

<<有一种幸福叫轻松>>

图书基本信息

书名：<<有一种幸福叫轻松>>

13位ISBN编号：9787565803192

10位ISBN编号：7565803197

出版时间：2011-7

出版时间：人民出版社

作者：艾迪生

页数：266

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>

## <<有一种幸福叫轻松>>

### 内容概要

我们生活在这个世界上，境由心造，要做到随遇而安、无忧无虑、心无尘埃。

轻松人生路，永远自由心——新生活，从全情投入开始；好心情，和阳光一样灿烂！

在如今高效率、竞争极度激烈的社会里，每个人的内心深处都或多或少地感受着事业、家庭的双重压力，犹如两座压得令人无法喘息的大山，重重地卡在许多人的心里，还不时侵袭我们的神经。

把自己从压力中解放出来，或许能够更轻松地面面对未来，能够更明朗地展望前景。

做人轻松一点，说起来十分容易，但做起来却很难，因为很少有人能做到洒脱，能真正脱身于繁缛杂事，看透轻松的真谛。

这山望着那山高，如何轻松？既得陇又望蜀，又如何轻松？钩心斗角、尔虞我诈、拉帮结派，又何谈轻松？

“世事我曾抗争，成败不必在我”，做人要豁达一些，洒脱一些。

“人生一世，草木一秋”，又何必费尽心机，自寻烦恼？

人的一生中，无论做什么事，都是成功与失败并存，无论成功还是失败，我们都还是英雄，努力做这件事的过程才最美，最灿烂！把一切事物看开了，看淡了，你会感到，幸福无时无刻地不在围着你转！

还是那句老话，做人不必那么辛苦，让生活更快乐一些，人生更轻松一些，生命更美丽些……

本书从待人处世的多个方面入手，探讨人品、心态、胸襟、见识等做人的素质和原则问题。

做人是一门高深的学问，是一个永远的难题。

希望能给那些在生活中常常抱怨、为种种意想不到的事情而烦恼、不能够满足于本可以改善的不理想现状等的人一些帮助。

做人需要修身立德，在人生的关键点上能够举足轻重，轻松地做人处世。

## <<有一种幸福叫轻松>>

### 书籍目录

#### 前言

#### 第一篇 学会珍惜，先从心态上轻松起来

1. 珍惜所拥有的一切
2. 打开心门，让生活充满阳光
3. 抛却琐事带来的烦恼
4. 做事不可急于求成
5. 退一步海阔天空
6. 善待失败就是善待人生
7. 勇于抛却该放弃的一切

#### 第二篇 保持内心平静，才能感觉轻松

1. 知足才能常乐
2. 看淡世间名与利
3. 营造宠辱不惊的人生境界
4. 冷静也是一种人生素养
5. 做一个宽容的人
6. 为心灵播种善良的种子
7. 生气不如争气
8. 有一颗感恩的心
9. 该放手的时候不要太执著
10. 不要过于看重人生中的得与失
11. 卸下贪婪的重负
12. 有种随遇而安的心态

#### 第三篇 善待自己，才能享受生活的乐趣

1. 试着忘记烦恼和忧愁
2. 接受真实的自己
3. 多看自己的优点和长处
4. 无人喝彩时给自己鼓掌
5. 给自己的生活多一些希望
6. 学会宣泄生活中的烦恼
7. 在繁忙之中学会休息

#### 第四篇 学会享受生活，才能轻松做人

1. “阿Q精神”的实用性
2. 凡事多往好处想
3. 帮助他人才有真正的快乐
4. 以心换心，多交益友
5. 难得糊涂是一种智慧
6. 凡事不可强求
7. 不必事事要求完美
8. 有一双善于发现美的眼睛
9. 尽情享受生活中的快乐
10. 珍惜眼前的幸福生活

## <<有一种幸福叫轻松>>

### 章节摘录

著名作家蒙田曾经说过这样一句话：“这个世界永远不可能完美，但我们的心灵世界却可以变得完美。

” 在平时的生活当中，很多人都想拥有一个比较好的心境。

如何才能做到呢？

其实你一旦抛弃了一切无谓的琐事，打开心灵之窗，拥有一个好心境根本就不是一件困难的事情。

人的心灵，是一座能够栽种百卉的花园，只要你细心地去养护它们，自然就会开出美丽的花，从而香飘四溢。

一个人不可能没有追求，但是却不可强求。

人的一生，从起点到结束，即所谓完整。

然而，如果你想要达到完美的境界，就必须奋斗。

我们可以去追求各种各样美好的东西，可是我们不能把自己变成米缸里的老鼠，因为贪婪吃太多的米，而生命有它的极限，多吃了几口米，也就很有可能困死在这只米缸中无法逃生。

因此，我们每个人都应该培养一种平凡人的心境。

在平凡的生活中，靠一日三餐而好好地活着，然后扮演好凡人的角色。

就像一棵草、一朵花，它们才是最坦然最朴实的一种存在。

在现实生活中，我们有太多的时候，是为别人而活，痛苦地活在别人的目光当中，活得实在太累，从而使自己的心境变得暗淡无光。

记得曾经有一位哲人说过：“生活原本就像一杯清水，你给它洒一勺糖，它就是甜的；你若给它放一把盐，它就是咸的，甚至变苦。

.....

<<有一种幸福叫轻松>>

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>