

<<幸福心态>>

图书基本信息

书名：<<幸福心态>>

13位ISBN编号：9787506474726

10位ISBN编号：7506474727

出版时间：2011-9

出版时间：中国纺织

作者：长征

页数：236

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>

<<幸福心态>>

内容概要

《幸福心态》由长征编著，我们总是抱怨生活的压力太大，工作、家庭、金钱、爱情本来就是生活的快乐所在，却变成了我们背上的枷锁，习惯于面无表情的生活习惯，让自己的心很硬很硬，其实幸福很简单、如果你不再匆匆忙忙、如果你喜爱的眼光、如果你足够宽容、如果、甚至忘记了这个世界上还有一种东西叫幸福。

《幸福心态》由长征编著，什么是幸福？
幸福是一种来自心灵深处愉悦的感觉，并不与财富，地位，声望同步。

<<幸福心态>>

书籍目录

第一章 心态决定幸福——幸福是坦然平常的境界

幸福是一种心灵感觉
心态好，一切都好
金钱只是你的工具
生命因磨炼而美丽
心安是最大的幸福
净化心灵，寻找幸福
幸福要用心来读
保持内心的清明与平静
好身体是幸福的本钱
享受生活是一种智慧

第二章 试着对自己好点——幸福是善待自己的明智

幸福不是绝对的
原谅自己的缺陷
有勇气做你自己
面向阳光，摆脱阴影
活得快乐才会健康
珍惜来到你眼前的幸福
让心灵静谧一会儿
不要抱怨人生的不如意
给自己放个假

第三章 每个人都是自己的拉拉队——幸福是走出低谷的曙光

不要畏惧人生低谷
苦难是成长必经的过程
人生有险途，但没有绝路
击败逆境，笑傲人生
你被打败但不能被打倒
每个患难都是一粒宝贵的珍珠
接纳一切不幸，期盼人生的彩虹
面对挫折要有良好的心态
厄运终有一天会逆转

第四章 赠人玫瑰，手有余香——幸福是乐善好施的快乐

给予就是一种幸福
撒下爱心就等于播种了希望
乐于做善事，获得精神的财富
有德不求言谢，施恩勿念回报
分享财富是心灵最大的幸福
财聚人散，财散人聚
“友善”就是幸福的源泉
真诚付出，敛聚人气
持续奉献你将获得永恒的快乐
与人分享幸福，会得到更多的幸福

第五章 得饶人处且饶人——幸福是包容自在的豁达

学会包容，摒弃怨恨
比天空更广阔的是人的胸怀

<<幸福心态>>

得饶人处且饶人
宽容别人，就是在解脱自己
做人要有容人的胸怀
用理解和原谅熬一服包容的汤药
多一点包容就多一分快乐
吃亏是一种福气
宽恕曾经伤害过你的人

第六章 再苦也要笑一笑——幸福是乐观欢快的洒脱

培养乐观的心态
乐观地面对困难和挫折
内心坦然，人才能活得快乐
心存希望，才能创造美好人生
乐观是人生的本钱
人生没有过不了的坎
乐观还你一片心灵的晴空
让乐观成为一种习惯
巧妙地化解压力
用微笑将痛苦埋葬

第七章 拿得起，放得下——幸福是睿智取舍的智慧

要拿得起放得下
有所合，才有所得
放弃也是一种大气
成功属于被困难打不倒的人
量力而行，进退自如终获胜
长久的安逸未必是福气
适时放弃才会有收获
后退是为了人生更好地前进
懂得及时抽身

第八章 克制贪婪，知足常乐——幸福是管住欲望的轻松

知足是打开幸福之门的钥匙
做人不要患得患失
学会体味生活的美好
快乐是内心的富足
别让贪婪之心毁了你
简单的生活就是快乐
苛求完美是对自己的一种伤害
为利欲膨胀的心减减“肥”
名利之心不能太盛

第九章 人生已经不易，何必再去忧虑——幸福是品味快乐的愉悦

掌管好那把叫快乐的钥匙
把悲伤藏在微笑后面是智慧
每天都微笑的人最聪明、最快乐
远离焦虑，斩断心中烦恼
换个活法，品味快乐
学会发现和欣赏生活的美
与快乐的人在一起
摒弃压抑，让快乐相随

<<幸福心态>>

每天都拥有愉快的心情
尽享人生的三种快乐
学会苦中求乐
直面孤独，从一个人的世界走出来
向忧郁挥手说再见

第十章 呵护你的另一半——幸福是爱人之间的关爱

没有好心态就没有幸福婚姻
让对方感受到你的关爱
用心倾听你的另一半
用谈恋爱的心态经营婚姻
放大你的包容心
抱怨是婚姻的一剂慢性毒药
放飞你无法挽回的爱
让真爱与婚姻同行

