

<<美丽人生>>

图书基本信息

书名：<<美丽人生>>

13位ISBN编号：9787801155320

10位ISBN编号：7801155327

出版时间：2002-1

出版时间：当代世界出版社

作者：王小鹰

页数：250

字数：178000

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>

<<美丽人生>>

内容概要

你近来会为了工作夜不成眠，动不动就喊“最近比较烦”吗？

或者对身边的人老看不顺眼，不但没耐性，还想海扁他一顿！

人生海海数十年，做人嘛，何必“那么的”辛苦？

试试看，多关心别人一些些，一切放乎自然，轻松快乐不请自来！

生存的意义就是为了寻求快乐，因为，以寻求快乐为生活目标，才能使生命繁衍。

譬如：人在成长过程中，吃美味的食物会快乐，是因为味觉细胞得到喜悦；进行性行为时会快乐，是因为性细胞得到喜悦。

总而言之，生命的出发点就是寻求快乐。

紧张过度只会带给人们痛苦，而压力更是需要加以对抗的。

处在压力状态下的，若以“不停忍耐”的方式度日，也不过是抱着“为了讨生活，只好如此”的消极哲学。

像这样的生活方式，不知使多少人疾病缠身，过着黯淡无光的人生。

让我们并肩将压力消除吧！

从生活压力中跳脱出来的，开朗、快乐、舒适地度过每一天；你会发现，你的每一天将会像太阳一样，既明亮又充满光彩。

<<美丽人生>>

作者简介

富永宏夫，1939年生于日本静冈县袋井市磐田，南高校、早稻田大学第一商不系毕业，1963年进入山-证券历任丰桥、神户、名古屋等分店后任尼崎分店长、投资信托部长、名古屋分店副分店长、梅田分店长。

1990年任常任董事、企业公开本部副本部长。

1991年任常任董事、大阪店副店长。

<<美丽人生>>

书籍目录

书评序言 让生活更快乐，生命更美丽PART 1 别为小事伤脑筋 做人不必那么辛苦 可怕生活的压力 让时间冲淡一切 顺其自然 认识自己的偏执 原谅自己的情绪爆发 不要怕孩子无聊 把混乱当作一则笑话 不要轻易厌烦 退一步海阔天空 凡事尽力就好 健康就是财富 不再高歌“最近比较烦！” 不要抱怨命运 不要互吐苦水 心平气和地看待争吵 在考虑该谁干，不如自己马上去干 让他们赢一次 偶尔怎么一下也无妨 见怪不怪 让生活随时像度假 不要太在息自己的表现 正确地看待家人 压力少一点，活力多一点PART 2 让生活跟压力说拜拜 学会释放压力 忙里偷闲 学会放轻松 换种方式消除困难 用耐性减轻压力.....PART 3 优质人生立即上线PART 4 快乐富有过一生PART 5 用五分钟换全新的世界

<<美丽人生>>

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>