第一图书网, tushu007.com

<<幸福比幸运更重要>>

图书基本信息

书名：<<幸福比幸运更重要>>

13位ISBN编号：9787505425620

10位ISBN编号：7505425625

出版时间：2011-1

出版时间：朝华出版社

作者：刘浩

页数：290

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

<<幸福比幸运更重要>>

内容概要

人生的意义，就在于幸福。
只不过由于人们对幸福的认识、感觉不同，因而似乎一些人生活得很舒心，而相当一部分人感觉比较悲惨罢了。
《十日谈》的作者卜伽丘曾经说过这样一段话：“愚蠢往往使得人们从幸福的境界坠人痛苦万分的深渊中；而聪明人却往往能凭着智慧，安然度过险境，走上康庄大道。
有些人本来可以快快乐乐过日子，因为愚蠢，弄得整天愁眉苦脸。
”　本书将和你一起学会从容地面对生活、理解生活、获得幸福和快乐。

<<幸福比幸运更重要>>

书籍目录

一、幸福与否的感觉操纵在你自己手中　想最幸福的事就是最幸福的人　调整好了态度才能活得更快乐、更充实　幸福应该是快乐与意义的结合　设计一所属于自已的理想的“房子”　现代人形形色色的价值观和生活方式　要懂得如何控制痛苦与快乐这股力量　平凡的生活就是一种幸福　不要使自己成为“太能算计的人”　每时每刻都真正幸福地生活的人才是聪明的　不要过分忙碌，主动放慢生活的脚步　做出快乐的样子，扮演快乐的角色　幸福与不幸的人们之间的主要差距　最重要的是要重视生命的价值　没有比现在更适于快乐的时间了　将幸福寄托于明天，不如专心地过好今天　过去的问题和未来的忧虑都可以放下　在生活中随处散播自己的爱心　二、快乐是通往幸福的唯一途径　快乐没有固定的定义和标准　尽量去笑的人能够感受到更多的幸福　幸福快乐的生活存在于自己的志趣之中　快乐就在生活中的每一件小事中隐藏　快乐是一种可以通过努力获得的感受　培养强烈的快乐意识，正确地追求快乐　让自己快乐的最大秘密是境由心造　生命里应该有许多不同的惊喜　无论如何你都可以振奋和快乐起来　确信自己是情绪的发动者才能激发好心情　生活中该如何积极创造好心境　积极从起床开始激发好情绪　享受生活是使我们最快乐的事情　采取有效的策略积极灵活地应对“快乐缺失症”　有所爱好，使心灵有所寄托　令你更健康、更愉快的几个要诀　三、工作不是负担，而是一种享受　在工作中才能实现生活的最高价值　工作应该是幸福、快乐和满足的源泉　工作的乐趣只是个人的心理体验　一定要超越“怀才不遇”的想法　摆正了工作态度就能享受更多的乐趣　消除烦恼，在工作中保持激情　接受工作的益处和快乐时不要忘记你的责任　从身边的小事做起，努力告别冷漠　一定要养成良好的工作习惯　对工作和老板心怀感激和感恩　处理好工作与生活之间的矛盾　战胜职业倦怠症，更好地适应工作 四、不贪婪不苛求，幸福快乐就简单得多了五、和谐的夫妻关系提升人生的幸福指数六、要学会减轻压力，放逐烦恼七、幸福和健康密不可分

<<幸福比幸运更重要>>

章节摘录

版权页：一、幸福与否的感觉操纵在你自己手中想最幸福的事就是最幸福的人耶鲁大学教授威廉·莱安·费尔普斯常说:“想最幸福的事就是最幸福的人。
”人的幸与不幸由这个人的想法来决定，这是事实。
我们依据自己的思维模式来思考，也生活在由思维创造出的世界里。
因此，如果想获得永远的幸福，就必须摆正生活的态度，努力保持幸福的思考。
如果允许自己去挑剔、去恨，允许自己采取与善意和宽容无缘的心态，就会变成不幸的人。
几年前，在一家饭店的电梯里，一个叫马克的男士跟著名的成功学大师诺曼·皮尔打招呼。
他告诉皮尔自己是皮尔的忠实读者，想请教一些个人的问题，希望能约个时间见面。
过了两天，皮尔和马克面谈时，马克说他是美国总公司派驻远东分公司的经理。
他在事业上有极好的地位，应该是个幸福的人。
但事实上，他一点儿也不幸福，他觉得自己非常不幸，所以希望皮尔能给他一些指点。
他想成为积极的人，过幸福的人生。
皮尔想知道马克怀有什么样的想法，要他多说一些事情。
在谈话中。
皮尔发觉马克讨厌许多人。
可是那些人与他并无私交，和他的公司也没有任何来往。
例如，马克认定几个小商店的老板是“神气活现的人”，从而表示非常厌恶，当皮尔问他是否认识那些人，他连名字也不知道。
马克又说，他绝对不看《纽约时报》，对在该报经常发表意见的人很反感，实际上，他也不认识他们。

媒体关注与评论

幸福并不仅仅是习惯的产物；它也同样来自正确生活的策略。
上帝的意志不仅是人类需要幸福。
人类更应当使自己幸福，这也是上帝的意志。
——德国哲学家 康德

编辑推荐

《幸福比幸运更重要》：世界上最伟大的人生幸福课

第一图书网, tushu007.com

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