

<<快乐改变心态>>

图书基本信息

书名：<<快乐改变心态>>

13位ISBN编号：9787802206960

10位ISBN编号：7802206960

出版时间：2010-5

出版时间：中国画报

作者：苗雨

页数：261

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>

## <<快乐改变心态>>

### 前言

张爱玲说过：“生活是一袭华美的袍，上面爬满了虱子。

”尽管每天都是崭新的，依然会有小烦恼前来报到。

有的人每天像陀螺一样转个不停，偶尔驻足看看镜子里的自己，眼神里隐藏着黯然的忧郁。

扪心自问：你为什么不快乐？

如果你因为追逐名利迷失了自我，那么快乐从何谈起？

如果你因为鸡毛蒜皮的小事耿耿于怀，那么快乐从何谈起？

如果你因为苛求完美终日疲惫不已，那么快乐从何谈起？

如果你因为沉浸在过去的阴影止步不前，那么快乐从何谈起？

有的人总喜欢抱怨，殊不知谁抱怨谁失去。

你抱怨工作疲惫，生活苍白，那为什么不给自己一个休闲空间，让生活变得充实一点呢？

你抱怨命途不济，前途暗淡，那为什么不珍惜现在的时光，追逐自己的梦想呢？

你抱怨感情不顺，婚姻平淡，那为什么，不给爱情加点糖，给婚姻保保鲜呢？

有的人问什么是快乐。

弥尔顿在《失乐园》中有一句话：“意识本身可以把地狱造就成天堂，也能把天堂折腾成地狱。

”快乐是一种心境，是卧看天空云卷云舒的荣辱不惊，是闲赏庭前花开花落的淡定自若。

日本学者铃木大说：“井边的牵牛花缠住我的木桶，我借水喝。

”为了珍惜一颗弱小的生命，宁愿去借水喝，快乐青睐于平和的心态。

世事的纷扰，内心的挣扎，也许让你感到彷徨无助，也许让你陷入无可名状的忧伤。

但我们都是喜阳的，哪能容许不快乐的情绪发芽？

快乐如空气，只要你张口呼吸，它就会慷慨给予；快乐像阳光，只要你伸手想取，它就会填满心房。

本书从心态、工作、理财、家庭、爱情、交际、梦想多个方面讲述了快乐的玄机。

人生只有一次，何不潇洒走一回，开开心心地度过呢？

做自己想做的事，成为自己想成为的人；追求值得拥有的，放弃不该得到的；记住生命里的感动，忘却路途中的苦闷；捧一杯宽容的清泉，给他人一个单纯的微笑……聪明的人懂得每天快乐一点点，日

积月累，好心情将常伴你身边。

## <<快乐改变心态>>

### 内容概要

本书从心态、工作、理财、家庭、爱情、交际、梦想多个方面讲述了快乐的玄机。

人生只有一次，何不潇洒走一回，开开心心地度过呢？

做自己想做的事，成为自己想成为的人；追求值得拥有的，放弃不该得到的；记住生命里的感动，忘却路途中的苦闷；捧一杯宽容的清泉，给他人一个单纯的微笑……聪明的人懂得每天快乐一点点，日积月累，好心情将常伴你身边。

## 书籍目录

第一章 战胜阻碍快乐发芽的不良情结 1.1 嫉妒最可悲 1.2 不要自寻烦恼 1.3 丢掉你的虚荣心 1.4 不攀比，快乐地活在现在 1.5 生气是和自己过不去 1.6 猜疑是一种病 1.7 不要畏惧他人 1.8 先从自己身上找问题 1.9 克服浮躁的心态 1.10 让麻烦到此为止 1.11 不要轻易发脾气 1.12 别让愤怒冲昏了头脑 1.13 别把事情想得那么糟糕 1.14 不做亏心事 1.15 减少多余的顾虑 1.16 自大的心理不可取 1.17 不做无谓的猜想

第二章 做个快乐的工作狂 2.1 沟通就要敞开心扉 2.2 工资不能衡量你的价值 2.3 分清工作的轻重缓急 2.4 熟悉你的工作 2.5 只汇报该汇报的 2.6 处理好计划外的工作 2.7 从工作中解脱出来 2.8 把工作当成快乐的事 2.9 你对工作负责吗 2.10 让自己喘口气 2.11 克服拖拉的恶习 2.12 别对员工太苛刻 2.13 不要总给自己找借口 2.14 尽职尽责 2.15 给下属一个美好的蓝图 2.16 提出合理的要求 2.17 确立明确的目标 2.18 做个受欢迎的领导 2.19 处理好工作的分工 2.20 理性看待公司福利 2.21 工作不能投机取巧 2.22 积极对待竞争的压力 2.23 不扮演两面派的角色 2.24 因事择人 2.25 和下属融洽相处 2.26 创造双赢的合作 2.27 给下级树立榜样 2.28 永远让你老板先说 2.29 选择行业的学问 2.30 不要欺骗上帝 2.31 不要小觑岗前培训 2.32 了解客户的真正需求 2.33 如何提高你的竞争力 2.34 没有金刚钻，不揽瓷器活 2.35 汇报工作要简明说要点 2.36 量才适用 2.37 遵守职业道德 2.38 信任你的下属 2.39 看出上司的真正心思 2.40 有的压力是自己加上去的 2.41 授权不是放权

