

<<老年人心情快乐法>>

图书基本信息

书名：<<老年人心情快乐法>>

13位ISBN编号：9787508723105

10位ISBN编号：7508723104

出版时间：2008-11

出版时间：中国社会出版社

作者：周云芳

页数：249

字数：150000

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>

## <<老年人心情快乐法>>

### 内容概要

都说烦恼是自找的，其实快乐又何尝不是呢？

积极的人像太阳，走到哪里哪里亮；消极的人像月亮，初一十五不一样。

有两个人同时遥望夜空，一个看到的是沉沉的黑夜，而另一个看到的却是闪闪的星斗，这就是悲观与乐观的区别。

乐观是地平线上那袅袅上升的热望与希冀，是普照生灵的不息的阳光，更是一份豁达与勇气。

在乐观中撷取一份坦然，人生就会绚丽多姿；在悲观中摘下一片阴郁的叶子，就会瓦解人生存的勇气。

当然，守住一份乐观着实不易，需要用心灵的伞盖撑起一片生命的绿荫。

有的人以为有钱就会快乐，但是钱带给人烦恼痛苦的例子不胜枚举。

所谓“人为财死”，盗匪杀人，不都是见财起意的吗？

有钱人的痛苦遭遇有时反而比没有钱的人更多。

也有许多人以为快乐的源头在于有爱情的滋润，感觉有了爱情就有了美好、快乐的人生。

爱情固然很美，但社会上有多少不幸的悲剧，都是源于“情关”难过；多少人为情所困，以致身败名裂。

有的人认为有了名誉、地位就会快乐，名誉、地位固然可以满足人的雄心壮志，但一般人名誉、地位高了，往往不懂得普利大众，只知高高在上，反而失去了群众，甚至失去了自己。

那么，快乐究竟在哪里呢？第一，快乐在自己的心里。

心里的满足，心里的包容，心里的智能，心里的信仰，心里可以制造出快乐。

第二，快乐在真情道义里。

人贵真诚，待人以真、待人以诚，这真情道义，就是快乐。

第三，快乐在友谊里。

人不能没有朋友，朋友之交，相互提携，这友谊就是快乐的源泉。

有了金钱，不是不快乐，而是要会用钱，不要被钱所奴役；享有爱情也不是不快乐，但是爱情要净化、升华，不能自私、被污染；拥有名誉、地位也不是不快乐，但若能把众望所归的成就，拿来与大众分享，人我两利，岂不更好？

有句格言说得好：“日出东海落西山，愁也一天，喜也一天；遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦。

”既然生活永远在继续，所有的日子都要过下去，快乐也要过，不快乐也要过，为什么不快乐地过呢？

本书主要向你介绍了老年人的五种心情快乐法，主要包括心态好，活到老；快乐在于老有所为；快乐靠自己；和谐相处增快乐以及快乐之道。

## <<老年人心情快乐法>>

### 书籍目录

前言  
一、心态好，活到老 悲观伤感：老年养生之大忌 快乐与金钱、名利无关 随遇而安，不懊悔，不怀旧 荣辱毁誉不必萦心 淡泊名利，不求奢华 不必凡事都争个明白 不必太在乎别人的冷嘲热讽 知足常乐 卸下生命中不能承受之重 月有圆缺，人有得失 放弃是一种智慧 笑看得失成败  
二、快乐在于老有所为 暮年进取，忘却老之将至 用自己的双手打开快乐之门 开创人生的“第二春” 重燃生命激情，续写晚年辉煌 活到老，学到老 老有所用，老有所乐 帮助他人，快乐自己 快乐与兴趣相伴  
三、快乐靠自己 我的快乐我作主 牢牢把握今天 放下忧虑，迎来快乐 绕开是非，顺其自然 开心就在于转念一想 幽默风趣，乐天一派 培养广泛兴趣，老来聊发少年狂 把烦恼关在门外 老年人要重视情绪锻炼和心理保健  
四、和谐相处增快乐 感恩声中乐陶陶 快乐来自低调做人 用爱抚平他人的心灵创伤 宽容是快乐之源 快乐的真谛在于与人分享 .....  
五、快乐之道

<<老年人心情快乐法>>

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>