第一图书网, tushu007.com

<<心态决定幸福>>

图书基本信息

书名：<<心态决定幸福>>

13位ISBN编号：9787510401176

10位ISBN编号：7510401178

出版时间：2009-3

出版时间：新世界出版社

作者：夏春瑞

页数：285

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

幸福是一种心态，不在于你住在什么地方，吃什么东西，穿什么衣服，享受什么样的生活，都决定不了我们幸福与否。
只有我们自己的心灵得到了满足，那么不管处于什么状况，都是幸福的。
每天我们似乎都被各种有关幸福的讨论所包围。
多数人告诉我们，我们为了争取幸福首先要得到某种东西，幸福是一种得到某种东西的状态。
于是，我们不停地追求着各种东西，却来不及享受我们所获得的东西。
我们今日生活的世界：建筑物越建越高，但我们的境界却越来越低；高速路越修越宽，但我们的思路却越走越窄：我们的住宅越来越大，家却变得越来越小；我们的花销越来越大，但快乐的获得越来越不易；我们的财富在成倍地增长，但自身的价值却越来越模糊；我们已经征服了宇宙外层空间，但却好像遗忘了我们自己的内心世界。
有个关于幸福的寓言，叫做“幸福的尾巴”。
有一天，小花猫问猫妈妈说：“妈妈，幸福在那里？
”猫妈妈回答说：“幸福在你的尾巴上！
”于是，小花猫为了寻找他的幸福，不停的追着自己的尾巴跑，却怎么追也追不到。
小花猫又跑去问猫妈妈：“妈妈，你说幸福在我的尾巴上，可是为什么我抓来抓去也抓不到呢？
”猫妈妈笑了笑说：“猫儿如果你一直追着幸福跑，你只会在原地打转，到头来什么都没有。
幸福是不必刻意去追寻的，只要你不停地往前走，幸福就会一直跟随在你身后。
”

<<心态决定幸福>>

内容概要

《心态决定幸福》告诉你如何调整自己的心态，让自己远离消极的心态，从而以积极的心态应对人生的一切困难，改变人生的现状，创造崭新的生活，真正成为主宰自己命运的主人。
幸福从改变心态开始。
幸福是一种心态，而不是一种状态。
你的生活是否幸福，并不取决于你的生活水平，反而更取决于你的心态。
如果你感觉自己是幸福的。
你就是幸福的，否则就是不幸福。
所以。
要想获得幸福其实很简单：就看你用一种什么样的心态生活。

<<心态决定幸福>>

书籍目录

第一章　学会调心，幸福是一种心态幸福是一种心灵感觉懂得感恩，生活更美好金钱只是你的工具欲望越小，人生越幸福发现生活中的快乐保持内心的清明与平静享受生活是一种智慧第二章　善待自己，学会把苦日子过甜不要抱怨人生的不如意只看你所拥有的每天都是一个奇迹生活原本没有痛苦世界上没有绝对的幸福面向阳光，就没有阴影珍惜来到你眼前的幸福享受自己的心灵世界第三章　感恩的心是幸福之门的钥匙幸福是有一颗感恩的心告诉他，他对你很重要感谢别人给你的一片阳光滴水之恩，涌泉相报真诚的表达你的感激之情去拜访一次你的恩师你的敌人也是你的恩人付出你的同情之爱助人比受助更有福敞开你的助人之心让助人成为你的习惯第四章　学会珍惜，幸福就在你身边有了爱就有了一切母爱是世间最伟大的力量你是父母掌上的珍宝懂得回报慈母的爱体验幸福的味道在爱的环境里成长你不是最好的，但我只爱你爱不需有所附丽我和你共度生命的最后一刻相伴终老的人最重要第五章　好好活着，走出人生的低谷人生难免有挫折苦难是成长必经的过程你比你自己想象的坚强有险途，但没有绝路再试一次就是成功你被打败但不是被打倒超越自我心中的障碍面对挫折保持良好心态每个患难都是一粒珍珠感恩那一份清醒疼痛第六章　笑看人生，用乐观驾驭悲观放弃是一种达观态度打开手得到的是整个世界缺憾也是一种美丽向后退是为了看得清楚对过去的爱挥手别离放得下是生命中最大的安慰用微笑将痛苦埋葬为爱自己的人好好活着给孩子一片天空正常面对你的失败第七章　走自己的路，让别人去说吧命运在你自己手中选择什么，生活给你什么懂得按自己的曲子跳舞弄清楚你真正想要的找准自己的人生定位不要分散你的精力珍惜来到你眼前的机会有所得，就有所失生活态度在于你的选择第八章　有一种美丽叫信任信任是活在灵魂里的清泉相信值得你信任的人信任需要你孤注一掷严格履行你的诺言说到就要做到诚信是你最宝贵的财富没有信誉就没有生存珍惜别人给你的诚信形象诚信是你的立业之本把诚信落到实处第九章　有一种智慧叫包容宽容待人是一门艺术凡事多一点点耐心不要为小事斤斤计较宽容给你回旋的余地退一步海阔天空给别人反省错误的时间丢掉个人的恩怨和荣辱宽恕曾经伤害过你的人对别人心存慈悲没有遗憾的爱需要宽容第十章　先斟满自己的杯子爱自己是浪漫人生的起点保持你自己的生命本色给自己点一盏心灯做自己喜欢做的事不要和别人对比什么别拿别人的错误惩罚自己扫除积存在心灵里的污垢正视来自你心中的烦恼让微笑变成你的习惯第十一章　善待生命中的每一天利用好你生命中的每分每秒将每一天过得充实而满足生活在完全独立的今天想做什么从现在开始今天就是特别的日子懂得把握当下的意义现在的努力决定你的未来不要让机会从你身边溜走立刻着手改变你的命运第十二章　用心感受世界的美丽体悟生活，享受美丽心情多去大自然里走一走到乡间体验另一种生活用孩童的眼睛看待世界经历一个播种与收割的过程与小动物和谐共处保护我们赖以生存的环境从茶中领悟世道人心有时间坐下来读一本好书培养你的个人乐趣所在

