第一图书网, tushu007.com

<<困难中的快乐>>

图书基本信息

书名：<<困难中的快乐>>

13位ISBN编号：9787560963174

10位ISBN编号：756096317X

出版时间：2010-7

出版时间：华中科技大学出版社

作者：安德鲁·马修斯

页数：179

字数：85000

译者：刘士红

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

前言

第一图书网, tushu007.com

内容概要

遭遇灾难，要振作，问题的关键是：我们并不是总能从中振作起来！
　这本书是关于：遭遇破产时，要继续存活。
快乐的人如何思考——你怎样做才能和他们一样。
　它告诉你：在你减掉20公斤肉之前，欣赏你自己。
在你被老板解雇之后，仍要坚持如一。
在你遇到白马王子之前，要快乐。
当你的白马王子成为过去时，要快乐！
　很多鼓舞人心的故事构成了这本书。
讲得是：身无分文的人；失去整个家庭的人；正在遭受着酗酒，虐待，疾病或是令人同情的不幸的人。

作者简介

安德鲁·马修斯的作品《快乐随心》和《快乐少年人》被翻译成33种文字，畅销全球。
安德鲁的著作为人们提供了有关人生心态、事业成就、繁荣发展方面的借鉴经验。

第一图书网, tushu007.com

<<困难中的快乐>>

书籍目录

第一章 接受 为什么生活如此艰难？
 如果不是这样，我会很快乐！
第二章 战胜危机 生活弄疼了你 你会选择快乐吗？
第三章 想法 你的想法就是一块磁铁 感觉什么就会吸引什么 为什么会发生在我身上？
第四章 喜欢你自己！
第五章 婚姻关系 责备和原谅 我永远不会原谅我自己！
第六章 金钱 “ 我失去了一切！
” 赚钱真好！
 我们的信念一直束缚着我们第七章 财富 富人投资，穷人消费 这不是我的错 一事导致另一事第八章 突破 关注你想要的 承诺 但是我不能改变第九章 感激之情 谢谢你，朱莉第十章 请放手！
 吸引机遇 活在当下第十一章 寻求帮助 清楚你自己想要什么 请求指导第十二章 快乐的重要性

章节摘录

为什么生活如此艰难？
人们每当碰壁时，才会领悟生活。
这是为什么呢？
因为做出改变很难。
所以我们一直保持现状直到难以承受。
以健康为例。
什么时候改变饮食习惯，开始锻炼身体呢？
只有当我们的体质不好时，医生说：“ 你若再不改变饮食习惯，会害了你自己！
”顿时，我们有了动力！
在家庭关系中，什么时候我们告诉彼此，我们都深深爱着对方呢？
只有当婚姻即将破碎，当家庭关系即将破碎时！
在学校，什么时候会刻苦读书呢？
只有当我们将要挂科时。
在事业上，什么时候尝试新方法以及做出最后的抉择呢？
只有当我们面临财政危机时。
我们什么时候懂得服务顾客呢？
只有当顾客离我们远去时！
当事情变得艰难时，我们才会从中吸取最深刻的教训。
你什么时候做出人生的重要抉择呢？
什么时候你屈膝祷告呢？
——遭遇灾难，连连受挫，撞得头破血流时！
这时我们会对自己说：“ 我厌倦了破产，我厌倦了平庸。
我决定要有所作为。
”我们庆祝成功，但是我们不会从中获得太多。
失败令人伤心，但它会给我们深刻的教训。
回首往事，我们会发现“ 灾难 ”是人生的转折点。
为什么是我呢？
当悲剧发生，或者当我们失去一切，或是当爱人离我们而去时，通常我们会问“ 为什么？
为什么是我呢？
为什么是现在呢？
为什么她认定我是失败者离我而去呢？
”你不停地问“ 为什么 ”，这会让人发疯。
而且：“ 为什么 ”没有答案，或是根本无所谓为什么！
当你在问“ 为什么 ”的时候，高效能的人士会问“ 什么 ”的问题：“ 我从中学到了什么？
对此我能做些什么？
”当事态真的令人绝望时，他们会问：“ 今天我做些什么才能使事态有所好转呢？
”高效能的人士不会自寻烦恼，但当他们遇到麻烦时，他们会问自己：“ 我该怎么做才能改变我现在的想法和现在的行为呢？
我怎么做才能比现在过得更好呢？
”失败的人忽略所有的警告信号。
当天塌下来的时候，他们会问：“ 为什么这一切发生在我身上呢？
”要知道，我们都是被习惯性支配的动物。
我们一直做我们正在做的事，直到被强迫做出改变。
玛丽被男朋友艾尔抛弃后，整整一周，她把自己锁在房间里。
后来，她开始给以前的朋友打电话，又交了新的朋友。

