

<<快乐生活30天>>

图书基本信息

书名：<<快乐生活30天>>

13位ISBN编号：9787802225213

10位ISBN编号：7802225213

出版时间：2008-2

出版时间：中国华侨出版社

作者：胡家

页数：224

字数：200000

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>

## <<快乐生活30天>>

### 内容概要

《快乐生活30天》由此开始，带你了解身在其中的生活，与你一起寻找成功的道路，以一颗纯净而积极的心寻找到自己的力量。

也许书中的观点不是最新的，但是书中的智慧却让人耳目一新。

这是一次心灵的旅行，轻松而深刻。

给自己的心灵一点时间，去观察和思考自己身边的事物。

我们发现，之前我们不曾注意的问题，也许让自己压抑，也许让自己豁然开朗。

关于生命，关于人脉，关于健康，关于财富等等，我们是不是都有了自己的见解。

这些和自己息息相关的事物和问题，自己又了解多少。

本书想通过简单的陈述让这个世上每一颗心都能更快乐，如歌中所唱，快乐其实没什么道理。

有时一个小故事，几段简单的文字就能让人心情变好。

我想把快乐分解成一天天的故事和心情，一个月30天，30天是一个周期，让自己的心情在这个周期内不断轮回，30天改变你的心情，30天改变你的生活。

#### 作者简介

胡家，毕业于浙江工业大学，毕业以来一直从事广告行业，擅长创意和文案方面的工作，明白了生活需要设计，设计需要创意，创意源自生活，于是就有了这部灵感之作——《时间改变命运》。

## &lt;&lt;快乐生活30天&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一部分 了解生活 第1天：生命之曲 为什么而活着 敬畏生命 生存规则 生命与心灵 活在希望中 第2天：独立 另一种爱 选对钥匙 不被他人左右 先做人，再做事 独立之精神自由之思想 第3天：最宝贵的健康 真正的健康 别透支身体 树立正确的健康观念 养成科学合理的生活习惯 注意合理的运动 第4天：人脉 合作创造美好 走入人群 万人迷 过犹不及 “施”与“受” 第5天：财富 理财——让钱为你工作 风险与机遇同在 面对机会三思而行 用智慧和胆识去拼搏 财富温暖人生 第6天：工作的意义 热爱生活，热爱工作 守护好心中的一把锁 能力至上 工作的幸福和尊严 以此为生，精于此道 第7天：竞争无处不在 阴沟里常翻船 机会与陷阱 先于对手否定自己 长跑的智慧 十分的努力 第8天：习惯 习惯的力量 习惯成自然 并不与生俱来 打掉骨子里的惰性 今天还是明天 第9天：欲望 见好就收 向快乐前进 珍贵 欲望之火 心中一片澄清 第10天：选择 硬币的两面 总得付出 一走到底 要成功，先学会拒绝 为“决定”买单第二部分 成功之道 第11天：潜力无限 激发潜能 潜能有所不同 燃烧成功的欲望 开启个人潜能之钥 敢于尝试才有机会 第12天：找到自己的位置 上帝不轻看卑微的人 威严 做好我们自己 适合自己的鞋 一块石头 第13天：管理时间 善用自己的生命 “太阳下山”原则 先后顺序 时间管理的2/8定律 不要让别人浪费你的时间 第14天：有效解决问题 掌握事物的本质 有用 最简单的办法 学会休息 突破思维定势 第15天：沟通的艺术 积极与别人沟通 学会赞美别人 聪明的表达 简单的幽默 第16天：专注 专注的力量 专注去做一件事 删除 专注的圈套 偶尔抬头看天空 第17天：学着改变 变是好事 决定改变 圈子之外 机遇隐含在变化的风险中 树挪死，人挪活 第18天：一生学习 生有涯学无涯 学习的三种方式 腹有诗书气自华 怕就怕“认真”二字 第19天：思考 沉思给人力量 一念之间 创新——明天的强者 自省 第20天：计划 明白自己要的是什么 可以看见的 大目标分割成小目标 遥远的目标，遥远的梦 计划赶不上变化 第21天：行动 下定决心坚持到底 幸福跟着你 行动才有可能 该出手时 每天努力一点第三部分 心灵的力量 第22天：成败之间 抖落身上的泥土 成功是多元化 “最大”的玉米 成功靠自己 勇气 第23天：弹性人生 退一步 友善和诚意的法术 真正的勇者 处世之道 别样的幸福 第24天：在爱中成长 爱是一种意志 爱情的力量 亲情的味道 有一种爱很小 心心相传 第25天：情绪控制 学会控制情绪 克服失败的恐惧 痛苦和快乐 懂得放弃 最坏的结果 第26天：经历 过去不等于未来 自有安排 智者睹其未萌 一切都会过去 20岁的梦想 第27天：信任 不要迷信权威 洗涤人的灵魂 来之不易 振奋人心的力量 第28天：感恩 心中生长 只做了一点小事 你对我很重要 珍惜拥有 第29天：态度决定一切 从微笑开始 容貌不能选择，但微笑可以选择 简单 保持一个良好的心态 自信地活着 第30天：活出自己的风格 相信别人，更相信自己 痛苦的坚持 路在自己脚下 带上兴趣上路 装点自己的生活

