

<<知足常乐>>

图书基本信息

书名：<<知足常乐>>

13位ISBN编号：9787510702761

10位ISBN编号：7510702763

出版时间：2010-12

出版时间：中国长安出版社

作者：沈东云

页数：214

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>

## <<知足常乐>>

### 内容概要

每个人心中都有一把幸福的钥匙，但我们却常在不知不觉中把它交给别人掌管。

一个年轻人从文具店走出来说：“老板服务态度恶劣，真把我气炸了！”

他把幸福的钥匙放在了文具店老板手里。

一个男人说：“上司不赏识我，所以我情绪低落。”

他把幸福的钥匙塞在上司手里。

一个女人抱怨道：“我活得很不幸福，因为先生常出差不在家。”

她把幸福的钥匙放在先生手里。

一位妈妈说：“我的孩子不听话，叫我很生气！”

她把幸福的钥匙交在孩子手中。

一位婆婆说：“我的儿媳妇不孝顺，我真命苦！”

她把幸福的钥匙放在儿媳妇的手里。

一个成熟的人应该自己掌握幸福的钥匙，他不期待别人使自己快乐，反而能将快乐与幸福带给别人。

这样的人就是知足的人，就是能放下一切无谓的烦恼的人。

放下，就好比我们吃饭需要碗来盛饭，吃饱了把它放下；口渴了需要杯子来装水，喝足了把它放下，拿的随意，放的安然。

放下是我们必须要懂得的一种人生智慧，懂了它，它就会为我们所用，反之，我们就会成为它的奴隶。

人生之路始于放下，放下是一种幸福，放下以后，我们做人做事就能够更从容，“人从容有余年，事从容有余味”。

学会放下，我们就能拥有一份成熟，会活得更加轻松、坦然和充实。

## &lt;&lt;知足常乐&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 知足常乐，幸福的源泉 幸福源于知足 人到无求品自高 知足是一种乐现的态度 简单就是快乐 保持一颗平常心，拥有一份好心情 平平淡淡才是真 知足不贪，笑口常开 别让欲望吞噬了幸福 降低期望值，提高幸福感 顺境淡然，逆境泰然

第二章 活在当下，幸福就是现在 幸福是现在进行时 生活在完全独立的今天 做个活在当下的“享乐主义者” 快乐就是珍惜现在拥有的一切 爱上你所选择的生活 惜福才会幸福 专心做好眼前事 与过去分手 拒绝后悔，别为打翻的牛奶哭泣 别让忧虑占据生活

第三章 学会放下，有舍才有得 人生之路始于放下 放下多少，幸福就有多少 放下身段，路会越走越宽 “拿得起，放得下”是一种健康的生活态度 放下压力，让心灵呼吸 学会放弃，才能有新的选择 有失才有得 “舍”会消除烦恼，“得”是幸福的开端 多一物多一心，少一物少一念 学会选择，别让幸福在一拿一放间溜走

第四章 心存感恩，生活更美好 拥有感恩的心，就能时时触摸幸福 滴水之恩，当涌泉相报 百善孝为先，对父母常怀感恩之心 感谢打击你的人 放下仇恨，学会感恩 善良是幸福人生的支点 送人玫瑰，手留余香 与人为善，善莫大焉 左手给予爱心，右手收获感恩 分享是一种能力，也是一种幸福 困境即是赐予

第五章 换个角度，换种心情 换个角度，人生便会不同 幸福是一种角度 让思路转个弯 突破思维定势 不要墨守成规，用新的视角看问题 学会变通，给心灵设计一条弯道 条条大路通罗马，此路不通换条路 绕道而行，更容易到达目的地 经验不是真理的代名词 换位思考，体味幸福

第六章 体味宽容，快乐生活 宽容铸就幸福 放开胸怀，得到的是整个世界 为人豁达，不要斤斤计较 以德报怨，宽恕是金 原谅别人就是善待自己 多一点包容，少一点抱怨 包容不同的意见 婚姻如水，宽容是杯 宽人更要宽己 宽容是一种养生之道 宽容不等于纵容

第七章 放下攀比，让幸福完美 放下攀比，提高幸福指数 盲目攀比，徒增烦恼 别拿自己的短处和他人的长处比 羡慕别人，不如欣赏自己的幸福 别拿别人当镜子 学会悦纳自己 虚荣消蚀快乐 跨过面子的石墙 甩掉嫉妒，轻松生活 摆脱从众的心理困境

第八章 告别烦恼，每天都是一个新开始 丢掉烦恼，轻盈前进 固执己见会让幸福溜走 制怒一分钟，得到60秒的快乐 吃亏是福 不完美也是一种美 “拒绝”尽善尽美 幸福藏在“糊涂”里 让微笑变成习惯 不以物喜，不以己悲 保持心理平衡

<<知足常乐>>

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>