

<<每天快乐一点点>>

图书基本信息

书名：<<每天快乐一点点>>

13位ISBN编号：9787802512863

10位ISBN编号：7802512867

出版时间：2010-2

出版时间：王珊 金城出版社 (2010-02出版)

作者：王珊 著

页数：243

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>

<<每天快乐一点点>>

内容概要

《每天快乐一点点》从知足、放下、运动、放松、宽容、助人、珍惜、分享、享受等方面入手，全方位解析了什么是快乐，着重讲解了“怎样才能快乐起来”这一主题。可以这样说，人活着首要的准则是要让自己活得快乐，或者说是要活得有滋有味，其次才是世俗的成功。

<<每天快乐一点点>>

书籍目录

Chapter 1 懂得知足是快乐的 有满足感，才会有幸福与快乐 快乐源于知足，不幸源于不知足 盲目攀比只会让你失去安定与快乐 常怀平常心，快乐一辈子 快乐的生活由一个个不完美组成 微笑着面对生活，快乐似神仙 保持“感觉良好”的状态是快乐的 生活因感恩变得幸福快乐 保持平淡心态的人，是知足而快乐的 遗憾，为生命带来一种新的快乐

Chapter 2 学会放下是快乐的 放下不该有的欲望，收获快乐和幸福 解开心结，去除心灵中的荒草 有所舍，才能有所得 善待每一天，赢得美好的明天 放下不愉快的往事，让生活充满希望 放下痛苦，才能体会到幸福 希望是打开快乐的金钥匙

Chapter 3 喜欢运动是快乐的 运动本身就是一种快乐 运动带来健康，健康带来快乐 热爱运动的女人最美丽 运动能给男人带来阳刚之气 忙里偷闲，小运动也能带来大快乐 带着一份快乐心情去散步 出去走走，走出一份好心情

Chapter 4 懂得放松是快乐的 释放生存的压力，发泄不快乐的情绪 快乐地对待工作 做自己喜欢做的事 学会排解内心的不良情绪 不要总为未来担忧 凡事往好处想，心境自然会轻松 把心中的忧虑说出来，排除苦闷情绪 营造轻松舒适的家，保持愉快的气氛 保持轻松快乐的身心 心情不好，可以听听音乐 到大自然中放松一下

Chapter 5 学会宽容是快乐的 待人宽容，快乐一世 嫉妒是宽容和快乐的大敌 报复别人，只会让自己更不开心 斤斤计较的人没有快乐可言 放下自私，做个宽容的人 用宽容之心对待琐事与不如意之事 感谢我们的对手带给我们精彩 懂得幽默的人是宽容和快乐的

Chapter 6 喜欢助人是快乐的 助人是一种品德，更是一种快乐提升 善意的付出是快乐的源头 无私的付出，会得到意想不到的快乐 学会给予，快乐就会常驻心间 善待他人，就会收获快乐 试着去喜欢身边的每个人 成人之美是一种快乐 奉献爱，能让自己活得更充实快乐 播撒爱的种子，收获快乐心情

Chapter 7 懂得珍惜是快乐的 珍爱生命中的一切，心中自然有快乐 爱心让人间变成快乐的天堂 懂得节俭是快乐的 学会爱自己，才会更快乐 快乐度过每一天 真爱其实就在我们身边 为婚姻保鲜，婚姻才能保持快乐与长久 钱财虽然重要，但健康更重要

Chapter 8 喜欢分享是快乐的 分享一份快乐，会得到更多快乐 把痛苦说出来，痛苦就会减少 赠人玫瑰之手，经久犹有余香 把自我的心灵解放出来 想得到人生的快乐，就不能只想着自己 分享使你拥有好人缘

Chapter 9 懂得享受是快乐的 懂得享受生活，生活才更有滋味 享受自己的生活方式 享受工作中的乐趣 享受朴素的乐趣 享受爱情的如醉如痴 节假日与家人共享天伦之乐 做一个“乐活族” 回归童心，享受童趣 有些事不必太在意，如此才能活得轻松快乐

<<每天快乐一点点>>

章节摘录

人生在世，名利财物都是身外之物，我们就是时时刻刻永不停息、永无止境地追求和索取它们，也不会有满足的时候。

相反，它们还会给我们带来无尽的坎坷和烦恼。

许多时候，我们之所以感觉不幸福、不快乐，多半就是因为不知足。

传说张果老成仙以后，每日在民间寻访度化。

一天，他走到一个村口，看见一对老年夫妇在摆摊卖水。

于是，就走上前去，跟老夫妻搭话。

他问他们日子过得好吗？

老夫妻说很贫困。

他又问他们有没有什么愿望？

老夫妻说要是能开个酒店卖酒，就再好不过了。

张果老对老夫妻说：“在你们村旁的山顶上有一块石头。

石头旁边有三个泉眼，现在三个泉眼都被灰尘堵上了。

你们明天去山上把灰尘都清理出来，泉眼就会自动流出有酒味的水来。

”此后，老夫妻两个人就天天上山装酒水，然后再回来卖。

日子渐渐地好起来了。

不知不觉一年过去了，张果老又来到这个地方。

他又问老夫妻：“现在日子过得怎么样呀？”

