

<<让快乐成为一种习惯>>

图书基本信息

书名：<<让快乐成为一种习惯>>

13位ISBN编号：9787122097514

10位ISBN编号：712209751X

出版时间：2011-1

出版时间：化学工业出版社

作者：许倩 编

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>

## <<让快乐成为一种习惯>>

### 前言

快乐究竟是什么？

对于这个问题的答案，仁者见仁，智者见智。

有人说快乐是笑容满面，有人说快乐是拥有亲人朋友，有人说快乐是家庭和睦、事业顺利，有人说快乐是爱情幸福、婚姻美满，有人说快乐是身体健康、无疾无患，有人说快乐是成功后的喜悦，也有人说快乐就是钱……可见，快乐在每个人眼里都有不同的衡量标准与判断尺度。

从表面看来，现实生活中能为人们带来快乐的因素很多，人们的快乐也应是多元化的，并且轻而易举就可以得到。

但事实并非如此，在当今，快乐仿佛成了一种稀缺资源，特别是在行业、就业竞争压力加大以及生活压力增大的情况下，许多人更像是一个个生存机器，鲜能体验生活的快乐与美好。

与快乐者相比，不快乐的人最喜欢的就是抱怨，他认为，在这个世界上，让他不快乐的人和事情简直太多了：家人总是限制他的自由，让他不快乐；老板总是让他不停加班，从来不给加薪，让他不快乐；同事冷漠自私，在工作中无法体会到真情，让他不快乐；朋友之间有福不能同享，有难不能同当，让他不快乐；恋人之间相处的时间越长，甜蜜感越来越淡，让他不快乐；夫妻间因为一些鸡毛蒜皮的小事吵闹，让他不快乐……看似不如意的事情似乎真的是太多了。

但是，事实真的如此吗？

如果换个角度想：家人限制你的自由，是因为他们关心你的安全；老板让你加班，正可趁着年轻多学些东西；同事冷漠自私，也许是你先给了他们难以相处的错觉；朋友没有在你困难的时刻伸出援手，恐怕确实爱莫能助；与恋人相处甜蜜感越来越淡，不是正好应了那句话吗——平平淡淡才是真；夫妻之间不快乐，闹小矛盾，其实正是婚姻生活的一部分……同样的事情，用不同的观点来看，就会有不同的感受和不同的体验。

“人活一世，草木一秋”，在人生短短的几十年中，我们未必都能做出什么巨大贡献，但最起码应为自己负责，让自己快乐地度过每一天，每一小时，每一分，甚至每一秒。

曾有一位居士问禅师：“请问地狱在哪里？”

”禅师指一指居士的鞋子：“就在你的脚下。”

”居士又问：“那天堂呢？”

”禅师又指一指居士的鞋子：“就在你脚下。”

”由此可见，快乐不快乐，全由你做主。

## <<让快乐成为一种习惯>>

### 内容概要

本书从人性、事业、情感、社交、健康、危机等多个角度，生动形象地阐述了获取快乐的原则和方法，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！本书内容生动、有趣，实例丰富，可读性强。  
可供热爱生命、想活出精彩人生的广大读者借鉴和参考。

## <<让快乐成为一种习惯>>

### 书籍目录

法则一：快乐其实是一种选择 选择站在快乐一边 选择积极的心态 选择可持续的快乐 掌握快乐的主动权 保持乐观的心态 快乐需要自己去制造 让快乐成为一种习惯  
法则二：认清自己，快乐由心出发 了解自己的个性 别让完美变成了苛求 接受不完美的自己 别跟自己过不去 客观分析自己，找到优势所在 不要太在意别人的目光  
法则三：克服人性弱点，让你的快乐赢在起跑线上 看不开，所以不快乐 克服自己的攀比心理 不要嫉妒别人 拒绝虚荣 不以自我为中心，学会换位思考 脱掉依赖的外衣 拒绝卑微，谱写自己快乐的人生 信任是快乐的密码 制怒乃快乐之本 知足者常乐 顺其自然是最好的活法  
法则四：遇事看开一点，快乐就在你我身边  
法则五：学会自我调节，快乐其实没那么复杂  
法则六：快乐在先，成功在后  
法则七：在工作中制造快乐  
法则八：成熟处事，真诚交往，快乐生活  
法则九：相信天无绝人之路，黑暗过后就是黎明

## <<让快乐成为一种习惯>>

### 章节摘录

插图：重担不要一个人扛漫漫人生路，坎坷的时日居多，升学、工作、晋级、成家，哪一个环节都不可能一帆风顺，在大部分时间里，不少人都在负重而行，领导同事的误会、工作上的摩擦、生活中的不如意都是令人难过的根源。

这时候，就得有负重而行的心理承受能力，同时要懂得去将自己的负担分散出去，如果不会变通，将所有重担都由自己来扛的话，最终会把自己逼入死角。

一个年轻人觉得生活很沉重，便去见哲人寻求解脱之法。

哲人给他一个篓子背在肩上，指着一条沙砾路说：“你每走一步就捡一块石头放进去，看看有什么感觉。

”年轻人照哲人说的去做了，哲人便到道路的另一端等他。

过了一会儿，年轻人走到了头，哲人问有什么感觉。

年轻人说：“越来越觉得沉重。

”哲人说：“这也就是你为什么感觉生活越来越沉重的道理。

我们每走一步，都要从这世界上捡一样东西放进我们生活的篓子里，所以才有了越走越累的感觉。

”年轻人问：“那有什么办法可以减轻这沉重呢？”

”哲人说：“我们每个人的篓子里装的不仅仅是精心从这个世界上寻找来的东西，还有很多其他你不得不背负的东西。

当你感到沉重时，不妨找人帮你一下，让你喘口气，等你休息好再重新上路的时候，就不会这么累了。

。”

## <<让快乐成为一种习惯>>

### 编辑推荐

《让快乐成为一种习惯:每个人都该知道的9大快乐法则》：每个人都渴望拥有快乐，但在现实生活中，人人似乎总是觉得烦恼和忧愁会多于幸福和快乐，快乐对我们来说好像水中月、镜中花一样，想要紧紧地抓住，却又不知从何处下手。

快乐真的很难吗？

不，快乐其实很简单。

因为，快乐只是一种习惯。

当你渴望自己每天都有一个好心情的时候，是否尝试过每天早上起来时给自己一个甜美的微笑，并一直保持这个微笑呢？

真的，这确实是一个不错的主意，如果你每天都坚持做下去，并将其视为一种习惯，就会发现心情越来越好，生活越来越幸福。

快乐其实很简单，因为快乐只是一种习惯，一个心态。

<<让快乐成为一种习惯>>

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>