

<<快乐维他命>>

图书基本信息

书名：<<快乐维他命>>

13位ISBN编号：9787506431644

10位ISBN编号：7506431645

出版时间：2005-1

出版时间：中国纺织

作者：齐恩编著

页数：248

字数：135000

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>

<<快乐维他命>>

内容概要

生存在一个生活步调极为快速的年代里，其中有太多的好与坏，总是随时迎面而来，仿佛每天当你无法忍受的既有事实，竟然也变得更加令人痛苦。

渐渐地，当我们在享受越来越多的生活便利的时候，忧郁的浪潮也随之不停地冲击着我们。

而且，令人惊讶的是，有许多人认为“快乐”在这个年代里，已经是一项无法轻易获得的奢侈品，哪怕你拥有使人称羡的财富，也未必能在耗费巨资之后，换得一份真正的快乐。

于是，我们的外表光鲜亮丽，而内心却郁闷无比，甚至还可能会在不知不觉中，成为被忧郁囚禁在水族箱里的鲤鱼。

亲爱的朋友，你快乐吗？

如果你快乐，希望本书能给予你更多的快乐；如果你希望自己快乐，本书也将借由许多简单的小品故事，唤醒你分享快乐的能力。

对未来抱着希望当然是非常好的，可是。

更好、更幸福的做法，则是每天都过得快快乐乐。

在本书中，你所阅读到的小故事，虽然每一则的篇幅并不长，但却都蕴含着使人欢乐度日的深刻哲理，除了能使我们了解如何从内在释放压力、克服外界所引发的负面情绪之外，同时也能让我们用更积极的视野来重新看待这个世界，进而在待人接物上从容自在。

<<快乐维他命>>

作者简介

齐恩，爱好阅读、交友、写作。

现居台北，专职写稿。

齐恩这个笔名，寓意希望所有的朋友都能“齐沫天恩”，掌握自己的人生。

曾编著《替自己赢得好人生的55把金钥匙》。

<<快乐维他命>>

书籍目录

释放自我，快乐生活 和自己的心灵对话 活出自己的个性 成为生活的主人 用意志克服缺陷 摆脱生活中的精疲力竭 知足者才能常保欢乐 快乐很简单 开放封闭的心态 勇于追求美好远离低潮，快乐随身 学会自我调适情绪 学会转换意念 活着才有希望 抛开忧虑，与不安说再见 积蓄能量于人生的低潮 从失败中成长 让愤怒转化为强大动力 积极掌握自己的人生 延续更多的生活大千世界，快乐面对 付出也是一种幸福 少点物欲，就能多点快乐 有舍就有得 成为财富的主人 自信能击败不可能 坚持到底的快乐 换个角度想一想 打回遗失的梦想 帮助他人的智慧茫茫人海，快乐悠游 让爱不断累积 笑容能让一切更美好 停止抱怨才能得到快乐 不吝啬称赞他人 助人永远为快乐之本 幽默处世 谦虚让你受人欢迎 重视自己的价值 常怀感恩心 珍异拥有 培养自己的爱好 快乐掌握在自己手中

<<快乐维他命>>

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>