

<<如何掌控你的快乐和幸福>>

图书基本信息

书名：<<如何掌控你的快乐和幸福>>

13位ISBN编号：9787802045828

10位ISBN编号：7802045827

出版时间：2009-10

出版时间：周妮 长征出版社 (2009-10出版)

作者：周妮

页数：226

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>

<<如何掌控你的快乐和幸福>>

前言

我们每个人的心灵深处，都有一座繁花似锦的花园，当我们开启这座心灵花园的时候，就可以放松心情，尽享人生的美好和幸福。

很多时候，人们错误地认为，幸福就是简单地拥有和得到，不断地追寻，不停地索取，到头来，却发现幸福离自己依然遥远。

其实，幸福更多的是一种心态，而不是状态。

正因为如此，幸福是旁人给予不了的，也不是用失去或者得到可以计算的。

幸福是人一生所求，然而，在追求幸福的过程中，人们却常常流于浮躁——总觉得幸福在别处。

于是，他们宁愿丢掉手中的一切，挣脱自以为重重的枷锁去追求所谓的幸福。

可是，当他们一心追求的“幸福”真正握在他们手里的时候，他们依然不会幸福。

因为那些失去的，被破坏的，已经使幸福残缺了。

幸福其实很简单，就在一念间。

真正的幸福是宽容，是感恩，是平和，是恒久的忍耐。

境由心造，把自己的心态调整好，加上理性、洒脱与豁达，把幸福变成一种习惯，让它时时光临我们的人生。

幸福其实很简单，有时如果你刻意地找寻它，就会发现它在回避你，而当你用乐观的心态对待事物时，就会发现，幸福就会随着你的阳光心态出现在你的身旁。

幸福是我们内心深处真正的需要，只要是心甘情愿去做的，并从中感觉到快乐，那就是幸福。

幸福是来自对生活的满意程度，它与金钱、财富、权利、地位等内容没有太多的关系，无论是哪种身份，何种背景，只有当自己觉得内心平静、心灵安慰、精神充实，才会感觉到幸福。

