

<<谁偷走了你的快乐>>

图书基本信息

书名：<<谁偷走了你的快乐>>

13位ISBN编号：9787507518153

10位ISBN编号：7507518159

出版时间：2005-05

出版时间：华文出版社

作者：华君

页数：311

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>

## <<谁偷走了你的快乐>>

### 内容概要

一杯咖啡，一缕阳光，一本好书，一份闲情。  
淡淡清香，柔柔音乐，轻轻抚慰，心灵地带，放牧灵魂，耕耘智慧。  
幸福、安宁、快乐、愉悦，用心去慢慢品味.....一种阅读生命的享受，在书香里跳跃。  
智慧，从这里升起，犹如一盏航灯，帮助你了解心灵万象，引领你绕开重重暗礁，也为你梳理放飞心灵后疲惫的翅膀！  
“心灵咖啡”，直指心灵的内容，为你梳理过去，指导现在，昭示未来。

## &lt;&lt;谁偷走了你的快乐&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 你为什么快乐 / 1 只想快乐一点点 / 1 财富并不等于幸福 / 3 让自己度过幸福和快乐的一生 / 5 有贪欲永远没有快乐 / 6 不要为享乐设定条件 / 8 需求越少, 快乐越多 / 11 幽默是快乐的催化剂 / 13 快不快乐只有自己知道 / 15 找到自己快乐的源泉 / 16 为什么要过得比别人好 / 19 你有什么理由不快乐 / 21 不要"有条件"地快乐 / 22 快乐箴言 / 24 快乐因人而异 / 25 幸福快乐在心中 / 26 保持快乐更快乐 / 28 快乐是发自内心的喜悦 / 29 不要为了工作而工作 / 30 生活是快乐组成的一连串乐符 / 31 快乐就是享乐要快一点 / 33 坦然接受的拉琴人 / 34 用好你的选择权 / 35 清理自己的头脑 / 37 不要让习惯支配自己 / 39 成不了富翁一样可以快乐 / 41 第二篇 别让小事烦了你的心 / 45 不要活在明天 / 45 止辩莫若不辩 / 47 让心态"活"起来 / 50 承认自己也会错 / 52 缺陷是成功的信息 / 54 管理自己的生气 / 55 心不老就永远不会老 / 57 苦乐全凭个人感觉 / 59 懂得跟自己对话 / 61 懂得享受悠闲 / 62 幽默是生活的好方法 / 64 杞人忧天改变不了什么 / 65 有权利相信自己 / 66 刺猬被谁出卖了 / 67 自寻烦恼自伤害 / 69 能控制的是自己的态度 / 72 幸运与不幸是均衡的 / 74 失败也可成就一个人 / 76 坚持走自己的路 / 77 患得患失只会失 / 78 做不好小事怎能做大事 / 79 把握生命的每分钟 / 81 不要总是挑毛病 / 82 找到你生命中的鹅卵石 / 84 第三篇 对生活敞开心扉 / 87 逆境不会使你贬值 / 87 拥有一颗感恩的心 / 90 生死是人生必经旅程 / 92 世界属于拥有快乐的人 / 93 生活缺少的是发现 / 94 会生活就要会娱乐 / 97 逃避现时就是逃避幸福 / 98 生活需要一份从容 / 100 生活就是接受现实 / 102 工作是快乐之本 / 104 生活是要享受的 / 105 草根性的生活 / 107 不要自贬身价 / 109 人有选择生活的自由 / 110 失误也是一种创新途径 / 111 一切都可以重新开始 / 114 突破禁忌发现新机遇 / 115 走出人生的舒服区 / 117 过好生活是一种素质 / 118 第四篇 幸福其实很简单 / 121 心存感激就会快乐 / 121 幸福是争取来的 / 124 做自己爱做的事 / 125 