

《每天学点快乐哲学》

图书基本信息

书名：《每天学点快乐哲学》

13位ISBN编号：9787802139251

10位ISBN编号：7802139252

出版时间：2010-8

出版社：岳强 海潮出版社 (2010-08出版)

作者：岳强

页数：226

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《每天学点快乐哲学》

前言

快乐的感觉每个人都有过，只是因为认识的不同，快乐有了多少与是非之分，有人说，有钱才快乐；有人说，事业有成才快乐；也有人说，家人平安才是真正的快乐；还有人说，过自己的生活就会快乐……每个人对快乐的定义不同，感悟自然不同，但只要你能认真体会快乐、重视快乐，所有的烦恼就会烟消云散。那么，到底是什么才会让人们感到真正的快乐呢？直到现在，科学界都没有办法给“快乐”一个权威定义，但是，这并不能阻止我们用自己的心来体会什么才是让自己真正快乐起来的理由。快乐其实很简单，因为任何事情都可能给人们带来快乐的感觉。但是，一件事情是不是能够让每一个人都感觉到快乐，并不是因为这件事情本身是怎么样的，而是取决于人们看待这件事情的角度、心态和态度。比如汽油涨价了，卖汽油的是最直接的受益者，但是其他的人也一样可以不必那么“悲伤”，对出租车司机来说，汽油涨价了，但是公司会相应地给予他们一定的补助，他们的收益并没有受到影响；对私家车主来说，可以选择放弃开车一天，还可以锻炼身体，避免了塞车之苦，少了抱怨和牢骚，这么看起来汽油涨价也并不是坏事；对清洁工人来说，汽油涨价了，有人选择不开车出门了，尾气的排放就少了一些，他们也就少呼吸了一些废气，也是个好事。

《每天学点快乐哲学》

内容概要

《每天学点快乐哲学:发现生活中的快乐艺术》内容简介：快乐是一种心境，林肯先生说：“人快乐的程度多半是由自己决定的。”只要心境好，那展现在我们面前的阳光一定是灿烂的，世界一定是美好的，工作一定是愉快的，生活一定是幸福的。

书籍目录

第一章 学习意识中的快乐哲学追求快乐之道，有一个大前提：那就是要了解快乐不是唾手可得的。它既非一份礼物，也不是一项权利；你得主动去寻觅、努力去追求、用心去发现才能得到。当你的头脑具备这个意识时，你便在追求快乐的路途上跨出了一大步。生活不缺少快乐，缺少的是发现快乐的心。不管结果还是过程，快乐都在你的意识里在意识中定义属于自己的快乐自信，让你想快乐就能快乐在意识中，远离“不完美”的遗憾只要你敢想，你的快乐就由你做主宠爱别人前，要先懂得爱自己别把“工作”等同于“苦役”让快乐因子充满你的脑子让幽默成就你的快乐心态走自己的快乐路，让别人议论去吧诱发意识的威力，让快乐成为习惯感恩让温暖与快乐永驻心中别把“漂亮”当成快乐的必要条件

第二章 洞悉烦恼中的快乐哲学只要心境好，烦恼中同样具有快乐的因素，但这需要你做到：1.不要自寻烦恼；2.不要预支烦恼；3.身处烦恼时多想美好的事情；4.有烦恼时要及时化解、宣泄，不要让烦恼长久地、持续地发挥作用。让烦恼等一等，不要让它破坏了好心情不思八九，常想一二每个人都很有空“忧愁”说明你太闲了适度宣泄，用自嘲调节心理天平让“担忧”靠边站，很多事没你想得那么严重别把自己想得太重要像孩子一样感悟生活不要自寻烦恼，不要胡思乱想永远都不要预支烦恼决定心情的是心境而非环境不与“小人”较劲，不与闲人争论欣赏他人，你也会得到相应的快乐不做无谓的攀比适时“放纵”，改变能带来快乐

第三章 理顺逆境中的快乐哲学巴尔扎克说：“不幸，是天才的晋身之阶、信徒的洗礼之水、能人的无价之宝。”人只有通过一连串愉快及不愉快的考验，才能真正获得力量，接纳痛苦便是在为快乐创造必要的条件。在直面逆境中感受快乐。给自己一双隐形的翅膀，用希望点缀生活你不放弃希望，上帝就不会放弃你“假装”快乐，告别阴霾换个角度，一切皆有不同积极看待“坏事”，把坏事变成“好事”不要用“过去的幸”折磨现在的你把嘲讽当作一种激励快乐需要选择，要阳光还是黑暗，自己说了算

第四章 看清得失中的快乐哲学很多人之所以不快乐，就是他们喜欢被名利所累。他们花费绝大多数的时间追求自己想要的东西，而只剩下一小部分时间来面对是否得到的结局。结果往往是心情还没有处理好，就急着去追求新的东西，最后弄得自己疲惫不堪。因此，要在得失中获得快乐，就得具备“不求得到更多，但求别过多计较”的心态。莫争小利，吃亏是福看淡得失，才能保持快乐心境宠辱不惊，不必为别人的态度影响心情生活简单更容易快乐知足者更能常乐给予比接受更快乐用钱去换快乐，而不是用快乐去换钱占有不一定快乐，放弃未必不快乐给心灵减负，放下就是快乐舍掉一些无谓的忙碌，常给自己放放假豁达之心抹平忧伤，快乐自会如影随形

