第一图书网, tushu007.com

<<一分钟读懂幸福书>>

图书基本信息

书名：<<一分钟读懂幸福书>>

13位ISBN编号：9787563926046

10位ISBN编号：7563926046

出版时间：2011-3

出版时间：北京工业大学出版社

作者：杨洪涛

页数：256

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

<<一分钟读懂幸福书>>

内容概要

幸福是人人都想要的，对幸福的追求是一个人从心灵深处发出的呼唤。
在恩格斯的理论里，是一种。
然而，在现实生活中，幸福是一个经常变幻的不等式：富裕不能带来幸福，贫穷不能夺走幸福；名利不能增加幸福，苦难不会减少幸福。
能够万事如意、一生无忧，大概是每个人都在追求的至高境界。
然而。
一帆风顺、一路平安只是一种良好的祝愿，世间万象矛盾丛生，现实生活奇异复杂，充满了纠葛和不如意，并且这种不如意?乎于每个人都是客观存在的。
但在生活中，有些人总是能够笑口常开，感觉幸福，有些人却总是忧心忡忡，感觉痛苦。
而造成这一切的根源都不在于财富的多少，也不在于时运的青睐，而在于每个人的心理不同。
人生的一切痛苦都源自束缚，让喜欢安详平淡的人去不断地追求名利，让爱好奋斗的人坐享其成，都是对人本性的束缚。
只有顺应各自的本心，生活在自己的环境之内，才会感到身心舒畅，痛苦和烦恼也就不复存在了。
人生的经验同样告诉我们，幸福还是一个没有标准答案的矛盾选择：得到了，也许你并不幸福；失去了，也许你获得了?多的幸福；接受了，也许是你幸福的损失；给予了，也许给你换来了幸福的倍增。
所以，今天的每一个人，即使衣食无忧，功成名就，仍会感到自己不幸福。
生活中的很多人，即使实现了很多的梦想，获得了很大的成功，仍会常常产生这样的困惑：我是幸福的人吗?我的幸福究竟在哪里?　　幸福不是客观存在的，也不是镜中的虚像，而是一种感知，当你觉得幸福的时候，幸福就来了。
幸福是一种心灵的触摸。
如果你找不到幸福，那不是与幸福无缘，而是对幸福缺乏感知。
找不到人生的意义，你就永远找不到幸福之门的钥匙。
衷心地希望生活中的每一个人都能，在人生的道路上找到自己明确的、可以带来快乐和意义的目标，然后努力地去追求。
幸福不是孜孜以求得来的，不是费尽心机夺来的，不是出手阔绰换来的，它在内心平和的人生态度中，它在无欲无求的生活观念中。
幸福是一种感觉，它不取决于人们的生活状态，而取决于人们的心态。
幸福在于心境。
如果每天看到、想到的都是生活中的负面因素，又怎么能够快乐起来呢?只有事事都退一步想，才能为自己营造出宽松的心境，才能活得开心，活得潇洒，活得快乐。
如果每天你都可以带着快乐心情起床，带着快乐的心情出门；上班途中，不再关注拥堵的路况和熙熙攘攘的行人，而是将目光转向那些带着午餐盒蹦蹦跳跳上学的孩子、挽着爱人的手面带微笑的情侣；在你心情特别好的时候，向他人微笑，你会得到他们的回应，也会发现聿福其实很简单。
幸福是白居易的流连忘返；幸福是陶渊明的悠闲自得；幸福是苏轼的美好祝愿。

第一图书网, tushu007.com

<<一分钟读懂幸福书>>

书籍目录

第一章　认识幸福，体味幸福幸福是有标准的幸福源自幸福感从了解幸福的特点开始认识幸福如何衡量你是否幸福先天因素影响幸福幸福喜欢眷顾懂得感恩的心幸福就是身在福中要知福第二章　正视逆境，追求幸福磨难是人生最好的老师选定目标决不回头在困境中崛起，你就是强者面对失败，鼓足勇气从头再来风雨过后是彩虹失之东隅，收之桑榆不幸和不公不是你止步的理由让失败来得更猛烈些吧转祸为福，从逆境中崛起第三章　控制情绪，把握幸福黪强者让理智控制情绪不要拿别人当“出气筒”酸葡萄与甜柠檬不为过去的事情烦恼……第四章　甩掉压力，寻找幸福第五章　放下过去，获得幸福第六章　珍惜现在，拥抱幸福第七章　简单生活，享受幸福第八章　远离贪念，自会幸福第九章　心宽气和，永伴幸福第十章　热爱工作，打造幸福第十一章　珍视友爱，分享幸福第十二章　夫唱妇和，长久幸福第十三章　家庭和谐，无比幸福

第一图书网, tushu007.com

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