

图书基本信息

书名：<<别烦!一天只有24小时,何必浪费在讨厌的人身上>>

13位ISBN编号：9787229059323

10位ISBN编号：7229059321

出版时间：2013-3

出版时间：重庆出版社

作者：努姆·塔沙那

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>

内容概要

书籍目录

出版社序 作者序 我们的快乐一样多 每个人都有的东西1 人生就是要持续前进 过去,不是用来执著的7
我不要懒惰!
别让惰性误了未来11 需要我帮忙吗?
让爱随处可见15 那不重要 是多是少,决定在心21 手机并非必需品 适度使用高科技产品27 可以慢慢来吗?
为什么要匆匆忙忙 最后白忙一场33 启发我的人 欣赏偶像不等于要模仿37 别理他们 别在乎别人的诽谤
要提升自己的价值41 好的,我会提升自我 指责,是一种善意45 别轻易生气 烦闷,越烦越闷51 让你烦恼的人
解决掉让你烦恼的人57 拒绝购买奢侈品 少买一点降低你的欲望61 为未来储蓄 快乐储蓄,储蓄快乐67
我的名字叫“机会” 别只是等待机会上门71 现在不做,就永远也不会做了 不要拖拖拉拉75 管理时间,
管理生活 快乐来自良好的时间管理79 享受新鲜体验 重新调制生活配方83 送自己一份礼物 送份礼物,
犒赏自己87 别让时间飞走了 用快乐填满空闲时间91 没营养的东西也能让你开心 来自无意义的色彩95
祝你工作愉快 别让工作吞噬你的生活101 透过照片回到过去 照片时光机107 用音乐疗愈心灵 音乐疗法111
改造旧物改造快乐 旧物改造115跟大自然变成好朋友119 快乐展览室 快乐展示125 你让我开心地笑了
培养人际关系,提升快乐指数129 书中自有快乐屋 来自文字的鼓舞133 时光无法倒流 我犯了错137
没有人能决定你的命运 创造自己的命运141 打开你的心 勇于接受改变145 确保你的心没有筑起城墙
抗拒的并发症149 有时人需要一点私人空间 不!
不!
不!
153 我有自信!
一步步踏出自信157 在自己的国度快乐遨游 在当地旅行161 你能拯救地球 拯救地球,找回快乐165 呵护
你的爱情 为爱灌溉,使爱成长169 培育快乐 每天在心中埋下快乐的种子

章节摘录

版权页： 抗拒的并发症 傍晚时分下班前的心情正好 你已计划好下班之后 和女友共享浪漫的烛光晚餐 说时迟那时快，老板不知从哪里冒出来 交代了一份工作 并且嘱咐今天一定要完成 是客户的特急件，今天一定要呈交出去 于是你怒气冲天，明明已经快下班了 为什么现在才说！

今天一整天都在做什么，是不是在整人啊？

即使你心情郁闷、生气 还是得接受被赋予的责任 一边工作，心中的火药一边累积 抗拒和烦闷的心情 只会加倍翻腾 你在心里不断责骂老板 最后延伸到客户身上，气客户一整天不说现在才说！

愤怒和烦躁的情绪，分散了应该用在工作上的理智 原本可以早点完成的工作，不知不觉被拖慢了 每当我们遇到不想遇到的事情 尤其是无法拒绝或必须完成的事情时 越是抗拒 心里的痛苦就越强烈 不如改变角度来看待 如果一开始就接受它 即使心里有点不高兴 工作必定可以早一点完成 还能赶上烛光晚餐 反倒是一直纠结在坏情绪上的话 简单的工作也会变成难以完成，因为心里在抗拒 除了让工作无法完成，痛苦还会持续延续 对于可以完成的小事 不如就接受它，忽略不舒服的心情 尤其是无法避免的事.....无论如何还是得做的话 一直抗拒，只会徒增痛苦 最好的方式就是接受它，尽量保持愉快的心情去完成 越是抗拒 越会让“痛苦”加倍，让“快乐”递减 不如接受它、面对它 即使心情无法更加愉快，痛苦也不会加深 你想选择哪一个呢？

不！

不！

不！

在人生中，必须学会拒绝 如果对每个人每件事都来者不拒的话 不是太累了吗？

毕竟世上的事情..... 并非都值得我们去争取、去追求 例如：有些人想在下班之后就回家 但总是无法拒绝同事的聚餐邀约 明明心里非常想回家休息 因为顾虑到情面，只好勉强答应 有人是不忍心拒绝朋友借钱的要求 明明自己的经济状况不容许 或不敢拒绝又或者是碍于情面而硬着头皮答应。

编辑推荐

《别烦!一天只有24小时,何必浪费在讨厌的人身上》编辑推荐：台湾畅销的超人气疗愈绘本！
金石堂等诚意推荐！
每天在心中种一颗快乐种子！
每个人只能活一次，你可以自己决定！
要每天快乐过，还是烦恼过日子！
38个快乐法则*可爱欢乐的插图让你快乐到家！

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>