兴趣就是你的快乐 / 128 幸福是可以储蓄的 / 131 给自己一点时间 / 133 要求越少越会幸福 / 134 有一颗品味幸福的心 / 136 幸福是一种主观感悟 / 137 永不满足才会改变现状 / 139 认清自己的价值观 / 141 找到自己的音符 / 143 幸福就在心中 / 145 开除失败先生 / 146 调整你待人的态度 / 148 找到自己的目标 / 151 更好的人生 / 152 提醒自己注意幸福 / 153 可以得到的更多 / 158 凡事须求性情所近 / 159 第五篇 生命需要忍耐 / 163 人生就是一堆琐事 / 163 失败就是可喜的收获 / 166 有些事是抵抗不了的 / 168 有希望就不会倒下 / 170 没有克服不了的难题 / 171 善于适应环境 / 173 培养豁达的性格 / 175 恒心可以创造奇迹 / 176 有耐心的人无往不胜 / 178 幸运是成功到来那一分 / 180 自己为自己"加油" / 182 你也可以成为创造者 / 183 有希望的人永远是胜利者 / 185 勇者才能成就大事 / 186 强者的字典里没有"怕"字 / 188 找一个可实现的目标 / 190 要有再试一次的勇气 / 192 要做就做最好 / 194 从失败中获益 / 195 关键是怎么去做 / 198 毅力是成功的惟一砝码 / 199 积累才能比积累财富更重要 / 200 不知道什么叫挫折 / 201 正视你自己 / 203 没有借口 / 204 第六篇 好心情, 好人生 / 207 快乐是自己的事 / 207 容貌可以影响收入 / 209 心态决定自己 / 211 豁达是快乐人生的奥秘 / 213 花开是为了灿烂 / 215 快乐可以改变命运 / 217 折翅的天使 / 219 好脾气好人生 / 221 错过了太阳, 不要错过月亮 / 224 快乐的人健康长寿 / 226 向前看人生更美好 / 227 装出好心情 / 229 找回自己的好心情 / 231 好心态带来好运 / 232 为自己的心底播下"好种子" / 235 每个问题都有两面性 / 237 控制好心态的开关 / 238 肯定自我已成功了一半 / 239 用快乐驱除心室的阴影 / 240 笑出好人生 / 243 快乐的生命源于快乐的思想 / 244 谁都有情绪的低谷 / 246 第七篇 多给自己点爱心 / 249 不让自己生活在否定中 / 249 找一个远离痛苦的理由 / 251 丢掉漂亮恐惧 / 253 娱乐生活不是放荡人生 / 256 累人先累心 / 258 心灵是身体的建筑师 / 260 守住自己的阳光 / 262 心态是可以培养的 / 263 睡觉是最好的滋补品 / 265 对自己的生命负责 / 266 喜欢自己才会快乐 / 268 为自己买礼物 / 269 犯错表示自己是人 / 271 坦然接受自己的全部 / 273 给自己放"微型假期" / 274 健康的身体是快乐的基础 / 277 让自己平静下来 / 278 最难的是认识自己 / 280 不生活在猜疑中 / 282 购买上帝的女孩 / 283 心是快乐的源泉 / 284 学会欣赏自己 / 285 让自己闲荡 / 287 第八篇 都是嫉妒惹的祸 / 289 不要为没有的东西发愁 / 289 不必羡慕别人拥有的 / 292 金钱带给人更多的是烦恼 / 294 付出是一种快乐 / 296 让自己时刻理解别人 / 298 不要做嫉妒的俘虏 / 299 活得简单一些 / 301 简单的才是最美的 / 303 发掘生活的乐趣 / 304 调整自己的感觉 / 306 冲出自己的"心理牢笼" / 308 尊重别人的意见 / 310

