

<<怎样活最快乐>>

图书基本信息

书名：<<怎样活最快乐>>

13位ISBN编号：9787511304346

10位ISBN编号：7511304346

出版时间：2010-9

出版时间：中国华侨出版社

作者：张易山

页数：263

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>

<<怎样活最快乐>>

前言

提及当代人在现实生活中的感受，用一个字概括最为恰当：“累”。

当代中年人上有老，下有小，肩上的担子是最重的。

他们整天为工作而忙碌，为赚钱而奔波。

另外他们还要面临孝敬父母、教育子女的任务。

一天下来，他们总是心力交瘁，身心俱损。

上班时要看老板的眼色，学会和同事打好交道；回家后还要检查子女的作业，监督子女的学习。

对于他们而言，每天总是有忙不完的事情。

人生的道路充满坎坷，布满荆棘。

可是面对现实中的困难，一个人的心态是最重要的。

有这样一个故事，从前，有一群青蛙准备进行一场攀爬比赛，要求是让参赛的青蛙爬上一个非常高的铁塔的塔顶。

面对这么高的塔顶，很多青蛙在私底下纷纷议论：“塔太高了，要想爬上去简直是太难了，凡是参赛的肯定到不了塔顶！”

听到这样的传言，大多数青蛙开始泄气，一个个都退缩了，除了情绪高涨的几只还在往上爬。

<<怎样活最快乐>>

内容概要

真正让自己快乐轻松的枕边书！

懂得快乐的人才会拥有快乐！

那么怎样生活才会快乐？

摆正心态，勇于放弃，乐观豁达，懂得知足，适时忍让以及战胜自我，这是人生的六大快乐秘诀。只要做到以上几点，相信你的人生就能摆脱劳累，告别烦恼，拥有健康幸福的一生。

<<怎样活最快乐>>

书籍目录

前言第一章 摆正心态，面对世间一切 1.好心态胜过一切 2.永远保持一份好心情 3.从平淡中寻找快乐 4.换个心态看事情 5.一切是最好安排 6.在不幸中看到幸运 7.努力发现身边的幸福 8.要学会珍惜现在 9.快乐在一念之间 10.命运由自己主宰 11.心病还须心药医 12.珍惜眼前的一切 13.保持积极的心态 14.没有过不去的坎 15.把压力化为动力 16.人生是道选择题 17.凡事多从好处想

第二章 勇于放弃，卸下肩上重担 1.人生要懂得放弃 2.放下就是快乐 3.忘记没有意义的烦恼 4.不要无端的为自己增加负担 5.人生有舍便有得 6.发现身边的快乐 7.放弃是有效选择 8.吃小亏赚大便宜 9.有付出就有收获 10.要拿得起放得下 11.忘记过去的愉快 12.发现自己的钟爱 13.人生得失寸心知 14.苦难总会有过去的一天

第三章 乐观豁达，赢得一身轻松 1.福祸相依，乐观看待 2.静下心来体味生活的真正味道 3.因小失大不可取 4.该做决断时别犹豫 5.失利未必是坏事 6.不幸是必经之路 7.避实就虚击要害 8.命运在自己手中 9.身处顺境要知足 10.心情会改变你的一切 11.把握现在最重要 12.苦难是进身之阶 13.时间是疗伤的良药 14.微笑是交往名片 15.心境是成功法宝 16.经历是无形财富

第四章 懂得知足，快乐萦绕身旁 1.欲望是无底之洞 2.简化自己的人生 3.唯有知足才会常乐 4.浇灭心中的贪婪 5.贪心不足害人害己 6.淡然看待一切物 7.为欲望设置底线 8.最佳生存哲学：善于满足 9.做事要适可而止 10.不要有非分之想 11.身在福中要知福 12.幸福的最美诠释 13.人生难免有失败 14.不要让自己活得太累 15.给心灵放个假

