

<<享受当下的生活>>

图书基本信息

书名：<<享受当下的生活>>

13位ISBN编号：9787511407412

10位ISBN编号：7511407412

出版时间：2011-1

出版时间：中国石化出版社

作者：石岩

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>

<<享受当下的生活>>

内容概要

生活的喧嚣与尘世的追寻是不是还在拷问你脆弱的脊梁？
“吃苦在当下，享受在未来”的谎言是不是还在误导着你，让你不停地奔跑在当下，即使累了也不敢停下来享受一下当下的美好？
你是否已厌倦了这种为昨日忧伤，把享受留待未来的生活？
你是否想要改变生活状态却不知从何处开始？
石岩编著的《享受当下的生活》将会助你重新规划你的生活，让你体会享受当下生活的美好。

<<享受当下的生活>>

书籍目录

第一章 享受当下的快乐 享受当下，不为昨天流泪 过好今天，不要杞人忧天 别为过往的错误苦恼，学会宽恕自己 拭去昨天遗憾的眼泪，擦亮今天敏锐的双眼 享受今天，过自己想要的生活 笑对生活，不要预支明天的烦恼 为拥有而骄傲，请珍惜今天的幸福

第二章 在平淡中发现快乐 善待生活，发掘快乐 懂得品味平淡中的快乐 没有不带伤的船，只有不肯快乐的心 快乐的人，永远不会有痛苦滋生的温床 淡然知足，品味生活的快乐 你拥有的够多了，在感恩中体味快乐 坦然接受命运的不公，你的人生依然精彩纷呈 正面思维，你能成为胜者 与其为没有翅膀而苦恼，不如为拥有双脚而快乐 保持宽容心态，铸就快乐人生

第三章 带着信念与希望努力奋斗 保持梦想，享受动力给你带来的快乐 点燃希望的心灯，照亮通往理想的道路 用希望绷紧生命的琴弦，奏出动听的乐曲 失望而不绝望，坚持下去就会柳暗花明 坚定信念，你会在绝境中重生 坚定信念，你会有惊人的力量 树立信心，你能迎来转机 信念不倒，想到就能做到

第四章 体验与逆?抗衡的快乐 学会微笑着面对挫折 障碍只是阻挡你的一张纸 逆境中，心存喜悦 转折时，坚决相信自己 你能行，放胆挑战自己 加把劲，不断超越自己 做强者，不自暴自弃 专注坚持，方能成功 要成功，先要拥抱失败 挖掘潜能，爆发实力

第五章 在磨难过后欣赏彩虹 苦不尽，哪有甘来 黄连为哨，苦中寻乐 接受既定事实，不要每天用“如果”榨汁 挑起生活的担子，珍视幸福的汗珠 在困境中崛起，你会获得更大的力量 你把挫折当朋友，它就会把你当朋友 勇敢活着，别让死神在你面前叫嚣 生活像杯浓酒，经过多次提炼，才能散发出醉人芳香

第六章 享受和谐的人际关系 拓展你的人际关系，提升当前的人脉竞争力 与成功者为伍，在交往中受益 抓住当下生命中的贵人，及早迈向成功的领地 时常为“贵人”做点好事，他会心甘情愿帮你 当下，宽容地付出，将来你会有丰厚的收获 巧妙拒绝，享受有交际无应酬的快乐生活 平等换尊重，人人好生活 帮助别人，让自己的生活充满阳光 及时寻求帮助，会让你的生活更加顺利，收获更多 善于借鸡下蛋，增加自己现有实力

第七章 让自己走上事业巅峰 想好为谁工作，再去从事工作 珍视工作，让日子过得充实而快乐 不要耍小聪明，职场成功依靠努力 忠实工作的人，从不用担心被老板炒鱿鱼 干一行爱一行，快乐地去工作 全力以赴，释放工作激情 心态归零，成功就会更容易 学会合作，共同走上事业巅峰 用当下积累换取未来的成功

第八章 学会控制自己的情绪 学会管理情绪，做情绪的主人 控?情绪，解放心情 警惕，愤怒是地狱之火 抑制冲动，别让愤怒毁了你 冷处理，缓解愤怒 敞开心扉，化解焦虑 别让忧愁将你的脑细胞杀死 安抚受伤的心，学会自我治疗 不妨“装”出好心情

第九章 人生要懂得选择与放弃 豁达洒脱，人生是如此美好 学会放弃，你会收获更多 制订选择标准，排除选择烦恼 鱼和熊掌不可兼得 进行果断选择，不要让犹豫带走你的机遇 选择是能够快乐的，别让自己在痛苦的海洋里挣扎 慎重放弃，不要因不假思索而错过重要机会 放弃是一种智慧，错过好的还有更好的等着你 不苛求完美，才能活得轻松

第十章 悦纳自我才能享受人生 只与自己比成长，不与巨人比身高 凡事不苛求，你就会远离烦恼 不必完美，满意即可 学会包容，生活天地宽 保持向上的自我，别让颓废淹没了你的锐气 坚定地走自己的路，炫出自己的精彩人生 善于反省，不断提升自己 适应环境，你会过得更好 跨越心里的坎，让金色的阳光洒满你的人生画卷 走出自卑泥沼，天高地阔

<<享受当下的生活>>

章节摘录

版权页：有一个人，他生前善良而且热心助人，在他死后，升入天堂，做了天使。

他当了天使后，仍时常到凡间帮助人，希望能感受到幸福的味道。

有一天，他遇见一个农夫，农夫的样子非常烦恼，他向天使诉说：“我家的水牛刚死了，没它帮忙犁田，那我怎能下田工作呢？”

”于是天使赐给他一只健壮的水牛，农夫很高兴，天使在他身上感受到幸福的味道。

又有一天，他遇见一个男人，男人非常沮丧，他向天使诉说：“我的钱都被骗光了，没有盘缠回乡。

”于是天使送给他银两做路费，男人很高兴，天使在他身上感受到幸福的味道。

又一日，他遇见一个诗人，诗人年青、英俊、有才华而且富有，妻子貌美又温柔，但他却过得不快乐。

天使问他：“你不快乐吗？”

我能帮你吗？”

”诗人对天使说：“我什么都有，只欠一样东西，你能够给我吗？”

”天使回答说：“可以！”

你要什么我都可以给你。

”诗人直直地望着天使：“我想要的是幸福。”

”这下子把天使难倒了，天使想了想，说：“我明白了。”

”

<<享受当下的生活>>

编辑推荐

《享受当下的生活》中，你能领略到享受当下生活的魔力不要抱怨，学会放弃懂得感恩 拥抱快乐只有懂得享受当下的生活才能真正找到生活的感觉，成为生活的主人享受当下的生活是一种积极的人生态度它能让你懂得生命的真谛。

享受当下的生活，能让你轻松快乐。

能让你笑对人生变幻。

享受当下的生着也是一种生活方式。

能让你在平淡中得到幸福，在简约中得到满足。

它从十个方面告诉你如何享受当下的生活肯定自己，忘记自卑的过去珍惜拥有，留住现在的美好豁达处世，造就平和的心境正视逆境，笑尝人生的苦辣追求简约，尽享平淡的快乐沐浴阳光，走出自闭的小屋规划未来，描绘向往的愿望修炼品质，带上信誉的光环知晓利害，置身安全的地带善待财富，发挥金钱的魔力

<<享受当下的生活>>

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>