

<<学会快乐生活>>

图书基本信息

书名：<<学会快乐生活>>

13位ISBN编号：9787801798671

10位ISBN编号：7801798678

出版时间：2009-9

出版时间：中国致公出版社

作者：张然

页数：231

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>

<<学会快乐生活>>

内容概要

《学会快乐生活》讲述了：人生最重要的是生命，而健康却是生命之本。

拥有快乐，就等于拥有了健康。

举世皆从愁里老，乐观才是长寿药。

最长寿的人不一定是最有钱的人，但他一定是最快乐的人，也一定是最聪明的人。

快乐的人的聪明就在于他懂得人生的真谛，能将烦恼化为快乐。

一个精神充实、生活充满快乐的人必是心理健康的人，而心理健康既是生理健康的重要保证，又是人类健康的最终标准，只有快乐才是人类寻求健康的通用良方。

每天感受着自己和别人的情绪垃圾，会让自己增加体内毒素的堆积。

科学实验发现，如果一个人每天都处于郁闷所带来的负面情绪之中，体内的毒素分泌率比普通人要高出好几倍。

因而中国人说：“笑一笑，十年少。”

快乐能使人变得更年轻，更有活力。

<<学会快乐生活>>

书籍目录

第一章 积极的心态让你心明眼亮——在理解中生活 经常问问我是谁，谁是我 境由心造，退后一步自然宽 培养自己的幸运人格 别把原谅误解为是一种居高临下的“恩惠 施展同情是快乐技巧 缺憾不也是一种完美吗 把evil倒过来写就是live 平衡心态，快乐常在 让缺陷也产生价值 欣赏生活中的美

第二章 删繁就简一身轻——简化生活 简单生活是一种享受 别被欲望牵着跑 学会生活中的减法 牙疼样的小事，别当癌症 把复杂问题简单化 吃到八分放下碗筷，适可而止最好 卸下制服时，也把责任一起卸下 经常给自己减减压 烦恼与快乐，有你没我 别拿错误罚己罚人 培养无为的境界 快乐来源于“简单生活 快乐总在放弃后

第三章 左右逢源八方福——建立好各方面的人脉关系 广结善缘，借力而行 乘人脉风云上九重 织一张属于自己的“网 不能总想着自己的利益 微笑是成功者的先锋 春风化雨，幽默尽风流 沟通在平常，急时不抱脚 学会送礼物 遗忘让你更快乐

第四章 青山常绿水常流——保持身心宁和与轻健 忙得焦头烂额就没意思了 名来利往，快乐为帆 和谐的才是美和快乐的 进行快乐的自我营救 无谓的攀比，快乐的大敌 别把博彩变成博“乐 内心不静，凡事难为 快乐是感受，与贫富无关 乐趣需要你去追逐 不在劳累中工作 甘于平凡自快乐 万病由心起，乐天才知命

第五章 为自己构筑立足的根基——热爱工作就是热爱自己 能工作，是一种福气和运气 工作兴趣让你每天都怀有新的希望 小小的漏嘴，每次只能有一粒沙子通过 敬业才能乐业，乐业者更敬业 两个人才能完全相同，热情的人会取得更大的成就 “每天多做一点”能使你从竞争中脱颖而出 高薪者若不学习，无需5年就会变成低薪 天才出于勤奋 喜欢工作就是享受生活 热衷于工作是成功之道、幸福之源

第六章 让笑成为沟通的润滑剂——从心灵到面孔都要充满微笑 助人为乐才是高尚的乐 把你的爱表达出来，别人才能感受到 把好事做在头里 去掉冷面孔，多份同情心 帮助他并不让他有为难和歉疚，是真正的爱 自己偷着乐不如大家一起乐 感恩的心，快乐有加 精神上的慷慨更快乐 尊重如春风化雨，清风拂面 把好处刻在石头上，把坏处写在沙滩上

第七章 天地之间只有一个我——一定要按自己的意愿生活 笑对人生，活出自己的风采 特立独行，保持自己的个性 做自己所乐才活有所乐 我的生活我做主 定位准确才有人生的快乐 除了你自己，没有人对你的命运有决定权 别人的意见只是参考，主意自己定 多看己之长，生活永远有阳光 幸福和快乐与金钱无关 自己认为好就好

第八章 我行我素我风流——热爱生活，生活才会更美好 因为热爱，所以快乐 眼中有美，生活才美 遇事只往好里想 把握眼前的幸福最实际 乐于为生活承担责任的人最充实 经营好幸福的小“港湾” 懂得生活就收获了幸福 珍惜只有一次的人生 苦难不会持久，快乐却可长存 培养爱上运动的习惯

