

<<为什么开心的人更开心郁闷的人更郁闷>>

图书基本信息

书名：<<为什么开心的人更开心郁闷的人更郁闷>>

13位ISBN编号：9787502833435

10位ISBN编号：7502833439

出版时间：2008-3

出版时间：地震出版社

作者：陈光

页数：248

字数：256000

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>

## <<为什么开心的人更开心郁闷的人更郁>>

### 前言

快乐的人来到春天的花园里，享受鸟鸣和花香；忧郁的人来到春天的花园里，听见鸟鸣，担心哪天鸟会飞走，嗅到花香，担心哪天花就凋零。

开心的人并不是否认阴暗面的人，只不过，他的信心大于担心，他相信自己，相信世界，相信风雨之后的彩虹；郁闷的人也能看见阳光，只不过，他的担心大于信心，他不相信自己，亦不相信这个世界，他一直处在忧心忡忡的状态中。

快乐人生是一种自我激励，在这种心态下，人能感到生活和工作的乐趣；忧郁人生是一种慢性的自我摧毁，关键是人在生活中很少甚至根本找不到好的感觉，生活中的一切都是灰暗的、糟糕的，简直没有一点令人兴奋之处。

在沙漠中，饥渴的旅行者看到了半杯水，有的人会很开心地说“还有半杯水”；有的人却郁闷地感慨“仅有这半杯水”了。

前者饮完半杯水之后，补充了体力，带着希望前进；后者喝完半杯水之后，愁思什么时候能再喝到水，担心以后找不到水，会干渴而死。

这就是开心的人和郁闷的人的区别。

人的一生，不可能一直是平坦大路，会有阴霾，会有暴雨，但狂风暴雨过后，不又是晴空一片吗。

所以，在人生这个特殊的旅途中，心态是很重要的。

开心的人和郁闷的人的区别除了心态，再无其他不同。

开心的人，对工作，对身边的人，对金钱等等都有健康豁达的态度。

开心的人，觉得工作是自己人生的一部分，所以，对工作会有强烈的责任感。

亲人、爱人、朋友，也是人生的一部分，所以，要善待他们，快乐一起分享，忧愁一起分担。

而金钱，只是实现人生幸福的一个工具，所以，不会太执着于此，而成为金钱的奴隶。

处理好了这些关系，人生再没有什么过不去的沟沟坎坎。

郁闷的人，觉得是在为老板工作，那么，它就只是一种负担。

亲人、爱人、朋友，对自己来说，都是他者，所以，婚姻、家庭，似乎都变成了累赘，跟家人沟通也就是可有可无的人。

、他们创造财富，却不懂得怎么享受财富，只是金钱临时的看护者，被财富奴役。

其实，不管生活是以怎样的面目出现，我们都应该拥有幸福的心态，快乐地生活。

一旦快乐地生活，你就会对生活中发生的一切心存感激。

要是烟头在你衣袋里燃烧起来，你要感谢上帝：好在你的衣袋不是火药库。

要是一根针扎伤了你的指头，你应该庆幸：幸好，扎伤的不是你的眼睛。

只要你浪漫地解释生活，你就会因为生活没有把你逼得走投无路而感谢她的宽容。

我们应该对拥有的一切心存感激。

人生的道路就像一条简陋的绳索，倘若你能优雅地走在上面，你要微笑，你要感谢生命给予你这么多，而一旦你不幸被它绊倒，跌出了眼泪，不要垂头丧气，当你爬起来重新上路时，你仍要始终不渝地微笑，你仍要感激生命给予你这么多。

心若能如此，还有什么郁闷可言呢？

## <<为什么开心的人更开心郁闷的人更郁>>

### 内容概要

开心的人，往往具有阳光般的思维。

他们可以突破逆境、战胜弱点，在职场、事业、财富、情感和家庭的诸多方面取得成功，让自己越来越开心。

郁闷的人，往往会消极处世。

经受不起挫折和风浪，从而离成功和快乐越来越远，如陷泥沼，难脱其身，难得其乐。

做开心的人还是做郁闷的人，一切取决于你！

## 书籍目录

第一章 阳光思维：开心的人处处乐观，郁闷的人事事悲观 开心的人信心大于担心，郁闷的人担心大于信心 开心的人看事情总看好的一面，郁闷的人总往坏处想 开心的人喜欢自我激励，郁闷的人喜欢自我打击 开心的人对生活感到满足，郁闷的人对生活充满抱怨 开心的人用热情为自己加油，郁闷的人用冷漠封闭自己 开心的人让幽默来化解烦恼，郁闷的人让烦恼破坏心情 开心的人满眼机遇，郁闷的人满眼障碍

第二章 突破逆境：开心的人视困难为礼物，郁闷的人把挫折当倒霉 开心的人对走出逆境坚定信念，郁闷的人对走出逆境不抱希望 开心的人遇到困难积极主动，郁闷的人遇到困难坐以待毙 开心的人对待挫折坚忍不拔，郁闷的人面对挫折心存恐惧 开心的人面对问题多问朋友，郁闷的人面对问题只问自己 开心的人遇到事情镇定自若，郁闷的人遇到事情手忙脚乱 开心的人走出逆境自我反省，郁闷的人会在同一处再次跌倒

