

<<快乐力>>

图书基本信息

书名：<<快乐力>>

13位ISBN编号：9787506472746

10位ISBN编号：7506472740

出版时间：2010-2

出版时间：中国纺织出版社

作者：钱诗金

页数：258

字数：195000

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>

<<快乐力>>

前言

前言 这是一个极为普遍而又不能回避的现实：我们越来越富有，可为什么我们中的大多数人却生活得并不快乐呢？

这个问题令许多现代人深感困惑。

有一项调查显示，在当今世界上，人们普遍有快乐情绪下降的反映，在国外，抑郁症的患病率，比起20世纪60年代高出8倍，而美国竟高出10倍，抑郁症的发病年龄，也从20世纪60年代的29.5岁下降到今天的14.5岁。

而许多国家，也正在步美国的后尘。

50年前，英国有52%的人，表示自己感到非常幸福，而到了2010年，只剩下36%。

但在这段时间里，英国国民的平均收入却提高了3倍。

我们来到这个世上，到底怎样才能让自己感到身心愉悦呢？

有一位在事业、家庭各方面都比较顺的职场人，不久前，孩子考进了外地一所重点大学，在常人眼中可谓是喜事连连。

可他却说高：兴不起来，工作上、家庭里烦心的事很多。

比如，孩子在外地总是不放心，生怕他学习上不努力、学坏，等等。

其实，这位职场人和许许多多忧郁不断的人一样，他们的思维是进入了一个死角。

他们看待问题的视角是负面、消极的。

尽管在旁人眼中，他处在幸福之中，可他感觉不到幸福，却为一些并不存在的事忧愁，被种种的可怕念头纠缠。

人为什么会不快乐？

为什么有些人尽管身处逆境，却还能见到他们的脸上总是挂着笑容？

有些人事事顺意，却仍然郁郁寡欢？

说到底是一个思想意识问题。

有一句耐人寻味的话：“意识本身可以把地狱造就成天堂，也能把天堂折腾成地狱。

”我们每个人的烦恼和痛苦都不是因为事情的本身，而是我们看待问题的观念和态度。

这位职场人就是因为观念比较悲观，结果无形之中给自己增加了许多的压力，把天堂折腾成了地狱。

在生活中，经常不快乐的人，常常是思想比较狭隘，这种人，一件小事往往看得很大，很严重；常常是思想比较敏感，明明是在说别人，他却认为是在影射自己，神经过敏，疑神疑鬼，心里不痛快；常常是思想悲观，一事当前，总是如履薄冰，如临深渊。

在困难中看不到希望，在胜利时又时时担心出问题。

“人生不满百，常怀千岁忧。

”这种人，该快乐时快乐不起来，而有了烦恼就更是沮丧、悲哀了。

长期的抑郁，可以被看成是一种“情感破产”。

整个社会，也有可能面临这种问题，如果个体的问题不断增长，焦虑和压力的问题越来越多，社会就正在走向幸福的“大萧条”。

现代社会想要做“忙碌奔波型”的人并不快乐，做“享乐主义型”的人也不开心，做“听天由命型”的人还是不开心，于是，因为不开心，许许多多的人为此深感痛苦。

为什么当今社会有那么多“忙碌奔波型”的人呢？

因为人们常常被“幸福的假象”所蒙蔽。

我们所处的社会环境和文化背景是这样的：假如孩子成绩全优，家长就会给予奖励；如果员工工作出色，老板就会发给奖金。

人们习惯性地关注下一个目标，而常常忽略了眼前的事情，最后，导致终生的盲目追求。

然而，一旦目标达成后，人们常把放松的心情，解释为幸福。

好像事情越难做，成功后的幸福感就越强。

不可否认，这种解脱，让我们感到真实的快乐，但它绝不等同于“幸福”，它只是“

<<快乐力>>

幸福的假象”。

这就好比一个人头痛好了之后，他会为头不痛而高兴，这是由于这种喜悦来自于痛苦的前因。“忙碌奔波型”的人，错误地认为成功就是幸福，坚信目标实现后的放松和解脱，就是幸福。

