

<<苦日子 甜着过>>

图书基本信息

书名：<<苦日子 甜着过>>

13位ISBN编号：9787501793624

10位ISBN编号：750179362X

出版时间：2010-1

出版时间：中国经济出版社

作者：林越

页数：200

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>

## <<苦日子 甜着过>>

### 前言

席卷全球的金融危机让人感到了生活的变幻莫测和生存的艰辛，股市冬天、企业裁员、物价飞涨、商机难寻……心中的不安和烦闷与日俱增，如果我们自己的心中没有一座宁静的城堡，而任由外界的不幸侵扰我们的心灵，那么我们的生活就会变得破烂不堪。

现实中，许多人过着和我们一样的生活，甚至承受了我们难以想象的痛苦，但是他们心中总留有一份净土，宁静、安详、快乐，他们不会让物质条件和生活环境的变化影响自己的生活，他们知道生活的道路本来就是坎坷不平的，没有一个人可以风调雨顺地度过一生，他们用自己的生活方式告诉我们：要想快乐的生活，关键不是外在的一切，而是自己要懂得生活的艺术。

生活的艺术就是把苦日子过甜的艺术。

如何把苦日子变甜呢？

常言道：人生不如意十有八九。

所以应该学会忘却伤痛，更不要做自以为是的可怜虫。

## <<苦日子 甜着过>>

### 内容概要

也许你正承受着坎坷和不幸，心中充满了怨恨；也许你感到生活对你不公平，原本属于你的东西，却总是与你擦肩而过；也许你被痛苦紧紧地缠绕，内心无法得到解脱……现在，让我们把这些林林总总的不快放在一边，一起拿起快乐的钥匙，开启我们的全新生活。

<<苦日子 甜着过>>

书籍目录

第一章 苦乐皆由心地生 1. 为什么我们总是不快乐 2. 比出来的苦与乐 3. 不要让不幸感毁掉你的生活 4. 把人生看做一次愉快的旅行 5. 想象自己幸福的生活 6. 快乐随时都可以做到 7. 你担心的事99%不会发生 8. 不要把穷困视为自己的命运 9. 把“失败”看成“尚未成功” 10. 快乐其实可以选择第二章 与幸福的最短距离 1. 半个甜甜圈的思维 2. 幸与不幸, 全看自己怎么认为 3. 凡事正面思考 4. 用肯定的语言描述自己 5. 与其抱怨, 不如改变自己 6. 期待好事, 好事就会发生 7. 寻找乐趣而不是痛苦 8. 只记住美好的东西第三章 丢掉可怜的想法 1. 数数自己拥有的东西 2. 让心灵之门旋转起来 3. 接受不能改变的事实 4. 恐惧来源于自己一 5. 不要轻易否定自己 6. 苛求公平会让你苦恼 7. 多疑带来不快乐 8. 不要生活在嫉妒里 9. 不要预支明天的烦恼 10. 不要患得患失第四章 舍弃才是快乐之本 1. 想要的太多, 所以不快乐 2. 随缘但要努力 3. 认输是人生的大智慧 4. 放弃是为了拥有 5. 放下就是快乐 6. 关上身后的门 7. 学会简单地活着第五章 人生没有绝境 1. 学会转弯的智慧 2. 永远不要拒绝改变自己 3. 时刻保持饥饿意识 4. 只要愿意敲, 门总会开的 5. 知足常乐, 超越困境 6. 战胜失败, 超越自我 7. 感谢艰难带给你的一切第六章 做自己最快乐 1. 没有比快乐更重要的东西 2. 握住自己快乐的钥匙 3. 快乐不是没有烦恼 4. 找对欣赏自己的角度 5. 接受自己, 即使是缺点 6. 学会做你自己 7. 保持自己的本色第七章 包容和感恩 1. 常怀感恩之心 2. 感谢生命的赐予 3. 善待别人, 快乐自己 4. 宽恕是快乐之门 5. 宽容别人等于宽容自己 6. 给予才能收获 7. 越分享快乐越多

<<苦日子甜着过>>

章节摘录

第一章 苦乐皆由心地生 1. 为什么我们总是不快乐 人生总有这样的时候，拼命向着自己的目标努力，舍弃了春花秋月，舍弃了舒适的生活，舍弃了往日的温馨……一门心思往前冲，幻想着站到自己设定的高峰，就会一览无限风光。

可是当自己的目标最终实现了，事业成功了，大房子、汽车、漂亮的女友、别人羡慕的目光……似乎什么都不缺了，一切尽在掌握中，只是内心却依然不快乐。

每天早上睁开眼睛，不知道该干些什么？

内心很恐慌，好像人生没有了目标，生活失去了意义。

什么才能带给我们真正的快乐？

我们的内心在害怕什么？

看看街边那位腿有残疾的老大爷，每天修补皮鞋，虽然收入可怜，但脸上却总挂着笑容。

每天中午，孙子拎着饭，老伴儿提着汤，三个人在一起有说有笑，沐浴着中午温暖的阳光，而周围的喧嚣好像与他们无关。

偶尔一旁玩耍的孙子摔了一跟头，老大爷急得慌忙放下手中的饭，起身去扶，却见孙子一骨碌爬起来，掸掸身上的土，没事似的一边玩去了。

老大爷重新端起饭碗，有滋有味地吃着，那满足的表情羡煞了旁人。

他的快乐从何而来，难道这世间的快乐不是一样的吗？

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>