

<<把丢掉的好心情再找回来>>

图书基本信息

书名：<<把丢掉的好心情再找回来>>

13位ISBN编号：9787530864661

10位ISBN编号：7530864661

出版时间：2011-12

出版时间：天津科学技术出版社

作者：谷宇

页数：256

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>

<<把丢掉的好心情再找回来>>

前言

前言 记得一位哲学家曾说过：“只想获得，心中就会充满负荷。放弃欲望，心中没有一丝牵挂，感觉就会如蒸完桑拿那样的轻盈。”我们每天都在忙忙碌碌地工作，为了提升自己的生活质量，追寻属于自己的快乐生活，然而，真正快乐在哪里呢？

寻找快乐是生命的本能，也是生活的技巧。当你感觉自己快乐时，快乐就会陪着你，而你觉得不快乐时，快乐就会远离你。活得精彩也许不容易，但是要活得快乐就相对容易多了，所以，不精彩的人生也一定要快乐。其实快乐的人生已经是精彩的人生了，不可强求，不可不求。

想快乐很简单，因为它不需要你用金钱购买，不需要你用身份换取。快乐是一种心态、一种感觉，是自己的情绪，是可以控制和争取的。它并不是遥不可及的，我们小时候在玩泥土时是快乐的，因为不需要担心衣服弄脏了会被人说是不讲卫生，玩耍的过程就是快乐的过程。

所以回忆童年时，很多人都会觉得那时很快乐，因为这些快乐是真实的，没有担忧，没有牵挂，没有干扰，只是为了玩耍而玩耍的快乐。当我们长大了就不能去玩泥巴了，因为那是孩子的游戏，是属于那个年纪的。

快乐是属于自己的，任何东西无法替代也带不走。快乐是一种人生体验，没有统一的标准和方法。创造是人生的乐趣，享受是人生的权利。

在我们为生活而工作的时候，何不把工作当成寻找快乐的过程，兢兢业业、踏踏实实地做好每一件事情，在享受生活的过程中寻找快乐的元素，而不是要达到某种要求，这样也许你的心态就会平和很多，做完了当天的事情笑一笑，为自己的付出感到满意就足够了，何必太在意结果呢？

患得患失会使自己身心疲惫，何苦呢？很多东西不可把握，可遇而不可求，坦然相对。把这些不如意的事情当作一种的历练吧，也许风雨过后的彩虹更美丽。学会在工作中寻找快乐、在生活中把握快乐，快乐就会围绕在你身边。

对待生活中的事情要宽容，不要用别人的错误惩罚自己，要知道，人是为自己而活、为快乐而活的，快乐的人生才是有意义的人生。要学会换位思考，站在别人的角度看问题，也许你就会发现很多东西并没有那么糟糕，对敌人笑一笑，相逢一笑泯恩仇。

人性是相通的，用宽大的胸怀包容不可容之事，就会为自己曾经的宽容获得友谊、真诚、品德，这些都是用金钱无法衡量和买到的。不懂得快乐的人是失败的。

即使拥有很多物质、财富，拥有崇高的地位和荣誉，如果不快乐，这些东西不过是身外之物，有什么意义呢？我可以没有钱，也可以没有崇高的地位，但我要有人生的最大财富——快乐。

在威海旅游时，看到当地渔夫在海边打鱼，你能说他不快乐吗？每个人的喜好不同，获取快乐的方式就有所不同，作家为自己的作品快乐，商人为自己的利益快乐，农民为自己的收成快乐，可我什么都没有，也要为自己的“没有”快乐。快乐在自己的心里、在自己的感觉里，如果你觉得快乐，快乐就会陪伴在左右。

所以，让我们走出去，让身体带动着胳膊去寻找那丢失的快乐！

<<把丢掉的好心情再找回来>>

内容概要

《把丢掉的好心情再找回来》——让生活变得更加精彩！

《把丢掉的好心情再找回来》(作者谷宇)分为山不过来我过去——好心情不钻牛角尖；心有黄连面带笑——逆境中打造好心情；花开花落都是美——看得开才能心情好；经得起风雨的花朵最美丽——做个坚强的人等数章内容。