第三章 金钱的快乐指数 3.1 合理开支日常消费 3.2 把钱花在教育上 3.3 节俭不等同于吝啬 3.4 不贪图小便宜 3.5 走出负债的怪圈 3.6 抓住挣钱的机遇 3.7 戒掉赌博的恶习 3.8 金钱不是唯一 3.9 慷慨是一种美德 3.10 财富不是用来炫耀的 3.11 设定合理的理财目标 3.12 富人的智慧 3.13 做富人也要做慈善家 3.14 不为金钱媚颜屈膝 3.15 不做金钱的奴隶 3.16 做人不要太吝啬

第四章 克服一个欲望与满足一千个欲望 4.1 知足是美好生活的前提 4.2 别对生活寄予过高期望 4.3 不要高估了自己的能力 4.4 施恩勿望报 4.5 从诱惑中走出来 4.6 不要被欲望吞噬 4.7 没得到的不一定是好的 4.8 做人不能得寸进尺 4.9 留一手 4.10 做个实用主义者 4.11 不做白日梦

第五章 痛并快乐着 5.1 快乐最不可缺少的伴侣是希望 5.2 笑对人生 5.3 依靠施舍的生活是可怜的 5.4 冷遇不能把你打垮 5.5 在沮丧中且歌且行 5.6 选择更好的方案 5.7 接受不可更改的事实 5.8 做好准备解决麻烦 5.9 执著的痛处 5.10 幻想的力量 5.11 沉着使你胜人一筹

第六章 当幸福来敲门 6.1 幸运只靠一个字 6.2 顺应时势会带来好运 6.3 成功不是一蹴而就的 6.4 远大理想是快乐的向导 6.5 不要迷信权威 6.6 不浪费时间浪费在空话上 6.7 制定适合自己的目标 6.8 别忘了现实的生活 6.9 不要打破沙锅问到底 6.10 看清目标再行动 6.11 背水一战，激发潜能 6.12 求人不如求己 6.13 目标要有可执行性

第七章 做自己想做的事，成为自己想成为的人 7.1 保持真我风采 7.2 做最独特的自己 7.3 不要总靠别人活着 7.4 不要让别人左右自己的言行 7.5 相信天生我材必有用 7.6 不要陷入批评的泥沼 7.7 在纪律中坚守自己 7.8 大声说出内心的想法 7.9 世界因我而精彩 7.10 潇洒应对讽刺 7.11 坚持自己的看法 7.12 为自己骄傲 7.13 活给自己看 7.14 亮出你的优势 7.15 做个快乐的冒险家 7.16 不当井底蛙 7.17 摘下虚伪的面具 7.18 争取你的权益 7.19 认识你自己 7.20 走自己的路 7.21 学历pk能力

第八章 围墙的另一面春暖花开 8.1 利用你的缺点 8.2 换个角度看问题你会快乐些 8.3 善于化解尴尬的处境 8.4 还有比你更不走运的 8.5 失之东隅，收之桑榆 8.6 隐忍克让的风度 8.7 追求完美是迈开不快乐的第一步 8.8 换种方式行得通 8.9 适时站在对方的立场上 8.10 有时要逼自己一把 8.11 凡事多往好处想想 8.12 透过危机看机遇 8.13 面对无奈你怎么做 8.14 学以致用用的妙招 8.15 你有欣赏的眼光吗 8.16 辨别信息的真伪 8.17 生活里的选择题 8.18 多看长处少看短处 8.19 别让假象蒙了双眼 8.20 多向对方竖起大拇指 8.21 嘲笑别人你也不快乐 8.22 不要一味批评别人 8.23 事情也许不是你想的那样 8.24 五十步笑百步不可取 8.25 不同的角度看问题

第九章 快乐需要一颗平常心 9.1 如何留住岁月 9.2 守住一颗平常心 9.3 不妨尝试简单思维 9.4 回到原点 9.5 真心为他人喝彩 9.6 聪明人懂得享受生活 9.7 不要为打翻的牛奶哭泣 9.8 接受善意的提醒 9.9 天下没有免费的午餐 9.10 识时务者为俊杰 9.11 不要期望特殊待遇 9.12 不要吊死在一棵树上 9.13 不带有色眼镜看人 9.14 好奇心能杀死猫 9.15 山外有山，人外有人 9.16 追求万无一失

