

<<你为什么不开心>>

图书基本信息

书名：<<你为什么不开心>>

13位ISBN编号：9787802039667

10位ISBN编号：7802039665

出版时间：2010-3

出版时间：中国妇女出版社

作者：肖悦

页数：270

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>

<<你为什么不开心>>

前言

很多时候，人们往往因为单纯追求结果而忽略了享受生命的乐趣：如工作，如果你带着热情去做，而不将之当成赖以糊口的依靠，那么重复的日子一定不会那么枯燥乏味；再如旅行，如果你倾心留意沿途的风景，而不单单将思维限定在某个区域或景点，那么你的旅程将变得更加轻松愉快……东汉名士郭太，一次在街上行走，看见一个人肩上挑着的沙锅坠地摔破了，就上前问他，“你的沙锅摔碎了，你怎么连看都不看一眼呢？”

” 那人道：“既是已破，看也无益。

” 一味地缙绉留恋，勉强从事，只能徒增遗憾和无聊，而果敢、利落、勇于放弃的生活态度，蕴藏着处世跻身的大智慧。

生命不能承受欲望之重，要想使我们的人生洒脱，就必须让我们的心灵有所放弃，有所失才能有所得。

人的麻烦多数时候是自找的，不是别人加在你身上的，所以“自寻烦恼”一词可以用在很多人身上。一个人的生命再长，也不会超过百年，如果你选择了让自己幽怨地过这一生，真是辜负了大好年华。人活一辈子并不容易，忧伤也是活，高兴也是活，既然同样是活着，为什么还有人选择生气？

<<你为什么不开心>>

内容概要

仅仅热爱生活、追求幸福是不够的，还要具备一种看得开的能力；既对名利看得开，又对人生充满希望。

生活不如意，事业不顺利，并不说明你无能，更不说明你无德，谁也不一定把握得住自己的命运，这取决于许多主客观条件，但生活的态度却是可以由各人选择的。

人生只有短短几十年，何必太计较得失进退，只要尽力就好！

一切看开一些，少些欲望，也就少些失望，多些满足。

做人一定要看得开些，否则就会走进死胡同。

心胸要开阔一些，那样你才活得潇洒。

《你为什么不开心》一书中提到一些控制情绪、调整心态的意见和技巧，当你因琐事感到疲惫或因某些事而愤怒的时候，不妨看看此书，也许其中的某一篇文章会让你有所触动。

<<你为什么不开心>>

书籍目录

第一章 要乐活，活着就是幸运 活着，就是幸运的 心态主宰着成败 任何时候，都要心存希望 珍惜现在，每一天都很特别 让每分每秒都在快乐中流逝 消极于生命无益 阴影和光明都是人生的财富 不要因外貌而自惭形秽 缺憾也是一种美丽 幸福就在你手中 为不完美的自己设计美丽的人生 每个人都有自己的独特价值 你所经历的每件事都是好事 事情原本可能更糟

第二章 看得开，苦难是幸福的前奏 你比自己想象的坚强 用微笑将痛苦埋葬 人生总是会有不如意 把每个苦难当做珍珠 感谢折磨你的人 我们只不过是在经历黑暗 幸福的前奏总是苦难 困境给了我们成长的机会 人生常有困境，却无绝路 为难你的人恰恰是成就你的人 苦难是前进的垫脚石 耐挫力检阅我们的能力 压力也是前进的动力 成功就是再试一次 逆风继续走下去

第三章 想得透，遇事不钻牛角尖 不要总是用“放大镜”看人 相视一笑 泯恩仇 既来之，则安之 较真是在和自己过不去 不要执著于痛考 婚姻也要“难得糊涂” 放下为幸福之本 急功近利不如慢慢来 听人劝，不要固执己见 别走在“不平衡”的钢丝上 不要嫉妒别人的生活 珍惜身边的那个人 享受与家人相聚的幸福

第六章 解压力，把苦日子过甜 给自己的心灵放个假 把肩上的担子放一放 调适自己，让生活轻松起来 无须多虑，尽力就好 乌云再小，也会遮蔽光明 你的对手也是你的恩人 超越自己心中的障碍 持久的压力会成为伤痛 不停工作并非幸福的前兆 试着调整自己的着眼点 别把眼光放在痛苦的地方 静心思考，问题就解决了 居安思危是幸，杞人忧天是祸 不要成为金钱的奴隶 欲望是一口难填的井

第七章 少抱怨，脾气大了福气少 怎么快乐，就怎么想 抱怨只会浪费自己的精力 停止无休止的抱怨 不要用别人的错误惩罚自己 不要总认为别人错了 远离生气的“导火线” 鸡毛蒜皮的小事随它去 过于看重自己是失败之途 猜疑是计较的根源

第四章 常释怀，悔恨与懊恼于事无补 烦恼是？

人造”的 正视问题，回避无济于事 人要学会自我救赎 过去不等于未来” 人生之路始于放下 “跳”过生活中的不如意 别让悔恨的小虫咬噬心灵 今天无法重复昨天的故事 挥手与过去的爱告别 放得下就是最大的福气 该放手时就放手

