

《快乐是最好的医生》

图书基本信息

书名：《快乐是最好的医生》

13位ISBN编号：9787104028505

10位ISBN编号：7104028501

出版时间：2009-3

出版社：中国戏剧出版社

作者：金志文

页数：259

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

《快乐是最好的医生》

内容概要

《快乐是最好的医生》主要内容:有人过分追求名利,得不到满足便烦恼不安;有人陷人情感的漩涡,痛苦和焦虑便在心头萦绕;有人性情多疑,老是无端地觉得别人在背后说自己的坏话;有人嫉妒心重,看到别人的成就与事业超过自己,心里就难过。那么,如何抚慰和医治心灵的伤口呢?快乐便是最好的医生。

快乐在每个人的心里,全靠自己体会,别人不能施舍给你,也偷不走你的快乐。要想拥有它,就要学会调整好心态,懂得放弃和退让,并以乐观、豁达的心境去对待生活中的不幸和逆境。

孰不知,人生苦短,与其为一些不开心的烦恼之事斤斤计较,不如敞开胸怀,拥有幸福的每一天。要知道,快乐其实很简单,也许只需要一个小小的微笑,你就能够轻松地拥有它。它是一种心境,也是一种感觉,它不是“名”和“利”的奴隶,也不会为“过去”和“未来”做苦役,可它却无处不在,而且具有无穷大的力量,大到让你的痛苦烟消云散,让你的烦恼无影无踪,让你的郁闷永不再现。

《快乐是最好的医生》

书籍目录

第1章 面对生活的不幸，牢记“快乐”二字 珍惜自己的拥有 适应不幸并且战胜它 希望是心灵的灯塔 再苦也要笑一笑 关注事物积极的一面 黑暗之中，向往光明 活着就是一种幸福 让人生更加精彩 学会适应糟糕的过去 切不可对生活充满抱怨 心中常怀感恩之情 不如意时莫生气 真正的幸福是朴实的 不必为小事而烦恼 发怒的行为不可取 经得起风雨的磨炼 发掘蕴藏在生活中的快乐 消极面对，不如重整旗鼓 掌控好自己的心舵 拥有走出困境的信心 坦然面对时运不济 让自己快乐起来的种方法 第2章 医治情感的创伤，快乐是最好的良药 爱情需要包容，不可求全责备 用快乐抚平失恋的伤痛 不必为错过而遗憾 “没关系”三字箴言的智慧 对待不幸，不要耿耿于怀 多一份关怀和爱心 真爱就是让对方幸福 学会战胜孤独 避免陷入嫉妒的误区 爱情是一种美好的情感 不要苛责错误 当爱远走时，学会放手 完美主义是人生的绊脚石 在平淡的生活中制造浪漫 第3章 抛开烦恼和忧愁，让家庭充满欢乐 在不幸中以微笑示人 远离沮丧的情绪 打开心扉，接受阳光 快乐是战胜烦躁和忧虑的法宝 切不可对家人多疑 不要在意已失去的 抛开形式，保持本色 别因婚姻失败而受创伤 没有公平的命运，只有快乐的选择 亲人的关爱比什么都重要 第4章 卸下工作的压力，给自己的心灵放个假 学会缓解工作压力 百忙之中，不忘忙里偷闲 把工作当成乐趣而非负担 放宽心胸才能远离郁闷 将目光看得长远些 如何化解“工作低潮” 培养对工作的兴趣 莫因工作繁多而急躁 面对挑剔，用微笑取代生气 将爱好和工作合二为一 尽可能从事自己喜爱的职业 忙碌工作之余，不忘生活真谛 第5章 原理身心疲惫，让快乐如影随形 不妨活得简单一些 如何保持一颗年轻的心 报复会损害你的健康 有些不开心是自己造成的 别被“心理牢笼”所囚禁 随遇而安，自得其乐 贪欲之心不可有 快乐是长寿的根本 多做有意义的事情 给自己增添一点幽默 切莫自寻烦恼 不要苛求人人满意 宽恕别人就是善待自己 别被鸡毛蒜皮的小事破坏了心情 寻找快乐的秘方 保持高昂的情绪 莫沦为金钱的奴隶 珍惜时间，不可虚度光阴 假如生命只剩下最后一天 第6章 放下就是轻松，快乐其实很简单 抛开名利的束缚 保持一颗平常心 凡事看好的一面 得与失只有一线之隔 送人玫瑰，手留余香 不必为别人的拥有而失意 快乐与否存乎一心 需求越少，得到的反而越多 让生活变得更有趣 贪婪会引起烦闷 甩掉身上的包袱 留住一颗年轻的心 谁是世界上真正的富翁 学会热爱生命 不要盲目的攀比 心胸豁达，淡泊宁静 一位遐尔闻名老人的快乐秘诀 快乐是发自内心的喜悦 苦乐全凭个人感觉

