

<<幸福一生的99种方法>>

图书基本信息

书名：<<幸福一生的99种方法>>

13位ISBN编号：9787216051705

10位ISBN编号：721605170X

出版时间：2008-1

出版地：湖北人民

作者：特里·汉普顿

页数：208

译者：立青

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>

## <<幸福一生的99种方法>>

### 前言

人为什么要执着地追求幸福，又怎样去追求呢？

让我们先来解释为什么：作为美国人，《独立宣言》保证了我们追求幸福的权利！

当美国的建国者们起草这份宣言宣告摆脱英国的统治、拥有自由时，他们坚信“这些真理是不言而喻的：人人生而平等，造物主赋予他们若干不可剥夺的权利，其中包括生命权、自由权和追求幸福的权利”。

这并没有确保我们的幸福，只是保证了我们有追求幸福、并最终得到幸福的权利。

那么，应该怎样去追求幸福呢？

这个问题，我们也曾经问过自己。

为了找到答案，我们列出一条条细目：哪些事使我们幸福，又是哪些事使我们身边的人幸福。

然后，将它们重新整理并综合在一起。

本书所要讲述的内容就这样诞生了。

值得一提的是，在追求幸福这方面，我们并不是权威人士，只是从自己的生活中总结了一些幸福的准则。

虽然我们声称已经得到了幸福，但这并不意味着我们每时每刻都快乐和微笑着，只是我们真的喜欢自己，热爱生活。

对于不同的人来说，幸福有着各自的含义。

显而易见，幸福是一个由许多部分组成的综合体。

我们可以掌控其中一部分，却控制不了其他部分。

举例来说，人的生理和心理因素就是无法改变的。

研究此类问题的科学家们表示，我们与生俱来的禀赋中有50%可以决定人的幸福，其余的50%则在我们的掌控之中。

本书所要关注的就是后者，即可以被控制的那部分。

本书中，我们用故事、轶事和插图来审视生活中的某些领域。

在这些领域中，每个人几乎每天都要作出一些决定。

在探讨追求幸福这一主题的过程中，我们坚信，任何人都可以更幸福，只要他或她愿意如此。

## <<幸福一生的99种方法>>

### 内容概要

《幸福一生的99种方法》中，作者用故事、轶事和插图来审视生活中的某些领域。在这些领域中，每个人几乎每天都要作出一些决定。在探讨追求幸福这一主题的过程中，我们坚信，任何人都可以更幸福，只要他或她愿意如此。与《独立宣言》一样，《幸福一生的99种方法》不能保证使你幸福，但《幸福一生的99种方法》却可以鼓励你执着地、诚实地、真挚地、全心全意地去追求它。

## &lt;&lt;幸福一生的99种方法&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 审视你的生活态度1.热爱生活2.要有幽默感3.对自己的生活和行为负责4.学会妥协5.学会诚实6.但求给予,不求收获7.生活中没人欠着你8.学会无私9.若琐碎,没幸福10.是抱怨偷走了快乐11.别让无法控制的事干扰你的生活12.不要让情绪支配你的生活13.世上本无事,庸人自扰之14.担忧最徒劳15.学会积极乐观16.不要做个受害者17.学会自信18.“我能”胜于“我知”19.热爱你的工作20.爱自己,爱他人21.幸福是种态度第二章 有技巧地与人沟通22.真诚待人23.学会倾听24.有时要学会说不25.对每个人友好地微笑26.完善地表达自己就已经成功了99%27.“万事通”真讨厌28.向有经验者取经,要谨慎给予别人建议29.做个良师益友30.说“不知道”其实不丢人31.散布谣言是个坏习惯32.只有在生命受到威胁和其他真正紧急的情况下,你才可以大喊大叫33.谨慎抉择你的战场34.不要恫吓别人,除非你决心付诸实施35.对于别人的请求,不要习惯性地说“行”或“不行”36.遇事发生冲突时,要对事不对人37.学会与自己沟通38.与人沟通要有耐心第三章 妥善地为人处世39.你的生活你做主40.去发现世间美好的一面41.假设别人没有错42.荣誉当属有功之人43.要知道,通常没有人想害你44.尊重每个人45.百无一用是仇恨46.打破偏见和偏执的47.学会宽容48.做个有风度的人50.和你愿意共事的人一起工作51.一个值得思量的箴言:“别帮倒忙。”52.学会言行一致53.试图拯救世界是难以办到的任务54.不要吝啬赞扬和祝第四章 运用常识55.不要把生活复杂化56.说之前要考虑清楚,不要草率作出重要决定57.在情况恶化之前就着手处理58.完成一项任务再开始下一项59.多用点时间,把事情一次性做好60.学会怎样把任务托付于人61.活到老,学到老62.尽可能保持身体活跃63.要和那些有启发性的、快乐的人交谈,听他们说什么,读他们写的书64.要准时付清账单并注意你的债务状况65.做人要守时和值得信赖66.学会井井有条67.收拾好自己的东西68.如果你外借物品,要知道它也许会以不同的形式回来69.白纸黑字写下来70.穿着要舒适71.给自己放个假第五章 爱你的朋友和家人72.和朋友结婚73.爱你的孩子74.孩子解决不了婚姻的问题75.在找寻爱情时不要发生性行为76.和工作相比,对家庭要付出多一点77.如果爱一个人,不要看得太紧,确保给予足够的空间让爱成长78.永远不要背叛别人对你的信任79.掌控自己生活的人有更好的机会获得幸福80.没人应该被打81.内疚是旅行的不幸目的地82.养只宠物83.结交那些快乐并热爱生活的朋友第六章 决定什么事情是真正重要的84.风物长宜放眼量85.一切都会过去86.活在当下87.不要仅限于梦想,去实现它88.永远不要去看篱笆隔壁的那块草地(除非你知道有门可以通往那里)89.承认你在生活中会犯错90.认识到你的缺陷并继续前进91.有目标的生活92.坚持你的信念93.永远向前94.金钱很重要,但它不是万能的95.学会付出96.专心致志于一个目标97.辨认出注定失败的目标,不要继续浪费时间98.永远遵守“黄金法则”99.坚定信仰一篇祷文结语我们的感谢信

