

<<做最快乐的自己>>

图书基本信息

书名：<<做最快乐的自己>>

13位ISBN编号：9787506476843

10位ISBN编号：7506476843

出版时间：2011-9

出版时间：中国纺织出版社

作者：檀末

页数：258

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>

<<做最快乐的自己>>

前言

提升幸福力，叩开幸福的大门幸福是什么？

这恐怕是每个女人在思考或思考过的问题。

有人说，幸福是寒冷饥饿时的一碗热乎乎的手擀面；有人说，幸福是清晨醒来后身旁爱人温柔的吻；有人说，幸福是外出归来家人热情温馨的笑脸；有人说，幸福是冬日午后休憩时手中微温的红茶；有人说，幸福是伤风感冒时好友轻轻递来的药丸……其实，这些都对，但又不够全面。

真正的幸福，应该是一种能力，一种前进的力量，靠自己寻找，自己创造，自己感受。

香车宝马也好，竹篱茅舍也罢；顺境也好，逆境也罢，拥有幸福感的女人无论走到哪里，脚底都是平坦路，头顶都是艳阳天。

她们总能自我排遣不愉快的情绪，总能轻易逃离不幸的泥沼；她们知道如何从生活中挖掘幸福，提炼幸福，扩大幸福，培植幸福。

一个幸福力强的女人甚至能把别人眼中的不幸看成幸福，把自己曾遇到的风风雨雨变成日后为人仰慕的财富。

反过来，没有幸福力的人虽然在追求幸福，却无法获得幸福。

她们不知道自己想要什么。

于是盲目羡慕，苦苦追求，最后精神痛苦不堪，与幸福渐行渐远。

本是一片清澈、蔚蓝的天，她们看到的却是堆积的云层及无边的阴霾。

幸福是一杯茶，要靠自己慢慢去品味，细细去咀嚼，用心去欣赏，才能发现其中的真味。

它不是被动的接受，而是满载追求的过程，是充满动感的。

因此，想要获得幸福的女人，不应该坐等幸福降临，而应主动寻找并提升幸福力，叩开幸福的大门。

可是，在滚滚红尘的诱惑里，在追求名利的喧嚣场，在单调枯燥的俗世中，我们如何修炼自己、拥有幸福力呢？

假若能有一盏明灯指引，我们就不会偏离航向；假若有一位导师引路，我们便不会迷失于物欲横流的世界。

或许，这本书能为我们带来启示和帮助。

《做最快乐的自己——拯救“伪幸福”的24堂心灵修行课》是献给天下所有女性的幸福圣经，书中包含了给女人的24堂人生幸福课，堂堂睿智，句句精彩。

通过阅读，每位女性都能获取培植幸福的能力，从原先的等待幸福，到现在的追求幸福，直至最后拥有幸福。

书中的内容是每位女性所关心的，比如——·如何“无压生存”，不做生活的奴隶？

- 如何给自己一个精准的定位，并实现我们的梦想？
- 如何拥有一种豁达的胸怀、一份平和的心态？
- 如何驱走负面情绪，开启自己的幸福之旅？
- 如何与人相处得更好，赢得和谐的人际关系？
- 面对生活中的逆境和困境、艰辛与磨难，如何自如应对？
- 如何爱？

