

<<快乐是一种能力 幸福是一种态度>>

图书基本信息

书名：<<快乐是一种能力 幸福是一种态度>>

13位ISBN编号：9787504734969

10位ISBN编号：7504734969

出版时间：2011-1

出版时间：中国物资出版社

作者：马银春

页数：277

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>

## <<快乐是一种能力 幸福是一种态度>>

### 前言

人的一生中有许多的不如意，如职场不顺、商场失败、情场失意、生活拮据、家庭矛盾、疾病缠身、孤独寂寞等，这些都可能引起不快；即使是一些无关紧要的小事，如丢失了钱包、出去办事堵车、想要的东西在商店里买不到、受了陌生人的闲气、求人办事不成等，也会使人快不快。一切日常生活中碰到的失意和不开，都可能给我们的生活蒙上阴影。

没有人能够逃脱不幸与不快。

即使你长途跋涉，走遍天涯海角，寻得一个看破红尘的高僧，他同样也逃脱不了现实中的烦琐、生活中的不快和精神上的无聊。

世界上不存在极乐天堂，没人能从世俗的烦恼中解脱出来，我们所能做的只能是端正态度，提升快乐能力，培养幸福的感觉。

快乐是一种能力，需要具备驾驭自己心态的能力，需要你有爱心、宽容心、知足心、忍耐心、感恩心……还需要你有大彻大悟的智慧：读懂名利，读懂生命，读懂生活，读懂人生，读懂真情；还需要你懂得珍惜，学会惜福。

幸福是一种态度，是一种用心去体会的感觉，它与贫富贵贱、地位高低几乎没有关系。

穷人的幸福在于人穷志不穷，在于同甘共苦和相濡以沫；富人的幸福在于靠勤劳致富，在于懂得如何回报社会；家庭的幸福在于和睦关爱；爱情的幸福在于两人心心相印，爱意浓浓；朋友的幸福在于互相帮助，倾吐心声……快乐是自己的事情，只要你愿意，随时可拾。

快乐与否并不在于你是谁、你拥有什么、你处于何种地位、在做些什么事情，而是取决于你的心态选择。

也就是说，只要你想快乐，你就能得到快乐。

<<快乐是一种能力 幸福是一种态度>>

内容概要

快乐就是小小的满足。

看一本好书，啜一口好茶，听一首歌曲，这都是至真至纯的乐趣。

幸福就是点点滴滴。

一个小小的问候。

让你回味无穷；一份小小的礼物，让你感动不已；一句亲切的话语.让你充满温馨.....

书籍目录

第一章 换一种心情，换一种生活 1. 换个角度，换种心情 2. 数数自己所拥有的 3. 你的态度就是生活的态度 4. 换个角度看问题 5. 晴天也乐，雨天也乐 6. 有“春心”，才能花香满园 7. 和和和气，才能和和美美 8. 恨他，还是爱他 9. 生气不如消气 10. 找回童心，找回快乐 11. 炎热不是天气的错 12. 心中无事一床宽 13. 快乐是一种选择 14. 珍惜孕育着幸福 15. 与其抱怨，不如换个角度 16. 心宽路就宽 17. 要想公道，打个颠倒 18. 忍让才能和谐 19. 境由心造，心想事成 20. 你的态度就是别人的态度 21. 喜欢的，就是快乐的 22. 宁静心灵，快乐心情 23. 享受生活，从“慢”开始 24. 有个柠檬，就做柠檬水 25. 换位思考 26. 要有一颗平常心 27. 无妒心才能宽心 28. 给脑子降温

第二章 快乐不需要理由，幸福是一种感觉 1. 快乐：人生第一大奋斗目标 2. 幸福是一种感觉 3. 快乐在你心中 4. 长得美，不代表生活就幸福 5. 活着，就是最大的幸福 6. 金钱之外 7. 快乐不是金钱的果 8. 幸福没有标准 9. 精神大于物质 10. 幸福是一种追求 11. 幸福就是珍惜 12. 人生不需要太圆满 13. 我穷我快乐 14. 人人都有本难念的经 15. 残缺也是一种美 16. 快乐是一种精神 17. 懂得知足，才能常乐 18. 幸福需要营造 19. 自己的生活就是最好的 20. 赠与是一种快乐经营 21. 放下死亡的包袱 22. 幸福与不幸如影随形 23. 丈量幸福 24. 换一种眼光看世界 25. 活着要有些用处