## &lt;&lt;快乐生活30天&gt;&gt;

## 章节摘录

第1天：生命之曲为什么而活着人来到这个世界上是不可选择的，我们不能选择什么时候出生，不能选择在什么地方出生，更不能选择出生在什么样的家庭。

我们那时候没有一点话语权，所以在我们刚刚来到这个世界时，用最大的哭声去控诉自己遭受的不公平。

然而，更让人伤心的是，我们的人生都面对一个同样的终点——死亡。

虽然死亡是个有点忌讳讨论的话题。

但是在自己明白了所有人总有一天要死去的时候，生命还是带有了不可抹掉的悲剧色彩。

就这样，我们在自己的哭声中来到这个世界，在亲友的哭声中离开这个世界。

没有人能改变这个自然规律，对于每个人来说这都很公平。

当我们身体健康、事业顺利、家庭幸福的时候，我们不会去担心自己的人生。

可是生活不易，每个人都在自己生活的战场商战中拼搏。

在烈日骄阳之下，一个衣衫破烂的人赤脚行走在被炙烤得发烫的街道上。

他歪歪倒倒地前行走着，看起来十分虚弱，好像生命正一点点抽离他的身体，最后无力支撑，倒在街边。

他大口喘着气汗珠无力地淌着。

这时，随着一声清脆的铜钱金属撞击地面的声音，一枚刺眼的铜钱掉落在他的面前。

很明显别人把他当成了乞丐。

他捡起铜钱追向那个丢钱给他的人，生气地对他说：“先生，我不是乞丐。

”好心的路人被这意外发生的情况吓了一跳，他接过流浪汉塞回来的铜钱，诧异地离开了。

虚弱的流浪汉依旧坐在地上，等待着生命的结束，他不接受任何人施舍的物品，最后他的生命消逝了。

在生命的历程中，我们一直在追问一个问题：我们为什么而活着，从来没有一个让人信服的答案，但是我们不能为了活着而活着。

安贝卡曾说过：即使你穷得只剩一件衣服，也要将它洗得干干净净，让自己穿起来有一种尊严。

在美国一家医院的一间病房里，传来许多人的哭泣声。

躺在病床上的是年仅13岁的小诗人斯特帕尼克，他的生命是如此脆弱，可就在这脆弱的生命中，他珍惜着自己的每一分每一秒，把自己感受到的美好通过他的诗传达给全世界，让人们分享他的快乐。

他在死前也不忘说：“我要把心灵的歌声唱给全世界。

”在脆弱中我看到的却是坚强。

<<快乐生活30天>>

编辑推荐

《快乐生活30天》由中国华侨出版社出版。

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>