第十章 尝试一下改变的乐趣 10.1 学会变通好处多 10.2 改掉你的坏习惯 10.3 生活是一个又一个创新的过程 10.4 塑造全新的自我 10.5 尝试超越自我 10.6 打破常规，触摸新鲜 10.7 别让习惯阻碍了你的突破 10.8 刻意模仿闹笑话 10.9 给自己充电 10.10 不能改变就学会适应 10.11 不求途径，但求结果 10.12 提升自身的价值 10.13 善于发现第三种答案 10.14 要了解对方就要站在对方的立场 10.15 尊重他人就是尊重自己 10.16 没有做不到的事 10.17 不会变通惹麻烦 10.18 根据

## &lt;&lt;快乐改变心态&gt;&gt;

变化换对策 10.19 做出自己的判断 10.20 随机应变 10.21 摒弃惯性思维 10.22 凡事不要想当然 10.23 田忌赛马的高招 10.24 让你的思维转个弯第十一章 快乐是一种习惯 11.1 不要犯同一种错误 11.2 维持乐观的心态 11.3 学会自我提醒 11.4 快乐在抱怨中消失 11.5 不要轻易给他人允诺 11.6 克服你的惰性 11.7 难得糊涂 11.8 有时好心办坏事 11.9 你有镇静的心态吗 11.10 多为他人着想 11.11 透过现象看本质 11.12 与人为善 11.13 不过无聊的生活 11.14 从自身找缺点 11.15 保密是聪明的选择 11.16 不犯常识性错误 11.17 万事都有一个度第十二章 拿得起，放得下 12.1 不做输不起的人 12.2 放下身上的包袱 12.3 乐于忘记他人的过错 12.4 开阔你的心胸 12.5 有一颗宽恕的心 12.6 不要勉强别人 12.7 佛说：“放下” 12.8 放弃不切实际的愿望 12.9 放下心中的仇恨第十三章 灰姑娘和王子的童话 13.1 你有正确的爱情观念吗 13.2 真爱用什么来衡量 13.3 夫妻之间应该是平等的 13.4 爱情不是物质的 13.5 经营婚姻需“装傻” 13.6 蜜语化解感情危机 13.7 给平淡的爱情生活制造惊喜 13.8 爱情变味了怎么办 13.9 抓住你的另一半 13.10 把握住爱情的方向 13.11 多一点神秘感 13.12 不要羞于说爱他 13.13 爱情需要坦诚相对 13.14 没有永远的二人童话世界 13.15 正确对待爱情的痛 13.16 爱人之间需要沟通 13.17 做个合格的另一半 13.18 爱情不是唯一第十四章 淡如水与甘若醴 14.1 注意社交场合的禁忌举止 14.2 你会推测别人的心理吗 14.3 不要与人交换秘密 14.4 委婉表达，曲线救国 14.5 学会和朋友分享 14.6 听完别人的话再下定论 14.7 话无语病显睿智 14.8 管好自己的事 14.9 奉承有度 14.10 尽快让对方同意自己 14.11 沟通化解小误会 14.12 婉言拒绝的艺术 14.13 不要把话说绝 14.14 如何打开话匣子 14.15 交往中莫害羞 14.16 帮人的技巧 14.17 花花轿子人抬人 14.18 探明对方的意图 14.19 慎行中庸之道 14.20 不中他人的圈套 14.21 不要过于世故 14.22 退一步海阔天空 14.23 与异性朋友大方相处 14.24 会说话招人喜欢 14.25 不泼他人的冷水 14.26 真心待人才有好报 14.27 切记言多必失 14.28 注重礼仪为你加分第十五章 享受家庭的乐趣 15.1 不做唠叨女人 15.2 给你的伴侣一个空间 15.3 家庭事业两不误 15.4 己所不欲，勿施于人 15.5 为你的另一半着想 15.6 做个聪明的丈夫 15.7 做个善解人意的好妻子 15.8 解除家庭纠纷的办法 15.9 珍惜身边的伴侣 15.10 谁是家庭的主角 15.11 提高孩子的警惕第十六章 态度决定快乐 16.1 承认错误也讲方式 16.2 培养你的自制力 16.3 给自己一个正确的定位 16.4 虚心学习提高自己 16.5 今天，你微笑了吗 16.6 透过现象看本质 16.7 服下自嘲这剂良药 16.8 拥有君子的胸怀 16.9 怎样活着有意义 16.10 假如给我三天光明 16.11 别把自己看得太重要 16.12 不要被意外扰乱好心情 16.13 谦虚才能走远 16.14 如果只有半杯咖啡 16.15 多看花，少看刺 16.16 什么样的选择决定什么样的生活 16.17 给自己留条退路 16.18 人往高处走 16.19 不要自以为是