第五章 适时忍让，方可风平浪静 1.心胸宽广成大事 2.用耐力战胜困难 3.缺乏耐性难成事 4.得让人处且让人 5.让人三分又何妨 6.谅解别人，宽容自己 7.忍耐一时，成就一世 8.宽恕他人不计较 9.退步为求进步，宽人是为利己 10.做人最好要低调 11.在隐忍之中累积 12.要学会适当示弱

第六章 战胜自我，到达成功彼岸 1.宽容的认识自我 2.经常进行自我鼓励 3.多替别人去考虑 4.遇到问题，多多自我反省 5.聪明反被聪明误 6.心胸开阔体谅人 7.宽待别人多理解 8.得饶人处且饶人 9.做人不要光想自己 10.以貌取人容易误事 11.将心比心才能得到知己

第七章 休闲娱乐，增添生活情趣 1.多读书扩大视野 2.听音乐陶冶性情 3.练书法增加素养 4.常跳舞有益身心 5.放风筝活动筋骨 6.旅行中寻找乐趣 7.常打球锻炼身体 8.上网要有所尺度 9.养花草怡心养性

<<怎样活最快乐>>

章节摘录

巴柏下决心要自己独立面对不幸，但现实是残酷的，生活中他处处存在着不便。他慢慢地学会了使用拐杖，哪怕自己不小心跌倒，他也不愿请求人们伸手帮忙。

经过考虑，他用自己所有的积蓄开一个养殖场。

但老天爷似乎真的存心与他过不去，一场突如其来的大水夺走了他的最后一丝希望。

巴柏忍无可忍，怒气冲冲地来到神殿前，责问上帝：“你为什么对我这么不公平？”

上帝听到责骂，现身后满脸平静地反问：“你觉得哪里有不公平呢？”

于是巴柏将他的遭遇详细地仔细说给上帝听。

上帝听完了巴柏的遭遇后，问道：“原来是这样啊！”

的确很凄惨，那么，你干吗还要活下去呢？”

巴柏听到上帝这么嘲讽他，气得颤抖地说：“我不会死的！”

我经历了这么多不幸的事，已经没有什么能让我感到害怕。

总有一天我会靠着自己的力量，创造自己的幸福！”

这时，上帝转身朝向另一个方向，并温和地说：“你看！”

接着他对巴柏说：“这个人生前比你幸运许多，他可以说是一路顺风地走到生命的终点！”

不过，他最后一次的遭遇却和你一样，在那场洪水里，他也失去了所有的财富。

不同的是，他之后便绝望地选择了自杀，而你却坚强地活了下来！”

很久以前，当时上帝还住在地球上。

有一天，上帝遇到了一个农夫，农夫见到他后，毕恭毕敬，对他说道：“我的神啊。

尽管是你创造了世界，但是你毕竟不是农夫，我得教你点东西。

上帝听后，借着胡子的遮掩偷偷一笑，对他说：“那你就告诉我吧。

农夫说：“请你给我一年的时间。

在这段时间里，你要按照我所说的去做。

到时我会让你看见，贫穷和饥饿将会在世界上消失。

于是上帝满足了农夫提出的要求。

在这一年的时间里，既没有狂风暴雨，也没有电闪雷鸣，可以说任何对庄稼有危险的自然灾害都没有发生。

<<怎样活最快乐>>

媒体关注与评论

真正的快乐是内在的，它只有在人类的心灵里才能发现。

——布雷默快乐不在于事情，而在于我们自己。

——理查德·瓦格纳所谓内心的快乐。

是一个人过着健全的、正常的、和谐的生活所感到的快乐。

——罗曼·罗兰

<<怎样活最快乐>>

编辑推荐

《怎样活最快乐》编辑推荐：摆正心态，面对世间一切，勇于放弃，卸下肩上重担，乐观豁达，赢得一身轻松，懂得知足，快乐萦绕身旁，适时忍让，方可风平浪静，战胜自我，到达成功彼岸，休闲娱乐，增添生活情趣。

br 悲伤时，可以抚慰你的心灵；消沉时，可以改变你的心境；绝望时，可以点燃你的希望……这就是人生的快乐。

br 真正让自己快乐轻松的枕边书。

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>