

<<攀登幸福阶梯>>

图书基本信息

书名：<<攀登幸福阶梯>>

13位ISBN编号：9787300094939

10位ISBN编号：7300094937

出版时间：2008-8

出版时间：中国人民大学出版社

作者：戴维·勒诺哈特

页数：304

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>

## <<攀登幸福阶梯>>

### 前言

一只手脚笨拙的绵羊和一只年迈愚蠢的山羊掉进了一口废弃的深井中。

绵羊的名字叫萨拉，山羊的名字叫布雷。

山羊布雷不停地大声呼救，直到农夫布朗的出现。

绵羊萨拉和山羊布雷高兴极了，布朗是他们的老朋友，一定会救他们出去。

可是可怜的老布朗可不这么看。

这对手脚笨拙的绵羊和年迈愚蠢的山羊年纪越来越大，干农活越来越不中用了，而且这口井足有一英里深，已经多年未用了。

再说，农夫布朗也不知道该怎么把他们弄出来。

绵羊萨拉扯着嗓门叫，而山羊布雷则不断哀求，不分昼夜，终于，农夫布朗再也受不了了。

于是他开始向井里扔石头，他想只要石头埋住这两只羊，那些讨厌的叫声就会停止的。

一开始，两只羊不敢相信这是真的。

石头砸在他们的后背上，击中他们的头，石头慢慢堆积在脚边。

绵羊萨拉动都不敢动，而山羊布雷则吓坏了。

石头越来越多，他们一定会被活埋的。

这时，远远的井口上那一片蓝天好像快乐的天堂，突然绵羊萨拉有了一个主意。

于是绵羊萨拉和山羊布雷开始搭建通向幸福天堂的阶梯，让我们参与其中，了解他们成功的秘诀吧。

## <<攀登幸福阶梯>>

### 内容概要

本书介绍了现代人在高压力状态下如何通过心理调节获得幸福感，并找到真正的快乐的方法。

本书与宗教无关，但是书中提到的九种习惯却可以帮助你建造一座人间天堂。

也许还能帮你找到死后的天堂。

不是每个人都能到达那儿。

你可能成为寥寥无几的成功者之一，能够建造起属于自己的独一无二的通向幸福天堂的阶梯。

如果你在读这本书，你肯定希望如此。

祝贺你，你已经做出了一个重要决定。

引用田径运动员吉姆·瑞安的话：“动力让你迈出第一步，习惯推动你不懈向前。

”和许多其他关于快乐的书有所不同，《攀登幸福阶梯》一书仅仅教你养成九种习惯。

没有什么102个步骤。

也没有什么人生36个重大变化。

只是9个简单的习惯，让快乐伸手可及。

最重要的是，这本书将帮助你了解如何将快乐掌握在自己手中。

## <<攀登幸福阶梯>>

### 作者简介

戴维·勒诺哈特，是一个快乐的人，素以有活力和热情著称。他出版的《你的日常快乐处方》激励了成千上万人追求自己的目标、实现他们的理想并学会最有效地运用每一分钟。他同时也是《快乐工作书》的作者。

作为一个作者，戴维因其睿智、幽默、循循善诱的写作风格广为人知；作为一名演说家，他因其能带动观众的情绪进入演讲而闻名。

假如这个世界能够提供一剂灵感处方，那就是戴维的这《攀登幸福阶梯》，在这里人们都能生活得更幸福一些。

“祝您每一天过得有意义。

”

<<攀登幸福阶梯>>

书籍目录

第一部分 理解幸福 第1章 围墙和阶梯 第2章 制造痛苦的商人 第3章 让幸福成为一种习惯  
第二部分 自我愉悦 习惯一 气宇轩昂，阔步向前 第4章 刮掉挡风玻璃上的小虫 第5章 你的拉拉队——耶！  
习惯二 让自己与众不同 第6章 谁为你画肖像？  
第7章 像钻石一样闪光 习惯三 珍惜你的快乐 第8章 期望 第9章 感恩快乐 习惯四 学会它，然后付之一炬 第10章 你要埋怨谁？  
第11章 把你的手从火炉子上拿开 第12章 不要回头看 习惯五 把握现在 第13章 藏在棺材里 第14章 做你想做的 习惯六 七放慢节奏，积蓄能量 第15章 在压力下崩溃？还是稍作休息？  
第三部分 愉悦他人 习惯八 选择乐观的朋友 第16章 你身边的朋友 习惯九 散播快乐  
第17章 展开笑脸 第18章 真正的本质结论 尽享幸福 第19章 从顶端往下看作者简介

## &lt;&lt;攀登幸福阶梯&gt;&gt;

## 章节摘录

这听起来很傻，每当旁边有陌生人我们就马上按下聋哑键。

也许是因为父母经常告诉我们：“不要和陌生人说话。”

而我们学得比他们期望的还要好。

但是这样的话，我们是不是错过些什么呢？

我曾经在超市收款台，在机场，在酒店大厅和陌生人交谈，都非常令人愉快。

唯一的遗憾是这样做得太少了，我下定决心以后多多尝试。

一次，我的弟弟乔尔看见一位妇女走进药店，把装满东西的购物车留在外面。

乔尔经过那辆购物车时，对面走来另一位妇女。

她看了看乔尔说：“对不起，我想说几句。”

她竟然因为想和他说话而道歉！

她接着说：“刚才那个人把一车的东西留在这里，真够信任别人的。”

“尤其是在现在这样的社会，”乔尔同意道。

他们聊了一会儿，就各自离开了。

她搬走了心头的石头，而我的弟弟因为听到她的道歉而吃惊不已。

在当今日益疏远的社会里，主动和陌生人搭话确实需要钢铁般的意志。

那位女士的道歉说明她认为自己在冒很大的险——她认为她根本得不到陌生人的信任。

我和钱特尔去意大利锡耶纳度蜜月。

一次，她到处去找隐秘的公共卫生间，我只好等着，这时看见一对夫妇轮流给对方拍照。

我知道两个人的合影是多么珍贵，所以我主动要求帮他们拍合影。

真无法描述他们是多么的感激。

后来得知他们也是在度蜜月。

但是他们太羞涩，不愿意找陌生人帮自己拍照。

要不是我主动帮忙，他们的蜜月影集中将没有一张两人的合影。

<<攀登幸福阶梯>>

编辑推荐

《攀登幸福阶梯:获得最多幸福的九种习惯》由中国人民大学出版社出版。

热情洋溢,原汁原味,振奋人心,强烈推荐。

——中西部图书评论此书的指导意义在于通过它我们的确能改变我们的生活,九种习惯的确切实可行

。

——蒙特利尔图书评论这《攀登幸福阶梯》用生动有趣的写作风格介绍了实用的建议及心理学知识。

——加拿大卡尔顿大学杂志

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>