第一图书网, tushu007.com

<<快乐是一种能力>>

图书基本信息

书名：<<快乐是一种能力>>

13位ISBN编号：9787802510661

10位ISBN编号：780251066X

出版时间：2008-7

出版时间：金城出版社

作者：韩大国，陈燕　编著

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

<<快乐是一种能力>>

前言

你想成为一个快乐的人吗？
或许你会说谁都想成为一个快乐的人，可问题是：不是每一个想要快乐的人都能拥有快乐！
快乐是什么？
快乐是一种财富，快乐不是人人都能拥有。
禁不住物欲的诱惑和过分贪求的人就很难拥有；自私、嫉妒、爱攀比、对自己苛求的人也很难拥有，现实生活中，不少人为了一时的名和利，把自己弄得饮食无味、坐立不安、焦虑失眠等等，这些现象已成为现代人的通病，他们在不知不觉中背上了很大的思想包袱，久而久之，便又转化成吞噬我们心灵健康的恶魔。
结果，求之不得，反而失去更多。
这样的人会拥有快乐吗？
如果你是一个渴望成功、渴望幸福的人，那么你首先就要努力让自己成为一个快乐的人！
何为快乐的人？
快乐体现在一个人以怎样的思维做到理性的决策；体现在一个人用怎样的态度去挑战自身和面对困境；体现在一个人以怎样的态度去经营事业、家庭和以何种心态去看待钱财、享受生活。
其实，快乐就是一种能力，一种怎样去统领自己的心灵、把握幸福的能力！
你能不能成为一个快乐的人？
结果全靠你自己。
想成为一个快乐的人，就要按一定的标准来一步步地要求自己、塑造自己。
虽然做一个真正快乐的人不容易，但只要我们明白在人生旅程中，如果能有一些适度的“舍弃”，便能超越尘世的羁绊，使精神归于宁静。
我们应该谨记：人生不能一味获取和占有，必要的舍弃也是生活中重要的一部分。
“失之东隅，收之桑榆”，只有懂得了放弃的真意，方能静观万物，体会与世界一样博大的境界，这正是我们获得内心平衡，找回快乐的好方法。
只要我们掌握了快乐人生的真谛，用心灵去感悟，我们才可以拥有更多。
因为快乐是教给我们如何活出自己、如何活得更好的一种方式。
只要心存快乐，就可以换一种心境去面对困难。
如果心存快乐，我们就可以让苦难烟消云散；如果心存快乐，我们就可以辩证地看待成与败、得与失；如果心存快乐，我们就可以带动更多的人去传播快乐，让再苦、再累的生活溢出属于我们的那份甘甜和芬芳。
当我们不急不躁、不惊不惧、不愠不怒地生活，没有烦恼的困扰，没有贪欲的拖累，知足常乐，活得轻松自在的时候，我们的心灵是不是由此得到了最大舒展？
我们的智慧是不是也由此得到了充分的发挥？
我们是不是由此收获了更多？
如果你是一个追求快乐、追求成功的人，那么，这本书或许能助你一臂之力。
它力图从6个大的方面为我们的人生更长足的发展提供有效的快乐理念，使我们能在对生动故事的借鉴中，最大限度地发挥自己的优势，达到无论把自己放在什么位置，都有可能成为一个快乐的人的境界，使自己的人生更充实。

<<快乐是一种能力>>

内容概要

如果你是一个渴望成功、渴望幸福的人，那么你首先就要努力让自己成为一个快乐的人！
何为快乐的人？
快乐体现在一个人以怎样的思维做到理性的决策；体现在一个人用怎样的态度去挑战自身和面对困境；体现在一个人以怎样的态度去经营事业、家庭和以何种心态去看待钱财、享受生活。
其实，快乐就是一种能力，一种怎样去统领自己的心灵、把握幸福的能力！

