第一图书网, tushu007.com

<<幸福的力量>>

图书基本信息

书名：<<幸福的力量>>

13位ISBN编号：9787515101002

10位ISBN编号：7515101008

出版时间：2012-1

出版时间：西苑出版社

作者：杨海艳

页数：252

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

<<幸福的力量>>

内容概要

活在当下的人生经营课，每天给自己不幸福的理由，一直以来，人们都希望自己过上幸福的生活。
但是幸福是什么呢？
如何才能过上幸福的生活？
在很多人眼里拥有了金钱、名誉、地位、爱情等就相当于拥有了幸福。
因此，很多人一直奔波在奋斗的道路上。
但是，当人们拥有了金钱、名誉、地位、爱情，才发现自己原来并不幸福，于是人们陷入了困扰当中。
如何才能获得幸福呢？

第一图书网, tushu007.com

<<幸福的力量>>

书籍目录

Part 1 简单生活，在宁静中与幸福的心灵相遇
活得简单，才能活得自由
很多东西并非想象中那么重要
幸福与快乐源自心灵的简单
不为物累，简单生活
享受慢节奏的生活
停下匆忙的脚步
放慢脚步，享受此刻
享受慢节奏的生活
保留一颗童心，安顿一份心灵
童心使生活更简单美好
童心看世界，烦恼去无踪
拥有童心的人最快乐
放下执念的纠缠
没有绝望，只有绝境
与其懊恼，不如正视现实
放下执念，走出伤痛
走自己的路，做喜欢的IF
告诉自己我很重要
不要太在意别人的目光
安心做最好的自己
走自己的路，做自己喜欢的事

Part 2 卸下包袱，持花而行
打开心结，海阔天空
得失面前，保持一颗平常心
放下心中的负重，让心灵轻快起来
给心灵放个假
幸福无法比较，也不该拿来比较
卸下包袱，持花而行
人生要学会舍弃
放下，给你的生活开一扇窗
人生之路，背负越少走得越远
远离名利的烈焰，让生命逍遥自由
在自我肯定中享受愉悦
勿用“完美”苛求自己
悦纳自己，每个生命都独一无二
……
Part 3 放下错爱，幸福花开
Part 4 封印悲伤，用微笑去面对一切
Part 5 用宽广的心量敲开幸福之门
Part 6 心怀感恩，用一颗真心握住幸福
Part 7 活出全新的自己，幸福从未离开你

第一图书网, tushu007.com

<<幸福的力量>>

章节摘录

生活中，如果你稍加留意，就会听到诸如此类的话：我真羡慕小王，年纪轻轻就在一家外企做了经理，一个月的薪水抵得上我一年的工资；老高真是太幸运了，竟然娶到了市委书记的妹妹；我的儿子要是能有邻居家小孩那样乖就好了；小朱太好命了，生在那样一个富贵的家庭，根本不用自己奋斗，什么都是现成的……有人羡慕别人身在高位，有人羡慕别人生在一个富贵的家庭，有人羡慕别人的孩子懂事……可以说，羡慕什么的都有。

事实上，偶尔羡慕一下别人实属人之常情，但是，如果一味地拿别人的长处和自己的短处比较，那么比较来比较去，你就会比较出一肚子的郁闷。

人们总喜欢羡慕别人，而忽略了自己所拥有的。

很多人总是渴望获得那些本不属于自己的东西，而对自己所拥有的不加以珍惜。

其实，我们每个个体之所以存在于这个世界上，自有它存在的意义；每一个人都拥有自己的优点和长处，也有自己的缺点和短处。

因此，安心做自己的人，才是智慧的人。

如果总是把目光盯在别人身上，一味地羡慕他人，抱怨别人拥有的太多而自己所得的太少，就会在失去做自己的同时，也失去了做人的快乐。

这是人生最大的悲哀。

世界上没有两片相同的树叶，同样也没有两个完全相同的人，每个人的机遇和挑战也各不相同，因此，从现在开始，把你羡慕的眼光从别人身上收回来，安心做好自己，将自己的才能发挥到极致，这才是一个聪明人的做法。

……

第一图书网, tushu007.com

<<幸福的力量>>

编辑推荐

幸福与快乐源自心灵的简单，请停下你匆忙的脚步，为自己点亮一盏心灯，珍惜拥有，活在当下，把握当下的幸福，才是真的幸福。

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