

<<好心情好人生>>

图书基本信息

书名：<<好心情好人生>>

13位ISBN编号：9787506460804

10位ISBN编号：7506460807

出版时间：2010-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：长征

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>

## <<好心情好人生>>

### 前言

传说在终南山一带，有一种十分特殊的植物——快乐藤，任何人得到这种藤后，都会喜形于色、笑逐颜开，不知道烦恼为何物。

有一位年轻人为了获得快乐，不惜跋山涉水来到终南山。

在历尽千辛万苦的寻找后，他终于得到了快乐藤，但结果却让他失望了，这种藤并没有传说中的神效——他仍然不快乐。

到了晚上，他在山下的一位老人家里借宿，面对皎洁的月光，开始长吁短叹起来。

他问老人：“为什么我已经得到了快乐藤，却还是感觉不到快乐呢？”

”老人莞尔一笑，说：“其实，快乐藤并非终南山才有，而是人人心中都有，只要有快乐根，无论走到哪里都能够得到快乐。

”听了老人的话后，年轻人感到很惊奇，就又问：“什么是快乐根？”

”老人说：“心是快乐的根。

”年轻人恍然大悟，然后笑了。

人生一世，草木一秋。

能够开开心心、快快乐乐地过一生，相信这是每个人心中的一个梦。

但怎样才能求得快乐呢？

老人的话已经给了我们完美的答案。

大文豪雨果曾说：“比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的心灵。

”人心浩瀚，可以容纳许多东西，但如果我们的心灵总是被贪婪、卑鄙、自私、懒惰所笼罩，不管我们得到了多少富贵荣华，也不可能求得快乐。

但如果我们的心灵能不断得到宽容、感恩、纯朴之泉的灌溉，即便我们一贫如洗或是位卑如蚁，也会从心底感到由衷的快乐。

人生苦短，在短暂的人生之旅中，人人都有所求。

有的人求子孙满堂，即得满足；有的人求福如东海，深感幸福；有的人求无上智慧，最是得意；有的人求万事如意，甚为欢喜。

虽然就表面来看，他们所求各不相同，但归根到底，他们所追求的还是快乐。

在人的生命中，心灵最细腻也最柔弱。

如果心灵不快乐，人生就会陷入重重困境中。

只有拥有一颗快乐的心，人生才能焕发出灿烂的光彩。

## <<好心情好人生>>

### 内容概要

人生可以没有名利、金钱，但必须拥有美好的心情。

在人生的旅途中，最糟糕的境遇往往不是贫困，不是厄运，而是精神和心境处于一种无知无觉的疲惫状态：感动过你的一切不能再感动你，吸引过你的一切不能再吸引你，甚至激怒过你的一切不能再激怒你。

这时，人就需要寻找另一片风景。

抽一段空闲时间，阅读本书，去关注你的心灵吧，它会告诉你，做出怎样的选择才是智慧的，才能真正享受生存与生活的乐趣。

## &lt;&lt;好心情好人生&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 懂得适时放弃，赢得轻松人生 坦然放弃是一种智慧 生命之舟不能承载太多 离婚不是终点，而是新生活的开始 人生注定不会太完美 换个角度思考问题 对生活说“没关系” 放下心灵的重担，找回快乐的自己 简化你的人生，放弃无谓的名利 学会以退为进的人生策略 接受友谊的失去 遗憾铸就了生活的光彩 多停下脚步看看世界 世上没有绝对的公平 什么都不想失去的人往往会失去所有 一切都会成为过去 我们无法创造环境，但可以选择环境 懂得放弃的人才能幸福

第2章 清除心中杂草，转移情绪雷区 停止抱怨，你将收获快乐 别让空虚吞噬你的心灵 消除懒惰和拖延的毛病 犹豫不决的人将错失良机 自立的人格最重要 性躁心急的人将一事无成 打开封闭的心门 把压力踩在脚下 不要让焦虑影响你的生活 没有猜疑心，才能活得轻松 从过去的生活中摆脱出来 勇于面对不完善的自我 不要随意给自己贴“标签” 谦虚的人最能赢得人们的尊重 克服浮躁情绪才不会失败

第3章 敢于正视失败，走出逆境泥潭 苦难是人类生活的一部分 暂时忍耐，你将收获希望 困难中往往孕育着机会 低谷中才会看清自己 遇事镇定才能摆脱不利局面 战胜挫折，迎接新的辉煌 不妨有点阿Q精神 聪明人懂得把悲伤藏在微笑之后 人世间没有真正的绝路 在绝境中发现快乐 福祸本是一体，请善待不幸 没有挫折就不会有真正的成功 没有真正的失败，除非你放弃追求 贫穷的根源在于思想 只要活着，凡事都有转折的余地

