第一图书网, tushu007.com

<<快乐契约书>>

图书基本信息

书名：<<快乐契约书>>

13位ISBN编号：9787802514386

10位ISBN编号：780251438X

出版时间：2011-5

出版时间：金城出版社

作者：柳墨娅 编

页数：247

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《快乐契约书》由柳墨娅主编，用充满智慧的语言、感人至深的故事，让我们再次感受心灵的盛宴，感叹人生的奥秘。
另外，本书揭示了痛苦的根源和不快乐的真相，告诉我们快乐是人生的终极目标，没有任何事物能让你不快乐，除了你自己的心。
所以，抛开一切痛苦，用平和的心态阅读这本书，你就会感到人生更充实，身心更愉悦。

第一图书网, tushu007.com

<<快乐契约书>>

书籍目录

前言　快乐多磨难
第一章　生活的拦路虎：苦难
　第一节 当窗外有只叫苦难的眼
　　成功是终极，苦难是前奏
　　苦难的另一种诠释
　第二节 苦难，是福还是祸
　　苦难是福，也是一种财富
　　苦难，先祸后福
　第三节 我和苦难那些事
　　被动接受的苦难
　　坚强是面对苦难的唯一选择
第二章　幸福是飞翔的神话
　第一节 幸福是什么
　　幸福就是这样
　　幸福的真正含义
　第二节 快乐是伤疤的孩子
　　能承受多少苦难就能拥有多少快乐
　　伤疤过后，彩虹才更美丽
　第三节 学会跌倒
　　让跌倒美丽起来
　　还有坚强在身后
第三章　苦难与快乐狭路相逢，谁胜？

　第一节 输什么也不能输快乐
　　为自己的心灵洗洗澡
　　宽容让你时时刻刻感受快乐的真谛
　　输什么也不能输快乐
　第二节 过去，现在，未来，你要得起谁
　　过去是纪念碑
　　珍惜现在就是缅怀过去和把握未来
　　未来是需要自己去赚的
　第三节 鱼如何学会使用鱼刺
　　学会自救
　　学会“舍”，才有可能“得”
　　预知未来的自己
第四章　微笑面对挫折
　第一节 跌倒了该怎么办
　　失败，来吧
　　青春，不相信失败
　　失败后的成功技巧
　第二节 失败与成功近在咫尺
　　失败离成功就差一点的坚持
　　有一种失败叫做成功
　　成功就是从地上捡起一张请柬
　第三节 分清手里的牌

分清自己拥有哪些牌
打好自己手里的牌
第五章　镜子里的甲乙丙
第一节 你有几面镜子
好镜子、坏镜子
我们害怕镜子，我们依然需要镜子
我们需要第二面镜子
第二节 完美是镜子给的谎言
完美是一种缺陷
完美是巨大的谎言
不完美就是一种完美
第三节 人生过不去的只有自己
自己才是最大的敌人
苦难不是永远的
人生苦短，别和自己过不去
第六章　抓一把时间消费
第一节 消费者，你够格吗
我们是消费者还是耕耘者
典当的青春。
谁在消费
消费，我们还不够格
第二节 可怕的欲望
欲望是魔鬼
满足是天使
欲望和满足的天平
第三节 生活天平，怎么均衡
正确人生的价值观
意外事件，如何面对
生活利弊，如何均衡
第七章　别不把自己当回事
第一节 美丽，你有多少
拥有美丽的人生态度
最美丽的东西叫智慧
宽容，美丽的另一种解释
第二节 珍惜是快乐的手套
有些事不会重来
失去的无法改变，抓住现在的幸福
第三节 换个姿态，继续跳舞
勇于突破死板的生活
换个角度，换个姿态
第八章　我的青春，我做主
第一节 男人女人，哭泣都不是罪过
哭泣论
泪水是为了更好的微笑
第二节 可怕的冲动
冲动是魔鬼
生气是用别人的错来惩罚自己

