第一图书网, tushu007.com

<<快乐生活的18种方法>>

图书基本信息

书名：<<快乐生活的18种方法>>

13位ISBN编号：9787508438061

10位ISBN编号：750843806X

出版时间：2006-6

出版时间：第1版 (2006年6月1日)

作者：毛晗

页数：295

字数：200000

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

<<快乐生活的18种方法>>

内容概要

本书采用大量生动的事例，结合简明而实用的理论，从18个方面论述了放松心态、拥有快乐的方法。
本书适用于职场人士休闲阅读。

<<快乐生活的18种方法>>

书籍目录

方法1　攫取积极的心态　在沙漠中找星星　　心灵的法宝　　凡事微笑以对　　美中不足是常态　　快乐不必“扫”进来　保持良好心态的妙方方法2　保留快乐的选择权　发现快乐　　今天你有两种选择　让生命放弃沉重方法3　与压力共舞　生活的弯曲艺术　　抖落身上的“泥沙”　　拥有对压力的自我控制力　哭吧，哭吧不是罪　　突破限制成长的铁圈　　向负面情绪说再见　方法4　放慢生活的脚步　跟着蜗牛去散步　仔细聆听生命之乐方法5　给心情放个假　忙，不让“心亡”　在过程中享受人生方法6　营造内心的宁静　我坦然，于是我心美丽　为自己制造一把心灵雨伞　让心灵的暗室充满阳光　绝不可自寻烦恼　方法7　注入“积极基因"　农夫的妻子最快乐!　感激生活中每一根稻草　快乐由心出发　方法8　握住自己的快乐钥匙　快乐在自家的后院　活给自己看　做自己的主人　方法9　快乐，从现在出发　钻石就在我们身边　活在当下　　现在就笑，笑得最好方法10　善待他人，分享快乐　付出比索取更令人快乐　独乐乐不如众乐乐　　你快乐，所以我快乐方法11　坦然面对人生得失　把另一只鞋扔掉　　不要力打翻的牛奶哭泣　舍得，舍得，有舍才有得　呼吸是一件幸福的事　　不要患得患失　　凝眸生命中的得与失　　忍小失谋大得　方法12　拿得起，更要放得下　关键时刻做出正确选择　　有所不为才能有所为　放弃是为了更好地拥有　　选择是一种智慧，放弃是一种美丽　懂得放弃，才会得到更多　　给心灵松绑　　放得下是一种智慧和境界方法13　学会知足，懂得珍惜　知足是一种境界　　吃到的葡萄最甜　　“阿Q”一回又伺妨　不要在失去后才珍惜方法14　眼中要揉得进沙子　　完美，无法承受的奢侈　享受缺憾人生　　抱怨不如改变方法15　拥有一个宽容的胸怀　架起宽容的桥　宽容到处物皆春方法16　不让生气来惩罚自己　生命的柠檬茶　　拔出37根钉子　　放奔愤怒的20条忠告方法17　把握欲望的临界　欲望本无罪　不要1元，取5毛　　学会在欲望海洋中驾驭方法18　摆脱金钱的羁绊　国王的四位妻子　做金钱的主人　　其实你已经很富有!　　快乐与金钱的非正线形关系

章节摘录

美中不足是常态　有一个樵夫在山上砍柴时捡到了一块很大很漂亮的玉，他非常喜欢。
但　是，让樵夫觉得可惜的是，这块玉上面有一些小瑕疵。
樵夫想，如果能把这　些小瑕疵去掉的话，这块玉就完美无瑕了，到时候就非常值钱了。
于是，他　把玉敲掉了一个小角，但是瑕疵仍在；再去掉一角，瑕疵依然有……最后，　瑕疵是被去掉了，但玉也被敲得支离破碎了。
在现实生活中就有很多这样的“樵夫”，他们过分追求完美，而其代价　往往就是连稍有瑕疵的“宝玉’，也得不到。
人们往往因为坚持完美而扔掉　了一些他们原本可以拥有的东西，但他们是不可能拥有完美的，尽管他们还　在永远找不到完美的地方到处搜寻。
想追求完美无缺的事物，本是无可厚非　的，然而，这种愿望一般情况下是不可能实现的，落空是必然的结局。
“优　点与缺点齐飞，长处共短处一色。
”最完美的是最好的，但是最好的却不等　于就是最完美的。
“白玉无瑕”是基本不可能的，“瑕不掩瑜’’才是正常　的心态。
记得回老家时，家里总是做一桌丰盛的菜，而且总是很讲究。
一定要有　这么三样菜：韭菜，代表“永久”；面，代表“长寿”；鸡蛋，代表“圆满　”……
其实这是家里人的一种祝愿与心意，是人生的追求、美好的愿望、积　极向上的精神状态的体现。
但我们必须明白，所谓‘‘完美”，仅仅存在于　理想之中，现实生活中从未产生过，将来也不可能有。
古人早告诉我们这个　道理了，金无足赤，人无完人，水至清则无鱼，人至察则无徒，不可求全责　备，不必吹毛求疵，全则必缺，极则必反，盈则必亏等，这一条条的名言隽　语，说的都是这个意思。
我们可以发现，有时我们越要求“完美”失误越多，挫折感越强，常常　因此而失去机遇，导致失败。
比如我们要举办一次高中同学或者大学同学聚　会，如果要求计划中的全班同学在某一时刻全到场，并且“不齐不聚”，这　样就会拖延又拖延，最后致使聚会“泡汤”，但如果把“求全”降一格，改　为“求多”，即超过半数就聚，则肯定能办成。
总之，“完美无瑕”是我们不可能做到的，在这个世界上也是不存在的　。
任何事物的发展、任何人物的成长过程中都有缺失，“十全十美”不可能　，“美中不足”才是常态。

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