

<<幸福其实很简单>>

图书基本信息

书名：<<幸福其实很简单>>

13位ISBN编号：9787546920153

10位ISBN编号：7546920159

出版时间：2012-3

出版时间：赵一鸣 新疆美术摄影出版社 (2012-01出版)

作者：赵一鸣 主编

页数：167

字数：125000

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>

<<幸福其实很简单>>

内容概要

在当今时代，成功的字眼无时无刻不在敲击着人们敏感的神经。

成功，是每个人都孜孜追求的目标。

总结一些成功人士、成功企业的思想与智慧，学习他们的经验，会使你多一份自信，多一份成功的机会，多一份享受生活的能力。

<<幸福其实很简单>>

书籍目录

第一章 幸福其实就在你身边

幸福掌握在自己手中

幸福的本质是对需要的一种理解

识破幸福的假象

莫让忧愁牵着鼻子走

给自己的人生确立一个意义

简单快乐地生活

第二章 开启幸福之门的金钥匙

理想：飞向幸福的翅膀

自信：通往幸福的助推器

耐心：成就幸福的基本保障

宽容：开启幸福人生的钥匙

勤奋：成就梦想的奠基石

节俭：幸福人生的起点

平庸：阻碍幸福的大敌

恐惧：幸福之路上的绊脚石

坚定：自己的路自己走

第三章 别让幸福渐渐远离你

生活不会一帆风顺，要学会坚持

认清自我，助梦想成真

自卑是幸福的最大敌人

世界上没有永远的失败

微笑是幸福人生的开始

幸福是自己的，不要为他人而活

笑着面对人生的不幸

养成储蓄的习惯

每一天都是新的开始

失败是成功之石

自己的幸福由自己主宰

第四章 修炼内心，通往人生的幸福之路

幸福的感觉和金钱并不成正比

懂得感恩的人最幸福

装装糊涂，世事皆通达

拥有正直，最受欢迎

善良，世界上最美丽的花

关爱他人就是善待自己

学会控制自己的欲望

远离嫉妒，真心为他人喝彩

改变心态，远离抱怨

第五章 懂得放弃，才会幸福

放弃是一种人生智慧

大弃大得，不弃不得

有一种进步叫放弃

.....

第六章 幸福取决于自己对生活的态度

<<幸福其实很简单>>

第七章 不完美也是一种幸福

第八章 让幸福不断地延伸下去

<<幸福其实很简单>>

章节摘录

版权页： 在多年的努力之后，公司邀请他成为合伙人。

他依稀记得当初曾认为如果有一天可以成为合伙人的话，一定会非常幸福。

但是，现在当这一天真的来临，他并没有感到丝毫的快乐。

现在蒂姆作为一家知名公司的合伙人，在高级住宅区里和爱人拥有一栋豪宅，并开着名牌跑车，银行的存款一辈子都用不完，但是他并没有感受到幸福。

虽然蒂姆是如此闷闷不乐地忙碌奔波着，但是也有很多每星期工作80小时的人们，他们对工作抱有极大的热情，享受完全地投入工作之中，过得十分开心。

他们从来没有规定，成功一定要以牺牲快乐为代价。

“忙碌奔波型”和这些人最大的不同，就是他们不懂得如何去享受他们的工作，还坚守着根深蒂固的错误观念：“一旦目标实现，就会开心快乐。”

”为何有这么多“忙碌奔波型”的人呢？

最主要的原因是社会环境和文化背景：如果成绩全优，家长就会给我们奖励；如果工作表现好，就会得到奖金。

我们从不会因为过程而受到奖励，能否达到目标才是衡量一切的标准。

社会只褒奖成功的人，而不是正努力着的人——只看结果，而无视过程。

一旦达到目标之后，我们经常把放松的心情解释成幸福，好像工作越艰难，成功后幸福感就越强。

因此当我们有这种错觉时，我们不由自主地就对这种生活方式屈服了。

不可否认，这种解脱让我们感到真实的快乐，但是它绝不等同于幸福。

下面这个例子给予幸福真切的诠释：如果把全球人口压缩成只有100人的部落，并且维持人类的各种比例我们可以看到这个部落的人员构成为：57个亚洲人、21个欧洲人、14个美洲人、8个非洲人；52个男人、48个女人；30个白种人、70个非白种人；30个基督徒、70个非基督徒；89个异性恋者、11个同性恋者；6个人将拥有全部财富的59%；80个人的居家生活不甚理想；70个文盲；50个人营养不良；1个人即将死亡；1个人即将生产。

当我们从这样一个角度来看待世界时，有一些是值得我们深思的：如果您今天早上醒来时还算健康，恭喜您，因为有100万人将活不过一个星期；如果您不曾经历过战争的危險、被监禁的寂寞、被凌虐的痛苦及饥寒交迫的处境，恭喜您，您比5亿人的命运要好；如果您可以参加宗教活动而不必担心被骚扰、逮捕、凌虐或处死，恭喜您，您比30亿人还自由；如果您还有食物吃、有衣服穿、有地方住，恭喜您，您比全世界75%的人还富有。

总之，如果我们在每个清晨都能清爽地醒来，我们就是幸福的人，就应对生命的恩赐给予感恩。

叔本华曾说过：“我们很少想到自己拥有什么，却总是想着自己还缺少什么！”

”不要感慨你失去或尚未得到的事物，你应该珍惜你已经拥有的一切。

幸福的感觉，依托于物质的满足、成就的获得等，而它的源泉，则在于懂得知足和时刻珍惜。

<<幸福其实很简单>>

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>