

<<幸福人生的26个字母>>

图书基本信息

书名：<<幸福人生的26个字母>>

13位ISBN编号：9787113154950

10位ISBN编号：7113154956

出版时间：2013-1

出版时间：中国铁道出版社

作者：菲然

页数：214

字数：250000

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>

<<幸福人生的26个字母>>

内容概要

你觉得自己幸福吗？
你知道怎样才能让自己幸福吗？
而对这样的问题，幸福到底是什么？
幸福就是持续地过上自己理想中的健康生活。

《幸福人生的26个字母》作者采访了众多幸福感强烈的人——他们中有成功的企业老板，有10年教龄的中学老师，有在私企的员工，也有跟病魔斗争四五年的癌症患者……在采访中作者发现他们有一些共通点，那就是都懂得抓住一些很重要的幸福因子，也就是人生中的…些关键词。幸福感是很多方面的情感综合体验，比如一个人的自我提升、人际交往、爱情婚姻上所获得的轻松感与满足感。

作者总结出了“从A到Z”所代表的关于幸福的26个关键词，通过一个个优美的小故事，让你能够感悟生活哲理和人生境界，让人生更智慧、更练达、更幸福！

<<幸福人生的26个字母>>

书籍目录

- A-Ambition 抱负，实现梦想的终极力量
过上“靠谱”的生活
人生在于“折腾”
制定一个触摸得到的目标
梦想要付诸行动
- B-Belief 信念，生命最好的补药
给自己一份神奇的信念
成功是一个长期的过程
让恐惧见鬼去吧
发挥自己的潜力
- C-Confidence 信心，是一把无形的梯子
信心是一股巨大的力量
接受自己的不足
把自己推到前排
提高自信心的绝招
- D-Difference 不同，看到自己的与众不同
做最好的自己
建立自己的形象品牌
与众不同的思维训练
展示自己，赢得机会
- E-Enjoyment 享受，细细品味生活才有味道
陪伴家人，享受简单的幸福
时刻保持快乐的心境
从紧张忙碌的状态中走出来
让身心获得真正的放松
- F-Freedom 自由，翱翔在幸福的国度
独立人格，自由思想
做自己喜欢做的事
去自己想去的地方
自由不是随心所欲
- G-Giving 给予，人生是给予不是索取
有“舍”才会有“得”
帮助别人就等于帮助你自己
给予也不能“随心所欲”
- H-Health 健康，身心健康是幸福的源泉
健康始于良好的生活习惯
管住嘴
迈开腿
心理健康别忽视
- I-Independence 独立，给自己的退路
最能靠得住的是自己
情感上的独立
经济上的独立
解决问题的能力
- J-Joy 喜悦，寻找生活中的乐趣

<<幸福人生的26个字母>>

K-Knowledge 知识，让知识充实我们的心灵
L-Love 爱，给人温暖，度人苦难
M-Modesty 谦虚，一种低调的自信
N-Nowness 现在，活在当下
O-Option 选择，生活就是不断地选择
P-Power 力量，给自己力量
Q-Quietude 平静，倾听内心真实的声音
R-Responsibility 责任，对自己的人生负责
S-Straightforwardness 坦率，对自己诚实就没有人能骗你
T-Toughness 韧性，巨大的成功靠的不是力量而是韧性
U-Understanding 理解，可以读懂内心的表情
V-View 视野，选取的方位和角度，会影响幸福的方向
W-Worship 崇拜，崇拜的高度决定人生的高度
X-X 未知，给未来留点悬念
Y-Yielder 让步，是一种智慧，是一种超越
Z-Zeal 热情，感受幸福生活的愉悦

<<幸福人生的26个字母>>

章节摘录

遇见未知的自己 如果有人问你：“你是谁？”
”你将如何回答？

你告诉别人你的名字，并不能证明你是谁。

你说你是一家大型国企计算机公司的员工，是负责软件产品的营销经理。

这也不能代表你是谁。

难道你换了个工作，就又换了一个自己吗？

所以这也不能说明你是谁。

你说你是一个苦命的人，从小家境贫寒，父母并不相爱，对你的心理造成了阴影；踏入社会后，你缺乏安全感，无法与身边的人好好相处。

这也只是你的一部分，并不是全部的你。

你说自己头脑聪明，伶牙俐齿，相貌清秀，身体健壮，收入丰厚。

这可以证明你很优秀的一面，但也不是真正的你。

真正的自己，是身心合一的。

当死亡来临的时候会把所有不能代表我们的东西席卷一空；真正的自己，是不会随时间、甚至死亡而改变的。

不论岁月的流逝，还是环境的变化，都不会改变它。

人生在世的很多苦楚都是因为我们不知道自己是谁，因为我们对自身的未知，而盲目地去攀附、追求那些不能代表我们的东西。

我们每个人每天都带着不同的面具进行表演，扮演好员工、好朋友、好子女、好媳妇、好女婿、好父母……然而这样的角色扮演不能遮挡我们原来的真实面目，只能让我们在不知道自己是谁的泥潭中越陷越深，为了求得别人的认同，愈演愈烈，不能自拔。

最重要的是很多角色扮演并不是我们心甘情愿，所以我们感到十分痛苦。

只有那个未知的“真我”才会让你读懂自己的内心，找到属于自己的身份，不为纷繁的世界所伤，真正自由、本真地生活。

那么如何才能遇见未知的自己呢？

……

<<幸福人生的26个字母>>

编辑推荐

幸福不是别人给的，是靠自己争取的，每个人的幸福都掌握在自己的手中。幸福不会从天而降，金钱也不会凭空而来。事业更不会不请自来。

我们，不要去羡慕别人所拥有的幸福。你认为你没有的，可能在来的路上；你认为他拥有的，可能在去的途中。有的人对你好，是因为你对他好；有的人对你好，是因为懂得你的好。

幸福不用刻意追求，在你不经意的时候，幸福就会悄然降临在你身上。但幸福同时也长着一双翅膀，随时随地都会与你擦肩而过。所以，我们要把握幸福。即使它多停留一秒钟也好。

<<幸福人生的26个字母>>

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>