

<<幸福是一种心态>>

图书基本信息

书名：<<幸福是一种心态>>

13位ISBN编号：9787802115712

10位ISBN编号：780211571X

出版时间：2008-1

出版时间：中央编译出版社

作者：黎丹正

页数：246

字数：240000

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>

## <<幸福是一种心态>>

### 内容概要

这是一本帮助人调节心态，获得幸福的书。  
幸福其实很简单，有时如果你刻意地找寻它，就会发现它在回避你，而当你用乐观的心态对待事物时，就会发现，幸福就会随着你的阳光心态出现在你的身旁。

## <<幸福是一种心态>>

### 作者简介

黎丹正，传媒人，心理学者。  
畅销书《幸福是一种心态》、《幸福在当下》作者，都市报“情感·心灵”专栏作者。  
关注“心灵环保”，主张“心灵低碳”，倡导“心灵减排”，保持心灵的绿色及生命质量的可持续发展。

## <<幸福是一种心态>>

### 书籍目录

自序 天天都是好天气

第一章 幸福从心开始

1. 幸福从心开始
2. 幸福的联想
3. 快乐时光稍纵即逝，痛苦时光度日如年
4. 性格决定幸福
5. 生命因磨练而美丽
6. 提醒自己“你很幸福”
7. 别说幸福不曾来过
8. 降低自己的欲望

第二章 莫让幸福继续迷失

1. 为什么生命越来越像时钟
2. 谁让财富越来越具体
3. 贪婪不会快乐
4. 不要患得患失
5. 有信念才有幸福
6. 给自己心灵开个窗
7. 给心灵留点时间
8. 莫让幸福继续迷失

第三章 绊倒你的也许就是个金块

1. 工作因为喜欢才快乐
2. 曲折，让生命更精彩
3. 绊倒你的也许就是个金块
4. 感谢折磨你的人
5. 宽容别人，才能善待自己
6. 及时清除负面情绪
7. 学会放弃，回到当下
8. 超然物外，期待未来
9. 别老把自己当作珍珠

第四章 让“爱”跟往事干杯

1. 爱情是奢侈的幸福
2. 用心伴着爱情走
3. 不要纠缠于往事
4. 完美心态产生痛苦
5. 学会换位思考
6. 爱情需要表达出来
7. 爱情是一杯苦咖啡
8. 让“爱”跟往事干杯

第五章 亲近知己的温暖

1. 帮助他人就是帮助自己
2. 让友情保持温度
3. 懂得分享，才会更快乐
4. 友情感动生命
5. 不要苛求回报
6. 友谊滋润生命

## <<幸福是一种心态>>

7. 交好朋友，有好将来

### 第六章 婚姻的幸福就在平实的关爱中

1. 让真爱与婚姻同行
2. 婚姻是“退一步”的游戏
3. 完美是幸福的反面
4. 抱怨是婚姻的一剂慢性毒药
5. 让对方感受到你的关爱
6. 给爱留出空间
7. 用心倾听你的另一半
8. 婚姻也能变得可爱
9. 合适就是幸福

### 第七章 营造心灵的港湾

1. 幸福源自心灵的港湾
2. 活着就是幸福
3. 身体是幸福的本钱
4. 保持一份浪漫的情怀
5. 人在生活中，心在生活外
6. 累了就往这里回归
7. 心安是最大的幸福

### 第八章 心态怎样，人生就会怎样

1. 幸福要用心来读
2. 心有多大，世界才有多大
3. 简单就会幸福
4. 你其实已拥有一座金矿
5. 莫拿别人的错惩罚自己
6. 进一步做，退一步想
7. 生活不能装得太满
8. 珍惜现在，胜过等待将来
9. 生活中没有绝境

## &lt;&lt;幸福是一种心态&gt;&gt;

## 章节摘录

我们的幸福感与性格中的乐观程度有关，天生的乐天派，对任何事情都能看到其积极的一面，即使生活中有些不如意，也很快就会过去；性格中缺少乐观素质的人，即使是一件中性事件(如明天到某地开会)，也会被“加工”成消极信息，并不断强化这种悲观心态，自我演绎成一件不幸的大事。

