

<<快乐是自找的>>

图书基本信息

书名：<<快乐是自找的>>

13位ISBN编号：9787507411423

10位ISBN编号：7507411427

出版时间：1999-07

出版时间：中国城市出版社

作者：理察.卡尔森博士(美)

页数：263

字数：119000

译者：朱衣

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>

## <<快乐是自找的>>

### 内容概要

当我们变得更放松与平静时，我们才能避免生活中困扰的因素，也更懂得包容家人的行为。我们会为自己能拥有家庭，拥有生命感恩。你将这种概念带入家庭生活中，就表示你已创造了一个和谐慈爱的家庭。学会了不被琐事打败，你的生活就有无穷能量。

<<快乐是自找的>>

作者简介

朱衣，生活在台北的都会作家，目前移居新西兰，享受甜美的田园生活。

曾任职《时报周刊》、《中时晚报》，并主编过《依依》、《BAZAAR》、《美丽佳人》。

《茉莉》等女性流行刊物，著有《前中年期浪漫族》、《分手的时候我爱你》等数十本著作，译有《情妇VS妻子》、《小

## &lt;&lt;快乐是自找的&gt;&gt;

## 书籍目录

自序 家家有本难念的经译序 真诚的关怀是抚慰人心的灵药1.营造积极开朗的情绪天气2.给自己额外的10分钟3.快乐的伴侣才是有帮助的伴侣4.像个孩子般活在当下115.保留隐私权6.原谅自己的情绪爆发7.学习倾听8.平心静气看争吵9.家庭也需要上色10.不要急着接电话11.用心过生活12.信守承诺13.汰旧换新好心情14.不要怕孩子无聊15.就让牛奶打翻吧！

16.在日历中留一些空白17.不要等不幸发生后才懂得感恩18.把混乱当作一则笑话19.倾听孩子的话20.青春期的困扰21.拒绝被搔扰22.尽情表达爱意23.调整情绪 重新开始24.实行简单生活圈25.用心选择好伴侣26.接受不同的意见27.不要自贬身价28.不要交换悲惨故事29.设定好榜样30.学会自动投降31.偶尔自私一下也无妨32.别让计划打扰亲子时间33.让家中充满爱34.不要被金钱打败35.在一天结束时充满爱意36.别认为另一半将百分之百属于你37.不要贪得无厌38.让他们赢一次39.保持清醒状态40.不要做个牺牲者41.放下你的期待42.对亲戚心怀感恩43.当情绪跌到谷底时44.公私要分明45.真心接纳你所爱的人46.别为怪癖抓狂47.千万别说“忙死了！”

48.住在恶邻居隔壁49.体恤家人的苦处50.不要带着怒气去睡觉51.别怕人生的挑战52.让自己走出陷阱53.坐而言不如起而行54.神闲气定过日子55.不要怕麻烦56.与温柔约会57.不要在别人背后说闲话58.开一个家庭会议59.随时表现你的感恩之心60.让每一天都像在度假61.不要太过强调假期的欢乐62.学着舌灿莲花63.静静坐着多美好64.接受生活真相65.健康就是财富66.跟着感觉走67.别为自己的行为打分数68.不要在意别人的批评眼光69.记住，外在是内在的反射70.重新建立新关系71.让脑筋转个弯72.不要夸大你的工作量73.提醒别人珍惜生活。

74.不要重复同样的错误75.与另一半鸡同鸭讲时76.别期望他待你与外人一样77.带家人露营去78.把孩子当作老师79.生不带来，死不带去80.家庭慈善活动81.与房东打交道时82.每天做一点运动83.别想一步登天84.重视孩子的真正需要85.不要自以为是86.说话语调要轻柔87.保持游玩的心情88.接受生活中的不完美89.找到一种简单的快乐90.即使是小事也值得珍惜91.做个安静的好榜样92.经常把谢谢挂在嘴边93.停止对家人的抱怨94.接受改变95.与另一半对换角色96.试一试明天再做97.向混乱说再见98.迟来的回馈99.这事撑不了多久的100.珍惜相聚的每一刻

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>