<<学会快乐生活>>

章节摘录

第一章 积极的心态让你心明眼亮——在理解中生活 理解，是春天的暖风，夏天的雨水，秋天的明月，冬天的太阳。

人与人之间，因为有了理解，才会有心灵的沟通，才会有深厚的友谊，才会有家庭的温馨，才会有生活的美好和社会的和谐。

理解他人，可化冲突为祥和，化干戈为玉帛。

化仇恨为谅解。

理解如一泓清泉，可浇灭任何误会所摩擦出的火花。

要想学会快乐。

就要学会理解。

理解他人，理解社会，还要理解自己。

在理解中生活就能破解所有的生活中的密码，让你在平和、认同、轻松和快乐中生活。

经常问问我是谁，谁是我 漫长的人生历程中，我们一路走来，不如意事常常十之八九。

但是，当遭遇困境时，重要的不是发生了什么事，而是我们处理它的方法和态度，假如我们转身面向阳光，就不可能陷在阴影里。

正如一位哲人所说：“我们的痛苦不是问题的本身带来的，而是我们对这些问题的看法而产生的。”

夏天的傍晚，有一位美丽的少妇投河自尽，被正在河中划船的白胡子艄公救起。

艄公问她：“你年纪轻轻，为何寻短见？”

“我结婚才两年，丈夫就抛弃了我，接着孩子又病死了，您说我活着还有什么意义？”

艄公听了沉吟片刻，说：“两年前，你是怎样过日子的？”

少妇的眼睛亮了：“那时我自由自在，无忧无虑呀！”

“那时你有丈夫和孩子吗？”

“没有。”

“那么，你不过是被命运之船送回到两年前去。”

现在请上岸去吧。

话音刚落，少妇已在岸上了，船儿和艄公则不知去向。

少妇恍如做了一个梦，她揉了揉眼睛，想了想，便离岸而去。

从此，她再没有寻短见的念头了。

少妇回心转意，是因为她从另一个角度看自己，从而看到一缕生的曙光，感受到由自在的力度。

在很多时候，我们所有的苦难与烦恼都是自己依靠过去生活中所得到的经验做出的错误判断。

这时我们不妨跳出来，换个角度看自己，就不会为战场失败、商场失手、情场失意而颓废；也不会为名利加身、赞誉四起而得意忘形。

换个角度看待自己，是一种突破，一种解脱，一种超越，一种高层次的淡泊宁静，从而获得自由自在的乐趣。

换一个角度看世界，世界无限宽大；换一种立场待人事，人事无不轻安。

传说古代有个少年去拜访一位年长的智者，向他讨教：“如何才能变成一个自己愉快又能带给别人快乐的人？”

智者送给他四句话：“把别人当成自己，把自己当成别人，把别人当成别人，把自己当成自己。”

少年听后很不解：“这四句话似乎很矛盾，我怎样才能把它们统一起来呢？”

智者对少年说：“用一生的时间和经历。”

后来，少年在他的人生旅途中慢慢品味这四句话，终于读懂了它们，不仅让自己收获了快乐，获得了健康的身心，也使自己成了一名智者。

那么，智者给予少年的忠告到底是什么意思呢？

把别人当成自己。

与人交往时，要能设身处地地为别人着想，多做换位思考，想想“如果这件事发生在我身上，我会有什么样的感受，会用什么方法解决？”

<<学会快乐生活>>

”对别人多些同情心，多给予别人帮助，自己也会感到快乐和满足。

这需要有一种宽容别人的海量，要有容忍别人的气度，有一种替别人着想的胸怀。

特别是当别人说了伤害我们的话，做了伤害我们的事，以至于使我们气得咬牙切齿、忍无可忍的时候，那些带着诅咒的骂语就在心里酝酿准备出口，那种以牙还牙、以眼还眼的切实措施也即将实施，这时候你应慢行一分钟。

在这最后一分钟的时间里，你把这些心中的愤恨试想是别人转加给你的，你会怎样？

结果不言而喻。

你愤恨的心会在这份友善的宽容中变得慢慢平静下来。

把别人当成自己，其实就是一份忍让后的海阔天空。

任何时候，都不要把别人逼上绝路，哪怕是你强劲的对手。

留一条路给别人，同样也是给自己留了一条路。

把自己当成别人。

就是需要我们站在公平、公正的角度来审视自身，要具备一种正直和光明磊落的心胸。

首先你得有一种勇于剖析自己内心的勇气；要敢于正视自己所犯的过错，勇于担当。

假如把你所犯的过错试想是别人对你犯的，你会不会还悄无声息地掩饰过去就草草了事。

也许你会对别人的错气得拍案而起，进而横眉冷对地恶言相加。

没有人愿意这样残忍地自己折磨自己。

但有时候，我们确实需要扪心自问，严重点说就是叩问自己的灵魂，这是做一个正直优秀的人所必须具备的。

在自己心中那把叫做良知的利刃剖析自己的时候，确实是需要一种舍弃一切的大度，需要的是破釜沉舟的勇气，需要的是一种敢于直面自己鲜血淋漓，也许是惨淡一生的决绝。

把自己当成自己。

其实这强调的是一种“自我”，一种自信。

这对于那些品行高尚的人和那些有自卑心理的人来说，都是很难做到的。

君子行事，三思而后行，顾大局，识大体。

他们做事是要先为别人着想，后为自己而为的。

真的到了不能两全其美的时候，他们首先放弃的是自己的利益。

成全别人，让别人得到完美，这样的人心中没有自己。

这就是人们通常所认为的正人君子的风范。

这样的人是永远快乐的。

我们都欣赏这样优秀的人。

至于那些有自卑心理的人，由于他们不能正确认识自身条件，也就没有足够的自信心，他们会舍弃一些把自己当成自己的机会，会错过一些属于自己的机遇、感情等，在他们的心中很少有快乐。