如何被爱？

如何收获属于自己的那份幸福？

- 如何“保卫婚姻”，在婚姻与事业之间跳一场华丽的华尔兹？

幸福很简单，它不在远方，也不在梦里，就在你的身边，在你每一天的努力里，每一分钟的爱里，每一秒钟的期待里。

现在，就让我们跟随本书，踏上寻找幸福的芳香之旅吧！

最后，真心祝愿所有女性都充满魅力、光彩照人、家庭圆满、婚姻幸福，面向未来，拥有更多的幸福和快乐！

<<做最快乐的自己>>

内容概要

生活在大都市中的女性朋友可能都有这样的体会，工作压力越来越大，家庭负担越来越重，而内心的快乐感却越来越少。

怎样才能冲破层层重压，让自己快乐起来呢？

由檀末编著的《做最快乐的自己》能够告诉你答案。

它不但是送给全天下女人的心灵修行课，更是一本让你轻松生活的快乐减压宝典。

如何不生气，如何消除虚荣心，如何排遣郁闷……《做最快乐的自己》中的每堂课都是女性关心的内容。

学会了这些，你完全可以做自己情绪的主人，创造出属于自己的宁静、幸福的生活。

<<做最快乐的自己>>

作者简介

心灵导师，资深心理咨询师，曾担任多家电视台有关心理、家庭教育、儿童游戏节目顾问和策划人，并先后担任多家报刊、杂志的专栏作家。思想敏锐，语言优美，文笔细腻。

<<做最快乐的自己>>

书籍目录

- 第1课 远离高压人生，不做生活的“奴”
跳出“伪幸福”的包围圈
幸福并不遥远，就在你的身边
平衡内心，拥抱阳光生活
删除压力，做个幸福的“零帕族”
- 第2课 烦恼是自己拿起的，也要自己放下
不是烦恼离不开你，是你放不下它
人生处处有死角，要及时转弯
放开怀抱，对感情不要太执著
错过花，你将收获雨
- 第3课 人生没有彩排，幸福就在当下
活在当下的女人最幸福
忘掉该忘掉的，与过去说再见
不教时光闲过，珍惜每一刻
把握今天，做好手边的事
- 第4课 快乐不是拥有的多，而是计较的少
贪婪是遮挡幸福的墙
修剪欲望，让生活变简单
抵住诱惑，守好“心灵后花园”
看淡利禄，无忧也无恼
- 第5课 做情绪的主人，才能做生活的主角
幸福就是不钻牛角尖
降降火气，不跟自己过不去
鸡毛蒜皮，无须劳神计较
享受生活，做“乐活”一族
- 第6课 追逐外表美丽，不如提升内在魅力
微笑，女人最迷人的乐章
让优雅成为一种生活状态
以书为友，提升个人气质
做一个仪态万方的魅力女人
- 第7课 给灵魂松绑，别让忧虑成为负担
忧虑是一种自我诅咒
想得太多，女人容易老
疑神疑鬼，会让朋友远离你
在心间种一棵“忘忧草”
- 第8课 走出抱怨的泥沼，收获多彩的人生
抱怨是幸福生活的蛀虫
修正自己，而不是抱怨别人
不为失败找任何借口
脚踏实地，行动比抱怨更有效
- 第9课 告别完美主义，享受心灵自由
“十全九美”才是完美
人生的目的不是面面俱到
欣赏自己，才能看到整个世界
永葆幸福的秘诀：懂得知足

<<做最快乐的自己>>

第10课 每个人都有各自的好，何必相互比较

虚荣心是幸福的绊脚石

消灭嫉妒，不用别人的优点折磨自己

有一种人生哲学叫“向下比”

只看自己拥有的，你就是富人

第11课 拥抱淡定生活，别让你的心太吵

放慢脚步，别让忙碌带走从容

凭海临风，洒脱人生

赶走浮躁，踏实做好每件事

放松自己，远离“过劳”生活

第12课 怀抱感恩的心，收获全新的世界

感恩，让女人变得更幸福

以感恩的心营造二人世界

对打击你的人心存感激

带着感恩的心去工作

第13课 宽容是一片阳光，照亮幸福之路

宽容，给幸福一片容身之地

包容他人，其实是成就自己

放下成见，多想想对方的好处

心量变大，才能赢得友谊

第14课 在低调中修炼自己，好运自然会来

幸福不需要“晒”出来

低调做人，让你少遇阻力

以谦卑的姿态处世

避开风头，才能走好人生路

第15课 有一种方法叫“舍”，有一种福报叫“得”

杯空才能水满，有舍才能有得

帮助别人，其实是帮助自己

付出真心，自然会得到真心

看淡得失，你即是幸福之人

第16课 规划你的人生，活出别样风采

女人，留只眼睛“看”自己

选对舞台，才能成为主角

确立目标，人生不再茫然

找准特长，成就全新的自己

第17课 与失败结伴同行，与挫折握手言和

“幸运”就躲在“霉运”后

失意不可怕，可怕的是失去自己

发牌的是上帝，出牌的是自己

稀释不幸，沉淀苦涩

第18课 工作不是鸡肋，也可以食之有味

成为工作的“主人翁”

