

<<幸福就是一种好心态>>

图书基本信息

书名：<<幸福就是一种好心态>>

13位ISBN编号：9787563928453

10位ISBN编号：7563928456

出版时间：2011-10

出版时间：北京工业大学出版社

作者：李晟

页数：244

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>

<<幸福就是一种好心态>>

前言

幸福是什么呢？

也许大部分人会说幸福就是有钱，因为有钱就会生活不愁、衣食无忧。

是这样吗？

诚然，有钱会带来幸福，不过幸福却未必全与钱有关，幸福是一种感觉，与心态有关。

没错，幸福靠的是一种心态。

好的心态会给我们带来快乐的感觉，让我们品尝到幸福的滋味。

幸福的概念因人而异，它没有形状，也没有绝对标准。

人在饥渴时，有一碗粗茶淡饭或一杯清水，就是幸福；困乏时，有一张简陋的床能够躺下歇息，就是幸福；身处逆境时，友人开导关爱你，使你走出精神困惑。

你会心存感激之余，体会幸福；当电话中传来亲朋深切的问候时，你会感受幸福。

总之，幸福就在平常的生活中体验，它来自心灵深处的一种感觉，往往藏于诸多小事物中。

在许多时候，那是一种甜美的感受，于是，幸福的滋味便充盈在你的内心之中了。

生活中，每个人或多或少都有过失意之时，又有谁人生路上总是一帆风顺的呢？

其实，生活本身就是多味胡豆，酸甜苦辣应有尽有。

与其伤感埋怨，倒不如正视它，勇敢地面对它，大可不必和自己过不去，即便生活中有些许不公与磨难，总不能以泪洗面，黯然神伤。

心情不好时，应为自己放一首柔曼的音乐，使疲惫的身心得以调整，从而挥散惆怅，振作起来。

简言之，如果把人生的磨砺看做一种财富，它就能使你变得更坚强。

在日常生活中，我们应以积极乐观的态度面对人生，相信阳光总在风雨后，毕竟生活中苦少乐多，关键是怎样理解和感受幸福。

幸福与否，是可以自己选择的，对于幸福，不同环境里的人感受会不一样，每个人对幸福的诠释也各有不同。

其实幸福很简单，不用去刻意地找寻它，只要用良好的心态对待每一天，每一件事，每一个人，你会发现，幸福会随着阳光般的心境，光顾在你的身边，如源源不断的清泉浇灌你的心田。

常言道，“知足者长乐，能忍者自安”，只要用心去感受生活中的点点滴滴，幸福就会盈盈在握。

。

<<幸福就是一种好心态>>

内容概要

幸福是一种感觉，一种对自身、对生活的认同感；幸福是一种心态，一种对人生、对环境的观照。因此，要想获取幸福，就要注重心态的把握和心灵的感受，就要懂得修养心性。《幸福就是一种好心态(畅销品暖心之作)》以睿智淡然的笔墨、细腻柔美的情感，从18个方面入手，把追求幸福时所应有的心态娓娓道来，让你在轻松的阅读中拥有一份宽容、知足、乐观、洒脱的好心态，让你在好心态的照耀下创造幸福美好的人生。

<<幸福就是一种好心态>>

书籍目录

第一章 播种乐观的种子.收获快乐的果实

残缺也是一种美
美不在容貌，而在内心
自轻自卑，只会把自己拖垮
遇事往好处想
培养拼搏的精神
学会宽容待己

第二章 只要用心去发现，快乐就在你身边

用心对待生活中的一切
每天期盼好心情
在心中种上一棵“忘忧草”
只要用心去品味，生活同样有色香味
做自己喜欢做的事
消除心灵不快乐的阴影
每天抽点时间去散散心
心累了，就去玩个痛快
让大自然洗去心中的不快

第三章 享受人生百味，体会快乐生活

心灵的平静是智慧美丽的珍宝
在简单的生活享受快乐
用平常心面对失败
固守一方清静，独享一份寂寞
一杯茶，洗去心中的烦恼与悲苦
养心莫善于寡欲
工作之余不忘品味人生的快乐与幸福
忍让能换来甜蜜的结果
无为才不会自寻烦恼

第四章 轻松生活，快乐人生不要“怕”

活出自我，生活才会更精彩
不要被虚荣心挡住前进的道路
把压力维持在最佳程度
不要让生活的琴弦绷得太紧

第五章 相信自己.心中点燃信念的“灯火”

自己主宰自己的生活
每天都给自己一个信念

.....

