

<<你为什么不快乐>>

图书基本信息

书名：<<你为什么不快乐>>

13位ISBN编号：9787546360508

10位ISBN编号：7546360501

出版时间：2011-11

出版单位：吉林出版集团

作者：杨承清

页数：240

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>

<<你为什么快乐>>

内容概要

快乐就像天上飞的风筝，虽然你有时看不见它，但只要牢牢抓住手中的线，它就不会飞远。请记住，只要你愿意，快乐就会随时留在你身边，直到永远。

把成功作为人生终极目标的人，实际上犯了本末倒置的错误。如果有一天将快乐牺牲了去追逐所谓的成功，是否南辕北辙了呢？如果家财万贯、权势滔天依然郁郁寡欢，而粗茶淡饭、平凡率真却自得其乐，那么这两类人谁更成功呢？

快乐才是人生的最大追求，也是我们穷极一生应该树立的基本目标。

生命无常，转瞬就可能风起云变。从天堂到地狱，从贵胄到贫民，不过一夕之间。既然这种无常时常存在，不以人的意愿为转移，那我们不是更应该将快乐作为一种持久的追求，让自己快乐常在吗？

我们无法控制生命的过程，但我们可以控制生命的状态，去主动追求快乐。拥有了一颗快乐的心，你就会知道，快乐是无处不在的。

<<你为什么不快乐>>

书籍目录

第一章 快乐在左，我在右

给心灵做个透视，看看什么让你不快乐
快乐就像毛毛雨，只要伸手就能接住
快乐、痛苦是两条路，就看你选择哪一条
不做坏情绪的奴隶，就在快乐中活
看开、想开，心开了，人就开心了
生气与危险只有一个英文字母之差
不要让别人制造的麻烦变成你的烦恼
心情郁闷时不妨“穷开心”一下
情绪是个多面体，转一下就是快乐
为何团团转，皆因绳未断
抱怨像个黑洞，会吞掉你所有的快乐
以怨养怨，是将痛苦N次方
只有拥有希望，才会拥有快乐
当你微笑时，整个世界都在笑
没有爱的人生是不快乐的人生
活在当下，快乐其实很简单
换一种想法，每天都有好心情

第二章 别让不快乐绑架了你

没有人完美无缺，正视自己的不完美
越攀比，越有气；越比较，越伤心
给精神松松绑，给心灵放放风
把你不能左右的事情，留给上帝忧虑吧
每个人都有自己的快乐外套
你不绑架烦恼，烦恼也不会绑架你
嫉妒来了，痛苦也跟着来了
忙碌起来，别让忧郁淹没了你
两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮
“升级”了快乐就会降级吗
曲终人散，不妨在快乐中解脱
对家庭不满意的人，在家外也未必能快乐
喋喋不休的抱怨是婚姻的毒药
涨价不涨薪，但我们可以涨点快乐
不要让房子偷走了你的快乐
慢一点，再慢一点，你才能感受到快乐
说说笑笑，幽默是医治不快乐的良药

第三章 降低快乐的“沸点”

清净的心，最容易装下快乐
退一步，让生活简单点，让自己快乐点
去繁存简，简简单单才是真快乐
打开心灵的窗户，让阳光照进来
叫停自己，快乐才会追上你
做人不要太精明，傻人自有傻福

<<你为什么快乐>>

两情相悦，胜过房子、车子和票子
学会忘记，用宽容滋养爱情
老婆比划老公猜，那只是游戏
让功利云飘，让快乐风吹
欲望降低了，快乐就会来
财富名利是荆棘，抓得越牢就会越痛
学会为自己鼓掌
人生就像喝咖啡
不松手，不将就，就不会有快乐
跟着感觉走，不让纠结缠绕你
做一杯快乐的柠檬水

第四章 有一种快乐叫忘记

忘记是快乐生活的开始
快乐会在下一个路口等着你
快乐就是放弃、放下和放空

.....

第五章 快乐是可以分享的

第六章 心有多大，快乐就有多大

第七章 让快乐来敲门

<<你为什么快乐>>

编辑推荐

每个人都希望自己过得快乐，可是当有人问：“你快乐吗？”
“很多人却犹豫了，不知道该怎么回答。

有人说，现在的房价、物价那么高，我整天忙来忙去还不够养家糊口，哪里会感到快乐？

有人说，现在的职场竞争那么激烈，我整天小心翼翼，生怕惹怒了老板，哪里会感到快乐？

有人说，现在的人际关系那么复杂，我整天如履薄冰，生怕一不小心就说错了话，哪里会感到快乐……确实，在这种情况下，我们怎么快乐得起来呢？

那么，到底是什么让我们不快乐呢？

据研究，对幸福感的缺乏是导致不快乐的主要原因。

现实生活中，大多数人错误地认为幸福感需要外界的刺激，而不懂得向自己的内心求助，殊不知，即使是那些住着宽敞的房子、开着昂贵的跑车的人，也常常感叹自己外表看起来光鲜，内心其实苦不堪言。

《超值典藏：你为什么快乐》就是一本让你获得幸福和快乐的书。

如果你掌握了其中的法则，你将成为世界上最快乐的人。

<<你为什么不快乐>>

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>