因此，他们不停地从一个目标奔向另一个目标。

寻找真正能让自己快乐而有意义的目标，才是获得愉悦的关键，而在愉悦的情绪中，人的生存幸福感也必然产生。

我们可以不停地追问“为什么”，来反思自己所追求的东西：可以是大房子、升职或任何其他的目标。

看看要问多少个“为什么”，才能落到“幸福”的追求上？

问问自己，我做的事情，对我有意义吗？

它们给我带来了乐趣吗？

我的内心，是否鼓励我去做不同的尝试？

是不是在提醒我，需要彻底改变目前的生活？

在当前越来越激烈的竞争中，努力学会在协调好外部环境的同时，注意调理好个人的内心世界。记住：天堂与地狱，就在你心中。

人们衡量商业成就时，标准是金钱。

用金钱去评估资产和债务、利润和亏损，所有与金钱无关的都不会被考虑进去，金钱是最高的财富。但是人生与商业一样，也有盈利和亏损。

具体来说，在看待自己的生命时，可以把负面情绪当做支出，把正面情绪当做收入。

当正面情绪多于负面情绪时，我们在幸福这一至高财富上就盈利了。

人的愉悦感主要取决于三个因素：“遗传基因、与幸福有关的环境因素以及能够帮助我们获得幸福的行动。

而积极心理学，可以帮助人们活得更快乐、更充实。

幸福，是可以通过学习和练习获得的。

在快节奏的现代生活中，各种看不见的压力正在慢慢地侵蚀着我们的健康。

有一个普遍的现象是：现在许多人或许由于富裕的物质生活条件，能让自己的身体变得健康，但心理却并不健康，而且潜藏着很多难解的问题。

有一位生活富裕的女士，因为思想上种种的“想不开”，精神上长期处于抑郁状态，从而渐渐丧失生活的勇气和信心。

是的，世事万物即在心，心安了，人也乐了。

心不安，即使锦衣玉食、华屋豪车，同样不会快乐。

有一句话说得好：“我们必须学会把技术的物质奇迹和人性的精神需求平衡起来。

为此，我们必须重新定位快乐的含义和真正价值所在，这就是：快乐并不只是一种情感流露，而是一种力量，更是一种能力，一种生存智慧的培养和提升，一种高素质的造就，这是一种支撑人生的生存动力。

我们必须接受这一全新的理念。

著者 2011年2月

<<快乐力>>

内容概要

在快节奏的现代生活中，各种看不见的压力正在慢慢地侵蚀着我们的健康。有一个普遍的现象是：现在许多人或许由于富裕的物质生活条件，能让自己的身体变得健康，但心理却并不健康，而且潜存着很多难解的问题。

是的，世事万物即在心，心安了，人也乐了。

心不安，即使锦衣玉食、华屋豪车，同样不会快乐。

有一句话说得好：“我们必须学会把技术的物质奇迹和人性的精神需求平衡起来。”

为此，《快乐力》重新定位快乐的含义和真正价值所在，这就是：快乐并不只是一种情感流露，而是一种力量，更是一种能力，一种生存智慧的培养和提升，一种高素质的造就，这是一种支撑人生的生存动力。