这是一种悲剧的结果。

经常多角度地看问题，理智地看待别人和自己，体会别人的心境，设身处地地去思考，世上万般问题便没有看不开之处。

凡事都能理解，都能看得开，能顺其自然的尽量顺其自然，还有什么让自己不快乐的呢？

地球是一个大家园，我们和所有生活在这个家园里的生命一起享受着太阳的恩赐，享受着自然的风风雨雨。

每一个生命的契机都是那么难能可贵，我们有权为我们自己的生命争取一些辉煌和灿烂，我们同样也应该为那些和我们共存的生命留一些温暖和光明，留一些友爱和关心。

等有一天我们都能在心里把“别人当成我们自己”，“把自己当成别人”的时候，我们人类生活的花园真的到处都是“阳光灿烂，温暖如春”了。

境由心造，退后一步自然宽 有一副对联是这样写的：“事在人为，休言万般皆是命；境由心造，退后一步自然宽。

”它在警示后人一切的人间恩怨都是由心而起，不是解决、消弭不了的，只要万事给予宽容和理解，能饶人处且饶人，即便是结怨双方也都会戒心释然，和睦相处。

<<学会快乐生活>>

春秋时期，管仲和鲍叔牙是好朋友，曾在一起做过生意。

每次分钱的时候管仲总是要多贪一些。

有人说他贪财，鲍叔牙说：“他怎么会贪财呢，是我看他家穷，故意多分他的。”

后来管仲带兵打仗，总是冲锋躲在后面，撤退冲在前面。

又有人笑他贪生怕死，鲍叔牙说：“他家有老母靠他养活，他是尽孝啊！”

正是鲍叔牙对管仲的处处理解、宽容，才使“管鲍之交”流传千古。

唐朝名相狄仁杰以前看不起娄师德，可娄师德并不计较这些，反而推荐狄仁杰当宰相。

后来，还是武则天捅开了这层窗户纸。

有一次，武则天问狄仁杰：“娄师德贤能吗？”

狄仁杰回答说：“作为将领只要能够守住边疆，贤能不贤能我不知道。”

武则天又说：“娄师德能够知人善任吗？”

狄仁杰回答：“我曾经与他共事，没有听说他能够了解人。”

武则天说：“我任用你就是娄师德推荐的。”

听了武则天的话后，狄仁杰非常惭愧，虽然自己经常对娄师德嗤之以鼻，但是娄师德却仍然能以宽厚、公平的心来对待自己，他深深地感叹：“娄公德行高尚，我已经享受他德行的好处很久了。”

这就是一个高层次的相互理解和宽容。

所谓宽容的心态就是以宽阔的胸怀和包容的心态，去面对人和事。

宽容本身包含着谦逊。

古人说，满招损，谦受益。

一个人如果不能虚怀若谷，就不能有效地吸纳有益于自身发展的精神食粮，只有具备海纳百川的心态，我们才能学习他人的长处，弥补自己的短处，充实、拓展、成就自我。

宽容不仅是一种与人和谐相处的素质，一种时代崇尚的品德，更是吸纳他人长处、充实自我价值的良好思维品质。

如果一个人善于理解和宽容，他的心也一定会静默如水，减少一些担忧，除却一些抱怨，工作起来也会舒心顺畅。

同时，针对一个与你观点不一致，不配合你的人，哪怕他即使是一位“作恶多端”的人，只要你对他拥有一颗宽容善待的心，若能加以正确引导和启发，则往往会使他转向为“始是敌人，终是朋友”的立场，说不定还会成为你成功道路上的知心朋友和伙伴。

应该明白：一味敌视别人或不能原谅别人，实际上是在不原谅自己，在给自己制造烦恼，伤害了别人，同样也伤害了自己。

拥有宽容的心态无疑也是维系一个家庭和谐的重要砝码。

法国作家泰斯在谈及家庭生活时说：“互相研究了三周，相爱了三个月，争吵了三年，彼此忍让了三十年，然后轮到孩子们来重复同样的事，这就是婚姻。”

如果一个家庭没有宽容，天天争吵，这个家庭无论如何也难以维持下去。

<<学会快乐生活>>

编辑推荐

善于给自己找乐，是活得潇洒和幸福的重要方法 把心扉打开，做个开心的人；把乐趣找来，做个快乐的人；把福气引来，做个幸福的人。

虽然说工作生活事万端，但也要做到幸福快乐每一天！

快乐是一天，不快乐也是一天，让我们摒除烦恼，走出忧郁，学会快乐地度过人生的每一天！

有人说快乐是开心，只要把心打开了，就什么都放下了。

其实，快乐就是一种欢愉的心灵感受和心理状态，是一种轻松或惬意的感觉，是一种幸福或满意的心境。

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>