章节摘录

幸福是一种心灵感觉　　幸福只是一种内在心灵感觉，在某一刹那，心中的某一根隐秘的弦。忽然被牵动，泛出圈圈甜美的满足感，那便是幸福。
英国诗人华兹华斯曾经说：“一个人要对于昨天的日子感到快乐，对于明天感到有信心。”我想，你如果做到这样那就是幸福了。
其实幸福是不用外求的，幸福只是一种内在心灵感觉，在某一刹那，心中的某一根隐秘的弦，忽然被牵动，泛出圈圈甜美的满足感，那便是幸福。
但有很多人却忽略了这种感觉，把追求幸福当成了一项事业，结果反而离幸福越来越远，越来越觉得空虚，越来越不快乐。
曾有这么一个年轻的王子，有一天他突然想离开家乡，去寻找他想要的幸福。
因为在他们国内有一位巫师跟他说：“幸福是一只青色的鸟，有着世界上最美妙清脆的歌喉。
如果找到它，就要把它马上关进一个黄金做成的笼子，这样，你就能得到你想要的幸福了。”　　他听了这位巫师的话，不顾国王及王后的苦苦挽留，就带了一个黄金笼子踏上了寻找那只代表幸福的青鸟之路。
英勇的王子，一路上遇到许多艰难险阻，但是他都没有退却，只因为在他心中有那个支撑着他的梦想。
他经过了许多个国家，得到了很多以前从没看过、从没听过的知识，成了一个见多识广的人。
一路上，他抓过很多青色的鸟，但是总在放进黄金鸟笼后不久，鸟便不知什么原因就死去了。
他知道，那不是他想寻找的幸福。
后来，黄金鸟笼变得陈旧了，王子也不再年轻。
他突然强烈地想起远方的父母。
于是他回到了自己的家乡，才发现物是人非。
国王和王后早在他离去没多长时间，就因为过度的悲伤和思念而离开了人世。
由于没有继承人，而这个王国的人民又需要享有庇护，所以他们渐渐地离开了这里，搬去了邻国，在城镇里只剩下几户人家。
王子在荒凉的街头落寞地走着，这时有一个鬓发斑白的老人拉住了他的衣角，他盯着他怀里的黄金鸟笼子。
“大巫师！”王子认出了他，失声叫道。
“王子，我对不起你，我真不应该让你去寻找青鸟。”老人难过地说道，他从破旧的口袋里掏出了一件物品，“这是国王和王后在去世前要我交给你的一样东西，他们要你好好珍藏。”说完，老巫师便摇着头，哀伤地离去。
王子一看，原来那是国王为他小时候雕的一只黄莺。
刹那间，所有的回忆都在他脑中涌现，王子流出了悲伤的眼泪，他把这只木鸟紧紧地抱在怀中，十分懊悔。
突然，他感到怀里的木鸟动了动，叫出了声音，王子一惊，那就是幸福的青鸟，但他还没来得及将它放进黄金鸟笼，一不注意就让它飞走了。
其实你知道吗？
我们有时就像这个王子，身在福中不知福，对身边美好的生活不知道珍惜，还要去寻找那个叫幸福的幻想。
总以为，追求幸福是件大事、一个大目标、一些大收获，结果却离幸福越来越远。
等经历了很多，你才知道，幸福原来不是生长在深山峻岭上的仙草奇花，而是生存在你身边的那些不起眼的小花、小草，只要你弯下身，只要你张开手臂，只要你敞开心，就能将它们拥抱入怀。
懂得感恩，生活更美好　　如果我们时时能用感恩的心来看这个世间，则会觉得这个世界还是有许多美好的东西的！