很快，她搬了家，又换了工作。
6个月后，她比以前任何时候都更快乐，更自信了。
回顾自己的经历，她把失去艾尔的“痛苦”看做是发生在她一生中最美好的事。
弗雷德被解雇。
因为找不到工作，他开始做起了小生意。
他自己当了老板，平生第一次感觉到他正在做自己想做的事。
弗雷德仍然面临着困难，但他的生活有了新的意义和激情——表面的困难丝毫不能阻挡他开启新的人生。
那么，生活是一连串沉重的灾难吗？
并非如此。
宇宙一直在用温柔的信号提醒我们。
当我们忽视了这些信号时，它就用大锤敲打我们。
拒绝成长是最痛苦的。
通常，我们对生活的反应有以下三种方式——“我的生活是一连串我需要的经历，一切都那么井井有条。
”(最健康的想法——保证达到最高境界)“人生犹如抽奖，但我充分利用了身边的一切。
”(仅次于最好的选择——提供一般人的生活)“为什么坏事总发生在我身上？
”(确保最大的痛苦和沮丧)生活就是如此。
我们被脚下的鹅卵石绊了一下，这只是一个小小的警告。
当我们忽视了鹅卵石，我们就会被大砖头绊倒。
当我们忽视了砖头，我们就会被巨石砸中。
如果我们诚实，就会发现忽视警告信号的地方。
然后我们才会有勇气说：“为什么会是我呢？
”生活并不总是痛苦的，但是疼痛依旧是我们改变的主要原因。
即使处于痛苦之中，我们可以假装不痛苦。
我们的内心会说：“我很好。
”但是，旁观者永远都是清醒的！
我们看到吉姆会说，破产对他来说是一次很好的学习经历。
我们看到玛丽会说，离婚让她学会了自立。
我们都承认——挑战会使他／她更坚强。
可惜，当局者永远都是不积：极的！
当我们遇到挑战时，我们会说：“上帝呀，为什么？
给我一次容易的机会吧！
”不幸的是，真正的挑战都并不简单。
我们知道各种波——声波、光波、脑波、微波等。
在非科学的术语中：“波”被解释为事物有上下起伏传播的趋势。
所以，挑战一波接一波地发生。
P15-18

<<困难中的快乐>>

编辑推荐

《困难中的快乐》具体特色如下：1. 语言诙谐幽默、轻松流畅，把复杂的道理只用简明易懂的话娓娓道来，像是良师益友与你谈心，字里行间充满了关心和爱护。
读到哪里都会引起共鸣。
2. 插图完全由作者手绘而成，每幅图上都有他亲笔签名。
插图风格介于简笔画和工笔画之间，多了趣味性和随意性，更贴近生活，贴近情感。
使人一看之下会禁不住捧腹大笑，但在笑的同时又分明感受到了一种讽刺意味，记忆愈加深刻。
3. 彩色印刷和双色印刷的工艺使得这套书更加赏心悦目。
只是简单翻阅一下，那种快乐的感觉已经跃然纸上、喷薄而出了。
能够使看到这本书的人不由得心情大好。
4. 凡是书里提到的有教育意义、发人深省的故事全部为真人真事，有网页可供查询。
其中有很多故事中的主人公都是因为读了作者的书才振作起来的，可见其心灵疗伤作用的强大，书前后的作者来信也可作为佐证。
这套书真的是不可多得的好书。
5. 《快乐在当下》和《快乐随心》的主题虽然贴近，但是在指导意义上又有所不同。
前者更偏向于倡导大家抓住现在所拥有的一切，快乐地过好每一天；后者倾向于鼓励大家保持平和自然的状态，有了一个好的心态，才会心想事成。
《快乐少年人》是面向青少年的读物，为青少年在日常生活中所遇到的一切“疑难杂症”提供解决问题的良方，帮助他们成长为有自信敢担当的优秀人材。

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