

## <<你为什么不快乐>>

### 图书基本信息

书名：<<你为什么不快乐>>

13位ISBN编号：9787548400202

10位ISBN编号：7548400209

出版时间：2011-1

出版时间：哈尔滨出版社

作者：冠诚

页数：214

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>

## <<你为什么快乐>>

### 前言

人的一生其实很短暂，犹如烟花般一闪即逝。

快乐是一辈子，痛苦也是一辈子，那么我们为什么不选择让自己活得快乐一点儿呢？

一位102岁高龄的老人每天都开开心心地过日子。

有人问他保持长寿和快乐的秘诀是什么，老人回答道：“其实没有什么秘诀！

我们每一个人在每天早上都有两种选择，那就是我们今天要快乐还是不快乐。

我每天都希望自己能够快乐地生活，而我也就真的会快乐起来。

”快乐就是一道选择题，快乐与否并不取决于你是谁，你拥有什么，或者你处于何种地位，在做些什么事情。

只要你选择了快乐，你就能得到快乐。

林肯说过：一个人只要想快乐，就可以得到快乐。

大多数人所能达到的快乐的程度，完全取决于他们决心如何去快乐。

掌控我们每个人心灵的，不是上帝，而是我们自己。

世上没有不快乐的人，只有不肯快乐的心。

有个人家中挂了一幅与众不同的画，这幅画是在一张白纸上有一滴墨点，一位客人进来看到了，奇怪地问：“你们家怎么把墨点挂在墙上？

这真是美中不足啊！

”主人笑着回答：“这幅画的名字叫快乐，整张白纸都写满快乐。

墨点只表示一点点痛苦。

”客人又问：“去掉墨点，不就都变成快乐了吗？

”主人说：“去掉痛苦就显不出快乐了。

关键是，不要让墨点遮住你的眼睛。

”

## <<你为什么快乐>>

### 内容概要

幸福，应该是快乐与意义的结合。

追求眼前的快乐，可能会为未来埋下痛苦：放弃眼前的幸福，可能会赢得更美好的未来。

一个快乐的人，是既能努力改变环境，又能努力改变心境的人；一个幸福的人，是既可以享受当下，又可以获得更美满的未来的人。

## <<你为什么不快乐>>

### 书籍目录

#### 第一章 正视自己，是什么让你不快乐

- 一、完美主义者的忧愁
- 二、有一种错误叫执著
- 三、欲望太多惹的祸
- 四、虚荣是烦恼的根源
- 五、牢骚是快乐的敌人
- 六、人比人，气死人
- 七、是嫉妒赶走了快乐
- 八、钻进烦恼的瓶子
- 九、浮躁让你迷失了自己
- 十、怨恨是不断长大的毒瘤

#### 第二章 拒绝抱怨，稀释不快乐的心境

- 一、抱怨让你离快乐越来越远
- 二、停止抱怨才能得到快乐
- 三、怨天尤人的陷阱
- 四、与其抱怨命运，不如调整心态
- 五、把怨气变为争气
- 六、世界上没有绝对幸运的人
- 七、生活并不总是公平的
- 八、敢于接受无法改变的事实
- 九、给自己的心找点儿平衡
- 十、正面看人生，处处有生机

#### 第三章 克制愤怒，你可以不生气

- 一、冲昏头脑的愤怒
- 二、宣泄出你的怒火
- 三、让愤怒转化为强大动力
- 四、生气是百病之源
- 五、不要为小事生气
- 六、学会不在意
- 七、忍一时，成就一世
- 八、制怒的不二法门：自觉地忍，理智地让
- 九、学会低头，拥有谦逊
- 十、把坏脾气变成好脾气

#### 第四章 抛掉压力，让自己轻松一点儿

- 一、学会放松，人生轻松
- 二、放松并快乐着
- 三、不要杞人忧天
- 四、把让心情变坏的事彻底放下
- 五、别让自己活得太累
- 六、享受简单的生活
- 七、独处：最简单的快乐之道
- 八、松弛身心，减轻压力
- 九、给心灵洗个澡
- 十、选择适合自己的包袱

#### 第五章 学会宽容，有朋友才会快乐

## <<你为什么不快乐>>

- 一、宽容的真谛
- 二、宽容是快乐之人的专利
- 三、宽恕别人就是放过自己
- 四、放宽心，别和自己过不去
- 五、原谅自己的错误
- 六、心胸宽广就会远离嫉妒
- 七、心宽才能圆融
- 八、静坐常思己过
- 九、学会睁一眼，闭一眼

### 第六章 愉快工作，开发职业中的快乐

- 一、别让心情影响工作
- 二、工作就是快乐的中心
- 三、掌控你的职场情绪
- 四、找回工作的激情
- 五、降低自己的期望值
- 六、不要让自己太疲惫
- 七、给自己一个愿望
- 八、正确面对批评和挫折
- 九、用积极化解抱怨
- 十、冷静应对争论与冲突