第4章 凡事尽心尽力，体会工作乐趣 努力克服工作的倦怠情绪 对职业保持最大的热忱 顺利度过职业瓶颈期 同样的错误不要再犯第二次 努力走好人生每一步 拿起书籍积极充电 换个角度看待批评 告诉自己我能行 “工作狂”会毁了你的生活 如何巧妙化解职场冷暴力 别让人情滥用与透支

第5章 合理对待钱财，不做金钱奴隶 不让金钱打破生活的平静 不择手段获取别人的东西只会害了自己 富足的精神比物质生活更重要 多多施舍会让心灵升华 黄金虽贵，但与最美好的东西无关 过多金钱给人带来的是烦恼 有钱与受尊重并不对等 一切名利在人性面前都需退场 不要让金钱影响了爱情 富翁都不会给子女留太多钱财 节约是穷人的财富，富人的智慧 看透功名利禄内心才能平静 没钱也可以过得快乐 学做财富的主人

第6章 凡事宽容豁达，抛却烦恼怨恨 忍让是金，宽容是福 摆脱烦恼的“良药”是宽容 成大事者虚怀若谷，有容人之量 怨恨不仅伤害他人，也折磨自己 学会宽恕你的敌人 感激对手，千万别把他当成“敌人” 生气不但没有必要，也解决不了问题 抛弃愤怒，放下仇恨 不要以自己的好恶对别人 与其指责，不如原谅 不要吹毛求疵地挑剔别人 朋友间要不念旧恶 不要把同行看成冤家 摒弃嫉妒心理 施恩给故意为难你的人 容人之过才是真正高尚的人

第7章 学会施恩布善，感恩之心常驻 感恩，让你每天都开心快乐 成功青睐懂得感恩的人 生活中的点滴都值得我们感恩 珍惜所有的痛苦和快乐 失去的也值得我们感恩 用感恩代替抱怨 忘恩负义是感恩的障碍 原谅自己的不完美 付出比得到更能让人感到幸福 给别人送去善良，你也会得到善良 为别人付出，你的生命也会增值

第8章 常怀淡泊之心，享受平凡人生 平淡的生活最快乐 不以物喜，不以己悲 不要给自己吞下贪婪的苦果 幸福其实很简单 洒脱的人更能享受人生 学会欣赏生活中的美 快乐只是一种选择 没有必要为小事而生气 幸福就是享受现在 适可而止是一种智慧 休憩疲惫的心灵 生命中总有一片晴空 花时间完成自己想做的事

第9章 培养快乐习惯，成就快乐人生 过一个“迷你”假期 不做那些无谓的比较 良好的爱好让你精神百倍 给生活一个笑脸，你将收获阳光 脱去烦恼再回家 会休息的人才会生活 独处能让忙碌的心得以平静 抬头看看头顶那片天 忙里偷闲的愉悦 懂得送礼物给自己 笑是生活的良药 心不老生命就永远不会老 凡事朝最好处想在大自然中感受生命的美好 幽默解千愁 参考文献

## &lt;&lt;好心情好人生&gt;&gt;

## 章节摘录

简化你的人生，放弃无谓的名利月盈则亏，水满则溢，花盛则谢。

处于巅峰之时，即是走向衰落之际，令人遗憾。

从某种角度说，实现不了的目标，就会留有一份期待，未尝不是一件好事。

人的天性都喜欢追求完美，完美的东西没有人会不喜欢，但是世上根本不存在十全十美的事物。

所以要懂得，做任何事都要掌握分寸，更要懂得适可而止。

否则过度追求完美，必会被完美所愚弄。

花未全开月未圆是事物发展的动力。

给自己留下一个遗憾，也就给自己留下了一个成长的空间，留下一份美好的愿望。

一群盲人登山，因为自身条件不健全，半途而返，却在心中留下了对山的憧憬与向往，也给自己留下了努力奋斗的目标。

最好并不是人们追求的目标，没有最好只有更好，才是我们应有的价值取向。

人永远无法满足自己的欲望，应当适可而止。

管子说：“斗斛太满则人概之，人太满则天概之。”

