

<<修炼当下的快乐>>

图书基本信息

书名：<<修炼当下的快乐>>

13位ISBN编号：9787010084862

10位ISBN编号：7010084866

出版时间：2010-1

出版时间：人民出版社

作者：唐晓龙

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<修炼当下的快乐>>

### 前言

前些日子有位朋友的母亲病了，他是个大孝子，所以紧跟着他也进入病态。他经常在我面前长吁短叹，几乎痛不欲生，工作也无法进入了状态，很是颓废。按理说，有此等孝子在当下这个社会是一大幸事，但我告诉他：不可如此。你痛苦，母亲已经病了；你快乐，母亲也是这样了，何不选择快乐呢？你要以乐观的精神状态来感染病痛中的母亲，让你浓浓的亲情里增加点欢乐的磁场，说不定还歪打正着有助母亲的康复呢。

现实生活中往往有很多好人总愿与人同悲，其实这是好心办坏事，不仅无助于克服困难和解决当下的问题，反而还会帮倒忙。

要知道人在悲愤时会产生一种毒素，对身体健康细胞的杀伤力非常大，而在快乐时会分泌出一种美丽荷尔蒙，它会让皮肤变得细腻发亮，更是不可多得的健康元素。

君不见，天下的美女无不笑颜如花？

一个乐观的人就像一个快乐的磁场，无论走到哪里都温暖如阳光。

一个组织里有了这样的人，这个组织也一定会充满生机和活力。

有一位美女谈了个仪表堂堂且毕业于知名高等学府的男朋友，让身边的闺蜜们都艳羡不已，可这位美女一点都不开心。

何以如此呢？

原来她的男友自恃才高，无法与其他人合作共事，无论走到哪里，都待不上两个月就会被辞退。他整天无所事事，不是喝酒、打麻将就是泡网吧，一副怀才不遇、游戏人生的样子。

## <<修炼当下的快乐>>

### 内容概要

如果你是一个渴望幸福、向往成功的人，那么你首先就要努力让自己成为一个快乐的人！快乐是一种能力，一种我们必须学习的生存态度，它体现着一个现代人的素质，也展示着一个现代人的个性魅力。

也许你正为跳不出生活的烦扰而不快，正为找不到快乐的捷径而苦恼。

其实，想要拥有快乐很简单，快乐不在别处，快乐在你心里，它全由自己修炼！

《修炼当下的快乐》不仅有精彩经典的观点提炼，更有轻松实用的方法提示，将引导你更快地走向快乐的人生！

人生的烦恼是自找的。

不是烦恼离不开你，而是你撇不下它。

幸福由思想、心态决定，心可以造天堂，也可以造地狱。

怀有一颗感恩的心，不是简单的忍耐与承受，而是以一种宽宏的心态积极地面对人生。

我们的头脑不该用来为自己预设屏障，挡住人生中柳暗花明的机会。

相信每一个时刻发生在你身上的事都是最好的，相信自己的生命正以最好的方式展开。

活得精彩不是你拥有多少财富和多高地位，而是活出好心情并把快乐传播给周围的人。

## <<修炼当下的快乐>>

### 作者简介

唐晓龙，实战型青年管理专家。

曾任北京大学人才研究中心研究员、直销人才研究室主任，现任唐人文化集团董事长。

提出了著名的“狼和鹿”良性竞争理论，创立了健康成功学，并率先提出了企业文化建设中培植“感恩元素”的新理念。

著有《成功是一种心态》、《感恩的心》、《成功不难》、《简单法则》等作品。

## <<修炼当下的快乐>>

### 书籍目录

第一章 快乐从心开始不快乐是因为心态出了问题心态影响生理健康心态左右职场前途咸有咸的味，淡有淡的味事情本身是中性的是好是坏还不一定呢向屎壳郎学习站在烦恼里仰望幸福幸福是一种感觉

第二章 爱是快乐的源泉生命需要爱心中有爱才能爱人与被爱感恩地爱着真爱面前无输赢宽恕就是爱善待身边的人对陌生人表达出善意修炼自己的心灵品级

第三章 拿起就是幸福，放下就是快乐重拾亲情不要让友情在匆忙的生活中溜走拿起自己做事的兴趣总是追缅过去，会对不起未来欲望向左，快乐向右不要为小事耿耿于怀该淡忘的就应淡忘生活中92%的烦恼是自己寻来的拿得起放得下，才是精进的人生

