

<<做更幸福的自己>>

图书基本信息

书名：<<做更幸福的自己>>

13位ISBN编号：9787506478007

10位ISBN编号：7506478005

出版时间：2011-11

出版时间：中国纺织出版社

作者：刘萍

页数：270

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>

<<做更幸福的自己>>

前言

走在熙熙攘攘的大街上，你是否会突然产生一种刻骨的孤独感？
在都市里早出晚归地奔波，你心中是否会涌起一股莫名的伤感？
“很无聊”、“这样的生活真没意思”等类似的想法，是否给你的生活蒙上了一层阴影？
为什么物质生活的日益充足，没有增加我们的幸福感，反而让我们有种远离幸福的感觉？
记得心理学家张怡筠说过这么一句话：“幸福是深刻而长久的满足感，想要获得幸福，最重要的是要勇于做自己幸福的建筑师，善于做自我幸福的管理员。
换句话说就是，幸福不幸福在于自己会不会创建和调节。
”是啊，在这个忙碌的世界里生活久了，人们的生活会变得迷茫，幸福感也会逐渐模糊。
幸福是一个谜，让一千个人来回答，就会有一千种答案。
有人说，幸福是拥有一个美满的家庭；有人说，幸福是一生的平安；有人说，幸福是衣食无忧；有人说，幸福是一生健康；也有人说，幸福是每一天都快乐……所以说，幸福应该是心灵深处微妙的感受，是一个人真真切切的感受。
当你颓丧无助时，路人的一个微笑，一句问候，都会带给你幸福；幸福是你口渴时一捧甘甜的泉水；幸福是你困倦时一张松软的大床；幸福是你孤寂时一封远方的素笺；幸福是你噩梦后一张慈祥的笑脸。
幸福是一种心态，一种感觉。
其实，幸福每时每刻都伴随在我们左右，关键是我们如何去发现它，理解它，感受它，创造它。
幸福不在于你拥有什么，而在于用自己的能力去努力创造，去用心感受。
幸福是要靠自己创造的。
马克思说：“我的幸福属于全人类。
”他以此为目标，为人类的解放事业，为共产主义贡献了一生，他是幸福的。
居里夫人、舒伯特、巴尔扎克这些人，他们为了人类的进步和文明贡献了毕生的精力，他们都是幸福的人。
然而，更多的人无法认识自己所拥有的幸福，往往在幸福的时候不好好把握，让幸福过早地离开了自己。
有的人甚至把自己的幸福建立在别人的痛苦之上，这样的“幸福”更是不能长久。
幸福也会让人忽视未来的危机，有不少人在幸福中沉沦。
“塞翁失马，焉知非福”，也许是对幸福最好的诠释，也许这样我们才可以拥有更多幸福的心灵和更长久的幸福光阴。
因此，幸福完美的人生不会从天而降，不要埋怨先天的不足，也不要懊恼先天的缺陷，因为这一切都不能改变。
走过的已是历史，走进的将是明天，尊重现实，改变自己。
不管未来如何，抓紧现在是我们唯一的选择，把握明天是我们唯一的补救措施。
这样，我们的生活才不会失去光泽。
本书从塑造个性、生活技巧、生活态度、生活方式、生活细节、人生规划、心态调整、人生交际等方面，运用积极健康的生活方式和心态思维全面传达了新的幸福理念，告诉我们如何用新的生活方式去生活以及走向成功。
通过阅读本书，你会变得更坚定，更有信心，使自己更幸福。
编者2011年8月

<<做更幸福的自己>>

内容概要

幸福完美的人生不会从天而降，不要埋怨先天的不足，也不要懊恼先天的缺陷，因为这一切都不能改变。

走过的已是历史，走进的将是明天，尊重现实，改变自己。

不管未来如何，抓紧现在是我们唯一的选择，把握明天是我们唯一的补救措施。

这样，我们的生活才不会失去光泽。

刘萍编著的《做更幸福的自己》从塑造个性、生活技巧、生活态度、生活方式、生活细节、人生规划、心态调整、人生交际等方面，运用积极健康的生活方式和心态思维全面传达了新的幸福理念，告诉我们如何用新的生活方式去生活以及走向成功。