《快乐力》让我们接受这一全新的理念。

本书由钱诗金编著。

<<快乐力>>

作者简介

快乐的方式有千万种，只要使你身心愉悦，哪一种方式都只是形式上的不同而已。

有个女孩，天天需要骑车上班。

她觉得自己每天风里来，雨里去，两脚要不停地蹬，真是太辛苦了。

于是她很羡慕那些有车族，不必风吹日晒，又省力，又省时，舒服气派。

这种对比时常令她心理失衡和郁闷不快。

可有一天，她听一位国外回来的朋友说，在欧美不少国家现在流行骑自行车，因为骑自行车既可以省钱，又可以健身，还对解决交通拥挤和环境保护有利。

所以不少人家里有车也不开，专门骑车去上班或外出。

女孩得到这则信息，一下子又觉得自己骑车不是件“命苦”和“没面子”的事了，情绪也高涨起来。

每天再骑车时，她觉得是在锻炼身体，是在欣赏风景，不再像以前那样感到又苦又累了。

女孩由于他人提供的信息而改变了思想认识，重新获得了生活的快乐，这对她是很值得庆幸的。

当然，女孩如果能够再深入思考一下，为什么自己以前不快乐，而现在几乎什么现实条件都没改变，自己反而又快乐了呢？

如果能从此悟出点普遍性和本质性的规律，那么我们就比较容易，比较持久地与快乐结缘了。

人要与快乐结缘，在生活中一定要反对“只有……；我才能快乐”的思维模式。

因为快乐生活的获得，取决于我们对生活的态度和精神，而不在于是何种生活方式本身；取决于我们对过程的积极投入和体验，而不在于一定要获得何种具体的结果。

从这个意义上来说，生活的快乐来自于我们自己的发掘、认识和创造，而非某种时尚的界定、他人的认可及与他人比较后的结果。

因此，要想生活快乐，需要的是意识，而不是什么条件。

有位老人常常感叹：真羡慕人家打高尔夫球、打网球、打保龄球，而自己是工薪阶层，无力享受上述这些玩的快乐。

其实这种感叹毫无必要。

你玩不起高尔夫球、网球和保龄球，你却可以去打乒乓球、羽毛球或是踢足球。

有谁规定或有谁能够证明打高尔夫球、网球和保龄球是唯一的快乐方式呢？

在农村，大部分家庭门前的地上有很多坑，孩子们常拿带钩的火筷子，把弹子球逐_打进洞里，这可以算是乡下孩子发明的“土式高尔夫”，众多的小伙伴爱玩一种在远处摆上一排砖，然后再扔砖将其掷倒的游戏，这也完全可以和现在的保龄球相媲美。

他们并不以为这两种玩法比其他层出不穷的玩法有什么“低贱”之处，或是其快乐无法被其他游戏取代。

所以，快乐是不需要附加什么特定条件的，也没有什么统一的标准和界定，更无须和他人去攀比。

说快乐是一种意识，是说你想快乐就能快乐，不管你是因地制宜也好，“土法上马”也罢，你总能找到适合你的、条件并不复杂的、稳定持久的快乐方式，而不必在那里等条件，讲条件，死抱着“非……不可”的苛求。

快乐是一种生存才华 快乐不仅展示一个人的快活情绪，同时也体现一个人的生存才华。

花开不是为了花落，而是为了灿烂，所以，花开花落自然事，要为花开而愉悦，更为花落而安然。

能有这样的心境和胸怀，就能显示出一种宝贵的才华和修养。

有人说，人比人得死，货比货得扔。

这话有失偏颇，人作为社会人，不可能不与其他人发生联系，也不可能不拿自己的境遇和别人作比较，问题的关键不在于比较与否，而在于如何比较。

一种可靠的比法是，不比人有己无的，只比人无己有的，就像有人开玩笑说的，你不要与游泳冠军比游泳，你要和他比下棋。

<<快乐力>>

也许你会说这样做有点阿Q精神，但这样做能使你保持一颗快乐的心，阿Q一点又何妨，更何况这样做并不危害他人。

当一个人在获得安然的心情后，应该将眼前的自己与过往的自己比一下，与一年前，一个季度前，哪怕是一周一天前，甚至一个小时之前相比，自己有了哪些进步，还有哪些不足，哪些需要继续，哪些需要转舵？