“曾国藩谆谆告诫家人，常怀谦虚退让之心，不能飞扬跋扈。

弓弦拉得太满就容易绷断，聪明的人应像孔子所说的“君子引而不发，跃如也”。

人生中能诱惑自己的东西太杂太多，若要有所得，就不能在心灵里累积太乱杂的烦恼，否则努力的方向会分叉。

一个美国商人来到圣西哥海岸边，在小渔村的码头上，他看见一个墨西哥渔夫划着一艘小船靠岸，小船上有好几尾大黄鳍鲑鱼。

这个美国商人对圣西哥渔夫抓到这么高档的鱼而恭维了一番，问渔夫需要多长时间才能抓这么多？

“一会儿功夫就抓到了。”

“圣西哥渔夫说道。

美国人再问：“你为什么不多待久一点，好多抓一些鱼？”

“圣西哥渔夫不以为然：“这些鱼已经足够我一家人生活所需啦！”

“美国人又问：“那么你一天剩下那么多时间都在做什么？”

“墨西哥渔夫解释：“我呀？”

我每天睡到自然醒，出海抓几条鱼。

回来后跟老婆睡个午觉，再跟孩子们玩一玩，黄昏时晃到村子里玩玩吉他，跟朋友们喝点小酒，我的日子过得充实又忙碌！

“美国商人帮他出主意说：“我是美国哈佛大学企业管理硕士，我倒是可以帮你忙。

你应该每天多花一些时间去抓鱼，到时候你就有钱去买一条大点的船。

你自然就可以抓更多鱼，再买更多、更大的渔船。

接着你就可以拥有一个渔船队，到时候你就直接把鱼卖给加工厂，而不用卖给鱼贩子，或者你可以自己开一家罐头厂。

如此你就可以控制整个生产、加工处理和行销。

然后你可以离开这个小渔村，搬到圣西哥城，再搬到洛杉矶，最后到纽约。

在那里经营你不断扩充的企业。

““这要花多少时间呢？”

“墨西哥渔夫问。

“15~20年。”

“美国人回答。

“然后呢？”

“墨西哥渔夫又问。

“然后你就可以在家当皇帝啦！”

时机一到，你就可以宣布股票上市，把你的公司股份卖给投资大众。

## <<好心情好人生>>

到时候你就发啦！

”美国人大笑着说。

“然后呢？

”“到那个时候你就可以退休啦！

你可以搬到海边的小渔村去住。

每天睡到自然醒，出海随便抓几条鱼，跟孩子们玩一玩，再跟老婆睡个午觉，黄昏时晃到村子里喝点小酒，跟朋友们玩玩吉他！

”“那我现在不正在过这样的生活嘛！

”渔夫说道。

我们脑海里漂浮着太多烦乱的内容，它让我们的心思过于复杂，负荷过于沉重，烦恼过于无绪。

诱惑我们的事物太过繁重，大大地妨碍着我们，无形而深刻地损害着我们。

获取权、钱、职位是我们生活的欲望，什么风头利益都要去争，什么样的生活方式都想去尝试，这样我们会疲于应付，把很多时间和精力花在无谓的纷争和无穷的耗费上。

不仅自己的正常发展受到限制，甚至会迷失自己真正应该前行的方向。

我们的生命在一些人生关口会遭遇杂草肿瘤，侵蚀我们美丽丰富的人生花园，搞乱我们幸福家园的田地。

我们要学会铲除和放弃这些杂草。

放弃不适合自己的职业，放弃异化扭曲自己的职位，放弃人事纷争，放弃实权虚名，放弃失败的恋爱，放弃变了味的友谊，放弃破裂的婚姻，放弃没有意义的交际应酬，放弃坏的情绪，放弃偏见恶习，放弃不必要的忙碌和压力。

放弃得当是对自己背包的一次清理，把那些不值得我们带走的包袱丢掉，把拖累我们的行李拿走，才可以简洁轻松地走自己的路，人生的旅行才会更加愉快，才可以登得高行得远，看到更多、更美的人生风景。

对于成功者来说，只要人生目标的大方向没变，适时地放弃只会使你更轻松的前进。

<<好心情好人生>>

媒体关注与评论

什么是生活？

生活需要我们善待自我，善待生命，善待每一个黎明、日落和黄昏。

——泰戈尔舒畅的心情，是自己给予的，不要天真地去奢望别人的赏赐。

舒畅的心情是自己创造的，不要可怜地去乞求施舍。

——威廉费德一种健全的心态比一百种智慧都更有力量。

——狄更斯

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>