第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, 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。

第一图书网, tushu007.com

<<谁偷走了你的快乐>>

书籍目录

第一篇 你为什么不快乐／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

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

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险、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。

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。

第一图书网, tushu007.com

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