

<<这样的人生最快乐>>

图书基本信息

书名：<<这样的人生最快乐>>

13位ISBN编号：9787802038554

10位ISBN编号：7802038553

出版时间：2010-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：夏静

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>

<<这样的人生最快乐>>

内容概要

人生不可能永远快乐，那么，我们怎样做才能使自己最大程度地得到快乐呢？

其实办法很简单。

快乐和痛苦就像是一对敌手，当快乐被击败时，痛苦就会增长；反之，当快乐胜利时，痛苦自然也就是会减少。

要想生活得更加快乐，唯一的办法就是把痛苦变成快乐。

人生乐中知苦，苦中享乐，苦乐相伴，生活才称得上是完美的、幸福的。

要知道，痛苦与快乐是相辅相成、互为依存的，痛苦与快乐只是相对而言，没有痛苦就无所谓快乐。

痛苦孕育着快乐，不经历痛苦，不战胜困难，就永远品尝不到快乐的甘甜，感受不到幸福的真谛。

一个懂得生活的人，不仅能从痛苦中体会快乐，还善于从生活中发现快乐，品尝快乐，并享受这些生活中小小的快乐给自己的满足。

如果想做一个永远快乐的人，就要学着去品尝小小的满足。

无数小小的满足，会给你带来无限的快乐，就像一条欢快的小溪，永远在你心中流淌。

所以，人生的幸福，要靠我们从痛苦中发现快乐，寻找快乐，这样我们才能拥有持续的幸福感。

<<这样的人生最快乐>>

作者简介

夏静，女，1982年生。

文学学士，毕业于中国传媒大学(原北京广播学院)，学习影视与话剧表演6年，塑造过多个人物，擅长剧本创作。

后又学习广告学，在广告创作方面成绩突出。

为人开朗活泼，爱好艺术，崇尚自由而快乐的生活。

目前正潜心研究电影电视剧创作。

<<这样的人生最快乐>>

书籍目录

第一章 态度改变生活 心态决定命运 培养快乐的心态 我的命运我做主 你是一个快乐的人吗 甘于付出才能得到快乐 让快乐成为一种习惯第二章 没有抱怨的世界会更加快乐 不要抱怨生活 抱怨的人无法走出困境 乐观地面对不良环境 永不抱怨的人注定会创造奇迹 保持一颗平常心 做一个懂得宽容的人第三章 乐观地面对人生 人生不可能完美无瑕 缺陷也是一种美 简单的生活最快乐 战胜困难才能获得幸福 快乐掌握在自己手中 幸福来源于快乐第四章 拥有宽阔的胸怀 不要计较小事 坦然地接受失败 正确面对过失 永远不害怕失败 不要被财富驾驭第五章 不要让坏情绪影响到我们的生活 永远告别自卑 与悲观说再见 永远都不要拖延 让忧郁远离我们 坏情绪有损健康 懂得自我调节第六章 自信地活着 自信使生活更加幸福 坚定自己的信念 信心能战胜一切 信心给我们带来快乐 永远都不要放弃 相信自己是最出色的第七章 坦然地接受批评 不要因任何人的批评而发怒 别让错误的批评影响到我们对恶意的批评一笑了之 勇敢地面对嘲讽 别怀着怒气做事 盘点自己第八章 学会驱除烦恼 不因明天而忧虑 把快乐掌握在自己手中 不要与别人攀比 正确看待不幸 对某事不要过于较真 学会适应不可避免的事实第九章 寻找自己的快乐 做自己喜欢做的事 找准自己的位置 幽默给我们带来欢乐 分享快乐, 分担痛苦 感受真实的快乐 不要自寻烦恼第十章 贪婪使人生变得苦恼 拒绝贪婪 遏制贪欲 不要让贪婪毁掉我们的人生 放弃也会给我们带来快乐 拥有的多不代表快乐会多 知足是快乐的根本第十一章 让工作快乐起来 痛苦为快乐奠定基础 不要挑剔工作 用好心情迎接工作 不要为了金钱而工作 工作要讲究方法 奉献使你工作得更加快乐第十二章 家庭幸福使人生充满快乐 家是温暖的港湾 家和万事兴 不要因贫穷而放弃追求快乐的生活 远离矛盾 改变别人不如改变自己 别把烦恼带回家 怀有感恩之心

<<这样的人生最快乐>>

媒体关注与评论

《这样的人生最快乐》透彻地说明了许多人生哲理，颇有见地，这是一本值得一读的好书。

——经济评论家 张其金 在人生的道路上，大部分人无法寻求到真正的快乐，《这样的人生最快乐》这本书让我深受启发，建议大家读一读，也许你会因此而获得不一样的人生。

——高级培训师 韩娜 快乐是每个人都在追求的生活状态，但很多时候我们却在寻找的路上丢失了快乐。

翻开此书你会发现，这是一次心灵的旅行，轻松而深刻。

——《进取》作者 李伟

<<这样的人生最快乐>>

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>