才有了追求、奋斗，生命也因不完美才得以延续。

而我们只是凡人，完美对我们来说是可望而不可即的。

那么，在追求完美的同时，不妨也去欣赏一下这不完美的人生吧！

不完美有时是一种缺陷，但是维纳斯的手臂留给人无限遐想的空间。

不完美有时是一种遗憾，但失去后才懂得珍惜，得不到的总是最美。

不完美有时是一种真实，正如这世上从来没有纯粹百分百的物质。

世上没有完美的人生，对于一个人的一生来说要努力追求很多东西，比如荣誉、成功、爱情、财富、健康……刻意追求的东西往往不能轻易得手，而把你累得筋疲力尽。

我们生活在大千世界，就注定我们要忙碌和奋斗一生。

在这一生当中，不要幻想生活总是那么圆圆满满，也不要幻想生活的四季都是春天。

每个人的一生都注定要跋涉沟沟坎坎，品尝苦涩与无奈，经历挫折和失意。

也许你因为没有评上职称而愤愤不平，也许你因为仕途不顺而闷闷不乐，也许你因为工作烦恼而怨天尤人，也许你因为生活苦恼而灰心丧气，也许你正在为生活的不如意而苦恼不已，也许你正在为你的失恋而受伤憔悴，也许你正在失败面前手足无措而一蹶不振……

## <<换一种心情换一种生活>>

### 内容概要

《换一种心情换一种生活》讲述了：快乐不快乐，在人不在天，在己不在物。

顺境中人能开心。

逆境中人也能开心；富贵中人能开心，贫穷中人也能开心；物质世界中人能开心，精神世界中人也能开心。

面对落叶凋零，而去憧憬含苞待放。

这需要有一颗不朽的“春心”。

一颗乐观的心。

只要心中有阳光，何处不是花香满园？

## <<换一种心情换一种生活>>

### 书籍目录

第一章 美丽的心情，美丽的生活 1.学会排解愤怒 2.脱去烦恼回家 3.给生活一个笑脸 4.感到幸福，才会幸福 5.乐观，胜利者的抉择 6.把苦日子过甜 7.我没钱，我快乐 8.快乐来自于奉献 9.给烦恼上把锁 10.指责别人，不如改变自己 11.平淡的婚姻，要懂得浪漫 12.距离才能营造美 13.糊涂是一种快乐哲学 14.想得开，过得好 15.精神力量和物质储备都重要 16.打开心房，让阳光进来 17.活着就是幸福 18.身无分文也快乐 19.快乐生活靠自己 20.换种角度 21.站在对方的观点看事 22.境由心造 23.生命的最后一天 24.绕着地跑三圈 25.炎热不是夏天的错 26.生活本身就是一种快乐

第二章 天宽地宽不如心宽 1.我宽容，我快乐 2.请远离争吵 3.错啦！不妨包容他 4.责怪别人，不如检讨自己 5.宽容是“护身符” 6.宽容是一种伟大的爱 7.心中无事一床宽 8.对人要宽一寸，见利要退一步 9.恨他就不妨爱他 10.宽容是最美的礼物 11.宽容，让你有回旋的余地 12.严以律己，宽以待人 13.学会欣赏别人的缺点 14.宽容最打动人心 15.宽容是一道美丽的风景 16.忍让，让你生活得更和谐 17.宽容，让成功与你靠近 18.宽容，打开一道爱的大门 19.宽容是一种气度 20.雅量让你不平凡 21.宽容：留住感恩，抛却怨恨 22.宽容越大，伤痕越小 23.宽容是一种育人的智慧 24.生活是一面镜子 25.宽恕你的敌人 26.宽容能感化人心

第三章 再苦也要笑一笑

第四章 人生不需要太圆满

第五章 快乐总在放弃后

第六章 轻轻松松过一生

第七章 希望你走得更远

第八章 静静地生活，静静地享受

## <<换一种心情换一种生活>>

### 章节摘录

学会排解愤怒，也是道德修养的表现。

养身贵在戒怒，戒怒就是养怡身心，尽量做到不生气、少生气，思想开朗，心胸开阔，宽宏大量，宽厚待人，谦虚处世。

小李一次因家务事与丈夫发生争吵，由于语言过激，两人互相打斗起来。

小李一怒之下，背过气去，丈夫见此状急忙收手，马上惊呼救人。

小李在众人一阵手忙脚乱的掐人中、搥胸口、捶后背的救治下，总算缓过这口气来。

可是她落下了终身都无法治愈的毛病，手脚抖动，给自身及家庭生活造成了意想不到的危害和不便，以至后悔莫及。

俗话说：气大伤身后悔迟，像小李这样无节制地动怒，给自己招来无妄之灾，岂不晚矣。

现代医学认为，人在发怒时，体内的肾上腺素含量显著增高，交感活动性物质增加，诱发肾素——血管紧张素增加，促使小动脉收缩痉挛，致使血压升高。

同时，发怒会使人体内肾上腺含量增高，会导致心跳加快，耗氧量增加，冠状动脉痉挛，心肌缺血，心绞痛，心律失常等。

愤怒还可以使人的食欲降低，消化不良，出现消化系统功能紊乱。

发怒固然有损健康，但怒而不泄同样对健康无益。

英国一位权威心理学家认为，积贮在心中的怒气就像一种势能，若不及时加以释放，就会像定时炸弹一样爆发，可能会酿成大祸。

所以，正确的态度是疏泄怒气，适度释放，可将心中的不满坦率地讲出来，找知己好友无所顾忌地倾诉、写信、写日记，使怒气在字里行间得到排解。

<<换一种心情换一种生活>>

编辑推荐

《换一种心情换一种生活》编辑推荐：大幸福是伟人创造的，小幸福是由自己完成的，给自己的幸福找一个公式：换一种心情，换一种生活，你才会从平常琐碎的生活中品尝到幸福的滋味。

br 简单是快乐的，放下是快乐的，希望是快乐的， br 宽容是快乐的，轻松是快乐的。

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>