通过阅读《做更幸福的自己》，你会变得更坚定，更有信心，使自己更幸福。

<<做更幸福的自己>>

书籍目录

法则1 寻找幸福的钥匙

幸福是一种好心态
幸福是一种心灵感觉
打开人生的另一扇门
换个角度看残缺
让梦想伴随你
幸福并没有标准
善待今天，幸福一生
幸福是一种能力与创造
幸福没有终点

法则2 丢掉对幸福的误解

幸福其实很简单
财富不一定等于幸福
只为自己而活的人并不幸福
幸福不分年龄
贫寒也有幸福
平凡也是幸福
幸福的人大都知足
不要对幸福的人持偏见

法则3 每天保持精力充沛

训练注意力高度集中
锁定明确的目标
调控良好的情绪
养成良好的习惯
不要到筋疲力尽时才去休息
把工作当成乐趣
学会放松自己
保持精力充沛的秘诀
为自己的健康“加油”

法则4 克服忧虑，消除忧虑

克服生活中的忧虑
消除工作中的忧虑
让自己保持忙碌
别为琐事而烦恼
莫因往事而苦恼
勿为明天而担忧
发现事物积极的一面
不要让批评伤害你
时常回顾自己的幸福

法则5 多问问自己快乐吗

多想想开心的事情
凡事多往好处想
做真实的自己
学会与自己对话
不要对他人心存报复

<<做更幸福的自己>>

常怀一颗感恩之心
你就是自己的救世主
快乐了就幸福了
从细微处感受快乐

法则6 莫让经济问题困扰你

你不理财，财不理你
让钱“动”起来
勤劳的人才能致富
信用是最宝贵的财富
越善于投资越富有
养成量入为出的习惯
让一加一大于二
金点子就是摇钱树

法则7 构筑真情的城堡

家是爱的城堡
幸福从自爱开始
爱情需要浇灌和滋养
争争吵吵也有一个“度”
善意的谎言是美丽的
幸福不允许唠叨
错过了就别强求
莫让爱成为伤害

法则8 坚持给自己充电

终身都需要学习
人人都是自己的老师
每天进步一点点
“钻劲”是人生的充电器
逆水行舟，不进则退
成功路上“零存整取”
用知识改变世界
时刻意识到自己的短板
不学无术最可悲

