

<<别让快乐擦肩而过>>

图书基本信息

书名：<<别让快乐擦肩而过>>

13位ISBN编号：9787563917297

10位ISBN编号：7563917292

出版时间：2007-2

出版时间：北京工业大学出版社

作者：吴岩

页数：242

字数：263000

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>

<<别让快乐擦肩而过>>

内容概要

有首古诗写道：“但愿此心春长在，须知世上苦人多。

”现实中有许多人感到自己活得很辛苦，生活中没有一点乐趣。

正因为他们心中无“春”，所以才无快乐可言。

其实人生是快乐的，只不过快乐深藏于心，不容易为人所发现而已。

有的人抱怨生活太清苦，有的人到外界寻求快乐，而对身边的美景熟视无睹，其实只要用心生活，身边就有感动你的美景。

只要你愿意，只要你有心，你随时都可以感到愉快，你可以在阵雨中歌唱，使音乐充满你的心灵，你可以在烈日中独行，让阳光洒满你的心灵，你可以在风中散步，让风儿吹散你心中的不快，你可以……总之，只要你愿意，快乐随时都会陪伴着你。

人生是愉快的，世界上之所以有那么多人感觉不到愉快。

是因为他们自己的愚昧和怯懦。

他们没有用心去对待生活。

你要相信，只要尽你所能，用心去体会、去表现。

你可以快乐度过每一天。

快乐生命的形成，并不需要什么，完全在你自己身上，在你的思想里。

本书以快乐为主体，为读者奉献了33种使心理更健康的技巧，通过这33种技巧的学习，相信读者会在忙碌的工作和生活中，时刻与快乐为伴，时刻与幸福同在。

<<别让快乐擦肩而过>>

书籍目录

第一章 快乐就是生活永恒的主题——把握快乐的技巧 第二章 人生永远都有希望——用乐观主宰自己的技巧 第三章 苦难是你必须去面对的——笑对挫折的技巧 第四章 只要用心,就能感受到——把握幸福的技巧 第五章 给心灵洗个澡——排除心灵毒素的技巧 第六章 有量,绝不会吃亏——塑造豁达的技巧 第七章 对自己永远不要失望——打造自信的技巧 第八章 做自己想做人——坚持自我的技巧 第九章 在兴趣上做文章——用自我爱好充实人生的技巧 第十章 再忙碌也要享受片刻轻松——放松自己的技巧 第十一章 忧愁总是由自己制造的——告别烦恼的技巧 第十二章 在笑声中找到积极的方向——用幽默开解自我的技巧 第十三章 试着放开一切——享受宽容的技巧 第十四章 爱是生命中永恒的歌谣——把握爱与温情的技巧 第十五章 无欲则刚,以退为进——抛却欲望的技巧 第十六章 换个角度看问题——解开心结的技巧 第十七章 生命不息,坚持不止——善待失败的技巧 第十八章 别以为自己很重要——看透功名的技巧 第十九章 人生是一次负重的旅行——有张有弛的技巧 第二十章 摆脱心灵的污染——回归平静的技巧 第二十一章 快乐在于停止自己的主张——学会变通的技巧 第二十二章 不要让一些东西蒙蔽了自己的眼睛——看清真实自我的技巧 第二十三章 强者总是能够直面人生——克服逃避心理的技巧 第二十四章 给予是一种快乐——克服自私心理的技巧 第二十五章 嫉妒是心灵的陷阱——克服嫉妒心理的技巧 第二十六章 让自己春风满面——克服悲观心理的技巧 第二十七章 别为毫无意义的虚荣忙乎——克服虚荣心理的技巧 第二十八章 强者就是征服自己——克服恐惧心理的技巧 第二十九章 满招损,谦受益——克服自负心理的技巧 第三十章 不要等待别人来帮助你——克服依赖心理的技巧 第三十一章 告别焦虑症——调节焦躁心理的技巧 第三十二章 不要苛求完美——调节缺憾心理的技巧 第三十三章 愤怒只会让自己疯狂——控制情绪的技巧

<<别让快乐擦肩而过>>

编辑推荐

笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。

在漫长的人生旅途中，只要拥有健康的心里，那么无论你是富有还是贫穷，年轻还是年迈，都能够健康地、快乐的工作和生活。

快乐是一种心态，更是一种境界，是一件自己对自己负责的事情。

因此，人活着，就应该快乐地生活、工作和学习，快乐地度过每一天。

保持豁达的心态，正确地看待自己，辩证地看待自己的长与短、得与失、成与败，凡事做到：得意淡然，失意泰然。

这样做人肯定是一个快乐的人。

一点幽默，一点自信，一点宽容，一点微笑，让生活更加快乐与自信。

本书是为处在不同领域和人生不同阶段的受事业、家庭、人际、疾病、经济、情绪等不同问题困扰的每一个人而编写的。

以快乐为主体，为读者奉献了33种使心理更健康的技巧，通过这33种技巧的学习，相信读者会在忙碌的工作和生活中，时刻与快乐为伴，时刻与幸福同在。

它不仅是快乐的享受和感情的赠予，而且是沟通心灵的桥梁和医治心病的良药。

帮助你走出抑郁、走出自卑、走出嫉妒、走出焦虑、走出依赖、走出恐惧……

<<别让快乐擦肩而过>>

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>