找到兴趣，就找到了工作激情

选择能发挥自己优势的公司

尽职尽责，才是成功的捷径

第19课 织好人脉这张网，你将处处受欢迎

每个女人都要有自己的朋友圈

<<做最快乐的自己>>

建立人脉，越早越好
与人相处，多为对方着想
真正的硬通货是慷慨

第20课 所有人情世故，一半是在说话里
要想运势好，“口德”很重要
管好自己的嘴，不搬弄是非
幽默，为你的言谈加分
松开唠叨这道“紧箍咒”

第21课 婚姻是一种修行，用真心换来永恒
最让男人放不下的，是好性情的女人
“旺夫”就等于旺自己
爱情需要理解和信任
做他事业上的好帮手

第22课 保持真我本色，演绎精彩生活
可以平凡，不要平庸
做自己思想、行为的主人
走想走的路，让别人说去吧
抬起头，幸福需要一些自信

第23课 人生不留遗憾，做你想做的事
人生能有几回搏，机遇千万别错过
珍爱身边的亲人，别等失去才后悔
每个人都需要一次“间隔年”
如果爱，要趁早说出来

第24课 耐住今日的寂寞，成就明日的幸福
守得住寂寞，才能成就人生
以平常心对待“被忽略”
机遇垂青沉得住气的女人
幸福需要一点“钝感力”

参考文献

<<做最快乐的自己>>

章节摘录

版权页：幸福，其实是不可言说的一种个人感受，它往往建立在自我的心理认知之上，是一种真正发自肺腑的心灵体验，任何言不由衷和故作姿态都算不上真正的幸福，而只能称为“伪幸福”。或许当你从“房奴”“卡奴”“车奴”“孩奴”的道路上披荆斩棘，一路走来，自以为能够停下来品尝幸福的果实时，却发现韶华已逝、容颜渐老，那些年轻时的美好愿望和理想如今却没有时间和精力去追求，留给自己的只有一颗疲惫无奈的心。

于是，你又开始埋怨：为什么当我拥有了房子、车子、婚姻、家庭，承受了一个又一个生活的重压，我还是觉得不幸福呢？

其实，生活对于女性来说就像一个难以掌控的艰难旅程，而在这个人生旅程中会有一座又一座的大山阻挡你前进的步伐，如居高不降的房价、不断上涨的物价、婚姻爱情的不顺、令人操心的孩子教育...所有这些都可能令你感到郁闷、痛苦甚至手足无措，进而变得不幸福。

但是大多数女性都有那么一点儿“阿Q精神”，当她处在生活、事业或者情感的高压下时，总是自我催眠说自己“过得还行”“挺幸福、挺好的”，事实真是如此吗？

看看那些在一线城市生活的大多数女性，她们像黄牛一样不知疲倦地工作着，加班、兼职为的就是多攒一点钱买房、买车：供孩子在大都市上学。

而且一年难得休假一回，也只能在春节的时候回家看看年迈的父母，享受那片刻的温暖亲情。

虽然我们常说“人往高处走，水往低处流”，但是在看似光鲜、机会遍地的大都市中生活，你未必能感受到轻松和幸福。

所以，成功女性的代表人物杨澜给那些生活在一线城市的“蚁族”、“鼠族”女性的建议是，为什么不去中国二三线城市发展？

那里房价低，工资水平也不错，生活压力相对小了很多。

没错，同样可以到达人生理想的目的地，同样是100平方米的房子，我们为什么要赌上青春、健康、感情、事业，花200万元到北京郊区去买，而不是奋斗几年花30万元在另一个城市中心买呢？

