

<<幸福比成功更重要>>

图书基本信息

书名：<<幸福比成功更重要>>

13位ISBN编号：9787506469180

10位ISBN编号：7506469189

出版时间：2011-3

出版时间：老旧 中国纺织出版社 (2011-03出版)

作者：老旧

页数：234

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>

<<幸福比成功更重要>>

内容概要

幸福人生的四大秘密：健康的身体、成功的事业、完美的爱情、放松的性灵。

显然，幸福比成功内涵要丰富得多，自然也重要得多。

老旧编著的这本《幸福比成功更重要》以日常生活中常见的事例进行合情合理的分析，逐渐揭开幸福与成功的秘密，既有深邃的哲思，又有入木三分的心理洞察，是现代都市人工作生活的指南，是陷入精神困顿者心灵的体操。

《幸福比成功更重要》会告诉读者，如何提高幸福感，如何看淡成功，如何使自己成为一个真正幸福的人。

<<幸福比成功更重要>>

书籍目录

第一章 感悟幸福：幸福是一种心境幸福的味道需要用心感知 / 3豁达是人生幸福的最高境界 / 4获得幸福的人凡事往好处想 / 6让遗忘带给你幸福的阳光 / 8坦然让你体会成功的幸福 / 10走出樊篱走向幸福 / 12学会接纳自己 / 14没有人可以剥夺你幸福的权利 / 16握好自己的“幸福钥匙” / 18让昨天的悲伤和烦恼止步 / 20抛开对自己的自责 / 23学会爱自己，你就会得到更多爱 / 26一颗宁静心，从容面对人生 / 29你期望幸福，便会得到幸福 / 31战胜自己的心理弱点 / 34

第二章 心灵密码：幸福与成功没有绝对关系幸福自在心中 / 41每个人的幸福观不尽相同 / 43不要用幸福来换取他人羡慕的眼光 / 45找到自己的成功之路才能收获幸福 / 47要成功就要有正确的自我评价 / 49学会把握幸福和财富之间的平衡点 / 51学会经营幸福与成功 / 53幸福的关键在于能否正确地实现自我 / 54“成功”与“幸福”既简单又复杂 / 56

第三章 洞悉实质：成功只是表现，幸福才是目的其实幸福并不遥远 / 61培养感受幸福的能力 / 62幸福不是获得多，而是计较得少 / 63成功并不是生活的唯一目的 / 66抓牢你身边的幸福并感受它 / 67要幸福地去完成事情 / 69幸福人生的几个“要素” / 72盘点你身边储蓄了多少幸福 / 75幸福孕育在奋斗的体验中 / 76幸福的原动力来源于对生命意义的追求 / 78幸福在于找到属于自己的生存方式 / 80

第四章 贵在适度：幸福不能被贪欲所奴役放下过多的欲望 / 87知足是打开幸福之门的钥匙 / 89人因满足而幸福 / 91活得太累，只因索求太多 / 93远离贪婪，幸福在手 / 95抛弃重负，让幸福之舟轻扬 / 98力戒贪婪的心理 / 99不刻意追求利禄，远离虚浮之事 / 101淡泊胸怀，心神一片安泰 / 104凡事有利则必有害 / 107不以内心的欲望作为判断标准 / 110役物而不为物役 / 112

第五章 注重根本：正确地在幸福与财富间行走幸福比收入增加更为重要 / 117富有就是珍惜已拥有的一切 / 119贫与富都是一种人生体验 / 122会休息的人才会更好地享受幸福 / 124不要成为做工作不要命的疯狂人物 / 126不要把积聚金钱当做你人生最重要的事 / 129当对财富的追求危及幸福时必须调整其追求 / 131世界上没有绝对的穷人，也没有绝对的富人 / 134享受生活的乐趣，保持人生的鲜活 / 136拒绝攀比，摆脱虚荣 / 138顾家爱家，摆正生活和事业的位置 / 142

第六章 云卷云舒：少一分失落，多一分从容在逆境中前行，体验独特的幸福 / 147以积极乐观的心态拥抱压力 / 150笑对苦难，幸福的晴雨表 / 151充满希望让困境转变成财富 / 154用积极的心态看待生活 / 156苦难是人生必有的一面 / 159祸与福总是背靠背 / 161失败也是一种机会 / 163积极行动起来 / 166独立自强带你走出困境 / 170困难面前，你需要的只是一点勇气 / 172自己的历史要靠自己谱写 / 175

第七章 善于寻找：感觉往左，幸福往右去掉急功近利，追求淡泊人生 / 181幸福在我们的生命里 / 182提醒自己“我很幸福” / 184平平淡淡才是真 / 186习水之善，行人之道 / 188品味做一个凡人的幸福 / 189去掉繁杂，用心体会生活的幸福 / 192成大事者从小事做起 / 195简单生活就是幸福生活 / 196选择自己喜欢的生活方式 / 198痛快地扔掉自己的“情绪包袱” / 200