第六章 人生充满未知数，要从逆境中寻发展

第七章 笑对人生，人生才会绚丽精彩

第八章 平平淡淡看人生，从从容容选人生

第九章 快乐每一天，不要让时光在悲伤中飞逝

第十章 改善自我，将心灵的视窗调整到快乐频道

<<幸福就是一种好心态>>

第十一章 凡事不必太较真，眼里要揉得进沙子

第十二章 自私是一把双刃剑，伤了别人也伤了自己

第十三章 丢掉固执，学会变通

第十四章 彼此交往，应该学会谅解与宽容

第十五章 远离浮躁心自安，清心寡欲脱凡尘

第十六章 不做欲望的奴隶，要做梦想的主人

第十七章 有一种爱叫放手，有一禾中快乐叫放弃

第十八章 谈笑看虚名，不为名利牵累

<<幸福就是一种好心态>>

章节摘录

他们只是抱怨劳累，而不注意自己是否产生了冷漠和消极的情绪。

”当你心情快乐、态度积极地做事时，你往往不会产生疲劳之感。

而当你消极被动地做事且不愉快的情绪无法公开表达出来时，它便极易转换成一种心理上的疲乏。

3.避免工作过度本文开头中所提到的林琳本来是个聪明的人，她有足够能力去完成工作任务，可她为什么对生活打不起精神，甚至有逃避学习和工作的倾向。

身边的朋友不理解她为什么突然变懒了？

这种情形叫做过度工作的抑制现象，诱因是精神紧张和学习、工作过量。

工作抑制现象的一个最大特点是：一旦改变这些人的工作性质，症状很快就会消失。

国外有心理学家做过这样的实验：请被试者按照……的形式连续画线。

结果是，持续一段时间后，画线的质量越来越差。

几个小时后，被试者普遍达到不能再画的程度。

但这时主试人只要说“画完这一页即结束”，他们的画线能力就会神奇般地立即恢复。

所以，我们不要长时间从事某种单一的活动。

对于比较重、比较长的任务，我们应分时段、分阶段地进行，并在一个时段后转换其他性质不同的活动，以调整心态，重新激发工作、学习和生活的活力。

4.不要让心理透支贻芳大学毕业后分在一家外贸公司，每天她都小心翼翼地做事，心头却有数不清的苦恼。

想考研，又担心领导不支持，还担心考不上被同事讥笑；想和领导搞好关系，又担心别人说自己溜须拍马；想和同事聊天说笑，又怕自己显得不够庄重。

周末她想去看电影，先是担心买不上票白跑一趟，后又怕电影不好看耽误时间。

一次她和大家去郊游，还没出发她就担心天气不好，路不好走；等坐车上路了，她又担心会吃住不好；车在路上恰遇堵车，她又着急得频频看表，怕又出现什么变化……贻芳自己也常常感叹：“我怎么活得这么累呀！”

”的确，贻芳上述的心理活动几乎都是“额外支出”。

她的许多担心毫无必要，许多着急也毫无用处。

……

<<幸福就是一种好心态>>

编辑推荐

在淡定中享受快乐，在静思里收获幸福！

让心态成为你的幸福之源，让品格充盈你的人生之路，拥有财富并不是一定拥有幸福，幸福的人生只能用心念来赚取，心态影响能力。

能力影响命运；心态阳光了，生活也会变得阳光；一个拥有阳光心态的人，就能拥有幸福的人生。

给心灵开一扇窗，让幸福与你想望！

<<幸福就是一种好心态>>

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>