不要在生气和冲动的时候做选择和决定
第三节 把微笑和眼镜带上
不要把微笑落在角落里
戴着眼镜出门

章节摘录

版权页：苦难和幸福一样，都是无法用一个准确的定义去诠释的，每个人对幸福和苦难的理解不同，有些人觉得衣食无忧，嫁个好男人就是所谓的幸福，而有些人则拒绝安逸的生活，觉得只有生活充实、靠自己的能力闯下一片天地，才算得上真正的幸福，苦难也是如此。
苦难一来临，有的怨天尤人，哭天喊地，然后自暴自弃，最终不是苦难把他毁了，是他自己，而有些人则会觉得经得起考验才可以成功，苦难是一种财富，只有经历过，才能更好地走人生的路。
在我国南方一个很贫困的小山村，曾经发生这样一个故事，因为那里极其贫穷，所以几乎没有女孩子愿意嫁到那里，村里的很多成年人都成了“光棍一族”。
后来人贩子就到那个山村去，九妹是第一个被卖到那里的女孩。
九妹到底叫什么名字，很少有人知道，刚到那里的时候，那家人就把她锁在屋子里面。
开始的前几天她还大吵大闹，死活都要离开。
那家人看她软的不吃，就对她来硬的，拳打脚踢。
九妹吃不消，因此就这样留了下来。
往后的几个月里，九妹趁那家人不注意，曾经偷偷地跑过两回，但是不到半天，又被抓了回来，而且被看管得更严。
九妹在这四年里究竟经历了些什么，只有他们最清楚。
我们能够猜测的只是九妹心中的那份苦楚罢了。
记者也没有刻意追问九妹内心的感受。
她只是提了一个问题：在历史中，英雄与小人物之间谁承受的痛苦更大？
是啊，这是个严峻的问题。
在曾经的饥饿年代，父亲吃了已经饿死的儿子的尸体；在医院里，花尽了全部积蓄的丈夫眼睁睁看着身患绝症的妻子因为没有钱而被迫停药等待死亡；在愚昧的山村里，被拐卖来的女孩子一次次被凌辱，无奈之下生下孩子，当可以逃走的时候最终放弃了。
他们都是一些小人物的悲剧，他们心中的那份苦痛却一点也不比英雄的轻。
英雄可以在无垠的人生舞台上无畏地搏斗，在人类历史的长河中留下抗争的战绩，但是这些小人物只是默默地承受和面对，历史不会留下他们的眼泪和苦痛。
英雄和小人物的痛苦都不轻，只不过小人物只能选择无能为力的沉默罢了。
其实，做一个没有痛苦、没有忧伤的人是一件很简单的事情，只要停止了思考，停止进取之心的跳动，所有的苦痛和悲伤都会与你划清界限，我们就会和冰雪一样在生命中消失。
但是，有很多人拒绝这样的生活，他们宁可让自己与痛苦相伴一生，也不愿意在安逸的生活中迷失自己，这也就是社会不断发展的源泉和动力。
一些路过的司机事后回忆说，他们都注意到路边这个脸色非常惨白而且神情漠然的女人，但是，他们都没有停车去问一问。
千叶县民风淳厚，但司机们都忙着挣钱，谁也不想去多管闲事。
一辆又一辆的卡车飞速行驶而去，周广宁做着最后的思想斗争。
正在这个时候，远处驶来一辆大型的翻斗车，周广宁就在那一瞬间做出了自杀的决定。
事后，翻斗车司机回忆说只看到一个人从路边突然就站了起来，他甚至没有看清楚那个人是男人还是女人，当意识到那人准备冲到路中央，心甘情愿让翻斗车撞向自己的时候，司机吓得全身冷汗，急忙踩了刹车。
但是，为时已晚，司机听到一声惨叫，他心里非常明了一一出人命了！
司机赶紧跳F车，发现那个人被车撞翻在地，鼻子、嘴直往外冒血。
周广宁就这样结束了自己的生命。
周广宁出生于广西南宁，所以她的父亲给她取了这么一个有点像男孩的名字，实际上，长大后并不是很漂亮的她却让很多小伙子迷恋不已。
而且周广宁有一个让旁人称道的特点，就是做任何事情都希望做到最好，而且不满足家乡只有温饱生活，于是只身一人来到了深圳。

一个从小城市出去闯的女孩子想要在竞争激烈的深圳干出一番事业，不是一件容易的事。
来深圳一段时间，周广宁在蛇口一家幼儿园找到了一份工作，但她仍旧不满现状，不断寻找更好的机会，让自己出人头地。
看到身边有的同事嫁给了外同人，于是周广宁也做起了出国梦。

<<快乐契约书>>

编辑推荐

《快乐契约书》是一部心灵成长的励志杰作，一段快乐追求的艰辛旅程，二十年的激情，开始理想的征程；四十年的奋斗，创造辉煌的成就；六十年的沧桑，默数世间的繁华；八十年的岁月，回忆少年时的风光；一百年的生命，抒写永恒的快乐。
工作压力大。
生活不顺心，找不到老公当剩女。
买不起房子做宅男，达不到家人的期盼。
得不到朋友的理解。
生活处处充满坎坷，于是。
我们拼命工作，拼命赚钱。
拼命购物。
拼命想要成功，就是想体验成功后的喜悦和快乐，但为什么80%的人都感觉不到持久的快乐？
因为你的快乐并非来自内心深处，而是附加许多负担的快乐。
快乐其实很简单。
换一种心态，给自己的心灵找一个可以自由呼吸的地方。
人生像坐火车一样，每一站都有不同的风景，过了站就不要再遗憾。
其实放下也是一种快乐，快乐就那么简单。
学会放下心中零乱的思绪，放下那些一直在心里发酵的情感，放下一直在累积的无形压力，放下自己那份盲目的追逐，也放下背上的甲壳和阴影……压力、烦恼都统统靠边站吧！
放下自己的不舍，成就一份幸福……

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