”老夫妻说：“嗯，自从听了你的话找到酒后，日子还过得去，就是没有酒糟，不能喂猪，不然就更好了。

”张果老听后，摇头叹息。

念出一绝：“天高不算高，人心比天高。

清水当酒卖，还嫌没有糟。

”不再理他们，飘然离去了。

从此以后，山上的泉眼枯涸了，再也没有水酒涌出来。

很多人就是这样，一个愿望实现了，又有了一个新的计划，天天都在为未实现的目标而愁眉不展，自己给自己找罪受。

很多时候，人一旦达到了自己所设定的某个特定目标，可能会开心、快乐一阵子，但是，愿望实现之后，多数人还是不知足、不满意，而且又有了新的彼岸——新的幻想和憧憬。

由于总是疲于追逐一个又一个的彼岸，所以，他们从未真正欣赏、珍惜过自己已经拥有的一切。

不安于现状的欲望，人皆有之，由来已久，但重要的是我们要学会对它保持清醒的头脑。

一方面，我们的生活因为梦想和渴望而更加精彩；另一方面，欲望又会使我们越来越不懂得珍惜和享受现在正拥有的生活，也就是不懂得知足之道。

所谓“知足之道”，就是一个人平凡的日子里能够感受到生活的幸福和美好。

有一个天使，送信的时候在人间睡着了。

醒来后，他发现翅膀被偷走了。

没有翅膀的天使，能力比普通人还要小。

他又冷又饿，来到一户人家门口。

“我是天使，请把门打开。

”这家人打开门，看到天使被雨淋了，衣服皱巴巴的，却问：“你给我们带来什么礼物？”

”天使回答：“我的翅膀丢了，回不到天堂去，没有礼物。

”“没有翅膀和礼物的天使不算天使！”

”这家人把门关上了。

一个牧羊人看他可怜，把他带回了家。

天使吃饱了饭，穿上了暖和的衣服，开始对牧羊人述说自己的遭遇。

<<每天快乐一点点>>

牧羊人说：“你即使不是天使，我也会给你一顿饭吃的。

如果你没有别的事做，就留下来和我一起牧羊吧。

”天使在人间的确实不会什么手艺，便开始牧羊。

天使每天梳理一些羊毛留下，日积月累，他为自己织了一对羊毛的翅膀，在牧羊人目瞪口呆的注视下飞走了。

过了几天，天使来答谢牧羊人，问他要什么。

牧羊人说：“让我增加100只羊吧。

”羊群增加了100只，牧羊人比过去更累了。

他找到天使，请他把羊收回去，为自己盖一间大房子。

牧羊人在大房子里住着，发现到处是灰尘，打扫不过来。

于是他用房子换了一匹马牧羊人骑在马背上，但不知要到何处去，就把马还给天使。

天使问：“你还要什么？”

”牧羊人说：“什么也不要了。

”天使说：“人从来有很多愿望，你难道没有吗？”

”牧羊人说：“愿望实现之后，我才知道我不需要这些东西，它成了我的累赘。

”天使说：“我送你一件无价之宝，那就是性格。

你想有什么样的性格？”

”牧羊人说：“我已经有了这样的性格，那就是知足。

”快乐源于知足，不幸源于不知足。

《圣经》中说：“上帝在为每个人关上一扇窗的同时，也会为他打开另一扇门。

”知足，不是一种自我麻醉，自欺欺人，而是看清紧握在自己手中的一切，甩开自寻烦恼的悲观失意，以乐观向上的轻松姿态去迎接每一天。

一个懂得知足的人，能够笑看人生财富，而不觉得自己什么也没有。

他们深信水到渠成，经过自己的辛勤耕耘来满足自己的需求，做一个心里踏实的人。

懂得知足，就能用一种超然的心态对待眼前的一切，不以物喜，不以己悲。

不做功利的奴隶，也不为日常生活和工作中的各种搅扰、牵累、烦恼所左右，使人生不断得以升华；

懂得知足，就能在纵横交错的物欲和令人眼花缭乱的精神压力下神凝气静，坚守自己的精神家园，执著追求人生的目标；懂得知足，我们就能让生活多一些光亮，多一份感觉，不必为过去的得失而后悔，也不会为今天的失意而烦恼。

摆脱虚荣，宠辱不惊，看山心静，看湖心宽，看树心朴，看星心明……这也是一种知足。

知足是一种境界。

一个不知足的人，是不会有快乐的。

在一个知足的人的眼里，世界上没有解决不了的问题，也没有跨不过去的坎，他们总会为自己寻找一个最合适的台阶，而绝不会庸人自扰。

有这样的心境，有这样的心情，才能成为一个快乐的人。

<<每天快乐一点点>>

编辑推荐

《每天快乐一点点》由金城出版社出版。

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>