第三章 笑也是歌，哭也是歌 1. 先苦才能后甜 2. 自己就是上帝 3. 顺境好活，逆境也要活 4. 苦难是一种手段 5. 放飞心灵，绝处才有出路 6. 把失败当做学费 7. 要昂起头来生活 8. 爱心是一种传递 9. 磨难能雕凿出珍品 10. 智慧的大门是苦难 11. 逆境是一所最好的大学 12. 曲径才能通幽 13. 天无绝人之路 14. 以平和的态度面对失败 15. 再苦也要笑一笑 16. 不幸是一种财富 17. 苦难背面就是祝福 18. 生活就是一个个难题 19. 绽放你的笑脸 20. 保持自我本色 21. 吃苦是一种教育 22. 承受它才能打垮它 23. 失败与成功都品尝过，才是最美 24. 改变态度，改变生活 25. 顺境珍惜，逆境承受 26. 压力才能让你更完美 27. 最大的靠山是自己 28. 事情还不算太糟 29. 寻找不完美中的美

第四章 幸福就是点点滴滴 1. 幸福是一种失而复得的感觉 2. 只要生命存在，就是一种幸福 3. 珍惜时光，不给自己留下遗憾 4. 拓展生命的宽度 5. 平平淡淡才是真 6. 快乐在得失之间 .....

第五章 放飞心情，再忙也要停下来

第六章 生命不要太负重

第七章 简单生活，轻轻松松过一生

第八章 越放下越居心快乐

第九章 向前看，才能活下去

章节摘录

中国有一句老话：家和万事兴。

“家和”真的很重要，因为只有“家和”，才能“万事兴”。

只有家“和”，我们才能生活的安康、幸福和美满。

晓丽是个幸福的人，因为她嫁了一个好老公。

她丈夫是一个公司的经理，工作繁忙，但是他从来没有要求晓丽必须照顾家庭，照顾他，而是兼顾晓丽的需求，让她干自己喜欢干的事。

现在晓丽还在读硕士学位，在学校里，她的压力在她的笑容中是看不到的。

从她的笑容中能感受到她在享受做一个女人的幸福，她说虽然丈夫对她没有要求，但是也要体谅他工作的辛苦，尽可能地帮助他解决生活和事业上的困难。

而且，她在学业上并不是停滞不前的。

在快乐中她依旧迎风飞翔，她热爱自己的专业，而且在这方面做得很好，她还是自己所在学校百年校庆庆典上学生代表的发言者，这些荣誉是每个人都艳羡的。

但是她并没有忘记照顾自己的丈夫。

有一次，晓丽的丈夫出差回来，刚好是她忙完学校公派的事情之后，她立刻脱下工作服，不顾劳累，精心准备以迎接丈夫的回来。

而她的丈夫一方面为她的成就感到骄傲，另一方面在她的爱护中又激起奋斗的动力。

虽然有时候他们也会拌嘴，但是他们的关系总体上是和谐的，是在一种相互欣赏中共同进步的。

他们的婚姻是幸福的，是“家和万事兴”的一个典型。

<<快乐是一种能力 幸福是一种态度>>

编辑推荐

《快乐是一种能力，幸福是一种态度》快乐不依赖地位，不依赖金钱，只依赖你自己。  
幸福与金钱无关，与地位无关，与权力无关，只与你的“心”有关。

幸福就是点点滴滴，一缕阳光、一个微笑、一句话语、一个生活场景…… 解读快乐哲学，品味幸福滋味，蘸着点滴生活，书写幸福快乐，幸福源于感觉，快乐源于发现。

没有不快乐的生活，只有不会快乐的人。  
没有不幸福的生活，只有不懂幸福的人。

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>