

<<阳光心态 幸福人生>>

图书基本信息

书名：<<阳光心态 幸福人生>>

13位ISBN编号：9787514204896

10位ISBN编号：751420489X

出版时间：2012-6

出版单位：印刷工业

作者：杜君

页数：187

字数：90000

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>

## <<阳光心态 幸福人生>>

### 前言

人人都在追求幸福，可幸福在哪里？

幸福不附着于成功，不取决于拥有，幸福在我们心里！

心态是通向幸福生活的桥梁，心态错了，人生也就跟着错了，心态阳光了，人生才会洒满阳光。

阳光心态让我们正确地认识自己。

不自矜，也不自傲；不自悔，也不自贱。

真实地活在当下，不悲过去，不贪未来。

阳光心态让我们自主地把握人生。

无论春风得意还是穷困潦倒，永葆一份心灵的高贵。

把握生命每一分每一秒的精彩，享受过程，而不计较结果。

阳光心态让我们知足常乐，生命之船载不动太多的欲望，要想扬帆远航，就必须轻装少载。

阳光心态让我们努力去拥抱爱，心中有爱的人才能不忧不惧。

珍爱自己，敬爱父母，怜爱子女，关爱他人，爱让人生不再是一杯无味的白水。

阳光心态让我们学会宽容，宽容是世间最美的花朵，比睚眦必报更有力量。

阳光心态让我们笑对失败挫折，希望永远在不远处，再暗淡的岁月里也有一盏明亮的灯。

翻开这本书，轻嗅阳光的味道，让阳光照亮你的脸，照亮你的心。

## <<阳光心态 幸福人生>>

### 内容概要

打开心扉，让阳光照亮我们的心，让我们的性格也染上阳光的色彩，不只生命需要阳光，心态更需要阳光。

让我们从阳光中汲取能量，驱散一切郁闷和不快，带着轻松、愉悦的心情去工作、生活，以微笑面对人生的不如意，以勇气和毅力克服困难和挫折，怀揣一颗乐观、积极的心去创造未来，收获幸福。

<<阳光心态 幸福人生>>

作者简介

杜君，昵称小杜子，江湖人称阿杜。  
师从屈原、莎士比亚、福楼拜、王小波……X  
X小学语文教师，可惜除了最后一个，谁都不认俺这个弟子。  
本人最大的愿望是当一只图书馆的老鼠。  
天天边流口水边啃书。

平生有四人恨，一恨鲫鱼有刺，二恨海棠无香，三恨红楼梦是个人坑，四恨说话的时候被人打岔  
……  
绘画：狼仔插画倏忽而逝的灵感，由我们的嗅觉牢牢捕获；面对凛风冻雨般的挑战，我们以群聚的温暖对抗；每一次的成功，都让我们共同分享喜悦。  
这就是我们，一群可爱又坚韧的小狼仔。

## <<阳光心态 幸福人生>>

### 书籍目录

洒满阳光的心灵

越积极的人越幸运

活在当下

敢于尝试, justdoit

把热情当成一种习惯

不要中了懒惰的毒

忧虑是人生最丑陋的皱纹

快乐是人生的终极目标

我的人生由我设计

我是我认为的我

山不过来, 我就过去

享受过程, 而不是计较结果

托付心态是婚姻的致命伤

幽默成就社交达人

知足者才能常乐

知足才能安乐

跳出欲望的深渊

比较是快乐的毒药

快乐是一种选择

平常心是道

不如惜取眼前人

得不到的, 选择放弃

爱让生命如此美好

做一个心中有爱的人

珍爱自己

父母是最可敬的佛

用宽容滋养爱情

赠人玫瑰, 手有余香

付出的人生更幸福

宽容是世间最英的花朵

做人心宽一寸

吃亏是福

换位思考, 与人为善

学会忘记, 让生命轻装

求同存异是宽容的基础

宽恕伤害你的人

乐观地拥抱风雨彩虹

希望永远在不远处

自嘲是一种更高级的幽默

不思八九, 常想一二

潇洒面对逆境

## <<阳光心态 幸福人生>>

### 章节摘录

活在当下，便不会对过去已发生的事无谓计较，所以无悔；活在当下，便不会对未发生的事无谓担心，所以无忧。

而一个能无忧无虑活在当下的人，就没有什么可以拖住后退，也没有什么可以强迫往前。

所有的能量都会集中在当下这一刻，生命因此便具有一种巨大的张力，使生活和事业都迸发出夺目的光彩。

举世闻名的指挥家托斯卡尼尼80岁时，儿子好奇地问他：“您觉得您这一生中，做过的最重要的事情是什么？”

托斯卡尼尼想了想，回答说：“我现在正在做的事，就是我一生的最重要的事——不管是在指挥一个世界著名乐团，还是在剥一个橘子。

”把当下的事情当成最重要的事情，努力做好，其实是取得成功的捷径。

这听起来简单，但真正做起来却很难。

阳光心态要求我们活在当下，集中精力专注眼前，这本身就暗含了成功之道。

虽然我们并不汲汲于成功，但只要真正做到活在当下，那成功作为副产品也会随之而来了。

活在当下，还能让我们更好地体味生命的美好，哪怕死亡即将到来也无所谓。

因为就算是死亡，那也是下刻的事情，而我们一直活在此时此刻。

死亡有什么好怕的？

当我们存在时，我们就还没死；而当我们死亡后，我们就不存在了，又担心什么呢？

一个饥渴、困顿的旅人，在荒原上被一群狼追赶着。

旅人拼命奔逃，慌不择路。

忽然，他看到前面有一口枯井。

旅人毫不犹豫地跳入井中。

就在坠落的瞬间，他突然发现井底满是毒蛇。

它们瞪着亮晶晶的小眼睛，吐着芯子，满怀期待地等着送上门的美餐。

闪念间，旅人看到井壁上长着一棵小树，他忙一把抓住。

就在他刚想松口气时，耳边传来一阵“嚓嚓嚓”的声音——一群不知从何而来的老鼠，正在狠狠地咬着那棵小树的根部！

看样子用不了多久，小树就可能被咬断。

P12-13

## <<阳光心态 幸福人生>>

### 编辑推荐

杜君编著的《阳光心态幸福人生》内容介绍：阳光心态让我们正确地认识自己。

不自矜，也不自傲；不自悔，也不自贱。

真实地活在当下，不悲过去，不贪未来。

阳光心态让我们自主地把握人生。

无论春风得意还是穷困潦倒，永葆一份心灵的高贵。

把握生命每一分每一秒的精彩，享受过程，而不计较结果。

阳光心态让我们知足常乐，生命之船载不动太多的欲望，要想扬帆远航，就必须轻装少载。

阳光心态让我们努力去拥抱爱，心中有爱的人才能不忧不惧。

珍爱自己，敬爱父母，怜爱子女，关爱他人，爱让人生不再是一杯无味的白水。

阳光心态让我们学会宽容，宽容是世间最美的花朵，比睚眦必报更有力量。

阳光心态让我们笑对失败挫折，希望永远在不远处，再暗淡的岁月里也有一盏明亮的灯。

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>