

<<请你一定要幸福>>

图书基本信息

书名：<<请你一定要幸福>>

13位ISBN编号：9787802558663

10位ISBN编号：7802558662

出版时间：2011-9

出版时间：企业管理出版社

作者：张晓玲

页数：217

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>

<<请你一定要幸福>>

内容概要

生活的路上总会遇到各种各样的风景，惊喜与挫折，机遇和煎熬，现实的压力和困难常常让我们错过了我们应该享受的幸福和快乐，如果我们年轻时就知道什么是幸福该多好啊，如果明天的幸福就放在手边该多好啊！

《请你一定要幸福》会在耳畔轻轻告诉你，你握在手心里的幸福密码。

所有的生命都该拥有滋养心灵的沃土，在这片沃土上种植希望和幸福。

《请你一定要幸福》从家庭、事业和情感之间的关系入手，分析人性的弱点，阐释幸福的意义，帮你寻找当下的幸福，告诉你你所忽略的快乐，追寻你想要的生活，协调自身的矛盾，畅想未来的快乐人生，跟你一起共同提高你的生活质量，帮你走出奋斗路上的迷茫，重新确定幸福的方向。

请你一定要幸福，用别人的智慧，开阔你的视野，和你相伴一生。

<<请你一定要幸福>>

作者简介

张晓玲，出生于八十年代，做过记者、老师，公司职员及杂志编辑，05年后陆续发表小说、散文，喜欢游走，酷爱写作，现居长沙。

<<请你一定要幸福>>

书籍目录

第一章 这里的幸福不限量

1. 幸福的出发地
2. 发现内心真正的渴望
3. 所谓的“有意义”的人生
4. 幸福的递减效应
5. 小小幸福
6. 正确认识自己
7. 幸福与利他主义

第二章 幸福不只是个信仰

1. 幸福指数
2. 学会示弱
3. 学会信任
4. 情感表达
5. 关于自由
6. 面子问题
7. 关于物质追求

.....

第三章 用幸福滋养生命

第四章 渴望幸福没有错

第五章 请你一定要幸福

后记

<<请你一定要幸福>>

章节摘录

版权页：我想你应该也很喜欢奥黛丽·赫本吧，那个《罗马假日》里清纯高贵、优雅、多情，向往自由浪漫的美丽公主，让我们看到了现实世界里的童话。

美丽的赫本一生都是光辉灿烂的，不仅是因为她在那么多电影里塑造了近乎完美的形象，更因为她的善良和博大的胸怀。

赫本1998年就担任了联合国儿童基金会亲善大使。

她经常举办活动为贫困地区儿童募捐，足迹遍布危地马拉、埃塞俄比亚、洪都拉斯、委内瑞拉、厄瓜多尔、孟加拉等亚非拉许多国家。

晚年的赫本重病缠身，她还拖着病体到索马里看望因饥饿受到死亡威胁的儿童。

在赫本去世后，美国电影艺术和科学学院将1993年度的奥斯卡人道主义奖授予了她。

她的一生都受到观众的喜爱，贫困地区的人们更加爱戴她，她的爱心和人格已经超越了她在电影事业上取得的光辉。

相比较赫本美丽的容颜，我相信我们更热爱她的灵魂和精神。

虽然人们目前还不清楚，是幸福的人爱行善，还是行善的人更幸福，但幸福与利他主义行为显然有密切联系。

从心理学的角度来讲，许多情况下利他主义的行为中包含着人们的同情心。

同情心本身包含着一种悲悯的心理，而悲悯，在佛家人的眼里，又有对人间的苦难包含着博大的爱的眼光。

所以，利他主义又不单单是一种对外界的施舍和帮助，更多的时候已经上升到精神和灵魂的层面，比起只为自己庸庸碌碌，仅仅以谋私利而苟存于人世间的人来说，利他主义者已经将自己的精神升华到一定的高度了，站在这个高度，我们对生活以及对人世的百态，已经有了不同于常人的看法，付出自我的行为，能让我们的心胸更为豁达，也就更能体会生活的本味和意义。

<<请你一定要幸福>>

编辑推荐

《请你一定要幸福》：亚里士多德说：幸福源于我们自己。

我说幸福就是一种小满足，因为幸福很简单。

你觉得幸福是什么呢？

爱的付出？

激情过后的回味？

自我重建的实现？

……快快跟着温暖的旋律，播下希望的种子。

向幸福出发吧！

诚邀您与我们一起讨论幸福这个永恒的话题：你现在幸福吗？

你觉得怎样才算真正的幸福？

你现在的幸福感是源于真正的幸福，还是被幸福、伪幸福？

在通往幸福的路上，你又有那些苦恼？

为了幸福，你又愿意放弃些什么？

其实我们现在所有的努力都是为了这两个字——幸福，对吗？

仁者见仁。

智者见智。

欢迎各位朋友一起讨论。

<<请你一定要幸福>>

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>