就是那种所谓有房有车的大都市的幸福麻痹了大多数女性，让她们甘愿在“伪幸福”的旋涡里自以为幸福地享受高房价、名牌衣饰带给她们的“优越感”。

“住在豪华宫殿，穿着华美衣饰的公主并不一定比街边卖鱼姑娘的快乐多。

”我们只有跳出“伪幸福”的包围圈，才能真正如自由生长在原野的鲜花那样感受到心灵的愉悦。

非洲一个叫撒拉的小镇上，在一块墓碑上有这样一段话：“其实，人生在世，真的不在乎你干了些什么，也不在乎你是否成功，千万别为一种目的折磨自己，那样会把自己弄得很不幸福，你再想想，你活着到底要的是什么？

”而在另一块墓碑上写着：“笑口常开，知足常乐，使我活得很开心。

学我吧，我没有什么，只有两亩沙地，一片不成材的树林。

一生除了饼子和粥，我没吃过什么，但我每天都在说笑中度过。

只要快乐，你就什么也不缺！

”幸福是可以选择的，“伪幸福”也是可以选择的，如果你整天徘徊在幸福和“伪幸福”的边缘，让曾经幸福的自己感到无奈、寂寥、迷茫和无助，那么生活不会怜惜你，上帝不会帮助你，幸福也不会靠近你。

所以不如此时像一个英勇无敌的女战士那样斩断伪幸福的尾巴，以一种平和、积极的心态和回归自然的精神，创造更精彩的生活。

<<做最快乐的自己>>

编辑推荐

《做最快乐的自己》：幸福是什么？

这恐怕是每个女人在思考或思考过的问题。

有人说，幸福是寒冷饥饿时的一碗热乎乎的手擀面；有人说，幸福是清晨醒来后身旁爱人温柔的吻；有人说，幸福是外出归来家人热情温馨的笑脸；有人说，幸福是冬日午后休憩时手中微温的红茶；有人说，幸福是伤风感冒时好友轻轻递来的药丸……其实，这些都对，但又不够全面。

真正的幸福，应该是一种能力，一种前进的力量，靠自己寻找，自己创造，自己感受。

你也可以像脱口秀女皇奥普拉、美国第一夫人希拉里、最成功的女企业家玫琳凯、奥斯卡影后妮可一样幸福。

每个女人都应该人手一册的枕边书“幸福修炼书”。

世事无常，我们不知道今天会遇到什么事，但我们可以知道的是——今天如何快乐度过。

莫忘初衷，让自己的心，不随外境改变就好。

当痛苦走过，什么也没有留下。

你，永远是快乐的你。

释放压力——远离高压人生，不做生活的“奴”放下烦恼——烦恼是自己拿起的，也要自己放下远离计较——快乐不是拥有的多，而计较的少学会宽恕——唯有心胸大度，才能成就幸福人生掌控情绪——做情绪的主人，才能做生活的主角淡定人生——拥抱淡定生活，别让你的心太吵施爱予爱——胸怀一颗爱心，收获整个世界快乐工作——工作不是鸡肋，也可以食之有味和谐交际——织好人脉这张网，处处受欢迎完美婚恋——婚姻是一种修行，用真心换来永远享受寂寞——耐住今天的寂寞，成就明日的璀璨保持本色——保持真我本色，演绎精彩生活快乐是什么？

你快乐吗？

如何才能快乐？

人人都在谈快乐，人人却感觉不快乐。

其实，快乐是一种修炼，更是一种能力。

女人要快乐，就需要自己创造和掌握快乐的能力。

《做最快乐的自己:拯救伪幸福的24堂心灵修行课》在这里送给女人的每一堂心灵修行课，都值得我们认真捧读。

你是否觉得活着很枯燥、很乏味你是否拿着高薪却缺少幸福感你是否常有“不想工作”的念头你是否为房子典当了自己的梦想你是否稍不如意就情绪失控你是否觉得生活太繁忙，身体太疲惫你是否经常为人际关系感到苦恼你是否徘徊在“亚婚姻状态”的边缘你是否总在抱怨人生，总在为小事计较每一天，每一刻，我们都可能被坏情绪、坏念头侵扰。

这些负面力量把我们层层包裹，让我们与美好生活彻底绝缘。

如何放下压力、如何重塑自我、如何掌控生活、如何获得快乐？

《做最快乐的自己:拯救伪幸福的24堂心灵修行课》的24堂心灵修行课，可以为你所用。

<<做最快乐的自己>>

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>