<<快乐是一种能力>>

书籍目录

第一辑　活出轻松的自我——剥去虚荣的外包装　不要苛求完美 别跟自己过不去 接受真实的自我 欣赏你自己 缺陷是自己的特点 勇于承认自己的不足 了解真实的自己 宽恕犯错的自己 别太在意别人的看法 活出自己的本色 做最好的自己 不要让心牢囚禁自己 找准自己的定位 学会赞同自己 珍爱自己 善待别人的前提是善待自己第二辑 学会知足常乐——卸下贪婪的包袱　“ 减 ”去就快乐　学会放弃　放弃是为了获取更多　欲望主宰得与失　不要成为财富的奴隶　名利到头一场空 物欲与浮躁的危害　淡泊名利少烦恼 永不知足是病态 幸福在于自身感受 最可贵的是眼前时光 财迷是条死胡同 金钱买不来快乐 虚荣心伤害的是自己 退一步的幸福 欲望是不幸的根源 减去不必要的累赘第三辑 善于放松精神——清除心灵垃圾　清理心灵才能活得轻松 改变态度减轻工作压力 不要被过多的想法所累 别有太多的顾虑 让忙碌的心灵平静下来 不必为明天的事而烦恼 少一分抱怨多一分快乐 拥有放下的从容 学会忘却才能获得解脱 保持快乐的心情减岁法 悠闲是一种心境 释放压力偷得片刻休闲 营造一个宽松的心境 及时宣泄心中的不快　让情绪流动起来 且歌且行享受生活 快乐俯首皆是 随时随地放松自己 给心情放个假 保持一颗鲜活的心 不要为失去的而叹息 放弃也是一种幸福 快乐的境界　守住心灵的宁静第四辑 看淡输赢人生——失败也是一种收获 失败中有成功的种子 别为成功背后的失败所累 用心智的眼睛看待苦难 失去带你到达彼岸 失去意味着另一种获得 以平常心看待成败 想成功就得学会面对失败 所有的坎坷都是路 平常心是生活的良药 学会战胜挫折 逆境造就强者 让失去的成为过去 让淡忘成为一种习惯 从错误中提升自己 自嘲助你避免尴尬 超越缺陷在于发展长处 用缺陷激发潜能 换个角度就是获得 不幸需要释放 在挫折面前做命运的主人 挫折是抵达梦想的通道 敢于面对失败的人不会败 学会感谢失败 得失在于心 知足的人更易成功第五辑 宽容他人为乐——挣脱心灵枷锁　拥有豁达宽容之心　修炼宽容的海量　有容乃大　宽恕他人自己受益　要有一颗包容的心　宽容地对待你的对手　适度忍让　报复是一种自我折磨　学会控制愤怒　忘记怨恨　管理好自己的情绪　不要乱猜疑　勇于认错　忍小谋大　不必过于计较面子　宽恕是一种修养　切莫有嫉妒心　爱的付出与回馈　怀有一颗感恩之心　博爱的力量第六辑 回归淡泊宁静一悉心享受快乐的生活　“ 简化 ”生活　让和谐的音乐走进生活　快乐是自找的　生活的美好需要静修　珍惜自己所拥有的一切　带着一份悠闲去散散步　让心灵拥有平和　完善自己的心灵　精神的自由　过自己想要的生活　投入美妙的大自然　平常中包容一切美好　听从内心的呼唤　别让贫穷挫伤你的锐气　一切随缘　吃亏是福　学会享受生活　让幸福成为一种习惯　幸福是一种感觉　没钱人的有效快乐法　会感恩的人才会快乐　学会感激　心存感激便是“ 拥有 ”　付出是一种乐趣

章节摘录

第一辑 活出轻松的自我：剥去虚荣的外包装不要苛求完美其实，生活中每一件事都做得完美的人，并不是一个强者。
恰恰相反，这些追求完美者，只是想把自己保护起来，免受他人的指责和讥讽。
追求尽善尽美是人的一种普遍的心态，但正是这种苛求完美的态度，给人的精神造成了压力。
其实，生活中每一件事都做得完美的人，并不是一个强者。
恰恰相反，这些追求完美者，只是想把自己保护起来，免受他人的指责和讥讽。
心理学研究证明，试图达到完美的人与他们可能获得成功的机会恰恰成反比。
追求完美给人带来了莫大的焦虑、沮丧和压抑。
事情刚开始时，他们由于担心失败而辗转不安，这就妨碍了他们全力以赴去取得成功。
而一旦遭到失败，他们就会异常灰心，想尽快从失败的境遇中逃脱。
他们没有从失败中获取任何教训，而只是想方设法让自己避免尴尬的场面。
很显然，背负着如此沉重的精神包袱，不用说在事业上谋求成功，就是在家庭问题、人际关系等方面，也不可能取得满意的效果。
乌龟在赢了龟兔赛跑之后，曾经得意了很长一段时间。
可是有一天，兔子又来找它，它们重新进行了一场比赛，结果，兔子这回一口气跑到了终点，然后很轻松地一边睡觉一边等着乌龟慢慢地到终点。
乌龟输了比赛，很沮丧，整个晚上，它在海滩上爬来爬去地思索自己失败的原因。
当太阳升起的时候，它终于找到了答案，认为自己之所以会输给兔子，是因为背上那个沉重的壳，只要脱掉背上的龟壳，就一定能跑赢兔子。
妈妈劝它说：“孩子，你这样的想法是不对的。
我一直不赞成你和兔子比赛，因为跑步是兔子的强项，我们永远也赢不了兔子。
可是我们还有其他的优点，我们既可以在水里生活，也能在地上行走，这一点兔子是做不到的。
背上的这个壳虽然不好看，却可以保护我们不受敌人的攻击，我们根本不需要跑得那么快。
”可是妈妈的话乌龟根本听不进去，执意要脱掉自己的龟壳去和兔子再赛一场。
但它背上的壳是自出生时就牢牢地长在背上的，要脱去谈何容易。
可乌龟不甘心就此放弃，每天都在大石头上磨它的壳。
任妈妈怎么劝都不听。
终于，一个月以后，它的龟壳被完全磨掉了。
于是龟兔赛跑又一次开始了，由于在这一个月中乌龟耗费了大量的体力，它仍然被兔子甩在后面。
更不幸的是，在下坡的时候，被一块石头绊了一跤，结果一路摔滚下来，摔得遍体鳞伤，再也爬不起来了。
像乌龟这种不切实际的苛求完美的态度对待生活和工作，是永远无法使自己感到满足的，你还会陷入焦灼不安之中。
只求完美，害怕失败，只能使你处于更坏的境地。

<<快乐是一种能力>>

编辑推荐

《快乐是一种能力》由金城出版社出版。
生存能力的基础是良好的心态，快乐不仅仅是一种心理经验，更是一种生活技巧，快乐体现着一个现代人的素质，同时也展示着一个现代人的个性魅力。

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