

<<幸福快乐每一天>>

图书基本信息

书名：<<幸福快乐每一天>>

13位ISBN编号：9787802510586

10位ISBN编号：7802510589

出版时间：2008-6

出版时间：金城出版社

作者：周传林

页数：214

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>

<<幸福快乐每一天>>

内容概要

快乐是一种心灵的满足程度，是一种积极的心态。

生活就是这样，如果你能以一种豁达知足，乐观向上的心态去构筑每一天，你的日子就会变得灿烂而光明，长此下去，你会得到最纯最真的细碎快乐和幸福。

处在竞争激烈的时代，人们面临的心理问题对自身的威胁，将远远大于生理疾病的威胁。

善于调适心理的人，如同善于增减衣服以适应气候变化一样，能获得舒适的生存；而不善调适者，却长久走不出烦恼的怪圈。

医治心病，最重要的莫过于自疗。

正如人们越来越看重身体锻炼一样，时时注意自身的心理锻炼，使自己拥有一个健康的心理，才能让你过得更幸福、更快乐。

<<幸福快乐每一天>>

书籍目录

第一章 快乐：幸福生活的源泉 1.给生活一个笑脸 2.保持和气，享受家庭快乐 3.解开心结，成就幸福 4.把快乐种在心里 5.享受生活 6.富足不等于快乐 7.改变工作观念，享受工作快乐 8.快乐是自己的事情 9.乐观：心中的阳光 10.幸福是想出来的第二章 知足：获得幸福最为廉价的方式 1.我知足，我幸福 2.小满足，大快乐 3.珍惜拥有最幸福 4.知足是一种美好的心境 5.心满意就足 6.无度私欲是杀人的利刃 7.不要把幸福的标准定得太高 8.学会放下，减少心欲 9.残缺也是一种美 10.莫被诱惑遮住双眼 11.负荷重重，烦恼多多 12.知足但不自满第三章 宽容：对幸福最好的投资 1.宽容是一种美丽的心情 2.想得开就能看得开 3.嫉妒心：扭曲了的自尊 4.有忍乃大 5.宽容是金，忍让是银 6.宽恕，是一种高贵的行为 7.得理且饶人 8.原谅别人，释放自己第四章 博爱：幸福是爱心的回报第五章 宁静：成就幸福的良方第六章 淡泊：幸福只是一种感觉第七章 取舍：放弃也是一种幸福第八章 感恩：心存感激，幸福终生

<<幸福快乐每一天>>

章节摘录

1.给生活一个笑脸 你用什么样的态度对待你的生活，生活就会以什么样的态度来对待你。你消极，生活便会暗淡；你积极向上，生活就会给你许多快乐；你用微笑面对生活，同样生活也会对你微笑。

一旦你学会了阳光灿烂的微笑，有了这种积极乐观的心态，你就会发现，你的生活从此会变得更加轻松。

百货商店里，一个穷苦的妇人，带着一个约四岁的男孩在转圈儿。

两人走到一架快照摄影机旁，孩子拉着妈妈的手说：“妈妈，让我照一张相吧。

”妈妈弯下腰，把孩子额前的头发拢在一旁，很慈祥地说：“不要照了，你的衣服太旧了。

”孩子沉默了片刻，抬起头来说：“可是，妈妈，我仍会面带微笑的。

”每当想起这则故事，我们的心就会被那个小男孩所感动。

面对着亲人，你的一个微笑，能够使他们体会到，在这个世界上还有另外一个人和他们心心相连；面对着朋友，你的微笑，能够使他们体会到世界上除了亲情，还有同样温暖的友情；走遍世界，微笑是通用的护照；走遍全球，阳光雨露般的微笑是你畅行无阻的通行证。

所以，不论你现在从事什么工作，在什么地方，也不论你目前遇到了多么严重的困境，甚至你的人生遭遇了前所未有的打击，用你的微笑去面对它们，面对一切，那么，一切都会在你的微笑前低头。

那么，我们每个人应该如何去学会微笑，并且掌握好这个能化解人与人之间坚冰的微笑呢？

(1) 一定要相信自己的微笑是这个世界上最美丽的微笑。

(2) 时刻让那些可能给我们带来轻松愉快的事情围绕着自己。

(3) 可以在自己的办公桌最显眼的位置，摆放那些令你难忘的照片。

(4) 要尽量避免打听那些对你有负面影响的消息。

(5) 尽可能地每天在自己的周围，去寻找那些能够令你感到幽默和欢乐的事情。

即使你遇到了交通堵塞，在你等待的这段时间里，你不妨想

<<幸福快乐每一天>>

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>