

<<幸福吸引力法则>>

图书基本信息

书名：<<幸福吸引力法则>>

13位ISBN编号：9787563934515

10位ISBN编号：7563934510

出版时间：2013-4

出版时间：北京工业大学出版社

作者：吕宁

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>

## <<幸福吸引力法则>>

### 内容概要

《幸福吸引力法则》分析了导致人们不幸福的七个主观方面的原因，总结了十一个增强幸福吸引力的法则，力图指引人们通过学习得到幸福，使人们在忙碌中得到休息、忘记烦恼，振翅高飞。

## <<幸福吸引力法则>>

### 作者简介

吕宁，女，汉族，黑龙江人，80后自由撰稿人，资深图书编辑，现居北京。作者从事图书编辑工作多年，触角敏锐，写作方向多变，是一位敢于追求、敢于创新，全方位创作的撰稿人。

## &lt;&lt;幸福吸引力法则&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇：你为什么感到不幸福 第一章不幸福是不是因为你苛求太多 一味苛求完美，最终达不到完美 苛求自己，只会让自己活得更累 过于执著等于失去 过于急躁，只会让自己陷入痛苦 第二章不幸福是不是因为你计较太多 与流言较劲就是跟自己过不去 不公平面前一味抱怨只会徒增烦恼 攀比容易使我们丧失已有的幸福 凡事都要争个明白只会让内心受累 害怕吃小亏往往会吃大亏 生活的小事会吞噬你的好心情 第三章不幸福是不是因为你纠结太多 背负太多的选择，心就会感到累 得失驻心，快乐难求 考虑得越多，心理的折磨就越大 你要面子，就得活受罪 鱼与熊掌不可兼得 想拥有得越多，就越难以放下 第四章不幸福是不是因为你梦想没有了 没有梦想就没有希望 碌碌无为的一生，让灵魂空虚 将自己掩埋在颓废之中将一事无成 为自己的人生做规划 第五章不幸福是不是因为你自寻烦恼 执着于空想，就会被空想所累 烦恼和快乐往往由内心所生 烦恼和忧愁是自己给自己绑的绳索 抱怨越多肚里的苦水就越多 无谓的忧虑只会烦扰你的内心 莫名地担忧只会招来莫名的烦恼 第六章不幸福是不是因为你欲望太盛 烦恼多由欲望所生 欲望越多，心灵承载的负累越重 贪念太多，就会在不知不觉中迷失方向 追求本不属于东西心一定会累 带着功利目的做事，心会被拖累 目标太多等于没有目标 第七章不幸福是不是因为你心态消极 负面思想会使你的头脑混乱 负面思想越大，你就会越弱小 负面思想就像纸老虎，一捅就破 心怀积极心态，立即行动 要想成功必须摒除杂念 不懂审视自己，内心一定是迷惘的 常怀“归零”心，才能创造新的辉煌 给心灵设限，只会被恐惧扼住心灵 下篇让幸福倍增的法则 第八章自信法则：让自己对自己满意 相信自己，内心才会燃起希望 正视自己才能改变自己 相信自己，不断突破 相信自己，向自己心中的“不可能”挑战 你认为自己行，你就多了获得成功的可能 做最好的自己，突破禁锢，超越自我 第九章乐观法则：心快乐才是真正的快乐 只要你愿意，快乐会随时伴随着你 把所有事情看开，心中只保留快乐 用一种好心情去分析问题，你的生活就会有阳光 把心里的负担放下，让心获得自由 别让抱怨蒙蔽你的双眼 忌妒别人是折磨自己 别让那些不着边际的事情扰乱你的心神 适当放弃，收获快乐 微笑面对挫折，随之而来的便是幸福 第十章激情法则：有动力才会有希望 倾注热情，荒漠也会变绿洲 激情可以创造奇迹 怀揣梦想，人生不会总是困境 马上行动，减轻负担，迎接幸福 幸福就在不懈奋斗的过程中 敢于尝试，才有机会开启成功的大门 树立信念，新的机会才会随之而来 以勇敢者的气魄面对逆境 .....

## <<幸福吸引力法则>>

### 章节摘录

版权页：在工作中，一个很简单的策划方案，她也经常会因为犹豫不决，最终错失了方案实施的具体时机，给公司带来损失。

犯了错误后，她又会上自己于痛苦之中，就这样导致恶性循环。

一年下来，张佩被降了职。

一个人考虑得越多，心理的折磨就越大，前进的步伐就越艰难。

张佩产生心理包袱的原因就是她太过在乎别人对她的评价和看法，结果做起事来患得患失，以致心理上受到极大的折磨。

其实，要想得到，必然会失去一些东西。

别人对我们的看法并不那么重要。

很多人在害怕失去的同时，又期望自己什么都能得到，想要这个，想要那个，所以才会痛苦我们。

我们如果什么都想要，最后往往什么都得不到，还会徒增许多痛苦。

从前，有一个特别优秀的弓箭手，他射出的箭百发百中，从来没有失手过。

为此，人们争相传颂他高超的射技，对他也十分敬佩。

后来，他的美名传到了国王的耳朵里。

国王就命人将他请到宫中亲自表演，并对他说：“今天请你来是想请你展示一下你精湛的射技，如果你射中了远处的那个目标，我就赐给你万两黄金，如果你射不中，我就发配你到边疆充军。”

这位弓箭手听了国王的话，一言不发，神色变得激动起来。

他取出一支箭搭上弓弦，但是心中只是想着能否射中，这可关系着他的命运呀！

当他开始发箭的那一刻，一向镇定的他呼吸变得急促起来，他拉弓的手也开始抖起来，最终他的箭落在离靶心几尺远的地方。

旁边的一位大臣叹道：“看来一个人只有将得失置之度外，才能成为真正的神箭手呀！”

弓箭手之所以没能发挥他真正的射箭水平，就是因为他太在乎自己的得失，他内心有太多的顾虑，这使他背上了沉重的心理包袱，最终以失败告终。

其实，在现实生活中，很多人都犯着同弓箭手同样的错误。

在生活的道路上，我们要面临各种各样的选择，当遇到高回报的机会时，很多人都无法迅速做出选择，因为他们都不愿意轻易放弃可能得到的东西。

为此，我们可以说，舍弃也是需要胆略和智慧的。

只有认准心中的真正目标，勇于将得失置之度外，才能减轻内心的痛苦，也才更容易到达幸福的彼岸。

你要面子，就得活受罪 要面子其实并没有错，但是不要让面子成为自己的一种负累。

认真做自己应该做的事情，不做勉强的事，因为勉强本身不仅委屈了自己，也委屈了别人。

## <<幸福吸引力法则>>

### 编辑推荐

《幸福吸引力法则》编辑推荐：幸福不能从他人处得到，不是建立在比较的基础上，别人认为你幸福你自己未必真幸福，你的幸福需要自己寻找，只有自己觉得幸福才是幸福，幸福是一种心态，一种心境，幸福就在我们身边。

《幸福吸引力法则》将帮助您学会吸引幸福，探寻心灵净土。

<<幸福吸引力法则>>

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>