第一图书网, tushu007.com

<<开心>>

图书基本信息

书名：<<开心>>

13位ISBN编号：9787515702087

10位ISBN编号：7515702087

出版时间：2012-8

出版时间：海潮出版社

作者：姜越

页数：238

字数：230000

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

内容概要

当你被生活中的一些琐事搞得焦头烂额之时，请别忘了翻开《青少年心灵成长读本系列·开心：别有天地在人间》。
它会使你远离烦恼，让你摆脱忧愁，让你的心灵轻盈飞翔，你的生活重新充满乐趣

书籍目录

第一章 笑口常开——开开心心过日子
快乐其实很简单，等待别人给予的快乐是不可靠的，要保持快乐就要做到自得其乐、助人为乐、知足常乐。
只有自己成为快乐的主人，才能获得真正快乐，才能成为真正快乐的享受者。

笑对一切，乐观生活
要做快乐生活的享受者
快乐其实很简单
赶走悲观，让自己变得乐观起来
用微笑来面对生活
快乐来源于你对生活的态度
你有权利选择快乐
第二章 远离烦恼——烦恼都是自找的
世人经历烦恼之后发出“世无净土”的感叹，难道世上真的没有净土了吗？
事实上，真正的净土就在人间，就在你心里！
心以为乐，则无境不乐；心以为苦，则无境不苦。

认清楚烦恼的真相
不要给自己预支烦恼
世上本无事，庸人自扰之
烦恼由心生
烦恼是自己给自己上的枷锁
遇事要多往好处想
放下烦恼，明天会更好
美好的生活是用心来感受的
第三章 活在当下——活在当下就是禅
在乎别人的看法只能扰乱自己的分寸，分散了自己本该用于思考的精力，人生也就迷失了方向，只有我行我素，高标自立，不为别人的眼光违背自己的。
意，才会达到快乐自在的生活状态。

人要为自己而活
活在当下才会幸福快乐
认真过好每一天
珍惜现在所拥有的一切
活在当下，让心中释然
不要活在昨天的圆圈中
不要把希望全寄托在明天
第四章 走出狭隘——凡事都得看得开
遇事斤斤计较是一个人前进的最大障碍，也是麻烦的开始个快乐的人，不是因为他拥有很多，而是因为他计较很少；一个事事都计较的人，他失去的不仅仅是快乐，还有很多更珍贵的东西。

何苦要为小事生气
不要过分计较眼前小利
学会睁只眼闭只眼
善于忘记，欢乐就会常在

第一图书网, tushu007.com

宽容他人，快乐自己
……
第五章 学会放下——身无负累才快乐
第六章 不要后悔——悔恨是痛苦之源
第七章 拒绝攀比——少点羡慕嫉妒恨
第八章 远离贪念——知足者才能常乐
第九章 苦中作乐——再苦也要笑一笑
第十章 敞开心扉——放飞自己的心情

章节摘录

笑对一切，乐观生活　　有很多的人把“笑对一切，乐观生活”作为自己的座右铭。
他们这种积极快乐、热爱生活的态度，使他们的生活充满生机与阳光。
和任何一个快乐生活的人谈话，他都会给你一种力量。
有一个老先生得了病，头痛、背痛、茶饭无味、委靡不振。
他吃了很多药，都不管用。
这天听说来了一位著名的中医，他就去看病。
中医望闻问切一番后，就给他开了一张方子，让老先生去按方抓药。
老先生来到药铺，给卖药的师傅递上方子。
师傅接过一看，哈哈大笑了起来，说这方子是治妇科病的，中医犯糊涂了。
老先生赶忙去找医生，谁知医生却出门了，说是要一个多月才能回来。
老先生只好把方子揣起来回家了。
回家路上他想，这个中医真是糊涂了，竟然把自己的病看成了“月经失调”的妇女病，于是也禁不住哈哈笑起来。
从这以后，每当想起这件事情，老先生就忍不住要笑。
他把这事说给了家人和朋友听，大家也都忍不住乐起来。
一个月后，老先生去找医生，笑呵呵地告诉医生说你给我开的方子弄错了。
医生此时笑着说，这是他故意开错的。
老先生的病是肝气郁结所引起的精神抑郁及其他病症。
而笑，则是他给老先生开的“特效药方”。
老先生这才恍然大悟——这一个月中，老先生光顾笑了，什么药也没吃，身体却好了。
我们生活在这个世上，每天都忙忙碌碌，承受着巨大的生存压力。
……

编辑推荐

在日常生活中，不管开心与不开心，一天都要过24个小时，为何不开开心心地度过每一天呢？所以，我们要尽量让自己开心一些，潇洒一些。
我们要能够保持乐观、开朗、平静的心态，善于缓解一切压力，消除一切烦恼，这样才能扬起生命的风帆，驶向快乐生活的彼岸。

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