第一图书网, tushu007.com

<<幸福靠自己>>

图书基本信息

书名：<<幸福靠自己>>

13位ISBN编号：9787508826509

10位ISBN编号：7508826507

出版时间：2011-10

出版时间：龙门书局 科学出本社

作者：亚星

页数：183

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

第一图书网, tushu007.com

前言

代序：嫁给幸福有一个未来的目标总能让我们欢欣鼓舞就像飞向火光的灰娥甘愿做烈火的俘虏摆动着的是你不停的脚步飞旋着的是你美丽的流苏在一往情深的日子里谁能说得清什么是甜什么是苦只知道确定了就义无反顾要输就输给追求要嫁就嫁给幸福自序：幸福就得靠自己幸福，也许是一个永恒的话题，尤其近两年来，“幸福感”一词被越来越多的提及，如果说过去只要吃饱穿暖就是幸福的话，那么随着我国步入小康社会，大家对幸福便有了更高的追求和见解。
几年前，在我刚步入社会的时候，总渴望着像童话中一样，突然得到一盏神灯，然后得到神灵的帮助，获得幸福。
但随着阅历的增长，越来越觉得当年的想法是多么可笑，幸福不是垃圾，唾手可得，也不是老天馈赠的，是要靠自己努力争取。
　　在主持节目的时候，我常常会遇到各种各样不同的人和不同的经历。
一直以来，我都对每个人不同的幸福模式很感兴趣，于是不断的学习，不断的听取，不断的思考，慢慢的积累了一些自己对幸福的见解，然后便有了大家看到的这些文字。
我不能说我的看法是绝对正确的，但希望我的文字能够带给大家一些不一样的感受。
即使在童话世界中，王子和公主也要经历许多苦难，战胜一个个敌人才能最终拥有这样一个美丽的结局：“从此，王子和公主过上了幸福的生活”。
而换到现实里，更是如此。
有句话叫“天下没有免费的午餐”，我觉得，天下也没有白来的幸福，要想幸福，就得靠自己，靠自己的行动和智慧，去面对已发生和将要发生的事情，去迎接一个又一个的挑战。
但也不要以为幸福是多么难得的东西，非得怎么样了才能拥有。
林肯说过“你可以像你想象的那样幸福”，他的意思是，幸福并不歧视那些贫穷或平凡的大众，只要努力争取，每个人都可以很幸福。
那么到底怎样才算是幸福呢？
我不会给出具体的答案，因为每个人对于幸福的感受都是不一样的，但家庭美满，身体健康，亲人团聚，爱情甜蜜，这些可以称得上是幸福的硬件。
那么什么是幸福的软件呢？
我觉得是人与人之间的宽容，理解，大方和真诚。
谨将此书献给全天下和我一样都很努力地寻找幸福和感悟幸福的朋友。
这本书是我多年的演艺生涯中的学习心得和成长经历，我衷心地期盼每一位读者都能从中得到一些帮助。
同时，我们对参与本书编写的成员：张兆杰、张志军、吴强、王振伟、李智燕、闫博、赵静、李绍玲、邓顺来、王诗文、陈海涛、刘凤蕊、杜延起、张萍、刘芳、赵会华、张志勇表示感谢！
2011年5月6日

内容概要

本书是杰出主持人亚星对幸福的观察与感悟。
在书中，作者亚星系统地介绍了有关幸福的各个方面，其中包括幸福的本质，身心健康对幸福的影响，危害幸福的一些行为习惯，如何在工作中寻找幸福，以及亲情、友情、爱情对幸福生活的帮助。

本书旨在让读者对幸福有一个全面直观的认识，从而更好地在生活中创造幸福．正如书名所说．幸福靠自己。

作者简介

亚星，新锐唱作主持人国家一级播音员曾任《中华时报》责任编辑主持经历及歌曲作品中央电视台《第二起跑线》、《旅游风向标》中央电视台《综艺快报》特别节目北京电视台青少频道《青春流线》北京电视台科教频道《八方食圣》中国数字电视台环球旅游频道《旅游新天地》中国数字电视台城市建筑频道《城市》大兴电视台《健康全接触》、《家住大兴》、《缘来是你》

北京阳光调频FM98.6《娱乐大排档》北京交通广播FMl03.9《有我陪着你》洛阳电视台大型娱乐现场节目《开拓直通车》洛阳人民广播电台《都市前沿》单曲《洗洗就睡了吧》、《唱的不是歌唱的是寂寞》