有了感恩的心，才有了平和的心态，也才有了幸福。
“感恩的心，感谢有你，伴我一生，让我有勇气做我自己。
感恩的心，感谢命运，花开花落，我一样珍惜……”这首《感恩的心》，是一位朋友推荐给我听的，听后不仅感到音乐美，而且感到歌词也很美，从它表达的深刻内涵中我得到了无尽的启示，产生了创造美好和保持生活中的美好的感觉。
我想，如果我们时时能用感恩的心来看这个世间，则会觉得这个世界还是有许多美好的东西的！
即使只是小鸟的轻唱，树叶的低语、花朵的芬芳，朋友的问候，也会令人感到心旷神怡。
在春节前，曾经接到很多祝福的信息。
我记得其中有这么一条：“所谓幸福，是有一颗感恩的心，一个健康的身体，一份称心的工作，一位深爱你的爱人，一帮信赖的朋友。
当你收到这条信息，一切随之拥有。
新年快乐。
”　　收到这条短信时，快到新年倒计时了，心里突然有一丝感动。
这段时间尽管收到的祝福信息不少，有图案的，有祈福的，但唯独这条信息给我留下了深刻印象。
虽然知道，幸福是没有具体的标准的，每个人的心中所追求的幸福不同。
但令我感动的是，这条信息是把“一颗感恩的心”放在首位。
仔细想一想，如果你有一颗感恩的心，那么你就会对所遇到的一切都抱着感激的态度，而这种态度会令你消除怨气，心境平和。
清晨起来，看到窗外的阳光，你会感恩；早餐吃一片面包，你会感恩；接到朋友的电话，你会感恩；看到树上的小鸟在歌唱，你会感恩；看到床头睡着的猫咪，你会感恩：然后你的一天以及你的一生，都在这种感恩的心情中度过，那你怎么会感到不幸福呢？
这样说来，一个人如果有了一颗感恩的心，他也就变成一个幸福的人了。
那排列在后面的条件，都是可以替换的。
比如说，拥有一个健康的身体，如果没有感恩的心作为前提，你尽管有健康的身体，却并不见得就感到快乐。
“一份称心的工作”，这个也有一定的困难。
因为尽管大多数人都会有一份工作，但觉得自己的工作是称心的却未必。
但是，如果你有了一颗感恩的心，那么你就有可能会把乏味的工作变成自己喜欢的工作，在这种感恩的心情驱动下，才会感到每一份工作对自己来说都那样的兴味盎然。
所以，我一下明白了这则短信令我感动的是什么，原来就是“感恩”这两个字。
记得以前曾看过某位名人写的一篇短文，说的就是关于“感恩”这个话题。
我回味他所说的感恩的含义是说要对别人的帮助，哪怕是一点一滴，都要抱持感恩之心。
此外，他还说，有没有感恩的心是衡量一个人是否高贵的标准。
我十分赞同他的看法。
确实有一些人不懂得“感恩”这两个字，不论是对于别人的帮助，还是对他自己每天要面对的生活。
他永远不满足，但他哪里知道，他有了感恩的心，才有了平和的心态，也才有了幸福。
金钱只是你的工具　　人活得快乐才最重要。
为什么要去受那些虚名浮利的羁绊呢？
幸福并不等于我们有多少钱，而是我们是否感到幸福。
法国启蒙思想家卢梭说：“我们手里的金钱是保持自由的一种工具。
”　　是的，金钱只是我们获得幸福生活，保持自由的工具，但我们却往往被它所奴役，心中的沟壑不断地被各种欲望填满，甚至停不下脚步来看一下我们周围的风景，那就未免本末倒置了。
前两年我的一位朋友到美国去读大学时，有一位教他们历史的老师汤姆身上有一种与众不同的气质，吸引了她的注意。
有一次他邀请她到他家做客。
他把她带到一个很奇怪的一所汽车房子前说：“到家了。
”她简直不敢相信，她的历史老师竟然就住在这个群山包围的小镇的一座旧汽车里。