第四章 知足才能常乐认识自己的宝藏，打开快乐之门什么是真正的富有对自己已经拥有的感到满意偶尔向下比较一下又何妨别从窗口去看别人的生活有事做就是最大的快乐修炼当下的力量学会享受生活的瞬间简单的生活就是快乐

第五章 生活再苦也要笑一笑人生在世，笑对酸甜苦辣压力太大时不妨逃走一会儿自助者才会天助与其纠缠于风雨，不如忘怀于风雨有时逆境也是一种机遇逆境中更要坚定信念磨难是一笔宝贵的财富再给自己一次机会让心快乐起来

第六章 小方法帮你修炼快乐遇到坏事时，提醒自己“转念一想”面带微笑，它能招来幸运女神和大自然亲密接触幽默是最有效的精神按摩方式打坐，帮你进入禅定状态学会欣赏路边的美景让爱好为你带来快乐学会为快乐留出时间

第七章 乐在生活，享受人生快乐的兰花善待自己的心灵鲜花总比垃圾多养成积极思考的心态善于发现生活中的美看淡生活的不平事快乐成就精彩人生

## <<修炼当下的快乐>>

### 章节摘录

人们通常会用官衔和金钱来衡量男人的品级，用相貌和气质品评女人的品级，却很少有人去思量心灵的品级。

心是有品级的。

而它的品级决定一个人一生过得快乐还是苦恼，决定一生的成败。

心灵的最基础的境界是宽容之心。

有一句话说：“有容乃大”，要学着对别人宽容，更要对自己宽容。

每个人都不可能风平浪静地过一辈子，都会遇到坎坷和挫折，过往的人和事的确会给我们带来辛酸。

没有人没犯过错误，没有人是完美的，“金无足赤，人无完人”，宽容他们吧，因为宽容别人就是善待自己，因为耿耿于怀只能加深对自己的伤害，让自己背负沉重的包袱，永远也不能轻松地前行。

在我们成长的过程中，因为不经世事做过许多错事，有的尚可挽救，有的无法弥补。

宽容自己的过去吧，因为宽容自己的过去，就是善待自己的未来，把过去的经历当成生命的礼物，未来的生活才能更加精彩。

难道不是吗？

为什么要到生命的最后一天才知道生命的可贵？

能够好好活着已经很好了。

心灵的第二境界是感恩之心。

怀有一颗感恩的心，才更懂得尊重，更能体会到自己的职责。

怀着感恩的心，一代伟人邓小平古稀之年说：“我是中国人民的儿子，我深深的爱着我的祖国和人民！”

怀着感恩的心，诗人艾青在他的诗中写道：“为什么我的眼中饱含泪水，因为我对这片土地爱得深沉。

当我们每天享受着清洁的环境时，我们要感谢那些保洁工作者；当我们迁入新居时，我们要感谢那些建筑工人；当我们乘车出行时，要感谢司机……懂得感恩，就会以平等的眼光看待每一个生命，重新看待我们身边的每个人，尊重每一份平凡普通的劳动，也更加尊重自己。

一个人要学会感恩，对生命怀有一颗感恩的心，心才能真正快乐。

心灵的第三境界是慈悲之心。

有人说，一个社会的进步是慈悲心的进步，这句话非常有道理。

人类在远古的时候就开始弱肉强食，时代进步到今天仍然存在“大鱼吃小鱼，小鱼吃虾米”的现象。

所以，慈悲是人类文明进步的标志，强者不应该只会恃强凌弱，而应该帮助弱者。

每一个社会都有弱者，在我看来，恃强凌弱不是真本事，不论是企业还是个人，都是极其卑劣的行为。

。

## <<修炼当下的快乐>>

### 编辑推荐

《修炼当下的快乐》：畅销书《感恩的心》作者精心打造的又一力作阳光心态的幸福课，生命福音的传播书现代都市“大忙人”平衡工作与生活的神奇秘诀改变你—命运的幸福说明书幸福缓缓注入，让你生命的心流盛似百花快乐点点渗出，体验活在当下的神奇瞬间献给都市人身心灵成长的幸福处方提升心灵品级，成就快乐人生

<<修炼当下的快乐>>

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>