## &lt;&lt;快乐改变心态&gt;&gt;

## 章节摘录

1.6 猜疑是一种病一个妇人去医院看医生，她向医生介绍病情道：“我晚上老是睡不着，躺在床上，总感觉床下有人；躺在床下，又感到床上有人。

如此上上下下，真把人折磨死了！

”医生听完她的话，立即给她提供了一个医治妙方：“将四条床腿锯掉！

”妇人去医院看病，医生断定她是有了幻想症，干脆让她锯掉床腿免去猜疑。

莎士比亚说：“猜疑是我们身上最可耻的叛徒，当我们总是怀疑某种获得利益的尝试是否可行时，我们也就失去了那本该获得利益的机会。

”其实，我们经常遇到这样的现象：有的人发现被人注视就怀疑别人图谋不轨；别人在耳旁抱怨，他会猜测人家是不是指桑骂槐，影射自己。

于是疑神疑鬼，对谁都不信任。

人常说：“世上本无事，庸人自扰之。

”就是在说要杜绝猜疑。

于是想起了妇孺皆知的“疑人偷斧”的故事。

一开始那个人总怀疑是邻居偷了自己的斧子，而且越看他越像小偷，后来真相大白才改变了看法。

猜疑是一种病，它让我们对某人某事有了偏见。

疑心重的人目光短浅，气量狭小。

那些持有猜疑心跟别人相处的人，终会伤害他人的真诚，使朋友疏远。

猜疑还会阻碍我们成功。

比如我们刚决定要去做一件事情，这时候猜疑的心理出现，头脑中衍生出一系列的困难问题，决心也跟着开始动摇。

殊不知当我们猜疑心泛滥，在决策面前犹豫不决时，机遇已悄然流逝了。

克服猜疑的心理，需要从实际出发，相信自己的判断。

只有摆脱了无谓的猜疑，快乐才能驻扎心间。

1.7 不要畏惧他人儿子从学校带了个“黑眼圈”回家，妈妈忙问是怎么回事。

儿子答道：“我跟波波打了一架。

”妈妈劝孩子说：“打架不好，明天你带块蛋糕给波波，向他道歉。

”第二天放学后，儿子又带了个更大的“黑眼圈”回来。

“天哪，这是谁干的好事？

”妈妈大惊失色地叫道。

儿子答道：“波波干的，他还想吃蛋糕。

”笑话里的儿子两次被同学欺负，是因为被同学看到了“畏惧”的弱点，而一再向他提出要求。

由此我们也不禁要问：你为什么感到畏惧？

恐惧是我们内心的敌人之一，也是一种不良情绪。

畏惧他人，你会感觉低人一等，别人提出的要求你无法拒绝；畏惧他人，你永远处在被动的角色，永远都不能成为自己想成为的人。

人人都是平等的，当我们面对一个令人生畏的人，扪心自问：为什么我要感到害怕，为什么我要在人前低头呢？

我们都感受过恐惧，它让我们进退维谷，缺乏自信。

要想战胜恐惧，就必须弄清楚恐惧的来源。

恐惧的来源恰恰是缺乏自信的表现。

如果你有自信，何以畏惧他人呢？

要想克服恐惧的心理，你可以强迫自己去做一些令自己恐惧的事情。

比如独自在家看一部恐怖片；或者去游乐场尝试坐过山车；或者在人群中发表激情的演讲……尝试过后，你才会发现，原来所害怕的东西并没有想象中那么强大，都是自己吓唬自己而已。

笑话里的儿子如果不惧怕同学，勇敢地拒绝他的要求，或许不会两次带“黑眼圈”回家吧。

<<快乐改变心态>>

爱默生说：“做你畏惧去做的事，畏惧就可以去除掉。

”你一味地害怕你的敌人，迁就他委屈自己，只会助长他人志气，灭了自己的威风。把恐惧从心头消除，心态平和地面对生活。

<<快乐改变心态>>

媒体关注与评论

一个人如能让自己经常维持像孩子一般纯洁的心灵，用乐观的心情做事，用善良的心肠待人，光明坦白，他的人生一定比别人快乐得多。

——罗曼·罗兰清新而健康的笑容，犹如夏天的一场大雨，洗涤人们心灵上的污泥与灰尘，同时也将头上的不快通通洗刷掉，流露出善良与光明。

——高尔基



<<快乐改变心态>>

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>