

## <<我们为什么活得这么累>>

### 图书基本信息

书名：<<我们为什么活得这么累>>

13位ISBN编号：9787548406181

10位ISBN编号：7548406185

出版时间：2011-7

出版时间：哈尔滨出版社

作者：刘岩，余小元 著

页数：266

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>

## <<我们为什么活得这么累>>

### 内容概要

快乐是能不断创造的人生财富，是可以通过学习获得的。

本书以轻松易学的方法，将快乐智商在人生中各个方面的作用进行剖析、阐述，旨在为您缓解生活压力、轻松卸去疲惫、提升生活品质、改善人际关系，使您生活得更快乐。

## <<我们为什么活得这么累>>

### 书籍目录

#### 第一章 让快乐智商不再神秘

SQ快乐智商：决定人生快乐与否的能力

人生的目的就是追寻快乐

快不快乐，由你自己决定

活得轻松才会快乐

设法喜欢上你自己

接纳和化解坏情绪

培养乐观的心境

追求快乐不是纵欲妄为

拥有快乐的思想 and 行为

驾驭自己的负面情绪

保持一颗平和宁静的心

.....

#### 第二章 找寻生活中的快乐智商

#### 第三章 发掘职场中的快乐智商

#### 第四章 培养教育中的快乐智商

#### 第五章 探究交际中的快乐智商

## <<我们为什么活得这么累>>

### 章节摘录

微笑是上帝赐给人们的一种专利，是美丽生活中的一剂神秘配方。

能让自己每天多一点微笑，是生活快乐的象征。

学会微笑，对生活会有许多益处。

有一对法国夫妇开了一家心理咨询所，天天门庭若市，预约号常常排到了几个月之后。

有朋友询问那对夫妇他们受人欢迎的原因。

那位太太说，其实很简单，他们夫妇的主要工作就是让每一位上门的咨询者经常做一门功课：寻找微笑的理由。

比如，在电梯门将要关闭时，有人按住按钮为了让你赶到；收到一封远方朋友的来信；有人称赞你的新发型；雨夜回家时发现门外那盏坏了很久的路灯今天亮了；清洁工在离你几步远的地方停下扫帚，而没有让你奔跑着躲避灰尘。

诸如此类的生活细节，都可以作为微笑的理由，因为这是生活送给你的礼物。

那些按他们夫妇要求去做的人发现，几乎每天都能轻而易举地找到十来个微笑的理由。

时间长了，夫妻间的感情裂痕开始愈合；与上司或同事的紧张关系趋向缓和；日子过得不如意的人也会憧憬起明天新的太阳。

总之，他们付出的微笑，都有了意想不到的收获。

.....

## <<我们为什么活得这么累>>

### 媒体关注与评论

真正的快乐，是一个人过着健全的、正常的、和谐的生活所感到的快乐。

——罗曼·罗兰            每个人都能以一种合理而快乐的方式去安排他的日常工作。

——诺曼·道格拉斯        快乐是生命的意义和目的，是人类生存的终极目标。

——亚里士多德

## <<我们为什么活得这么累>>

### 编辑推荐

一本让你生活得更幸福、更轻松、更快乐的书。  
一本教你如何平衡生活和工作的快乐指南。  
你可以不漂亮、不聪明、没有钱、没有名，但是不可以不快乐。  
用心生活，乐享工作，快乐每一天！

抛弃烦恼，让我们更快乐；卸下疲惫，让我们更轻松；快乐需要学习，我们何乐不为呢？

可以更幸福，为什么你还在郁郁寡欢？可以更轻松，为什么你还在疲于奔命？可以更快乐，为什么你还要这样忧愁？生活中可能会有艰辛，但你不可以逃避生活！工作有时会让你烦躁，但你不可以放弃工作！

## <<我们为什么活得这么累>>

### 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>