

<<破解快乐密码>>

图书基本信息

书名：<<破解快乐密码>>

13位ISBN编号：9787506468619

10位ISBN编号：7506468611

出版时间：2011-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：亦辛

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>

<<破解快乐密码>>

前言

关于幸福的定义有很多种。

拥有健康的身体，是幸福；拥有甜蜜的爱情，是幸福；拥有美满的家庭，是幸福……然而，幸福绝不仅仅是你拥有几幢豪华的别墅，拥有几辆世界顶级的名车，如果这一切没有人和你分享，或者你已经没有能力和精力去享受，也就不是幸福了。

幸福也不是你中了彩票之后的欣喜若狂，如果你的心理承受能力在生活的重压之下早已不堪一击，这样的惊喜你恐怕也是无福消受的。

真正的幸福，不以你所拥有的财富作为衡量标准，而是当你在拥有这一切之后，你还是从前的你，你的微笑依然灿烂，你的爱心依然让周围的人感到温暖。

世界充满了太多的欢笑，也充满了太多的悲伤，常常让我们高声欢唱，却又让我们把泪水流光。

也许高压的生活让你迷失了自我，也许繁忙的工作让你喘不过气来，也许失去的金钱让你的人生跌进了谷底，也许沉闷的心让你愁眉苦脸、整日抱怨，但这一切都是我们生命中必须要经历和承受的。

压力与动力并存，烦恼与高兴相伴，调整好自己的心态，学会为自己的心灵打开一扇窗，你会发现阳光灿烂依旧。

<<破解快乐密码>>

内容概要

布雷默说：“真正的快乐是内在的，它只有在人类的心灵里才能发现。

”快乐不只是生活的一种境界，更是一种心情。

内心充满快乐的人一定是幸福的，困扰永远无法将他们束缚。

快乐可以创造人生的幸福，驾驭好快乐，就可以把平淡的生活经营得绚烂夺目。

人生不可能时时处处充满快乐，那么，怎样做才能使自己的快乐最大化呢？

本书从人的心态、情绪、健康、家庭、金钱等生活中的各个方面为读者做了全面的解析，帮助读者破解心灵的快乐密码，成就美好的幸福人生！

<<破解快乐密码>>

书籍目录

第一章 快乐心态看世界 幸福就在不远处 在平平淡淡中,营造快乐生活 画一条幸福的底线 快乐是心的选择 快乐是一壶水,痛苦是一杯茶 乐观面对生活,找一粒快乐的种子 释放心灵,快乐无须太多理由 当生活充满热情,快乐就是精神的归属 打开心灵之窗,让阳光照进来 凡事不妨多往好处想 用珍惜提升生活的幸福指数 多给自己一些鼓励 第二章 远离负面情绪 走近快乐生活 焦虑是腐蚀好情绪的细菌 得到要淡然,失去应坦然 不要让犹豫囚禁了你 消极可能会摧毁一切 一定要学会原谅自己 找到自信,把自卑踩在脚下 放下悲伤的行囊 坚信自己是最好的 冲出虚荣的华丽樊笼 猜疑是心灵无形的枷锁 走出自私的狭隘空间 莫让嫉妒的烈焰燃烧了内心 孤独是变相的自我封闭 冲动是一把架在胸口的刀 恐惧的情绪要摒弃 第三章 好情绪加上好身体 让你健康更幸福 心态不好百病生 生气好比慢性自杀 生气是健康的头号大敌 发怒是损害健康的又一大敌 学会善待身体,健康就是未来 身心失调后果严重 学会进行自我调节 戒除大喜与大悲 “敌视情绪”有害心脏 控制情绪,劳逸适度可预防脑血管病 第四章 幸福的家庭 愉快弛工作 保持良好的婚姻状况 幸福婚姻要用心经营 夫妻和谐的心理条件、处理好关于子女的问题 巧妙处理好婆媳关系 忙中学会偷闲 科学作息,不当工作狂 面对现实,保持良好的工作态度 做自己喜欢的工作 让工作变得积极起来 工作和生活要分开 减轻工作压力也有窍门 及早消除自己的厌职情绪 为工作减减压 保持快乐的心情工作 第五章 正确对待金钱 为幸福增添筹码 不拜金,但懂得怎样拥有财富 正确地进行家庭消费支出 储蓄是一种良好的习惯 花钱有时候比赚钱更重要 恰当的投资都会得到回报 分享可以让财富大放异彩 第六章 和谐的人际关系 带来更多幸福感 好人缘让你幸福一生 抛开羞怯广交友 珍视朋友,善待朋友 学会与不同性格的人交往 与朋友谈话要讲究艺术 虚心接受朋友的建议和意见 宽和从容面对忠告和批评 减少误解,化解偏见 学会赢得他人的信任 学会获得对方的理解 学会用适当的方式拒绝

<<破解快乐密码>>

章节摘录

在人类众多的智慧财富中，幽默被公认为是无价之宝。

只因幽默可以让你的话语柔中带刚，即使是批评的话语，运用幽默的方式来表达，对方听后也会觉得很舒服。

所以，如果你的生活中充满了幽默，自己和别人都可以不时地笑逐颜开，你的生活当然会变得更加快乐，人生当然会更加幸福。

生活中难免会出现尴尬的时刻，在那个尴尬的瞬间，你的尊严遭到了有意或无意的冒犯，也有可能被喜欢搞恶作剧的人当众奚落一番。

这样的时刻，有的人就会感觉自己丢了面子，无地自容，恨不得赶紧找个地缝钻进去。

但是聪明的人却不会这样，他们通常会以幽默的态度从容处之。

即便不是自己陷入了这样尴尬的境遇，有修养的人也会以幽默的话语来为大家营造快乐的氛围，化解当事人的尴尬。

萧伯纳作为英国杰出的戏剧家，他的幽默已被众人所熟知。

有一次，已经年迈的萧伯纳独自在街头行走，被一个骑自行车的年轻人不小心撞倒了，虽然萧伯纳没有受伤，但是这样的惊吓也非同小可。

那年轻人立即下车扶起了戏剧家，并向他诚恳地道歉，祈求他原谅。

萧伯纳看见他惊恐的样子，打断了他，对他说：“不，年轻人，或许你比我更不幸。

因为你刚才如果再加一点劲儿，那就可以作为撞死萧伯纳的人而永远名垂史册啦！

”

<<破解快乐密码>>

编辑推荐

《破解快乐密码》：成就幸福人生的自助读本你是否一直在为寻找快乐而奔波?是否一直在为人生遭遇的苦难而焦虑?这是一份送给心灵的礼物，它将引导我们一起去探秘快乐，探寻幸福！

探秘百色人生，掌握未知命运，打造美好未来！

康德说：“快乐是我们的需求得到了满足。

”穆尼尔·纳素夫说：“真正的幸福只有当你真实地认识到人生的价值时，才能体会到。

”欧文说：“人类的一切努力的目的在于获得幸福。

”每个人对于幸福快乐都有自己的定义，人们从未停止追逐幸福快乐的脚步。

《破解快乐密码》从怎样放下生活的包袱、怎样快乐地生活等方面详细地阐述了幸福和快乐的奥秘，为那些渴望快乐生活、渴望幸福相随的人们奉上了一席心灵的盛宴！

拥有一个温馨的家庭、一个深爱自己的人和一个可爱的孩子，以及成功的事业，不为财务而焦虑，不因明天的未知而怅然，不为失去的昨天而悲伤，不为艰难的今天而抱怨……自信、乐观、充满希望……这些就是幸福。

现在就让我们一起怀着对幸福的渴望去破解快乐的密码，踏上寻找幸福快乐的旅途！

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>