

<<不要活得太累>>

图书基本信息

书名：<<不要活得太累>>

13位ISBN编号：9787509006603

10位ISBN编号：7509006600

出版时间：2010-9

出版时间：当代世界出版社

作者：王贤宇

页数：258

字数：300000

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>

<<不要活得太累>>

内容概要

人生如梦，岁月无情。

蓦然回首，才发现人活着是一种心情。

穷也好，富也罢，得也好，失也罢，一切都是过眼云烟。

人生就像一张有去无回的单程车票，没有彩排，每一场都是现场直播。

把握好每次演出便是对人生最好的珍惜。

把握现在，畅享人生！

<<不要活得太累>>

书籍目录

前言第一卷 命运取决于心态——好心态是命运的领航员 1.如果生活是一场投资，那么快乐便是最大的盈利 2.用一颗平常心去面对世界 3.热情是迈向成功的加速器 4.淡然处世，乐从中来 5.乐观让生活色彩斑斓 6.谦虚让生命更加辉煌 7.好心态演绎出命运的喜剧第二卷 给自己松绑——学会减压，善待自己 1.学会善待自己 2.让愤怒远离自己 3.放松身心，给自己松松绑 4.在浮躁与焦虑中回归平静 5.宽恕敌人，就是胜者 6.摆脱疲劳，别让自己活得太累 7.善待别人也是善待自己第三卷 体恤心灵——看开生活，懂得取舍 1.懂得放弃才能拥有 2.生活的美好在于寻找 3.小让步，大智慧 4.用坦然抚平失意的伤痕 5.换个角度就能换个心情 6.人生没有走不过去的路第四卷 给生活减负——让自己少一些包袱 1.活的自在，别太在意别人的眼光 2.拒绝是为了活得真实 3.人不能为财死 4.难得糊涂，悠然度日 5.知足方能常乐 6.虚名是一种负担第五卷 学会坚持——再苦再难也不要轻言放弃 1.坚忍是人生征程中一把劈荆斩棘的利剑 2.永不言弃 3.希望在于不绝望 4.坚持信念就能迈向成功 5.经受生活的考验，展现生命的美丽 6.用勇气收获喜悦第六卷 为自己喝彩——多给自己鼓掌，相信自己是最好的 1.自信让你赢于人前 2.自卑会让你倒在人生的起跑线上 3.不要活在别人的眼光里 4.给自己鼓掌，相信自己一定能行 5.天生我材必有用 6.你就是自己的奇迹 7.天才的缺点并不比你少，或许还更多 8.不必在意别人的标准，主宰的权力在你手里第七卷 让微笑常伴左右——用一颗感恩的心去看世界 1.感激你的对手吧 2.微笑让生命每一天都充满阳光 3.抱怨不能带来快乐 4.学会说声谢谢 5.让自己拥有宽容的胸怀 6.隐忍有时是一种睿智 7.烦恼都是自找的第八卷 苦难是人生的试金石——在困境中寻求超越 1.痛苦和快乐是一对孪生兄弟 2.超越人生的困境 3.在苦难中保持笑容 4.坎坷之后便是坦途 5.失败时也要挺起胸脯 6.即使失去一切，我也会勇往直前 7.没有人可以随便成功第九卷 打开幸福的大门——敞开心扉，幸福从没有走远 1.珍惜自己所拥有的 2.把握生命里的感动 3.幸福就在身边 4.打开心灵的枷锁 5.活着便是一种幸福 6.我们都是幸运的 7.上帝是公平的第十卷 穿越心灵低谷——领悟生活的真谛 1.快乐是不分贫富的 2.学会自己找乐子 3.宠辱不惊，处之泰然 4.懂得幽默，让生活更精彩 5.不盲目攀比 6.不苟求完美 7.苦日子里要过出甜来第十一卷 笑对人生——让快乐成为一种习惯 1.快乐是一种习惯 2.幸福没有什么可比性 3.努力走好生命中的每一天 4.简单的生活，简单的快乐 5.将烦恼踢到门外 6.直面生活，笑对人生第十二卷 扬起人生的风帆——寻找生命的每一丝精彩，拼出最美的画面 1.点燃生命的激情 2.给予别人是一种快乐 3.用宽容给自己加分 4.拥有理想，才能创造美好 5.靠人不如靠自己，与生活搏击 6.活出自我，活出精彩

<<不要活得太累>>

编辑推荐

活着是很美好的，不要让自己长期生活在紧张、压抑之中，不要让自己的琴弦绷得太紧，别活得那么累。

必要的时候，放松一下自己，轻松地活着。

这是一本告诉我们该如何善待自己的书，全书没有运用高深的心理学理论，也没有采纳生硬的说教，书中所有的哲理都像娓娓动听的家常话，既能开启你的心扉，又能使你感到豁然开朗。

<<不要活得太累>>

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>