

## <<为什么我不快乐>>

### 图书基本信息

书名：<<为什么我不快乐>>

13位ISBN编号：9787807247494

10位ISBN编号：7807247495

出版时间：2009-10

出版时间：赵艳 京华出版社 (2009-10出版)

作者：赵艳

页数：245

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>

## <<为什么我不快乐>>

### 前言

世上没有无缘无故的成功，所有灿烂辉煌的人生背后都饱含着人世间的苦涩与艰辛，但恰恰是这些苦难让成功显得无比的珍贵。

在泥泞的道路上走了太久，我们经历着无情的风霜雪雨，感叹着种种险恶与卑微，庆幸的是，对成功越渴望便越能看到希望，当我们从禁锢着灵魂的阴影中走出来的时候，会发现自己的天空依然晴朗。

你怎样看待世界，世界就会怎样对待你。

心态永远决定着我们的成败。

拥有好心态的人在遭遇诸多苦难的同时，都可以发现苦难背后的阳光，于是寒冷的沮丧被融化，污浊的抑郁被冲洗干净，所有胆怯与软弱都转变成为坚强。

我们努力着，为了自己最美好的梦想，把拼搏与奋斗作为人生的主题，始终提醒自己要心存希望，坚持乐观，执著前行，生活就会自然而然地发展得越来越好。

## <<为什么我不快乐>>

### 内容概要

都说，中国人是个不快乐的民族。  
其实，好心态在日常生活中，就是一种良好的处世态度的最佳表现。  
心态好的人，即使遭遇苦难，也能看到苦难背后的阳光。  
成功与失败的差别只是：成功人士习惯用积极的思考、乐观的精神和丰富的经验控制自己的人生。  
失败者则刚好相反，他们的人生总是受过去的各种失败与疑虑所支配。

## &lt;&lt;为什么我不快乐&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 遇事多往积极的方面想积极乐观的人不会让成功的机会从身边溜走要明白现实不可能都尽如人意越乐观越能聚集财富清楚地知道自己才是动力的源泉第二章 站在更高处规划自己的人生思想有多远就能走多远当你爱上变化的时候困境中用乐观寻找一线生机将理智当成一种习惯尽可能地放大自己的梦想奇迹总是青睐于相信它的人第三章 选择了，对与错都要面对执著本身就能撑起人生的天空凡事最怕“认真”二字只有肯“舍”，才能有“得”在失败与挫折面前依然能保持微笑贵人只愿帮“贵人”接受帮助时真诚地说“谢谢”第四章 身心健康，缺一不可心态是关键，身体是基础真正的智者都有一颗平常心疾病也怕好心态坚于强则死，坚于不强则活心灵也需要提高免疫力第五章 不管人生多么艰难，一定要善待自己激发潜能的前提是肯定自我自信将不可能变为可能改变的第一步是接受踮起脚尖就可以触碰到的地方把未来尽可能想像得美好一些第六章 时常给自己找一个自信的理由自信也需要管理自卑时，换个角度看看丝毫不能留恋曾经的伤痛或辉煌即便是智商极高的人也有犯错的时候人外有人，天外有天第七章 对生命中的所有说“谢谢”感谢“折磨”你的人不要让看好你的人失望不是所有的人都能和谐相处的陈年的友谊更需要经营不是只有同学才能聚会第八章 不放弃，不抛弃有难度的挑战才精彩不放弃就意味着希望快乐是一种氛围，苦只会越诉越多困境有时是假象不思进取意味着没有了未来第九章 别让坏情绪控制你生气不如争气不能总跟自己过不去用智慧摆脱恐惧必须从抑郁中走出来第十章 爱情不可强求是你的终究是你的不要用爱控制爱人猜疑是爱情毒药可以失望但不可以绝望用钱买来的爱情难长久第十一章 用平常心在职场行走只要做事就可能犯错干一行爱一行专行没有自由的思想就没有成功的未来.....第十二章 马上行动起来第十三章 学习，学习，再学习第十四章 认真管理自己的思想和行为第十五章 有多大能力做多大的事第十六章 将好心态养成一种习惯

## &lt;&lt;为什么我不快乐&gt;&gt;

## 章节摘录

成功需要机会，机会是人创造出来的。

亚里士多德说过：“人生时时处处都是机会。

”因为只要存在人与人之间的接触，机会就总有可能产生。

可是为什么有人接住了机会，让人生向着梦想实现的方向大步迈进，而有人却终日抱怨上天对自己不公，没有把最可能成功的机会赐予他呢？

问题的关键在于前者拥有好心态，即便是在最困难、最窘迫的情况下也能积极乐观，这样就会留一份宁静在内心深处，时刻用冷静的双眼去审视四周，必定不会错过任何可能令自己成功的机会。

至于后者，从这喋喋不休的抱怨声中我们就可以判断出他对命运几乎快要死心了，他对自己不能做到有效控制，这样又如何能够勇敢地抓住机会，实现人生的突破性发展呢？

它是与ZIPPO齐名的国际时尚品牌，也是许多电影、电视和时尚杂志的最爱，它的名字叫“大嘴猴”，该品牌在今天已经成为年轻人在商场血拼的首选，然而它的设计师保罗·弗兰克最初只是美国加州一间书报摊的小职员。