第十一章 滴水之恩，涌泉相报——幸福是感恩之心的钥匙

幸福是有一颗感恩的心
做人要懂得感恩
用感恩的心面对生活
拥有一份工作，就要懂得感恩
多为他人着想
对朋友要心怀感激
受人滴水恩当以涌泉报
去拜访一次你的恩师
孝顺我们的父母

参考文献

<<幸福心态>>

章节摘录

现在许多人都热衷于聚敛钱财，却不知道还有比这更有意义的事，那就是把美和爱倾注于生活之中，让生活美丽动人。

千万不要一心只想着挣钱。

富人家藏金山，然而不一定有审美的眼光和高尚的灵魂。

他们把无价之宝都换成了金钱，那样会活得很累。

大家试想一下，如果一个人不具备审美的情趣、温良敦厚的品格和爱心，那么他一生的拼搏又有何意义呢？

除了利欲熏心，除了一心向上爬以外，就没有其他值得自己追求的目标吗？

难道生命中最重要就是谋求财富、扩大权势吗？

难道就没有比这更珍贵、更美的东西，需要我们去追求吗？

或许你会说，不管是繁华的大都市，还是贫瘠的小山村，那些男男女女只为一个目标而奔波，那就是物质财富，美在生活中是经常被忽略的。

看看周围吧，那些方方正正的高层建筑，根本没有艺术美可言，一些桥梁、公园、广场、城市建设也毫无特色。

仿佛实用成了评判万物的最高标准。

假如把巴黎那些充满浪漫气息和艺术情调的人迁往纽约或芝加哥居住的话，那么他们都会发疯的，因为那些美的感受，在这样的环境下都会消失殆尽。

对于一些极端拜金者，人类所有的精美文化难道都无法进入他们的心里吗？

如果一味让高尚的情感、睿智和向善的一面沉睡于心底，难道我们希望永远成为不开化的人吗？

谁能准确地估价，那些拥有高雅情操和文明生活的人，究竟拥有一笔多么大的财富？

他们可以让自己的家庭充满欢乐和愉悦，为一切所到之处都带来欢乐。

有文献记载，在1853~1856年的克里米亚战争期间，受伤住院的士兵曾说过，当英国女护士福洛伦斯南丁格尔到来时，他们能够感觉得到南丁格尔小姐高雅的情操、优良的品质和无私的爱心，即使南丁格尔走了很长时间，他们仍然感觉她在我们身边。

不论这些以快乐为伴的人走到哪里，他们都会将快乐传递，所以在他们周围，不会有抑郁和失望

。就像太阳升起就不会有黑暗和阴郁一样，在高尚的人面前，任何粗鲁野蛮的人都会觉得无地自容、四处逃窜。

那些在人格修养上有很高造诣的人，给予我们的最大启示就是：全力塑造和蔼可亲、温文尔雅、轻松愉快的心境。

而那些一心在追逐金钱的人，与他们相比，就显得格外粗俗！

与他们的高尚品质比起来，所有的物欲都会黯然失色。

假如只是为了一点眼前的利益或暂时的虚名，你慷慨地牺牲自己的快乐和品质，要知道，这些东西就像那些敏感的花儿，在自己精心培育下会鲜艳地绽放，为生活增添光彩。

反之，将会让自己陷入悲观失望的境地，甚至会输掉自己宝贵的人生。

难道生命的分量如此之轻，人情关系如此冷漠，以致人们都相互倾轧，尔虞我诈，把自己的幸福建立在别人的痛苦之上吗？

难道只是因为自己强壮有力，就可以不遗余力地满足自己的贪婪之心，疯狂地欺诈和掠夺弱小者吗？

我们要明白，进行自我教育、自我完善是人类重塑完美品质的必由之路。

现在很多人开始厌恶那种扼杀人健康心灵的现代紧张生活，也极其讨厌那几乎要压垮人的现代繁重精神负担。

身边的一些人都在为一些小事斤斤计较，无视那些完美品质的重塑，把宝贵的精力浪费在追名逐利上，真是令人不可思议。

生活中你有没有发现有这样一类人，每天早晨，他们穿过弥漫着花香的花园，或是经过安静的公园，处处透露出来的生活气息都在向他们招手，但是，他们却步履匆匆、目不斜视，根本无视这些美

<<幸福心态>>

好的东西。

那些充满笑意的花朵，郁郁葱葱的灌木，绿意盎然的草丛，根本进入不了他们的眼帘。即便是在乡间小道上漫步，也是同样的冷淡和漠然。

· · · · · ·

<<幸福心态>>

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>