《快乐是最好的医生》

章节摘录

珍惜自己的拥有 在现实生活中，哀叹自己贫穷的人很多：有的叹自己金钱贫穷，有的叹能力贫穷，有的叹相貌贫穷，有的叹精神贫穷……诸如此类，我们总是期待得到那些我们没有的财富，觉得没有那些就不快乐，然而却忽视我们本身所拥有的。殊不知，我们拥有的那些往往是生命中最宝贵的。明白了这些，你就会发现，原来自己是个富有的人。 在现实生活中，你或许有过这样的经历：早晨起来，你就开始烦恼：“我今天该穿哪件衣服呢？黄的、红的还是黑的？要圆领还是V字领？”你总觉得衣柜里似乎永远都少了那么一件最合适的衣服，觉得应该再买几件才能保证自己在合适的场合有衣服穿。 已经拥有的东西你视而不见，你的心却一直在找寻那些没有的。结果，你越来越觉得自己所欠缺的太多而沮丧。 表面上看来，你是在追求幸福，其实，你是在找不幸。事实上，已经拥有如此之多的你已经是很幸福的了，只是你却忘了这一点，因而变得如此“不幸”。这大概就叫做“身在福中不知福”吧！如果我们能把视角转一转，多看看自己拥有的东西，就会觉得自己其实已经很幸福了。 美国某个小镇上的一位已过了耄耋之年的老人曾对来采访他的记者非常自豪地说：“我是这个小镇上最富有的人。”不久，这句话传到了镇上的税务稽查人员的耳朵里。稽查员的职业敏感度促使他们在第一时间登门拜访这位老人，他们开门见山地问：“我们听说，您自称是最富有的人，是吗？”那位老人毫不犹豫地点了点头：“是的，我想是这样。”

《快乐是最好的医生》

媒体关注与评论

一个人如能让自己经常维持像孩子一般纯洁的心灵，用乐观的心情做事，用善良的心肠待人，光明坦白，他的人生一定比别人快乐得多。——罗兰 快乐，使生命得以延续。快乐

，是精神和肉体的朝气，是希望和信念，是对自己的现在和未来的信心，是一切都该如此进行的信心。——果戈理 一切顽固的忧愁和焦虑，足以给疾病大开方便之门。

——巴甫洛夫 当我偶尔对人生失望，对自己过分关心的时候，我也会沮丧。也会悄悄的怨几句老天爷。可是一想起自己已经有的一切，便马上纠正自己的心情，不再怨叹。高高兴兴的活下去。不但如此，我也喜欢把快乐当成一种传染病，每天将它感染给我所接触的社会和人群。

——布雷默 不应该追求一切种类的快乐，应该只追求高尚的快乐。

——德谟克利特 生活赋予我们的事情，大概有90%都是对的，只有10%是错误的。如果我们要快乐，我们所应该做的就是：集中精神在那90%对的事情上，而不要理会那10%的错误。

——卡耐基

《快乐是最好的医生》

编辑推荐

现代人的生活紧张而忙碌，每个人都有可能被突如其来的变化扰乱心情，遭受到生活的嘲弄和打击。为此，我们常深陷忧虑的泥潭不能自拔……面对生活的不幸，牢记“快乐”二字；医治情感的创伤，快乐是最好的良药；抛开烦恼和忧愁，让家庭充满欢乐……本书教你如何使自己快乐起来的方法！好心肠一条，慈悲意一片，道理三分，敬人十分，道德一块，信行要紧，老实一个，中直十成，豁达全用，方便不拘多少。此十味药，用包容锅炒，用宽心炉炖，不要焦，不要躁，去火性三分（脾气不要大），于整体盆中研碎（同心协力），三思为本，鼓励做药丸，每日进三服，不限时，用关爱汤服下。快乐是生命中不可或缺的“营养素”！快乐是“心灵的鸡汤”！！快乐是绝好的、自然的防病工具！！

《快乐是最好的医生》

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