<<谁偷走了你的快乐>>

## &lt;&lt;谁偷走了你的快乐&gt;&gt;

## 章节摘录

为什么要过得比别人好 当很多人把自己的人生目标设定为“人上人”的时候，就意味着他们一直生活在别人的眼光和尺度中，幸福是别人眼里的幸福，痛苦也是别人看来的痛苦。

加上脸面问题，很多人的人生目标便顺理成章地简化成一句话：要过得比别人好。

过得比别人好，意味着学习成绩要比别人好，得到的表扬要比别人多，学校的名气要比别人大，学的专业要比别人好，所在的公司要比别人强；过得比别人好，意味着在公司里地位要比别人高，薪资要比别人多，人际交往要比别人顺畅，晋升要比别人快，部门要比别人显要，业绩要比别人突出；过得比别人好，意味着房子要比别人宽大，车子要比别人高档，妻子要比别人温柔，儿子要比别人聪明……因为要比别人过得好，所以自己要不断地拼搏、努力，但一切好像没有尽头，一件事刚完另一件事又来了。

在没完没了的攀比和较量中，自己也失去了本来可以拥有的闲暇和轻松，心的弦越绷越紧，于是笑容越来越少，感觉越来越累，最终让皱纹过早地爬满了额头。

也许当我们独自漫步在夕阳下的湖畔，面对着粼粼的波光，会蓦然感悟：人，穷其一生追求的不就是这份潮涨潮落后心情的平和与宁静吗？

但一番感慨之余，还得继续投入到无休无止的追逐和竞争之中。

这也是没有办法的事，谁让自己要“过得比别人好”呢？

“人比人，气死人”，整个环境如此，你不跟别人比，别人P19也会跟你比，最后的结果都一样。

人们总是习惯把自己的命运寄托在外部力量上，但内心深处又对它极不信任，这就直接导致了自己在行为方式和价值取向上自相矛盾。

这就是所谓的宿命，也是人的悲哀。

关键问题不在于比不比，而在于为什么要比，比什么，怎样比。

为了证明自己的能力，在公平的环境下，和大家同台竞技，赢了固然欣喜，输了也没什么大不了的。

如此，比了也就比了，一场游戏而已。

但很多时候人们并非如此，自己受内心深处支配欲和征服欲的驱使，自尊和虚荣不断膨胀，着了魔一般去同别人攀比，谁买了一套名牌西服，谁添置了一套高档家具，谁交了一位漂亮女友，都会触动我们敏感的神经。

一番折腾下来，尽管钱赚了不少，也终于赢得别人羡慕的眼光，但除了在公众场合拥有一两点流光溢彩的光鲜和热闹以外，我们过得其实并没有别人想像的那么好。

总是活在别人的标准和眼光之中是一种痛苦，更是一种悲哀。

人生本就短暂，真正属于自己的快乐更是不多，为什么不能为了自己而完完全全、真真实实地活一次？

为什么不能让自己脱离总是建立在别人基础上的参照系？

人为什么活着？

说到底是为了体验、创造一个完美的自我，享受物质和精神的双重快乐，并为后来者创造尽可能多的物质财富和精神产品。

茫茫人海，每个人都是独特的一个，因个性的不同而有别于其他人。

其实没有理由让自己活在别人的眼光和标准里，快乐、幸福、痛苦、悲伤，都是自己的事，和别人没有关系。

当我们把“过得比别人好”作为人生的最终目标的时候，我们已经陷入了自我意识设下的圈套。

它像童话里的红舞鞋，漂亮、妖艳而充满诱惑，一旦穿上，便再也脱不下来。

我们P20疯狂地转动舞步，一刻也停不下来，尽管内心充满疲惫和厌倦，脸上还得挂出一副幸福的微笑。

当我们在众人的喝彩声中终于以一个优美的姿势为人生画上句号，才发觉，这一路的风光和掌声，带来的竟然只是说不出的空虚和疲惫。

人们准能顺理成章地走上了一条平衡心理的捷径：和别人比，如此便能得到幸福。

其实，幸福是一种绝对的自我感觉，一种源自内心深处的平和与协调，一个人幸福与否，过得好与

## <<谁偷走了你的快乐>>

不好，最终都得回归自我，都得经受心灵的锤打和拷问。

只要你觉得自己是幸福的，你就是幸福的；反之，如果自己感觉不到幸福，无论在别人的眼里如何风光，你的心里仍然会是一片冰凉。

一个人有一个人的活法，不同的人有不同的幸福。

关键就在于自己是否真的明白了，自己这一辈子到底要什么。

你有什么理由不快乐 一觉醒来，如果我们发现自己还能自由活动、自由呼吸，我们就比已经离开人世的人更有福气。

如果你从未经历过战争的危險、被囚禁的孤寂、受折磨的痛苦和忍饥挨饿的滋味.....你已经比世界上数亿人幸福。

如果你还有足够的食物吃，身上有足够的衣服，有房屋睡觉，你已经比世界上50%的人更富有。

如果你银行户头有存款，钱包里有现金，你已经身居世界上最富有的10%的人之列。

## <<谁偷走了你的快乐>>

### 编辑推荐

一杯咖啡，一缕阳光，一本好书，一份闲情。

淡淡清香，柔柔音乐，轻轻抚慰，心灵地带，放牧灵魂，耕耘智慧。

幸福、安宁、快乐、愉悦，用心去慢慢品味.....一种阅读生命的享受，在书香里跳跃。

智慧，从这里升起，犹如一盏航灯，帮助你了解心灵万象，引领你绕开重重暗礁，也为你梳理放飞心灵后疲惫的翅膀!“心灵咖啡”，直指心灵的内容，为你梳理过去，指导现在，昭示未来。

<<谁偷走了你的快乐>>

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>