第五章 懂知足，平常心打开幸福门 族的遗憾 体悟生活，享受那份淡定 守候心中那份满足 人生中的加减法 别把心思用在算计别人上 放弃不属于的东西 贪便宜让路越走越窄 不要被欲望的盐水淹没 贪心往往使人不知满足 贪婪让人忘记自我 给自己规定一个冷静的时间 怨天尤人足忧郁的源头 不要嫉妒别人的生活 珍惜身边的那个人 享受与家人相聚的幸福

第六章 解压力，把苦日子过甜 给自己的心灵放个假 把肩上的担子放一放 调适自己，让生活轻松起来 无须多虑，尽力就好 乌云再小，也会遮蔽光明 你的对手也是你的恩人 超越自己心中的障碍 持久的压力会成为伤痛 不停工作并非幸福的前兆 试着调整自己的着眼点 别把眼光放在痛苦的地方 静心思考，问题就解决了 居安思危是幸，杞人忧天是祸 不要成为金钱的奴隶 欲望是一口难填的井

第七章 少抱怨，脾气大了福气少 怎么快乐，就怎么想 抱怨只会浪费自己的精力 停止无休止的抱怨 不要用别人的错误惩罚自己 不要总认为别人错了 远离生气的“导火线” 给自己的愤怒灭灭火 不是没机会，而是没抓住 试着理解别人的行为 自恋的人不懂欣赏 懂得感恩，不要抱怨别人

第八章 多忍耐，把吃亏当做福气 把亏“吃”下去 聪明人把吃亏当成福气 天底下不会有白吃的亏 吃一次亏，就多了一点智慧 过于计较反而会舍本逐末 福兮祸所伏，祸兮福所倚 能吃亏才能少是非 学会睁一只眼闭一只眼 在中伤面前保持冷静 宽容让路越走越宽 多反省自己，少怪罪他人 忍在羽化成蝶时 做一个幸福的傻瓜 宽容是爱的精髓

<<你为什么不开心>>

章节摘录

插图：有一个青年十分不幸。

在他8岁的时候，他的母亲生病去世了，他不得不学会做饭和照顾自己，因为他的父亲在外面打工，很少回家。

过了10年，他的父亲死于车祸，这时，这个青年必须要自谋生路了，因为唯一可以养活他的亲人也不在了，他没有任何人可以依靠。

这个青年工作了两年之后，因为一次工程事故而失去了一条腿。

倔犟的他从不轻易让别人帮忙，而是自己学用拐杖行走。

后来，这个青年拿出所有的积蓄办了一个养鱼场。

可是，一场突如其来的天灾把他的劳动和希望毫不留情地一扫而光。

这个青年终于忍无可忍了，他找到了上帝，愤怒地质问上帝：“为什么你要对我如此不公平！”

上帝反问道：“你怎么说我对你不公平呢？”

青年马上把这些年的不幸遭遇讲给上帝听。

上帝听完，不在意地说：“你的确是够凄惨的，既然如此，你为什么还要继续活下去呢？”

这个青年完全被激怒了：“我当然要活下去，我已经经历了这么多不幸，事实证明，没有什么会让我感到害怕了，终有一天，你会看到我创造出幸福的。”

上帝听完这个青年的话，对他笑了笑，然后打开地狱之门，指着其中一个人对他说：“你看那个人，他生前要比你幸福很多，可以说他是一路顺风地走到生命终点的，他经历的最后一件事和你所经历的一样，在同一场灾难中，他失去了全部的财富。

与你不同的是，他选择了自杀，到了地狱，而你却坚强地活在人间，这便是你的幸运……”其实，只要我们坚强地活着，这就是一种莫大的幸运，因为只要我们还活着，就会有希望创造出属于自己的幸福。

马休在一家石油公司上班，很不幸，因为一次机器故障，导致马休的右眼被打伤了，经过抢救之后，他的右眼还是没有保住，最后医生只好摘除了他的右眼球。

马休原来是一个非常乐观的人，可是在那场灾难之后，他却变成了一个沉默寡言的人，他害怕上街，因为他感觉有很多人都在看着他的眼睛。

更不幸的是，他的休假一次次被延长，最后公司给了他一笔钱，把他辞退了。

他的妻子海伦负担起了家庭的所有开销，为了保证家里的钱够花，她在晚上还做了一份兼职。

她非常在乎这个家，她爱着自己的丈夫，想让自己的丈夫好起来，海伦觉得丈夫心中的阴影总会消除的，他只是需要时间而已。

<<你为什么不开心>>

编辑推荐

《你为什么不开心:做人一定要看得开》：快快乐乐过生活，开开心心做事业。

人生如品茶，苦中有涩，涩中有甜。

如何从苦涩中品味出甘甜，关键在于品茶的人。

你这一生是不开心的人生，还是快乐的人生，都取决于你的选择！

无论哪个社会，都充斥着不公平，不公平事落到你头上，你就会心理不平衡，就可能辗转反侧，久不成寐，积怨生怒。

要使心理平衡，最终还得靠“看得开”这个杠杆来调节。

看得开不是因无望而消极沉沦，自我麻醉，更不是因绝望而死同于生。

而是对生活的热爱消融了诸多不如意，始终保持开朗的心境。

把人生看得太透，从生到死，一览无余，人生就变得毫无“滋味”，甚至生和死都可以划等号了。

那些自杀的人，大概就是把生等同于死，才结束自己的生命。

<<你为什么不开心>>

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>