

《快乐生活的心灵密码》

图书基本信息

书名：《快乐生活的心灵密码》

13位ISBN编号：9787802228146

10位ISBN编号：780222814X

出版时间：2009-1

出版社：中国华侨出版社

作者：索晓伟

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

《快乐生活的心灵密码》

前言

快乐是什么？快乐是一种感觉，不同的人有不同的快乐。如果一个人能够做到顺其自然，率性而在地生活着，那么，快乐就会不期而至，他就会感受到身心的愉悦是一种快乐，情绪的欢畅也是一种快乐。这正如德国哲学家尼采所说：“生活的意义，便是把人生中各种遭遇化为火光。”这就是说，无论我们身处什么样的环境，我们都要认识到，即使我们突然遭遇到了灾难或挫折，不妨把它看成一场雷雨交加的狂风暴雨，哪怕当时感到惊慌失措，痛苦难当，但也不能失去对生活的希望。根据一项研究发现，尽管每个人的生活背景及成长环境不同，但是，人人皆有相同的快乐，只是享受快乐的方法不同而已。《百年孤寂》一书作者马尔克斯曾说：“快乐虽是目前已不风行的情感，我要尝试把快乐重新推动起来，使之风行，成为人类的一个典范。”那么，我们怎样才能做到这一点呢？我们不妨来看一个故事。有一个百万富翁，每天在上午11点的时候，他的司机就会驾驶着一辆豪华轿车穿过纽约市的中心去公司。但是，坐在车里的百万富翁注意到：每天上午都有位衣着破烂的人坐在公园的凳子上死死盯着他住的旅馆。百万富翁对此产生了极大的兴趣，他要求司机停车并径直走到那人的面前说：“请原谅，我真不明白你为什么每天上午都盯着我住的旅馆看。”“先生”，这个答道，“我没钱，没家，没住宅，我只得睡在这长凳上。不过，每天晚上我都梦到住进了那所旅馆。”

《快乐生活的心灵密码》

内容概要

《快乐生活的心灵密码》主要内容：快乐是什么？快乐是一种感觉，一种心灵上的愉悦，也是顺其自然、率性而为的生活。尽管每个人感受快乐的内心各不相同，但无疑都渴求着快乐，就像久旱的禾苗渴求着甘霖一样。

人的烦恼大多来自于贪婪、自私、攀比和妒忌等不良心理，来自于对自己的苛刻追求。正如一句英国谚语所说，对相同的一件事情物，如果你想开了，就进入了天堂；若想不开，则来到了地狱。

《快乐生活的心灵密码》

作者简介

索晓伟，出生于20世纪80年代初，擅长散文、散文诗创作，著有《与幸福相随》、《经营好你的婚姻》等畅销书。

《快乐生活的心灵密码》

书籍目录

前言快乐是一种感觉第一章 快乐来自心境培养快乐的态度什么样的人最快乐付出也是一种快乐选择快乐最有效的快乐花絮快乐的+大智慧让快乐成为一种习惯第二章 正确认识人生没有完美无瑕的人生生活其实不复杂与困境周旋成功青睐乐观的人快乐掌握在自己手中幸福就是愉快地活着第三章 培养自己人生的兴趣兴趣使人生有了意义我运动我快乐工作并快乐着做自己喜欢做的事情第四章 让你的坏情绪灰飞烟灭忧郁有如毒蛇缠身你的情绪你来控制别折磨自己没有人肯为你的烦恼买单正视自己的不足自己拯救自己学会自我调节第五章 不要因别人的责难而苦恼发怒就是惩罚自己别让污水流进心灵学会克制自己勇敢地面对别人的嘲讽对恶意批评一笑了之给自己来一个大盘点别怀着怒气投入战斗坚忍换来好结果第六章 驱除烦恼的本领解铃还需系铃人定掉消失的过去不要斤斤计较别拿别人的错误来惩罚自己不要太较真适应不可避免的事实快乐地承担自己的责任第七章 不要背上贪婪的包袱贪婪是心灵上的一座大山放弃就是快乐富有的人并不一定快乐名利于我如浮云知足才能常乐一次只做一件事拒绝贪婪第八章 养成快乐的性格快乐的力量酒店关门我就走沉默是金以苦为乐对事不要对人控制你的脾气学会转换角度看问题学会享受生活第九章 克服不健康的心态战胜自卑不要贪慕虚荣抱怨无益远离猜疑报复代价高第十章 家庭幸福是人全快乐的妙方穷日子也舒坦学会避开矛盾家和万事兴别把烦恼带回家清除心灵的误会不要试图去改变对方学会理财后记 我的快乐我做主

《快乐生活的心灵密码》

章节摘录

生活中的每一个人都有可能成为被别人嘲笑的对象，但如果在别人嘲笑面前低头弯腰，没有直面的勇气，很难做出一番作为来。别人也会有心感不足的时候，使别人觉得自在会使你自己也觉得自在，要朝外朝里两面看。二十几岁时，莫尼卡虽然已是有作品出版的作家，可是仍然举止笨拙，常感自卑。她有点胖，不过并不痴肥，她觉得衣服穿在别人身上总是比较好看。她在赴宴会之前要打扮好几小时，可是一走进宴会厅就会感到自己一团糟，总觉得人人都在对她评头论足，在心里耻笑她。有个晚上，莫尼卡忐忑不安地去赴一个不大熟识的人的宴会，在门外碰见另一位年轻女士。

“你也是要进去的吗？” “大概是吧，”她扮了个鬼脸，“我一直在附近徘徊，想鼓起勇气进去，可是我很害怕。我总是这样子的。” 为什么？莫尼卡在灯光照映的门阶上看看她，觉得她很好看，比自己好得多。“我也害怕得很，”莫尼卡坦言，她们都笑了，不再那么紧张。

《快乐生活的心灵密码》

编辑推荐

快乐是什么？《快乐生活的心灵密码》来告诉你生活中快乐的心灵密码。

《快乐生活的心灵密码》

精彩短评

1、老妈送给老爸的书...

《快乐生活的心灵密码》

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