都要问个清楚，弄个明白。

须知，今天问不清楚的事情，明天可能就会成为问题。

只有经常与自己比，尽可能地不断进步，人才有可能从中得到更多快乐的资本，如果能不断从中挖掘自己快乐的资本，这就是一种才华。

只要你快乐，你就会是一个智多星。

……

<<快乐力>>

书籍目录

第一章

- 一个全新的理念
- 快乐力的定义
- 快乐力的作用
- 快乐力的意义
- 快乐的原则
- 快乐的守恒定律
- 快乐的潜质
- 快乐力的情绪智慧

第二章

- 解读快乐
- 需要快乐
- 发现快乐
- 快乐需要承担
- 快乐的方式
- 快乐是一种生存才华
- 快乐德行
- 把握快乐
- 快乐的不等式
- 快乐的境界
- 快乐的学问
- 快乐的生成
- 快乐的底蕴
- 快乐的元素
- 快乐的力量
- 快乐产生美
- 领悟快乐

第三章

- 快乐力自测
- 快乐能力自测
- 每日快乐检测
- 快乐小测试
- 快乐行动
- 快乐力黄金准则
- 你是一个爱哭的人吗
- 幸福的尺度

第四章

- 快乐能力培训
- 热爱自己
- 树立目标
- 积极情绪
- 专注工作
- 正视现实
- 除去累赘
- 相互赞美

<<快乐力>>

增长智慧
享受生活
助人为乐
快乐能力
平衡身心
学会等待
心存感激
延续浪漫
学会幽默
积蓄快乐

第五章

提升快乐力
感受快乐
痛并快乐着
叫自己高兴
让快乐成为习惯
别跟自己过不去
生活的意义
微笑的互递

第六章

今天你笑了没有
笑的学问
拥有欢喜心
用心感受
笑的理由
把握情绪
快乐的四个答案
笑的作用
不能流泪就微笑
你很懂得快活
陌生却又熟悉着
快快活活过一生

第七章

快乐杀手
争强好胜
盲目攀比
嫉妒心理
为难自己
自我孤立
完美主义
个人主义
疑心太重
快乐的三元凶
焦虑程度测试

第八章

消除烦愁
不要气恼

<<快乐力>>

男人更要学会不生气

做个快乐女人

排解怨气

正确地生气

创造快乐

把不快一脚踢开

不给烦恼留时间

不去想明天的烦恼

笑对无奈

保持好情绪

第九章

快乐处方

快乐传递

快乐许愿

快乐力量

快乐自助

快乐美容

快乐学习

快乐寻求

快乐替代

快乐心疗

快乐守则

快乐主张

快乐家菜

快乐港湾

快乐路径

快乐清单

快乐魔法

快乐工作

快乐做人

快乐秘诀

快乐尽孝

快乐经典

快乐食品

第十章

快乐能力修养

快乐性格

保存童贞

笑在最后

对快乐负责

带快乐回家

牵手快乐

要成功, 更要快乐

面对荒诞, 付之一笑

“假装”快乐

赚个快乐

知足者常乐

<<快乐力>>

放下就是快乐

第十一章

拥有快乐力就拥有财富

笑是21世纪的货币

笑里藏金

幸福家庭的相同财富

成功的人常带着一张笑脸

快乐甜点

会笑你才会开店

用笑脸改变人生

九次微笑赢得工作

少了一次微笑，失去一千美元

科学家的快乐成功

第十二章

让快乐成为习惯

把快乐写进习惯

快乐习惯的细节打造

快乐习惯的心灵唱和

不老的快乐习惯

快乐习惯有助于提高生活品质

好习惯让生活更美的

不因情绪而改变快乐习惯

用简单生活加固好习惯

快乐习惯让你更幸福

第十三章

将快乐进行到底

演好快乐角色

低调并快乐着

让对手在竞争中同乐

不为过错失去快乐

陌生中的快乐因子

快乐不与人比

为快乐，远离怨恨

我快乐，我习惯

快乐的积极分子

快乐的一生情缘

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>