### 第七章 懂得知足，平平淡淡才是真快乐

- 一、知足是一种心态
- 二、赢得了世界又如何
- 三、退一步思维
- 四、顺从自然的本心
- 五、放下那些无谓的执著
- 六、拿得起，放得下
- 七、放弃也是一种美丽
- 八、无所求是一种境界
- 九、平淡的日子，不平淡的感觉
- 十、平静是一种幸福
- 十一、用心灵感受生活

### 第八章 心中有爱，感恩是快乐的源泉

- 一、培植一颗感恩的心
- 二、感恩身边的每一个人
- 三、学会真诚地感恩
- 四、懂得感恩，让你的家庭更快乐
- 五、多行善举，自己快乐别人也快乐
- 六、快乐需要共同分享
- 七、播撒一颗爱的种子
- 八、爱是生活的必需品
- 九、爱能真正改变生命

### 第九章 驾驭情绪，让快乐从“心”开始

- 一、不要让情绪失控
- 二、学会自我调适情绪
- 三、任何憎恨都是不值得的
- 四、不要被内疚的情绪所包围

## <<你为什么快乐>>

五、获得控制恐惧的力量

六、走出情绪低落的怪圈

七、抛开忧虑，与不安说再见

八、保持清醒，摆脱偏执情绪

九、随遇而安，让情绪回归宁静

第十章 享受生活，快乐其实很简单

一、快乐不需要理由

二、快乐是一种选择

三、时时获得快乐的感受

四、把快乐的钥匙放在自己手里

五、用微笑面对生活

六、学会开心过日子

七、每天给自己一个好心情

八、在痛苦中寻找快乐

## <<你为什么快乐>>

### 章节摘录

生活中，人们常常面对“嫉妒”的困扰。

嫉妒是什么呢？

嫉妒是一种难以公开的阴暗心理，也是一种与自己地位相似、水平相近、年龄相仿的同辈人为指向的带有敌意的心理倾斜现象，往往出现在那些相对弱势的人的心里。

这种心理情绪的特征是：不能认可他人比自己强，只能陶醉于他人不如自己或以他人的失利为满足的情感体验当中。

嫉妒是心灵的地狱，有嫉妒心之人，认为别人往前走就是自身的后退，看到别人的进步，敬畏、屈辱、自卑、恼怒等多种情绪便纷至沓来，无时无刻都撕咬着自己，到了实在难以忍受的地步，就通过寻出对方的短处来平衡自己。

实在寻不出来，就想办法造谣，中伤别人，诋毁别人，拼着命把别人拉下来。

因而嫉妒之人一般是自己长进了，就不允许别人长进；自己不长进，更加不允许别人长进。

这就是鲁迅先生所说的拖人下水的办法：“我不行，而他和人一样，大家活不成，拉倒大吉。

”于是，因嫉妒而产生的种种心态便表现出来：或消极沉沦，萎靡不振；或咬牙切齿，恼羞成怒；或铤而走险，害人毁己。

嫉妒心强烈的人在伤害别人的同时，也会搞得自己很不开心，导致自己身心能量的无端耗费和自身健康的无端受损，折磨自己的结果最终是一无所获。

巴尔扎克说：“嫉妒者受的痛苦比任何人遭受的痛苦更大，他自己的不幸和别人的幸福都使他痛苦万分。

”受嫉妒的一方固然如陷入地狱里一般备受折磨，嫉妒者本身也同样犹如陷身蚂蚁窝的小虫一样备受煎熬。

嫉妒就像一把双刃剑，不仅伤人而且害己。

莎士比亚说：“一个生性嫉妒的女子所产生的毒害较疯犬有过之。

”英国哲学家培根说，人类“最卑劣、最堕落的情绪是嫉妒，嫉妒这恶魔总是在暗暗地、悄悄地‘毁掉人间的好东西’”。

嫉妒是一把火，伤害别人同时也在烧毁自己。

你说，嫉妒该有多可怕？

我们一定要远离嫉妒，哪怕心灵中产生的只是嫉妒的火星，也要及时扑灭，绝不能让嫉妒之火烧毁我们的灵魂。

不要妒忌的最好的办法是假定别人能做的事情，自己也能做，甚至做得更好。

记住，一旦你嫉妒了，就是承认自己不如别人。

你要超越别人，首先得超越自身。

波普曾经说过：“对心胸卑鄙的人来说。

他是嫉妒的奴隶；对有学问、有气质的人来说，嫉妒却化为了竞争的动力。

”坚信别人的优秀并不妨碍自己的前进，而是给自己提供了一个竞争对手、一个榜样，能给你前所未有的动力。

事实上，每一个真正埋头沉入自己事业的人，是没有工夫去嫉妒别人的。

<<你为什么不快乐>>

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>