

<<开心>>

图书基本信息

书名：<<开心>>

13位ISBN编号：9787515702087

10位ISBN编号：7515702087

出版时间：2012-8

出版时间：海潮出版社

作者：姜越

页数：238

字数：230000

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>

<<开心>>

内容概要

当你被生活中的一些琐事搞得焦头烂额之时，请别忘了翻开《青少年心灵成长读本系列·开心：别有天地在人间》。它会让你远离烦恼，让你摆脱忧愁，让你的心灵轻盈飞翔，你的生活重新充满乐趣

<<开心>>

书籍目录

第一章 笑口常开——开开心心过日子

快乐其实很简单，等待别人给予的快乐是不可靠的，要保持快乐就要做到自得其乐、助人为乐、知足常乐。

只有自己成为快乐的主人，才能获得真正快乐，才能成为真正快乐的享受者。

笑对一切，乐观生活

要做快乐生活的享受者

快乐其实很简单

赶走悲观，让自己变得乐观起来

用微笑来面对生活

快乐来源于你对生活的态度

你有权利选择快乐

第二章 远离烦恼——烦恼都是自找的

世人经历烦恼之后发出“世无净土”的感叹，难道世上真的没有净土了吗？

事实上，真正的净土就在人间，就在你心里！

心以为乐，则无境不乐；心以为苦，则无境不苦。

认清烦恼的真相

不要给自己预支烦恼

世上本无事，庸人自扰之

烦恼由心生

烦恼是自己给自己上的枷锁

遇事要多往好处想

放下烦恼，明天会更好

美好的生活是用心来感受的

第三章 活在当下——活在当下就是禅

在乎别人的看法只能扰乱自己的分寸，分散了自己本该用于思考的精力，人生也就迷失了方向，只有我行我素，高标自立，不为别人的眼光违背自己的。

意，才会达到快乐自在的生活状态。

人要为自己而活

活在当下才会幸福快乐

认真过好每一天

珍惜现在所拥有的一切

活在当下，让心中释然

不要活在昨天的圆圈中

不要把希望全寄托在明天

第四章 走出狭隘——凡事都得看得开

遇事斤斤计较是一个人前进的最大障碍，也是麻烦的开始。快乐的人，不是因为他拥有很多，而是因为他计较很少；一个事事都计较的人，他失去的不仅仅是快乐，还有很多更珍贵的东西。

何苦要为小事生气

不要过分计较眼前小利

学会睁只眼闭只眼

善于忘记，欢乐就会常在

<<开心>>

宽容他人，快乐自己

.....

第五章 学会放下——身无负累才快乐

第六章 不要后悔——悔恨是痛苦之源

第七章 拒绝攀比——少点羡慕嫉妒恨

第八章 远离贪念——知足者才能常乐

第九章 苦中作乐——再苦也要笑一笑

第十章 敞开心扉——放飞自己的心情

章节摘录

笑对一切，乐观生活 有很多人把“笑对一切，乐观生活”作为自己的座右铭。他们这种积极快乐、热爱生活的态度，使他们的生活充满生机与阳光。

和任何一个快乐生活的人谈话，他都会给你一种力量。

有一个老先生得了病，头痛、背痛、茶饭无味、萎靡不振。他吃了很多药，都不管用。

这天听说来了一位著名的中医，他就去看病。

中医望闻问切一番后，就给他开了一张方子，让老先生去按方抓药。

老先生来到药铺，给卖药的师傅递上方子。

师傅接过一看，哈哈大笑了起来，说这方子是治妇科病的，中医犯糊涂了。

老先生赶忙去找医生，谁知医生却出门了，说是要一个多月才能回来。

老先生只好把方子揣起来回家了。

回家路上他想，这个中医真是糊涂了，竟然把自己的病看成了“月经不调”的妇女病，于是也禁不住哈哈笑起来。

从这以后，每当想起这件事情，老先生就忍不住要笑。

他把这事说给了家人和朋友听，大家也都忍不住乐起来。

一个月后，老先生去找医生，笑呵呵地告诉医生说你给我开的方子弄错了。

医生此时笑着说，这是他故意开错的。

老先生的病是肝气郁结所引起的精神抑郁及其他病症。

而笑，则是他给老先生开的“特效药方”。

老先生这才恍然大悟——这一个月中，老先生光顾笑了，什么药也没吃，身体却好了。

我们生活在这个世上，每天都忙忙碌碌，承受着巨大的生存压力。

……

<<开心>>

编辑推荐

在日常生活中，不管开心与不开心，一天都要过24个小时，为何不开开心心地度过每一天呢？所以，我们要尽量让自己开心一些，潇洒一些。我们要能够保持乐观、开朗、平静的心态，善于缓解一切压力，消除一切烦恼，这样才能扬起生命的风帆，驶向快乐生活的彼岸。

<<开心>>

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>