那天阳光明媚，汤姆拉她与他面对面地坐在汽车房子外的草地上，给她讲他的故事。
他说他用打工挣的钱将这个汽车房子买了下来，那时他还在读研究生。
后来他就一直住在这间汽车房子里，一住就是10年。
他说在这个国家，只有一个聪慧善良的人才会住进这种房子呢。
她笑了起来，当然她不会傻到去轻信他的话，她知道，那些有那么多钱的富人才不屑于把家安在这样一间汽车房子里呢。
汤姆说，他18岁以后，就再没跟家里要过一分钱。
她开始帮他统计他都曾经打过什么工：他说读研究生时做助教；当讲师后，干过很多木工活，曾在深山老林里锯木头，帮别人修房屋；上大学时和同学协助教授编写历史教科书，还去小学校当过小朋友的代课老师；中学里曾在百货公司里卖过手套，每个周末，他还在百货公司关门以后，去检查电路、粉刷厕所的墙壁，念小学时他就曾骑着自行车在街区里送报纸了，还和哥哥一起卖废品赚零花钱，再去买收音机上的配件自己组装着玩；要是还往前说，追溯到他的第一份工作，应该是他四五岁时被人装进那种充气玩具的衣服里，在商场门口走来走去地招揽生意。
她对此很羡慕，但是又感到不理解。
她说我们中国的孩子不这样，像她在家是独生女，爸爸妈妈都特别疼爱她。
他们为她打理生活上的一切，她只需要好好学习，把成绩搞上去，实现他们让她读个好大学的愿望就可以了。
然后在将来找个好工作，嫁个好丈夫，一切就都满意了。
汤姆将眼睛睁得老大地看着她说：“ 你怎么喜欢这种单调的没有内容的生活呢？
如果 你的人生是一片空白，没有任何经历，那你怎么可以说懂得生命了呢？
”他振振有词地向她搬出美国“ 垮掉派 ”作家杰克 · 凯鲁亚克说过的一句话：“ 没有放荡过，就等于我们没有年轻过。
”看着汤姆那样激动，她也开始觉得汤姆的话还真有一定的道理。
是啊，她从来都在父母设计好的套子里活着，难道还要一辈子都活在这个套子里吗？
也从那一刻起，她爱上了汤姆。
暑假时，汤姆要开车去美国最东部的一个海岛，一位老教授在那里有一幢年久失修的小木屋，汤姆应聘去那里帮助修整。
他临行前千方百计鼓动她，说那是个没去过的地方，在那儿一边打工，一边尝试另一种生活，该有多好呀。

编辑推荐

《心态决定幸福》讲述了人这一辈子靠什么活着？
回答很简单，那就是心态！
人活的就一种心态，心态是一个人的世界观和人生观的综合体现也是一个人过得是否幸福的关键因素。
幸福其实很简单，如果你房间地找寻它，就会发现它在回避你，而当你用好心态对待事物时，就会发现，幸福会随着你的好心态出现在你的身旁。
这是一本帮助人们调节心态、获得幸福的书。
生活在同一个世界，为什么有的人过得幸福和快乐，有的人却一直生活在烦恼和痛苦之中呢？
其实。
人与人之间本来没有多大区别，只是各自心态的不同而导致了截然不同的结局。
心态是我们真正的主人。
一个人有什么样的心态，就会有什么样的命运。
这是一本帮助人们调节心态、获得幸福的书。
生活在同一个世界，为什么有的人过得幸福和快乐，有的人却一直生活在烦恼和痛苦之中呢？
其实，人与人之间本来没有多大区别，只是各自心态的不同而导致了截然不同的结局。
心态是我们真正的主人。
一个人有什么样的心态，就会有什么样的命运。

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