## <<幸福一生的99种方法>>

### 章节摘录

人的确是有习性的生物。  
我们循规蹈矩，如果规矩变了，却置之不理的话，会毁了我们的生活。  
解决这个问题关键就是学会妥协。  
变化可能是好的。  
但大多数时候，它不好不坏，只是发生了。  
对于某种改变，不论我们是否认可，我们都不能因为“它一直就那样”而墨守成规。  
世界正快速地向发展，变革每天都在我们身边发生。  
能否适应变革将会极大地影响到我们的幸福。  
知道吗，喜不喜欢变化其实真的不重要，明年的事物总会有别于今年。  
所以，明天的事物也总会有别于今天！  
我们当然可以不为所动；但变革不会因此而停止。  
(这却会给我们和身边的人带来痛苦。  
) 我们知道有这么一种人，只要有人提出新建议，他们马上就开始抱怨，根本没时间对新建议进行审视。  
只要别人的建议意味着变化，他们就已经下结论，这是个坏主意。  
其实，如果有些事情真的变了，那就直面它，问问自己：“这真的会搅乱我的生活吗？  
这真的会带来长久的负面影响吗？”  
”大多数时候你会发现变化也没有那么糟。  
所以，要学会妥协！  
去适应变化！  
当不适应变化成为一种习惯，毫无疑问这种习惯会扼杀幸福。  
说了那么多，我们已经描述了英文字典上关于“适应”的第二种解释。  
然而，我们更喜欢第一种：柔韧的、可弯曲的、有弹性的。  
弯曲你的意志来聆听不同的意见，有那么痛苦吗？  
接受那些与你意见相左的人，有那么难吗？  
没有人可以永远按照自己的意志行事。  
纵使我们的意见千真万确，没准还是不能照办！  
随时做好妥协的准备吧。  
不要强调每个人都要与你意见相同，这不现实，只会让自己陷入深深的失望。  
很多情况下，我们的固执己见往往毫无结果。  
别因为小事而自寻烦恼了，省点精力和时间，让别人来支配细节有时完全是一种解脱。  
请同样谨记，一个令我们满意的结果，往往可以通过很多途径来实现。  
既然结果相同，由谁来支配细节又有什么区别呢？  
无论怎样，你不能妥协的机会是很少的。  
只有在你的处世原则受到挑战的时候才绝不能妥协。  
如果妥协了，会摧毁你的信仰，结果只能是不幸福。  
现在就请铭记于心，不要用原则为借口，去反对每种新观念或者去赢得每次的争辩，但如果真的是为了攸关紧要的事，请一定要义无反顾地站出来。  
特里为我们讲述了发生在她家里的一个关于相互妥协的故事：“在我们女儿出生以前，和其他年轻夫妻一样，艾伦和我也讨论过‘给孩子取什么名字’。  
我俩倾向于从家族里选择，但是我家的名字已经被我的三个姐姐用的差不多了，她们总共有十三个孩子呢。  
而且，坦白讲，艾伦和我都认为有些家族名字，对于1981年出生的孩子来讲有些过时。  
”



<<幸福一生的99种方法>>

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>