

<<逃离别人眼中的幸福>>

图书基本信息

书名：<<逃离别人眼中的幸福>>

13位ISBN编号：9787563931422

10位ISBN编号：7563931422

出版时间：2012-7

出版时间：北京工业大学出版社

作者：武庆新

页数：226

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>

<<逃离别人眼中的幸福>>

内容概要

幸福就是一种感觉，一种心态。
它无关财富，无关名利。

只要你用真实的感情去创造充实丰盈的人生，你就是幸福的。

《逃离别人眼中的幸福》立足于打造真正属于自己的幸福，从幸福是激情地创造、幸福是活出真正的自我、幸福是快乐的心境、幸福是努力奋斗的过程、幸福是做自己喜欢的事、幸福是珍惜自己拥有的等方面来界定幸福的真正含义，从而逃离别人眼中的幸福。

<<逃离别人眼中的幸福>>

书籍目录

第一章 幸福不是等采的，而是要带着激情去创造只有心里有阳光，生活里才会有阳光人生就是一座座高峰，只有带着热情向上攀登才会体验到幸福热爱生活就马上行动，绝不拖延时刻激发热情，再困难的事也能变容易只要有梦想，人生就不会有困境激情是照亮幸福的一盏明灯，有了激情就有了创造幸福的源泉信念是勇攀高峰的力量源泉，只有它才能改写我们的人生始终抱着坚持的信念走下去，前方一定有一片属于自己的世界想象永远不可能成为现实，只有带着激情去尝试才有可能成功人生有顺有逆，逆境时不要沉沦下去既然选择了一件事，就要心无杂念地做第二章 幸福不是做样子给别人看，而是要活出真正的自我人生旅途中只有自己的风采才是最绚丽的人生最大的快乐不是战胜别人，而是超越自我自己才是自己的主人，太在乎别人的看法只会迷失自己人活着不是为了别人，而是做好独一无二的自己坦然面对人生，你会发现缺陷也是一种美活出自我，不要因为别人而改变走自己的路，别管别人怎么看自己的路靠自己走，只要是对的就要坚持不必让每个人都满意埋怨生活只会徒增烦恼，演好自己的角色生活才会更加精彩第三章 幸福不是一件快乐的事，而是一种快乐的心境快乐与否全在于你的内心，你想要快乐就一定能快乐人生就像一次旅行，要擦亮眼睛去欣赏旅途中的每一处风景把所有的事情都看开，你就会留住快乐适时放下一些东西，内心才会轻松快乐生气是自讨苦吃，要想快快乐乐地生活，千万别动怒生活并不缺少幸福，别让抱怨蒙蔽了眼睛而无法发现幸福人生不如意事十之八九，不要把时间都浪费在抱怨与消沉中抛却烦恼，学会感恩，生活中就会充满阳光忌妒是最大的痛苦，千万别让忌妒偷走你的快乐把情绪释放出来，才能赶走压力轻松生活心情抑郁时大声地哭出来，你会获得一份好心情走出了烦恼，迎来的就是幸福与微笑第四章 幸福不是一种结果，而是努力奋斗的过程第五章 幸福不是去做别人喜欢的事，而是在自己喜欢做的事情中体验快乐第六章 幸福不取决于是否成功，而是要有一颗平和的心第七章 幸福不是奢望得不到的，而是珍惜自己所拥有的第八章 幸福不是什么都怀念，而是要忘记该忘记的第九章 幸福不是拥有多少财富，而是享受简单的生活第十章 幸福不是让自己得到什么，而是在为别人付出中得到快乐第十一章 幸福不是外界赐予的，而是内心感知到的那份爱

<<逃离别人眼中的幸福>>

章节摘录

生气是自讨苦吃，要想快快乐乐地生活，千万别动怒 争执只是浪费时间，生气只会自讨苦吃。

假如你想快快乐乐地生活，必须要学会面对问题和解决问题，不要动不动就发怒或生气。

有这样一位母亲，她根本不能控制自己愤怒的情绪。

每当她的孩子淘气时，她总是大发脾气。

可是她越是发脾气，她的孩子就越是淘气。

这位母亲惩罚自己的孩子的办法就是把他关在屋里并对其进行大声地叫骂。

骂后，她自己仍旧还是愤怒不已。

与其说她在当妈妈、带孩子，倒不如说她是在带兵打仗。

她光知道大声叫骂，一天下来，犹如从战场归来，累得筋疲力尽。

孩子们知道他们淘气会惹妈妈生气，可他们仍然不听话。

这是为什么呢？

如果要上面提到的孩子说出他淘气的理由，他或许会这样告诉你：“知道怎样让妈妈动怒吗？只要说这样一句话，或者做那样一件事，就可以控制她，让她气得发昏。

你会在屋里被关一会儿，那是无所谓的，可是你得到的却很多：以这么低的代价就在感情上完全控制了！

既然我们能对妈妈施加这么大的影响，我们应多这样逗逗她，看看她会气成什么样。

” 从这个例子可以看出：在生活中，不管对什么人动怒，它只能使别人继续自行其是。

尽管惹人生气的人有时会后怕，但他同时也知道他可以随意叫对方动怒，从而在感情上控制对方。

可怜的是，发怒的人往往认为可以通过愤怒来控制对方。

所以，争执只是浪费时间，生气只会自讨苦吃。

假如你想快快乐乐地生活，必须要学会面对问题和解决问题，不要动不动就发怒或生气。

夕阳如金，皎月如银，人生的幸福快乐尚且享受不尽，哪里还有时间去生气呢？

面对生活，你或许有点疲惫不堪，如果我们善于调理和控制自己的情绪，就能把生气这种不良情绪消灭在萌芽状态中！

气是由别人吐出来而你却接纳的东西，你不看它时，它便会消散。

人的一生，要遇到许许多多不公平的事，如果面对每件事都烦恼、生气、痛苦，那么，还有什么快乐而言呢？

不气，正是我们面对这些不公、不平的事所应有的态度，只有如此，生活才会幸福、祥和。

其实人生充满了喜怒哀乐。

诸如生气的不愉快经历，会时时提醒着自己：怒气会让人愚蠢，闲气会让人失神，怨气会让人灰心，坏脾气会影响一个人。

要想不生气，就要时时注意心性的修炼，就要事事加强自我修养。

其中，理性的思考，平和的心态，积极的自励，都是平息怒火、变生气为长志气的法宝，样样不能少。

不生气是一种智慧，是一种境界，是社会和谐的重要保障，是人生的极高修炼。

生气是习惯，也是选择。

愤怒在慢慢杀死我们，只要生活在这个世界上，任何人都会希望拥有一个幸福的人生。

但是，如果无法控制生气、愤怒，它们将会危及我们的生命。

生气有一个明显的特征，那就是只要一生气，怒火将会攀升到不可控制的地步。

因此，早期消除怒气是非常重要的。

若站在自己的立场上，就很容易产生生气的情绪；而若站在别人的立场上，就有助于相互理解，从而消除生气情绪。

不要对现实有歪曲的认知，每个人都有一种倾向，那就是很难正视现实，而这也是引起生气的重要原因。

<<逃离别人眼中的幸福>>

.....

<<逃离别人眼中的幸福>>

编辑推荐

幸福是自我的感受，活出自我才能拥抱幸福！

翻开本书，每一页都会带给你不一样的幸福思考和人生体味，真正认清幸福内涵，倾力打造幸福的人生，幸福不是按照别人的思路来规划自己的人生，也不是做样子给别人看，幸福是自己的真实体验和感受，是自己特有的。

<<逃离别人眼中的幸福>>

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>