

<<重塑心灵>>

图书基本信息

书名：<<重塑心灵>>

13位ISBN编号：9787801129154

10位ISBN编号：7801129156

出版时间：2009-6

出版时间：民主与建设出版社

作者：赵保坤

页数：248

字数：170000

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>

<<重塑心灵>>

内容概要

快乐是一个永恒的话题，也是人类一个谜题。

有资料显示我们中的许多人可以说不快乐的!你是否考虑过我们到底是怎么了？

我们丢失了什么呢？

是人类自我的一种情感发展趋势？

还是我们生活的方式在影响着我们的心情呢..... 快乐从何而来，怎样寻找快乐，这是一个人们首先想问的问题，因此，本文开始从“快乐何处寻”来谈起，能力与道德，或者说事业与人品是一个人得到社会认可的两个重要标准，而这两个方面与快乐都有很大的关系；接下来从成功及其道德品行来说快乐。

智者乐水，仁者乐山，自然的美可以愉悦心灵，而健康是保持快乐的真理。

每个人的成长道路上，都不可避免地会遇到挫折失败，许多人在为自己的命运哭泣，这使得许多人的不快乐成为了一种习惯，因此，无论挫折失败，我们都可以很快乐地应对生活中的每一天，而人也可以很快乐地生活下去。

每个人的心中都有一朵可以快乐的花，时时需要阳光与呵护，每个人也都有着让自己快乐的资源，只要你有一颗乐观的心，就可以使快乐之花永不枯萎。

编写本书的目的是为了让大家从本书中学到点儿什么，想让大家觉得物有所值。

.....

<<重塑心灵>>

书籍目录

第一章 快乐何处寻 一、从浮士德的困惑和重生谈起 二、拥有快乐的心灵天堂 三、平凡而简单中寻求快乐真谛 四、人生永恒的谜题第二章 快乐是成功的副产品 一、快乐在充实的人生中获得 二、快乐是追求成功的最佳情绪 三、我奋斗，我快乐第三章 君子坦荡荡——品行的完善与快乐的法宝 一、心胸开阔的豪爽品格 二、得失自在的超然态度 三、快乐是美德本身，而不是结果第四章 诗意的栖居，快乐的存在 一、在大自然中保持健康的身体和心灵 二、自然美感的自在之乐 三、诗意的栖居，自然的生活第五章 健康是乐观、快乐的起点 一、做一个健康的快乐人 二、如何保持健康和快乐 三、健康可以活出你的青春激情第六章 从“婴宁”谈起——你的快乐影响到了谁 一、你的心情今天又影响到了谁 二、赞美他人也是传递快乐 三、不要让你的坏情绪传染第七章 “我的人生不是我想要的！”——忧郁人生是大悲剧 一、别让忧郁成为你人生的大悲剧 二、让快乐伴随你一生 三、“及时行乐”的积极的一面第八章 “高兴是一天，不高兴也是一天，干吗不高兴？”第九章 每个人心里面都开着花儿呢——健康、积极、乐观的人生态度第十章 站在快乐的大门前

<<重塑心灵>>

章节摘录

第一章 快乐何处寻 鸟儿出山去的时候，我以一片花瓣放在它嘴里，告诉那住在谷口的女郎，说山里的花已开了。

冯雪峰《山里的小诗》 这首《山里的小诗》是湖畔诗人冯雪峰的少时之作，“鸟儿出山去的时候”，“我”托它衔“一片花瓣”捎给“住在谷口的女郎”，想告诉她山里的花开了……显然这是一首唯美的情诗，但难道你不能够从中感受到那份既纯真又快乐的心灵吗？

你是否也想起了无忧无虑、充满童真的少年时代？

你是否感觉那是一种美呢？

是啊，快乐就是一种美，一种可以广泛存在的美。

心情的愉悦可以形于声、着于色，可以将笑声传递；而那种兴高采烈、欣喜若狂则是一种既可歌之咏之，又可手之舞之、足之蹈之的姿态了。

快乐是心灵某种元素的化身，它看不见、摸不着，不过却是我们可以感受到的一种东西。

快乐是一种态度，是一种笑对人生的态度；快乐还是一种精神，一种乐观向上的精神。

但快乐似乎又是一个谜题，一个人类永恒的谜题，它虽然没有标准答案，但却有解决的方法。

保持一颗纯真无忧的心，在简单与平凡中寻求快乐的真谛，似乎可以寻找出快乐的神秘踪迹……

<<重塑心灵>>

编辑推荐

我们拼命工作，拼命赚钱，拼命购物，拼命想成功，就是想要体验成功的快乐，其实得到快乐很简单，只要你肯跟着《重塑心灵：一门使人成功快乐的学问》重塑心灵。

所有想成功快乐的人都要读的一《重塑心灵：一门使人成功快乐的学问》，成功快乐其实很简单，你需要做的只是重塑心灵，勇敢地实践快乐！

我们用毕生经历去寻求成功和快乐，竭力争取我们认为对自己有意义的东西：财富、美丽、权利、事业……但事实是，要达到真一睡的成功和快乐，我们要做的只是重塑自己的心灵，用心去发现身边的幸福！

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>