第三章 战胜弱点：开心的人不断改善自我，郁闷的人被弱点束缚 开心的人让勤奋点燃生活，郁闷的人懒惰操纵一生 开心的人努力超越时间，郁闷的人浪费每一分钟 开心的人让目标指引成功，郁闷的人活着没有“目的地” 开心的人充满爱心，郁闷的人自私自利 开心的人努力释放潜能，郁闷的人总在自我设限 开心的人诚实守信，郁闷的人不守承诺 开心的人注重结果底线，郁闷的人苛求完美

第四章 热爱工作：开心的人在为自己工作，郁闷的人在为老板工作 开心的人想成就一番事业，郁闷的人想找到一个饭碗 开心的人努力多做“分外事”，郁闷的人只做“分内事” 开心的人认为工作是崇高的事业，郁闷的人视工作为卑微的 开心的人最怕没事可做，郁闷的人最怕累倒自己 开心的人对工作任务负责，郁闷的人习惯敷衍自己 开心的人与企业共成长，郁闷的人这山望着那山高 开心的人努力学习行业知识，郁闷的人停止充电 开心的人把每天当作工作的第一天，郁闷的人对工作早已倦怠

第五章 良好人缘：开心的人广泛交友，郁闷的人独往独来 开心的人用真诚对待朋友，郁闷的人用功利心对待朋友 开心的人往往看到别人的优点，郁闷的人往往只注意别人的缺点 开心的人乐于“拉朋友一把”，郁闷的人怕别人求助于他 开心的人会替别人考虑，郁闷的人只站在自己的立场上 开心的人与人为善合作双赢，郁闷的人喜欢吃“独食” 开心的人向别人虚心求教，郁闷的人怕被人轻视 开心的人学习比自己强的人，郁闷的人妒忌比自己强的人 开心的人认为情感很重要，郁闷的人认为情感可有可无

第六章 善于变通：开心的人遇事机动灵活，郁闷的人做事爱走“死胡同” 开心的人善于发掘资源，郁闷的人走投无路 开心的人在纷争中泰然自若，郁闷的人充当牺牲品 开心的人敷衍小人，郁闷的人被小人戏弄 开心的人揣摩别人心思，郁闷的人百思不得其解 开心的人以退为进，郁闷的人不懂张弛 开心的人顾全大局，郁闷的人不舍蝇头小利

第七章 学会感恩：开心的人总在感激别人，郁闷的人只爱自己 开心的人感激生活，郁闷的人厌倦生活 开心的人感激工作，郁闷的人厌恶工作 开心的人感激老板，郁闷的人憎恨老板 开心的人感激同事，郁闷的人视同事为对手 开心的人感激客户，郁闷的人觉得客户太挑剔 开心的人感激对手，郁闷的人鄙视对手 开心的人感激亲人，郁闷的人忽视亲情

第八章 善于沟通：开心的人开口讨人喜欢，郁闷的人说话缺乏艺术 开心的人把快乐带给别人，郁闷的人把尴尬带给别人 开心的人用语言赞美别人，郁闷的人用语言伤害别人 开心的人开口就吸引别人，郁闷的人开口就令人无趣 开心的人婉转地表达拒绝，郁闷的人直接说“ No ” 开心的人倾听别人的看法，郁闷的人说话只顾自己感受 开心的人说话时爱用比喻，郁闷的人说话时平铺直叙 开心的人用激励鼓舞对方，郁闷的人喜欢打击别人缺点

第九章 美好家庭：开心的人构建快乐家庭，郁闷的人家庭意识淡薄 开心的人把家庭布置得温馨，郁闷的人厌烦居家生活 开心的人结婚了也制造浪漫，郁闷的人认为婚姻不用经营 开心的人在乎家人的感受，郁闷的人在乎自己的感受 开心的人关心子女的未来，郁闷的人对子女放任自流 开心的人在孝顺中获得快乐，郁闷的人只顾自己生活 开心的人与家人分享快乐和烦恼，郁闷的人和家人缺乏交流

第十章 享受生活：开心的人把生活变得精彩，郁闷的人使生活变得乏味 开心的人每天都“悦”读，郁闷的人忽视精神食粮 开心的人善于把握生活节奏，郁闷的人陷入无节律的生活 开心的人用艺术陶冶情操，郁闷的人远离艺术 开心的人每年旅游一两次，郁闷的人觉得出门太累 开心的人让音乐感染自己，郁闷的人觉得听音乐浪费时间 开心的人喜欢运动健身，郁闷的人认为运动很辛苦 开心的人周末参加集体活动，郁闷的人喜欢一个人独处



编辑推荐

《为什么开心的人更开心郁闷的人更郁闷》由地震出版社出版。

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>