法则9 合理安排工作和生活

学会用智慧工作
学会用心生活
平衡发展，平衡生活
让工作时间具有弹性
科学管理自己的时间
慢一点，再慢一点
别太追求完美
别让攀比毁掉你的幸福

法则10 放低幸福的门槛

把微笑送给别人
赞美是最好的礼物
学会储蓄你的信用
善待他人，帮助他人
宽恕他人，升华自己

<<做更幸福的自己>>

满足别人，快乐自己
坦然自嘲，妙语解颐
懂得转弯，学会遗忘

<<做更幸福的自己>>

章节摘录

法则1寻找幸福的钥匙幸福是什么？

幸福的钥匙在哪儿？

每个人都在寻找答案。

有时候，做个幸福的人很容易，不因事业的成功失败而欢喜伤神，不因情感的波澜起伏而患得患失，不为日常繁杂的事物所搅扰，等等。

但是为什么有那么多人脸上看不到幸福？

他们丰富而敏感的内心为太多的世俗名利所累，没有了天高云淡、风清月朗的悠然，幸福也就越来越远，遥不可及。

幸福是一种好心态在日常生活中，也许会有很多人觉得生活的压力太大，柴米油盐的日子太平淡，活着太累。

其实，这是一个如何认识生活，如何调整心态的问题。

小镇的街上有这么一个三口之家，男人摆地摊儿修鞋，女人有些智力障碍，他们有一个两岁的儿子。

每天，男人脚踏三轮儿，带着妻儿和满车的工具从20里外的乡下来到小镇街上修鞋。

女人整天蓬头垢面的，在男人不远处就地坐着，看着从身边走过的行人，怀里抱着和她一样黑乎乎的儿子。

没活时，男人就逗着儿子玩儿，儿子嘎嘎笑着，女人也嘿嘿乐着。

男人修好一双鞋，收到两元钱，女人接过去，跑去买来两块红薯，三口人不洗手也不剥皮美美地吃着，吃完用手把嘴巴一抹。

一天就这样过去了。

男人蹬着三轮儿，拖着妻儿，唱着地方戏赶回家。

无论春夏秋冬，一直如此。

他们夏天没有降温的空调，冬天没有取暖的火炉，可是他们的内心却溢满了快乐和幸福。

而另一个人的命运却正好相反，同在一个小镇，有一个首屈一指的富贵家庭，唯一的女儿是父母的掌上明珠，有着令人羡慕的工作。

可以说是呼风唤雨。

但她结婚不久却离了婚。

父母为她建了一所别墅，又招了一个上门女婿，家里有保姆，出门有专车。

她婚后生了一男孩，丈夫英俊，儿子可爱，父母疼爱，经济富足，应有尽有，按理说是够“幸福”的了。

可是，这富家女却整日抽烟喝酒，愁云满面。

后来听说她得抑郁症自杀了。

她的行为让很多人不解，其实，她缺少的就是一个好的心态，她没有真正用心去体会、去感悟她所拥有的幸福。

所以说，很多时候，幸福只是一种心态。

所谓心态就是内心的想法。

可以说，心态决定着人的情绪和意志，决定着人的行为和生活质量，一个人，无论处在怎样的境地，只要有个好心态，幸福就在身边。

生命，需要鼓舞与希望；心灵，需要温暖与滋润。

幸福并非来自物质的充盈与傲人的成就，它是一种用心感悟得来的愉悦和满足。

它的滋味，就在心里。

一个不能靠心态改变命运的人，是不幸的，也是悲哀的。

因为他没有把命运掌握在自己手中，反而成为命运的奴隶。

对绝大多数人而言，缺少的并不是获得幸福的智慧，而是获得幸福的良好心态。

良好的心态能孕育灵魂和精神的力量。

<<做更幸福的自己>>

著名心理学家马斯洛说：“心若改变，你的态度跟着改变；态度改变，你的习惯跟着改变；习惯改变，你的性格跟着改变；性格改变，你的人生跟着改变。

”悲观的心态，使人灰心丧气；乐观的心态，使人充满活力。

幸福与心态有关。

心态决定人生，心态决定命运。

心态决定幸福。

“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。

”在挫折、不幸、灾难或厄运降临的时候，我们要保持乐观的心态，而不能被消极悲观的心态所俘虏，更应以“得意时淡然，失意时坦然”的心态直面人生。

我们左右不了世界，但我们可以把握自己的心态，把握住了自己的心态。

也就拥有了一个美丽而宁静的精神世界，幸福就会像潮水一样向我们涌来。

有时候，幸福就像一只蝴蝶，你追它时追不着，当你静下来时，蝴蝶就会栖息在你身旁。

有好心态的人，始终以积极的方式回应生活中的酸甜苦辣和旦夕祸福。

好心态是获取幸福的法宝，是一生享用不尽的财富。

试着培养一种平和乐观的幸福心态，对于尚未感觉到幸福的人来说，更加重要。

曾经有一个人，为了得到不尽的幸福，不惜跋山涉水，去寻找传说盛产于终南山的幸福藤。

他历尽千辛万苦，终于来到了终南山，在险峻的山崖上，找到了幸福藤。

可是，他虽然得到了幸福藤，却发现自己并没有得到预想中的快乐，反而感到一种空虚和失落。

这天晚上，他在山下一位老人的家中借宿。

望着皎洁的月光，他发出一声长长的叹息。

老人说：“年轻人，什么事让你这样叹息呀？”

”于是他说出了心中的疑问：“为什么我已经得到了幸福藤，却依然没有得到快乐，感觉不到幸福呢？”

”老人一听乐了，说：“其实，幸福藤并非终南山才有，而是人人都有，只要有幸福的根，即使走到天涯海角，也能得到幸福。

”老人的话让这个年轻人耳目一新，又问：“什么是幸福的根呢？”

”老人说：“心就是幸福的根。

”是啊，老人说得真好呀，心就是幸福的根，心态不好的话，幸福又从何而来？

所以才有人说，幸福与贫富无关。

难怪清人石成金曾在一首诗中写道：有时候薄酒饮几杯，好书读几遍，有时候散步明月下，有时候高歌好花前。

随时皆故里，到处是桃源，无荣也无辱，快活似神仙，如此足矣，更何望焉？

是的，在人生的每一个季节，幸福都要靠感知，要靠捕捉，要靠良好的心态去品味，去淘取。

可见，幸福是一种积极乐观的心态，同时积极乐观的心态也是获得幸福的保障。

.....

<<做更幸福的自己>>

编辑推荐

《做更幸福的自己》从塑造个性、生活态度、生活方式、生活细节、人生规划、心态调整、人生交际等方面给出10条幸福生活的法则，教会读者如何发现幸福、理解幸福、感受幸福、创造幸福，让你成为自己幸福的建筑师。

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>