

<<快乐处方>>

图书基本信息

书名：<<快乐处方>>

13位ISBN编号：9787113110864

10位ISBN编号：711311086X

出版时间：2010-4

出版时间：中国铁道出版社

作者：于反

页数：228

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>

<<快乐处方>>

前言

当我们情意满满地向他人送上“一帆风顺”、“万事如意”的祝福时，虽然心中是百分之百的诚挚，可这样的祝福却永远只能代表一种心意，因为人生没有永远的顺境。

即使是一生下来就口衔玉石、众人皆认为此生注定荣华宝贵的贾宝玉也难逃爱情的失败、理想的破灭和家道的衰落；即使是普通人眼中那些耀眼的明星也曾经历过被埋没的青春和不为人知的苦痛；即使是那些如今已经声名显赫的成功人士也曾经受过无数次失败的打击，即便已然功成名就仍需面对生活中的种种挫折与磨难……每个人的人生都不可能是圆满的，即使你在物质上衣食无忧，也许要接受情感方面的种种失意；即使你生活与事业都还顺心顺意，也许要面临突发的天灾与人祸；即使你德才兼备，但很可能你的身体会遭受一些痛苦与磨难……不要说这是邪恶者的恶意诅咒，也不要以为这是别人吃不到葡萄便说葡萄是酸的。

这样想一下，就算你在各个方面都具备超越其他人的条件，你是否就感到自己的人生是圆满而顺利的呢？

是否就会因此而感到百分之百的满足和快乐呢？

也正因为此，所以我们说，很多时候，外在环境的顺与逆固然重要，但更重要的还是人们自身的体验与感受。

<<快乐处方>>

内容概要

在我们周围，总有这样一些人：无论身处怎样的逆境，他们都会乐观、积极地去面对。

他们快乐地生活，快乐地工作，并向周围的人传递着他们的快乐。

我们羡慕这样的人，却又总是不自觉地自怨自艾。

人生在世，实在有太多不快乐的理由：理想与现实之间的巨大落差，个人与社会、事业与家庭之间难以调和的矛盾以及人生的诸多不确定因素……所有这些都让我们整日忧心忡忡，难得开怀一笑。

尤其是在工作、生活中遭遇严重危机的时候，就极易产生消极的念头。

如果不及时疏导，久而久之，就可能引发各种心理疾病。

现实生活中，人们都希望拥有一颗平和、快乐的心，却总是不得其法。

为此，我们特编撰本书，从人性、事业、情感、社交、健康、危机等多个角度，阐述一些简单、实用的心理调适之法。

希望每一位读者都能从中汲取养料，以一颗健康、快乐的心灵去感受生活中弥足珍贵的幸福！

<<快乐处方>>

作者简介

于反，自由撰稿人。

曾为公务员，后辞职经商，个人经历颇为坎坷，热衷于人生哲学及成功学的学习和研究。

现为多家人大型出版社和杂志社特约撰稿人，著有多部畅销书，代表作有《幸福源自白开水》《诸葛亮的职业生涯》《心态决定一切》《妥协》等。

<<快乐处方>>

书籍目录

第一章 不一样的境界，不一样的世界 每个人都该牢记的快乐箴言 “生活是公平的” “我是一个幸福的人” “我感谢这一切” “我相信自己能够做到”！ “事情一定还有转机” “我得到的已经够多了” “过去的就让它过去吧” “我原谅你了” 认识自我，迈出快乐第一步 了解你的气质类型 了解你的个性特征 多角度审视自己 从生活琐事中反思自己 你只需要一点点改变 “自我”是烦恼之源 接受不完美的自己 不钻“牛角尖” 多一点反躬自省 发自内心地微笑 让正面思维渗入灵魂 及时宣泄坏情绪 放弃也是一种智慧

第二章 事业创造快乐，事业延续快乐 有目标的人更快乐 目标是人生的动力 设定适合自己的目标 大目标与小目标 庆祝每一个目标的实现 职场愁云一扫空 比尔·盖茨的一句忠告 所学非所用怎么办 面对“无聊”的工作 路是一步步走出来的 把每一次挫折当做历练 坚持到转机出现 让高效成为一种习惯 早一点出发 自律是自由之母 挑战你的惰性 做事分清轻重缓急 今日事，今日毕 如何缓解工作压力 压力从哪里来 不做工作的奴隶 不为小事抓狂 自我减压的方法 心平常，自非凡 谋事在人，成事在天 做一个好的合作者 感谢你的竞争对手 与上司相处的艺术

第三章 “情”是带刺的花，要学会精心浇灌

第四章 走出“小我”的束缚，走向更大的世界

第五章 让心灵远离污染，让健康为快乐奠基

第六章 在黑暗中耐心守候，迎来人生的曙光

<<快乐处方>>

章节摘录

当你寒窗苦读数载，金榜未有题名时，是否哀叹过命运的嘲弄？

当你通宵达旦工作，收到下岗或谴退通知单时，是否埋怨过命运的不公？

当你热情待人，却遭受别人的冷眼相对时，是否叹息过世道的炎凉？

当你掏空真心，却看到伊人牵着别人的手时，是否后悔付出，感受到情路的苦痛……命运有时就是这样的无情，给你疾病、给你失恋、给你苦难、给你困惑，但是我们一定要听从命运的摆布，做命运的傀儡吗？

你可以诅咒、抱怨、憎恨，但是为什么不试着感谢呢？

首届鲲鹏文学奖散文类二等奖的作品是《苦难，是一所人生的大学》，正如标题，苦难是一名体育老师，锻炼你坚毅的体魄，打造你拼搏的精神；苦难又是一个雕塑家，刻画出你永不言败的身姿，雕琢出你自强不息的灵魂；苦难还是一位历史学家，探寻着你冷静背后的辉煌，追溯到你不屈深处的不朽。

英国首相丘吉尔曾经思考了这个问题：苦难是财富，还是屈辱？

答案就在他与好友的对话中。

在一次成功的实业家、明星谈笑风生的聚会上，著名的汽车商约翰·艾顿向他的朋友丘吉尔回忆起他的过去——他出生在一个偏远小镇，父母早逝，姐姐帮人洗衣服、干家务，辛苦挣钱将他抚育成人。但姐姐出嫁后，姐夫将他撵到舅舅家，舅妈很刻薄，在他读书时，规定每天只能吃一顿饭，还得收拾马厩和剪草坪。

当学徒开始工作时，他租不起房子，将近一年都躲在郊外一处废旧的仓库里睡觉。

丘吉尔惊讶地问：“以前怎么没听你说过这些呢？”

艾顿笑道：“有什么好说的呢？”

正在受苦或正在摆脱受苦的人是没有权利诉苦的。

”

<<快乐处方>>

编辑推荐

《快乐处方》：一部全面提示逆境生存法则的励志著作，贴近生活，深入灵魂，比“心灵鸡汤”更富营养让一切逆境中的人都快乐起来。

<<快乐处方>>

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>