第一图书网, tushu007.com

<<幸福靠自己>>

书籍目录

第一章　幸福为何物
　1.幸福是什么
　2.用快乐书写幸福
　3.乐观是开启幸福之门的钥匙
　4.知足者幸福
　5.幸福就在你心里
第二章　是谁扼杀了幸福
　1.隐形的幸福杀手：自卑
　2.幸福就在于超越自卑
　3.幸福终结者：抑郁
　4.冲出抑郁的阴霾
　5.羡慕就好，别嫉妒
第三章　为了幸福，你的身体准备好了吗
　1.身体是幸福的本钱
　2.新时代的幸福死敌：亚健康
　3.告别亚健康
　4.微笑：幸福的健康标志
　5.心理健康来自于感恩的心
第四章　别让工作把幸福拴住
　1.像选爱人一样选工作
　2.我为何而工作
　3.快乐工作.幸福生活
　4.有钱就有幸福吗
　5.工作以外：一起吃苦的幸福
第五章　让亲情为幸福加分
　1.母爱，福的摇篮
　2.儿女是幸福的宝贝
　3.开一朵幸福之花
　4.不离不奔的幸福
　5.常回家看看就是幸福
第六章　带给你幸福的知己
　1.朋友，幸福的引路人
　2.无朋友，不幸福
　3.幸福的使者：恋人
　4.爱情，永恒的幸福话题
　5.失恋，有时也是一种幸福
第七章　破解幸福的密码：心态
　1.幸福就是让梦想飞一会儿
　2.积极的思考是幸福的助力
　3.专注赢得幸福
　4.幸福就是做想做的事
　5.幸福来自于感悟
　……
第八章　幸福就是找到适合自己的鞋子
参考文献

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：结果揭晓，专家认为是赝品，连一千元都不值。
当时我为这个老先生难过，如果这事发生在自己身上，怕要气得上吊。
当时我就问老先生：“你一定很难过吧？
”哪知道来自乡下的老先生却一脸祥和，他憨厚地微笑道：“啊！
这样也好。
不用再担心弄坏，也不用有人来偷，我可以安心地把它挂在客厅里了。
”老先生的自我解嘲令我感慨：原来拥有乐观的态度，可以让失去比拥有更轻松。
还有就是让我懂得，生活的现实对于我们每个人本来都是一样的。
但一经各人“心态”诠释后，便代表了不同的意义，心态改变，则事实就会改变；心中是什么，则世界就是什么。
心里装着哀愁，眼里看到的就全是黑暗，抛弃已经发生的令人不痛快的事情或经历，才会迎来新乐趣。
我曾听说过这样一句话：“在这个世界上，你是自己最好的朋友，你也可以成为自己最大的敌人。
”当你乐观地接受自己时，你的心里就充满了阳光和温暖，反之，你的内心就会被黑色的浓雾覆盖。
在工作中，我接触过很多刚刚踏入社会的年轻人，他们无论思想还是为人处世，都有很多不成熟的地方，却又敏感异常。
他们希望每件事都做到完美，大家都能赞许他。
但现实往往不如他们所愿，于是他们就很轻易地陷入不开心的境地，觉得全世界都在嘲笑自己。
这种不乐观的态度，很容易与幸福产生冲撞，如果无法自我排解，将会陷入一个巨大的情绪漩涡，卷走生活的美丽和幸福。
我们不要认为，别人是多么在意我们的不足，做不好也不会影响这个世界的运转。
所以，抛开那些无所谓的敏感，做回自己——最真实的自己。
人的一生，就像一趟旅行，沿途中有数不尽的泥泞坎坷，但也有看不完的春花秋月。
就现实的情形而言，悲观者一时的沮丧与哀号，虽然能得到人们廉价的同情与怜悯，但最终的结果是别人的鄙夷与不屑；而乐观的人，经过长久的忍耐与奋争、努力与开拓，最终赢得的将不仅仅是鲜花与掌声，还有那温暖如春的幸福。

媒体关注与评论

幸福，不是长生不老，不是大鱼大肉，不是权倾朝野。
幸福是每一个微小的生活愿望达 成。
当你想吃的时候有得吃，想被爱的时候有人来爱你。
——《飞屋环游记》把别人的幸福当做自己的幸福，把鲜花奉献给他人，把棘刺留给自己！
——巴尔德斯专注就会幸福。
——《试看多跑10米》作者、韩国泉湖食品会长 金英植幸福是个糊涂虫，想要跟它不期而遇，首先，你得有点大神经。
佛家云：一念成佛。
一念成魔。
一念之间，造化大不同。
幸福，也是一念之间。
——著名女性情感心理作家 苏岑真正的幸福达人，不是完成了事情才快乐，而是快乐地去完成事情。
快乐是一种决心。
——著名心理学家 张怡筠博士请学会通过使别人幸福快乐来获取自己的幸福。
——中国网事感动2010年度人物、最美90后女孩 铁飞燕

编辑推荐

《幸福靠自己》：比较会置幸福于死地。
坏记性是变得幸福的一大法宝。
一个人的激情与理想越多，越有可能幸福。
幸福的秘诀是得到自由，而自由的秘诀是勇气。
一个人成为他自己了，那就是达到了幸福的顶点。
汪国真、田伯平、张二苗、宗少山、白凯南，耿莲凤、李扬、 陈炜、吕继宏、毛阿敏、沙溢、张楚、张光北、吴国松、孙修君等名人为亚星签字作画寄语。

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