第八章 境界超越：成长比成功重要，过程比结果重要追求的过程就是幸福 / 207对过去的爱挥手告别 / 208不要恨你爱过的人 / 211与人分享幸福，会得到更多的幸福 / 212给予也是一种幸福 / 214有德不忘感谢，施恩勿念回报 / 215受人滴水恩当以涌泉报 / 217幸福总在一拿～放间走动 / 219适时放弃，追寻新的幸福人生 / 222随缘不变是本体，不变随缘是妙用 / 223如果无法改变，那就坦然面对 / 226参透人生的得与失 / 228生活是不公平的，你要学会适应它 / 230永远不要有怀才不遇的感觉 / 232参考文献 / 235

<<幸福比成功更重要>>

章节摘录

版权页：拥有幸福的秘诀就是：尽量增加令自己幸福的活动。

只要你愿意去寻找。

就一定能够从平凡的生活中发掘到更多的幸福。

朝九晚五的机械生活，激烈竞争的疲惫不堪，让越来越多的人失去了幸福的感觉，其实“境由心造”，一个人是否幸福，不在于他拥有什么，关键在于他怎样看待自己所拥有的，也就是说幸福是一种积极的心态，是可以自我调节获得的。

播下一种心态，收获一种性格；播下一种性格，收获一种行为；播下一种行为，收获一种命运。

只要人的心态积极，他就可以得到幸福的一生。

乐观豁达的人，能把平凡的日子变得富有情趣，能把沉重的生活变得轻松活泼，能把苦难的光阴变得甜美珍贵，能把繁琐的事项变得简单易行……这时候，幸福已经来临！

不要劳神去寻找什么幸福的源泉，幸福好比一杯红酒，是可以按照自己的口味亲自调制的。

下面给大家一些建议，不妨尝试一下，说不定你压抑的心情就会因此飞扬起来。

(1)行动起来。

你必须行动起来，活动产生使你幸福的化学物质，活动还可以转移你大脑的兴奋中心，让你忘掉烦恼；完成一项活动还可以给你满足感。

所以，当你倦怠地躺在床上，觉得自己什么也不能做时，你要强迫自己起床“没事儿找事儿”。

(2)做简单的事情。

有人会劝你“振作精神，像往常一样做事”，这个态度是积极的，但实际上却是错误的。

抑郁就像感冒，你的身体已经很虚弱了，那些从前你觉得简单的事情也变得难以应付，所以强迫自己干你感到困难的事会加重你的抑郁，你会更加看不起自己，因此，选些简单的事情来做，说不定它会让你重拾信心。

(3)床上伸展操。

也许你不相信，(只要几个简单的动作，恋床的毛病就会一扫而空。

在穿衣服之前，不妨坐在床上做简单的伸展操，放松紧绷的肌肉和肩膀，慢慢地转转头、转转颈，深深地吸一口气再起身，这会让你有一种舒畅感。

(4)为自己做顿早餐。

有人宁愿多睡半小时也不肯为自己做一顿可口的早餐。

其实，一天三顿饭早餐最重要，早餐是一天活力的来源，为了多睡一会儿而省掉早餐是最不划算的，一来健康大打折扣，二来失去了享受宁静早餐的美妙感觉。

下决心明天早起半小时为自己做顿可口的早餐吧！

它将带给你精力充沛的一天。

(5)洗个舒缓浴。

淋浴或泡澡要看你的时间充裕与否。

如果泡澡，水温不宜太高，时间也别太长，选一些含有柑橘味的沐浴品，对于提振精神是最好的。

如果是淋浴，告诉你一个消除肩膀肌肉酸痛的小秘方，在肩上披上毛巾，用可容忍的热度，用莲蓬头水柱冲打双肩，每次10分钟，每周3次以上，效果极佳。

(6)尝尝自己做的点心。

研究证明，吃甜食有助抚慰沮丧情绪。

其实，品尝自制的小点心不但会让你产生成功的喜悦，同时，在烹调的过程中，你也会感受到意想不到的乐趣。

<<幸福比成功更重要>>

编辑推荐

《幸福比成功更重要》：除非你把幸福快乐放在成功之前，否则你成功后反而足以破坏你的快乐！——伯里·戈迪幸福是种心境，在人生的未知征途中静静修炼自己的心灵，你会发现追寻幸福本身就是一种幸福。

幸福是生命的目的，成功是生命的驿站。

接受自己——人们总是要面对各种积极或负面的情绪，抵制自己的情绪会导致挫败感或者让人不快乐。

快乐需要意义——无论在工作中还是在生活中，人们所参与的活动最好既愉快又有意义。

头脑说了算——要记住一点，快乐与否在大多数情况下取决于人们的主观意识。

比如，人们可以将失败视为一次灾难或一次学习的机会，态度不同，心情自然也不同。

越简单越好——人们往往希望在最短的时间里完成最多的事务，却忽视了“数量会影响质量”，人们可能会因参与过多而牺牲掉自己的快乐。

身体也重要——不要忘记一点，身心需要和谐发展，因此坚持锻炼、充足睡眠、健康饮食会对身心健康都大有裨益。

感激要说出来——事实上，学会欣赏和感激生活中美好的事物相当重要——不论是人还是事。

<<幸福比成功更重要>>

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>