薪水不是很多，但保罗的心态却很好，总是高高兴兴地过日子。

他非常喜欢玩音乐，于是组建了自己的乐队，为了奖励乐队成员，保罗开始自己设计制作皮夹。

他将20世纪50年代刻印书里的一只猴子形象加以演绎，利用无菌人工皮革，经过复杂细致的手工缝纫工序，“大嘴猴”这一可爱、漂亮而又不失幽默的品牌形象诞生了。

保罗对物质的要求并不多，他只希望自己设计制作的产品能够获得乐队成员的青睐，这样大家便可以开心地做音乐。

谁知后来，连乐队的歌迷也爱上了保罗设计制作的“大嘴猴”皮夹。

最初本是把它当作礼物送给了一位叫海恩斯的歌迷，两人建立深厚友谊的同时，对方也彻底被“大嘴猴”的魅力所吸引，甚至愿意辞去工作，以5000美元起家，支持保罗成为“大嘴猴”的制造商。

原创的设计魅力、活泼明快的色彩搭配、聚乙烯树脂质地，今天的“大嘴猴”总是令人爱不释手，甚至很多明星都是它的忠实粉丝。

小甜甜布兰妮常常会在歇工空挡到“大嘴猴”的店面寻宝，而韩剧《浪漫满屋》、《皇太子的初恋》中也常常能够看到“大嘴猴”的身影，它的父亲保罗·弗兰克更成为了备受赞誉的时尚品牌设计大师。可现在的保罗还是保持着当初做乐队时的平和心态，他依旧热衷于使用那台创造出第一款“大嘴猴”产品的缝纫机，依旧喜欢交朋友。

这也因此让“保罗是你的朋友”成为“大嘴猴”品牌的精神标语。

如果你积极乐观地看待事物，微笑就会自然地绽放在脸上，旁人也会从我们身上感受到这种积极的力量，备受鼓舞，并且愿意更多地了解你一些，从而实现人生的双赢。

可见任何时候机会都不会离我们而去，关键是你要用好心态找到它，用勇气抓住它，用乐观利用它，这样梦想才真正有可能实现。

否则只能是高高在上的空中楼阁，永远停留在意识形态方面，让人无法企及，于是现实与理想之间的巨大差距就会带来沮丧，甚至导致我们人生的彻底失败。

楚霸王项羽有着典型的英雄气质，他曾经是战场上的常胜将军，率领的军队所向披靡，他对虞姬的爱，更成为了千古流传的佳话，是许多影视作品的极好题材。

然而，项羽的人生结局却是失败的，在军事上取得了一些成绩就骄傲自满，不能虚心听取范增的劝谏；独断专行，盲目相信刘邦，最终将自己陷入四面楚歌的境地。

就在护卫们保护他逃到乌江镇的时候，一位亭长划着小船要帮项羽渡江，如果当时能忍一时落败的话，日后必定可以重整旗鼓，可是项羽的精神已经彻底被自己的消极心态摧垮了，想到当初那些辉煌的战绩，此时却要忍辱负重，他觉得无颜再见江东父老，最终选择了拔剑自刎。

与其说项羽输给了刘邦，不如说他输给了自己的心态。

越王勾践尚能在亡国的情况下卧薪尝胆，项羽为什么就不能在战败的情况下重整旗鼓呢？

关键是自己不敢面对现实，更加忘记了只要一息尚存，命运就始终会有扭转的机会。

消极心态的最大负面效应是让人从主观上将困难放大，甚至大到忘记了所有的希望，于是我们开始怀

## <<为什么我不快乐>>

疑自己的能力，开始变得胆怯，开始绝望。

人生最怕“绝望”二字。

面对那些前进路上的艰难险阻，我们可以失望，但一定不能绝望。

其实，此时只要有意识地调整一下心态，巧妙地运用心理暗示告诉自己“事情也许没有想像中的那么糟糕”，你就会发现转机已经出现，成功正向我们轻轻地招手。

成功学中有句名言“只有你想成功才真正能成功”。

这里需要注意的是我们不仅需要有成功的欲望，还要有成功的心态。

现实生活中的所有事物都取决于你如何看待它，同样是机会，心态积极的人会意识到它能为我所用，心态消极的人则有可能设想出很多种不好的结果，于是最终把自己想怕了。

## <<为什么我不快乐>>

### 编辑推荐

《为什么我不快乐:都是心态惹的祸》：心态左右思想；思想指挥行为；行为形成习惯；习惯导致性格；性格决定命运。

都说，中国人是个不快乐的民族。

其实，好心态在日常生活中，就是一种良好的处世态度的最佳表现。

心卷好的人，即使遭遇苦难，也能看到苦难背后的阳光。

成功与失败的差别只是：成功人士习惯用积极的思考、乐观的精神和丰富的经验控制自己的人生。

失败者则刚好相反，他们的人生总是受过去的各种失败与疑虑所支配。

健康心态的8个秘诀第一、生活中，不管发生什么事情，换一个角度去想，尽量为自己找一个快乐的理由。

第二、不要动不动就批评、指责或抱怨，不管任何事情，选择了，对与错都要面对。

第三、父母在，要懂得孝顺；兄弟姐妹在，要相亲相爱；朋友在，要相互包容。

第四、受到上帝眷顾时，要懂得感恩，受到上帝捉弄时，也要懂得感恩。

第五、尽可能地对每一个人都付出真诚。

第六、可以不主动去帮助别人，但当别人请求你帮助时，只要有能力，请尽量！

第七、珍惜当下的快乐。

第八、不管人生多么可笑，不管世事变化如何无常，一定要善待自己。

## <<为什么我不快乐>>

### 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>