

<<幸福就是比心态>>

图书基本信息

书名：<<幸福就是比心态>>

13位ISBN编号：9787563925421

10位ISBN编号：7563925422

出版时间：2011-1

出版时间：北京工业大学出版社

作者：漆浩

页数：257

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>

<<幸福就是比心态>>

前言

曾经有一首歌叫《幸福在哪里》，描写了人们心中的幸福，因而被大家广泛传唱。

然而究竟什么是幸福，不同人有不同的看法。

人之所以活着，从很大程度上来说是为了追求幸福。

几乎所有人在童年时都沉浸在未来人生会幸福的梦想里，正是这个梦想使许多人历经千辛万苦仍坚定地前行。

同样，人类社会从一诞生起便产生了种种有关人类幸福的说法，从《封神榜》中的“神仙世界”到《西游记》中的“美好天宫”，甚至连童话中的神仙世界或者陶渊明笔下的桃花源都在一定程度上使人们欣喜若狂、情不自禁，可以说人类正是在追求幸福的道路上一步一步地推进着社会文明。

笔者一直想写一本有关幸福的书，想写写幸福具有的多样性。

但却逐渐注意到了这样一个现象：人们越追求幸福，离幸福就越来越远。

没有把平常日子过好的人，不会品味到人生的幸福；没有珍惜平常的人，不会创造出惊天动地的伟业，因为平常包含着一切，孕育着一切。

由此，不难发现，幸福其实是人们心态的变化和对它的培养，简而言之，幸福就是比心态，良好的心态是幸福人生的重要条件。

本书找到了一个很好的角度，即从心态的角度探讨幸福与心态的关系，积极的心态是创造幸福的武器，而消极的心态则会扼杀人们心中的幸福情结。

我们不能把握自己的人生，但却能够改变自己的心态，创造我们心中的幸福。

<<幸福就是比心态>>

内容概要

每个人都希望自己活得轻松快乐。

好心情是自己创造出来的，奔波之余，给自己留点闲暇，寻找和发现生命中的美好。

有句话说得很有哲理：“爬山时别忘了欣赏周围的风影。

”每个人都有自己的对“周围的风景”的理解，不必求同，不必讲形式。

请记住，朋友，你是你自己的，只有你能让你自己开心。

<<幸福就是比心态>>

书籍目录

第1章 读懂什么叫幸福 有一种满足叫幸福 拥有积极心态的人是幸福的 欲望越小越幸福 幸福来自你的内心 幸福其实如此简单 虚荣心不是幸福 幸福就在你的身边 你也可以很幸福 真爱是幸福之源 “心静如水”，尽享幸福 感到满足就好第2章 幸福中有一种因果 幸福中有一种因果 私心杂欲是不幸之源 奉献就是一种幸福 名利犹如过眼烟云 别以得失来论祸福 感恩能够化祸为福 离开烦恼是幸福的开始 冷静对待荣与辱 把握人生才能获得幸福第3章 踏实带来幸福感第4章 幸福有时像一张白纸第5章 幸福就是抓住“此时此刻”第6章 幸福是人生的华彩乐章第7章 幸福是一种互赠的礼物第8章 幸福与金钱、物质无关第9章 养成享有幸福的习惯第10章 幸福就是苦尽甘来

<<幸福就是比心态>>

章节摘录

铁匠夫妻俩之所以失去了往日的开心，是因为得了不明不白的金条。

他们既怕被人怀疑，又怕被人偷去，有了金条却不知该如何处置，所以终日寝食难安。

现实生活中也是如此，有些人虽然守着一堆花花绿绿的票子，守着一幢豪华的洋房，守着一位貌合神离的天仙，未必就能咀嚼到人生的真趣味。

幸福同样也不能用手中的“权”来衡量。

有了权，未必就能天天幸福。

我们时常看见有些弄权者，为了保住自己的“乌纱帽”，事事言听计从，失去了做人的尊严，哪里还有什么真正的开心和幸福？

在俄国诗人涅克拉索夫的长诗《在俄罗斯，谁能幸福和快乐》中，诗人找遍俄国，最终找到的快乐人物竟是枕锄瞌睡的农夫。

这位农夫有强壮的身体，能吃能喝能睡，从他打瞌睡的眉目里和他打呼噜的声音中，无不流露出由衷的开心。

这位农夫为什么能开心？

不外乎两个原因，一是知足常乐，二是劳动能给人带来快乐和幸福感。

法国杰出作家罗曼·罗兰说得好：“一个人陕乐与否，决不依据获得了或是丧失了什么，而只能在于自身感觉怎样。

”有的人大富大贵，别人看他很幸福，可他自己却身在福中不知福，心里老觉得不痛快；有的人，别人看他离幸福很远，而他自己却时时与快乐邂逅。

有对下岗的年轻夫妇，在早市上摆了个小摊，靠微薄的收入维持全家五口人的生活。

这夫妻俩过去爱跳舞，现在没钱进舞厅，就在自家屋子里打开收录机跳起舞来。

男的喜欢喂鸟，女的喜欢养花。

下岗后，鸟笼里依旧传出悦耳动听的鸟鸣声；阳台上的花儿依旧鲜艳夺目。

他俩下了岗，收入减少了许多，还乐个不停，邻居们都用惊异的目光看着他们。

我们虽然无法改变自己的境况，但却可以改变自己的心态。

没了工作不要紧，但不能没有快乐，如果连快乐都失去了，那活着还有什么意义？

快乐是人的天性的追求，开心是生命中永恒的旋律。

给予是快乐的源泉。

所谓给予，包含金钱、时间、兴趣、忠言或者任何由你能给予他人且对他人有利的东西。

虽然你自己付出了，但实际上这些付出能帮助你发现自己。

这话听起来很奇怪，但却是真的。

付出最多的人，获得的也最多。

<<幸福就是比心态>>

编辑推荐

《幸福就是比心态》：善用表的人永不把发条上得过足；善驾车的人永不把车开得过快善于把握幸福的人永不把追求短暂快乐当做人生目标幸福与金钱无关，学会驾驭你的负面情绪，不攀比让快乐自然涌动。

<<幸福就是比心态>>

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>