第五章 感悟享受中的快乐哲学有人认为自己没有享受过的才是最好的享受，结果只顾着追求远方的美景，而忽略了身边的风景；有的人很喜欢攒钱，认为钱越多就越快乐。结果让生活没有任何质量……会享受，快乐才会加倍；不会享受，享受反而变成了一种受罪。学会欣赏身边的风景“浪费时间”也有一定的快乐价值不必用现在的“大代价”去换未来的“小幸福”享受生活，而非做生活的奴隶人生没有往返票，快乐的活在当下努力赚钱，更要懂得享受生活丰富业余生活，爱好使人快乐无比

第六章 体味情绪中的快乐哲学科学研究发现，如果我们经常保持一种好心情，与大脑“快乐中心”相应的神经细胞就会迅速做出反应，进而让人产生积极的情绪。因此，要是你能够有意识地调节、控制情绪，你就能够快乐地生活。多使用积极的语言学会减压，莫让压力压垮自己抱怨情绪是快乐生活的第一杀手怒与气是愚蠢的自我惩罚行为倾诉忧愁，一吐为快查杀心理病毒，让快乐常驻心中不要有“我很不幸”的心理暗示宽恕他人就是愉悦自己用微笑面对生活让“喜神”常驻心中与其后悔，不如接受现实悲观情绪是快乐的陷阱

章节摘录

许多人以为，只有美好才能带给人们快乐的心境，其实不然，这种看法至少是不全面的。而应该是很多的事情最后都转化成了一种美好，这种美好让人们意识到了快乐，也许这种事情一开始并不是那么美好的，甚至是不好的。人们都有过这样的体会：你发现了一种平常很少见的事物，你会在感到惊奇的同时，还有惊喜；你开发了某件物品的新用途，你会感到某种成就感；你用废旧的东西做出了很好看的DIY，你很有满足感……这些惊喜、成就感、满足感……汇聚在一起，就变成了快乐。由此，我们也看到，一切事情都可能给人们带来快乐的心境，关键在于你要能够发现它。亨利·卡蒂埃·布列松是一位摄影大师，他是因为拍摄明显矛盾的照片而出名的，他的照片上留下了无法解释的神秘。他有一幅著名的照片，是20世纪30年代在某国的一个贫穷的地区拍摄的。照片上是一条向南延伸的小巷，小巷的两边是残垣断壁，墙上布满，了弹孔，地上是零乱的碎石，这个场景激起人们伤心和绝望的情感。可与照片的景物形成鲜明对比的是，孩子们正在巷道里玩耍，他们衣着破烂而肮脏，在人们的想象中，在这种地方生活的小孩子也应该是充满忧伤的，然而他的照片上却分明地展现出孩子们无忧无虑的微笑，与在别的地方玩耍的孩子一样。人们先前忧伤的情绪随即被孩子们天真无邪的笑容驱散了。照片的最前面是一个拄拐杖的小孩正离开另外两个小孩子，他脸上的笑容很灿烂。他背后的一个孩子笑得累了，用手托着腮帮子，其余的孩子则笑得歪倒在墙上，没法直立。很容易看到照片上鲜明的对比，它要表达的意思也很清楚——要让我们看到在生命的乱石当中闪耀着的快乐光芒，让我们听到生活的废墟之上飘荡着的欢声笑语。

《每天学点快乐哲学》

编辑推荐

《每天学点快乐哲学:发现生活中的快乐艺术》：学习意识中的快乐哲学快乐需要你主动去寻觅、努力去追求、用心去发现才能得到。当你的头脑具备这个意识时，你便在追求快乐的路途上跨出了一大步。洞悉烦恼中的快乐哲学只要心境好，烦恼中同样具有快乐的因素，但这需要你做到：1不要自寻烦恼；2不要预支烦恼；3身处烦恼时多想美好的事情；4有烦恼时要及时化解、宣泄。理顺逆境中的快乐哲学巴尔扎克说：“不幸，是天才的晋身之阶、信徒的洗礼之水、能人的无价之宝。”人只有通过一连串愉快及不愉快的考验，才能真正获得力量，接纳痛苦便是在为快乐创造必要的条件。看清得失中的快乐哲学很多人之所以不快乐，就是他们喜欢被名利所累，最后弄得自己疲惫不堪。因此，要在得失中获得快乐，就得具备“不求得到更多，但求别过多计较”的心态。感悟享受中的快乐哲学有人认为自己没有享受过的才是最好的享受，结果只顾着追求远方的美景，而忽略了身边的风景；有人很喜欢攒钱，以为钱越多就越快乐，结果让生活没有任何质量……会享受，快乐才会加倍；不会享受，享受反而变成了一种受罪。体味情绪中的快乐哲学科学研究发现，如果我们经常保持一种好心情，与大脑“快乐中心”相应的神经细胞就会迅速做出反应，进而让人产生积极的情绪。因此，要是你能够有意识地调节、控制情绪，你就能够快乐地生活。生活中并不缺少快乐，缺少的只是发现快乐的心。

《每天学点快乐哲学》

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:www.tushu111.com