乐观开朗的人对正面情感体验(如高兴、喜欢、愉快)反应强烈并敏感，而对负面情感体验(如痛苦、悲伤、憎恨)则反应微弱并迟钝；悲观的人恰恰相反。

澳大利亚人约翰天生就没有手臂，但他却靠自己顽强的意志和、坚韧不拔的努力获得了传播学硕士学位，还被邀请到世界各地的公司和学校演讲。

他从来不问：“为什么我天生就没有手臂？”他只问自己：“我怎样去克服它？”所有别人用手来做的事--梳理头发、点钱、开车、开门，他都用脚来做。

约翰到中国餐馆吃饭是件有趣的事。

当其他西方人因用不习惯筷子而用刀叉吃饭时，约翰却表演了他一流的技巧--用脚趾夹着筷子吃饭，而且非常熟练。

约翰说：“我用乐观的心态来接受我自己，没了这种乐观，也就没有今天的我！”其实，幸福的人并不比其他人拥有更好的学习条件或成就，只是因为他们对待生活和困难的态度不同，他们不会在“生活为什么如此对我不公”的问题上做长时间的纠缠，而是努力去解决问题。

他们总能以乐观的态度来面对未来。

性格不光决定命运，也决定一个人一生的幸福与快乐。

天生的乐天派。

遇事多往好处想，按照乐观的思维方式去推理，即使天塌下来还能用来当被盖，没什么大不了。

相反。

悲观的人，遇事多往坏处想。

按照悲观的思维方式去推理，一点小事也可能痛苦很长时间。

这样的人活得比较苦，最终都有可能因痛苦的情绪而改变命运。

和我儿时一块长大的梦燕已经有十年没见了，这次再见，却发现她憔悴不堪，俨然不像我们同龄人。

问及缘由，她便不停地向我抱怨生活的不公，刚开始我还有点不以为然，谁的生活中没有一点不如意呢，但很快我就被她的痛苦情绪所包围，并沉入她洪水般的哀伤之中。

“一开始，我就知道自己这辈子不会有好运气。

”她说。

“你如何得知的呢？”我问。

“……”

## <<幸福是一种心态>>

### 媒体关注与评论

心情不好、情绪低落时，拿起来看看，它会逗你笑。  
作者通过一些小故事或其他人的经历，来告诉我们怎样才能活得开心，怎样会令自己感觉幸福。  
它陪我度过了我心情低落的时期。  
推荐大家有空时来看看。

--网友sandyzhuang 每天晚上入睡前都要静静地看一会儿，体会人生，将自己浮躁的情绪整理。  
里面很多小故事深深感动着我，引导我寻找幸福、感受幸福、珍惜幸福。  
很好的一本调整心态的书。

--网友佳佳 不错，我已经看第二遍了，它的确能给人不少启发，特别是心烦的时候看看，能让你安静下来。

--网友安静的微笑 现在讲述“幸福”话题的书很多，有的很泛，有的让人觉得很难，那么从我们日常生活讲，什么才是“幸福”呢？这本书讲的很好——幸福是一种心态，它讲的都是我们日常生活中遇到的问题 and 解决办。

法，如“生命因磨练而美丽”、“贪婪不会快乐”、“完美是幸福的反面”等，启示我们，只要调节好心态，幸福就会时时光临！  
--网友静谧雪雪雪 《幸福是一种心态》一书，娓娓道来，亲切而不失理性分析，是调养身心的不可多得的好书，教会现代人从容面对生活，懂得珍惜、感恩、宽容……读后受益匪浅，值得推荐给别人，特别是在都市职场打拼的身心疲惫之人。

--网友 书写得很好，可以平和一个人的心态遭遇挫折或是遇人不淑时看看，可以调整自己的心情，是本不错的书可以把心放开，不再一味执着，生活还是有希望、还是美好的。

--网友 很不错的一本书看了之后能让你对本来无法接受的事情释怀，能让你对现在的生活充满感激和享受之情，也能让你对未来抱有无限希望和憧憬心情好日十看看是一种享受，心情不好时看看是一种释然总之，写书人的目的是让大家高高兴兴过每一天，这就足够称之为了一本好书了。

--网友

## <<幸福是一种心态>>

### 编辑推荐

她是一位资深的作家，更是一位情感细腻的心理工作者，她愿用自己朴实而感化的文字，与你一起分享幸福的秘诀。

人生不如意十之八九，生活本身就是多味胡豆，酸甜苦辣尽有。

这是现实，普遍规律，没必要伤感与埋怨。

境由心造，把自己的心态调节好，加上理性、洒脱与豁达，把幸福变成一种习惯，让它时时光临我们的人生。

幸福其实很简单，有时如果你刻意地找寻它，就会发现它在回避你，而当你用乐观的心态对待事物时，就会发现，幸福就会随着你的阳光心态出现在你的身旁。

这是一本帮助人调节心态，获得幸福的书。



<<幸福是一种心态>>

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>