<<把丢掉的好心情再找回来>>

作者简介

谷宇，自由作家，热衷于写作，对心理研究有独特的见解。

<<把丢掉的好心情再找回来>>

书籍目录

第一章

山不过来我过去——好心情不钻牛角尖
勇于接受是智慧
见到阳光就微笑
做情绪的主人
郁闷的心情不过夜
我们活在世上不为求人原谅
换个视角天地宽
学会宽恕，心有余香
心轻上天堂
掌控事情不如掌控心情
学会欣赏身边的景色

第二章

心有黄连面带笑——逆境中打造好心情
面对逆境依然从容
如果有个柠檬，就做柠檬水
退一步，让三尺，看海阔天空
玫瑰，从不慌张
悲伤的心田一样盛开快乐的花朵
勇于承受生命之重
别把不幸当滑梯
没有不快乐，只有不肯快乐
逆风的香

第三章

花开花落都是美——看得开才能心情好
不为昨天悔恨，不为明天担忧
谁负责给我们好心情
放下负担，活在当下
每次只追前一名
面对阳光就看不到阴影
换个角度看世界
最美的景色是快乐的心情
怎样看待人生的灾难
不必勉为其难争第一

第四章

经得起风雨的花朵最美丽——做个坚强的人
没有不失败的人，只有不放弃的人
坏牌也要好好打
自卑无阴影
雨过天晴的阳光更美丽
不为失败而自责，只为成功而努力
从来没有真正的绝境
快乐是生命开出的一朵花

第五章

残缺也是一种美——直面缺憾

<<把丢掉的好心情再找回来>>

接受真实的自己
因为知足，所以快乐
当你为错误付出代价，请学会原谅自己
放弃也是一种美丽
并非每个人的目光都要在意
做自己的预言家
抱怨别人，不如改变自己
学会接受生活的真相
学会拒绝
给自己多一点儿“宠爱”
遗憾的人生依然是美丽的

第六章

每片叶子都有自己的绿——尊重自己的心灵感受
你不需要努力去做别人
你就是自己的神
奇迹，让勇气帮助自己突破
不去刻意做好人
尘世佛心，付出并非为了得到回报
心圆满，生活就会圆满
给今天起一个好名字
一生只做一件事

第七章

没有过不去的火焰山——突破心障
把忧郁排出体外
一朵乌云会遮住满天的阳光
不要为小事抓狂
每棵草都有开花的心
得意、失意，都要盘点人生
微笑的脸庞最美丽
人世加减乘除法
给你的“潮湿”心情晒太阳

第八章

不以物喜，不以己悲——莫被情绪牵着走
不画别人的风景
走出情绪的低潮
快乐藏在自己的内心
你会练习快乐吗
不以物喜，不以己悲
善待失败，苦中有乐
让恨像花儿一样
做自己的心理医生
忘记过去，展望明天
悲伤也是一种美

第九章

有“舍”才有“得”——正视得失
失败者的天堂
享受现实的快乐

<<把丢掉的好心情再找回来>>

小智慧知难而进，大智慧知难而退
放得下才能垒得起
给予也是一种快乐
别在金矿上种卷心菜
不完美也是一种完美
学会选择，懂得放弃
把握手中的幸福
快乐，源于分享

第十章

好心情有绝招——调节心情的方法
好心情来自好习惯
动起来，更精彩
幽默是最好的情绪防弹衣
快乐工作才能快乐生活
结伴出行心情好
在运动中寻找快乐
适度发泄，释放压力
患得患失是大忌
哪里有兴趣哪里就有快乐
读书让你忘掉烦心事

<<把丢掉的好心情再找回来>>

编辑推荐

我们每天都在茫茫碌碌，然而真正的快乐到底在哪里？
本书将教你如何寻找好心情并轻松过好每一天！

<<把丢掉的好心情再找回来>>

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>