只要拥有一个简单快乐的心境，就能感觉到自己被幸福所包围。

而拥有一颗贪欲之心，即使拥有丰富的物质，再多的财富，心灵也不会充满阳光。

<<如何掌控你的快乐和幸福>>

内容概要

很多时候，人们错误地认为，幸福就是简单地拥有和得到，不断地追寻，不停地索取，到头来，却发现幸福离自己依然遥远。

其实，幸福更多的是一种心态，而不是状态。

正因为如此，幸福是旁人给予不了的，也不是用失去或者得到可以计算的。

幸福是人一生所求，然而，在追求幸福的过程中，人们却常常流于浮躁——总觉得幸福在别处。

于是，他们宁愿丢掉手中的一切，挣脱自以为重重的枷锁去追求所谓的幸福。

可是，当他们一心追求的“幸福”真正握在他们手里的时候，他们依然不会幸福。

因为那些失去的，被破坏的，已经使幸福残缺了。

幸福其实很简单，就在一念间。

真正的幸福是宽容，是感恩，是平和，是恒久的忍耐。

境由心造，把自己的心态调整好，加上理性、洒脱与豁达，把幸福变成一种习惯，让它时时光临我们的人生。

幸福其实很简单，有时如果你刻意地找寻它，就会发现它在回避你，而当你用乐观的心态对待事物时，就会发现，幸福就会随着你的阳光心态出现在你的身旁。

<<如何掌控你的快乐和幸福>>

书籍目录

第一章 幸福是一种智慧一、幸福是一种感觉二、鲜花送人，幸福驻心三、从从容容，幸福一生四、幸福是多棱镜五、不知是幸福六、幸福就在你的身边七、用眼睛寻找幸福八、寂寞也幸福九、好心态，幸福在十、要常常对自己说我很幸福第二章 幸福是点燃心灵的圣火一、心灵是快乐的源泉二、快乐源于“简单生活”三、迷失的心灵不快乐四、永远快乐的法则五、快乐与朋友分享六、保持快乐更快乐七、把握现在的快乐八、像神仙一样地快乐第三章 幸福是上帝赐予我们的礼物一、幸福要懂得感恩二、会休闲娱乐，才会快乐幸福三、幸福是一种生活态度和习惯四、把幸福传递给他人五、知足者常乐六、迎接幸福七、遗忘让你更幸福八、幸福是内心的富足九、与幸福快乐者交友第四章 拥有一颗品味幸福的心一、知足常乐就会幸福二、幸福是可以储蓄的三、要求越少越幸福四、感悟人生，品味幸福五、幸福就在心中六、学会尊重就会获得幸福七、提醒自己注意幸福八、幸福是发挥你的长处第五章 付出和接受都是幸福的一、给予比接受快乐二、放弃也是一种快乐三、仔细体味幸福的感觉四、不一定要过得比别人好五、美丽而幸福地活着六、祸福只是一念之间第六章 谁偷走了你的幸福一、虚荣敲不响幸福的大门二、幸福远离贪欲三、不要为幸福设定条件四、幽默是快乐的催化剂五、幸福要保持一颗童心六、乐观成就幸福七、幸福是发自内心的喜悦第七章 幸福与痛苦在一念之间一、战胜厄运就是幸福二、付出也就是获得三、用宽容对待毁誉四、用快乐的心情享受生活五、幸福的天堂在你的心中六、绝对不可以没有明天七、活用上天赐予的最佳礼物八、宽恕他人就是宽恕自己九、幽默是心灵的润滑剂十、生命的意义在于心灵活动十一、首先改变自己十二、热爱是快乐的源泉第八章 不要让幸福迷失在完美之中一、缺憾也是一道风景二、给负罪感找个解脱三、坦然面对舍弃四、放下名利就是幸福五、不必苦苦痴想完美六、放弃是一种更好的选择七、不必过分追求完美八、缩短痛苦的过程九、知足常乐就是幸福第九章 给幸福加点料一、苦难如何芬芳二、在沉静中突破困厄的包围三、你是否是问题的所在四、心态是驱动力的燃料五、让知识改变命运六、为了看得更清楚七、战胜自己才能获得幸福八、没有命中注定失败的人九、悟透失去，便是得到十、拳头缩回是为了更有力地出击十一、经历失败，研究失败十二、欲上天堂必须先下地狱第十章 友情让你更加幸福一、帮助他人也是幸福自己二、人的一生需要友情三、在分享中寻求快乐四、友情触动生命的灵魂五、我的生命，友情来滋润六、朋友就是我们的未来七、拥有朋友，拥有幸福第十一章 执子之手，幸福一生一、爱情是幸福的所在二、用心串联着爱情三、爱是要说出来的四、用真爱伴着婚姻走五、珍惜现在的婚姻生活六、用心去经营你的婚姻七、让爱情留点呼吸的空间八、适合你的婚姻才是最幸福的九、浪漫着陆后的适应不良十、平平淡淡才是真十一、爱情加油站第十二章 用智慧和幸福扣开成功的大门一、成功的人视工作为人生乐趣二、工作是快乐之本三、找到自己的幸福音符四、改变心境才能求得成功五、厄运只是一个从头再来的机会六、只有输得起的人，才会赢得起七、作最坏的打算尽最大的努力八、世界属于拥有快乐和幸福的人九、身体健康就是最大的幸福十、左手幸福，右手成功

<<如何掌控你的快乐和幸福>>

章节摘录

第一章 幸福是一种智慧一、幸福是一种感觉幸福并非是一种具体的外在环境，它对于人们来讲只是一种心理感觉。

一个人的处境是苦是乐，往往是主观的。

苦乐全凭自己判断，这和客观环境并不一定有必然关系，正如一个生来就不爱珠宝的女人，即使置身在珠光宝气的环境里，也无动于衷。

拥有万卷图书的穷书生，并不想去和亿万富翁交换钻石或金银。

满足于田园生活的人也并不羡慕任何学者的荣誉头衔，或高官厚禄。

爱好就是方向，兴趣就是资本，性情就是命运。

各人有各人理想的乐园，有自己所乐于安享的境界。

一个人生活的是否幸福并不在于他生活的客观环境有多么的好，而在于他心中的感觉，他是否从中体会到了—种幸福。

—位作家曾经去了一趟藏北高原，想体验那里的藏民生活。

他发现那里的藏民拖家带口，靠啃牦牛骨头度日。

他大生侧隐之心，深表同情。

不料，藏民根本不买账，反而颇为伤感地对这位作家说：“我看你一年到头背井离乡的，也不知为什么奔波，你才真的惨哩。

”同样—种生活状况，也许会有人认为人家过得挺悲惨，但人家却往往自我感觉良好，活得有滋有味。

谁能说这不是一种生活的幸福呢？

罗素曾著过《幸福论》—书，自觉对幸福颇有研究。

有—年，他抱着“拯救中国人于水火”的宏愿到了四川。

当他上了峨眉山，罗素就打消了最初的念头。

因为罗素上山时乘的是竹轿，他看到大汗淋漓的轿夫，深感不忍。

谁知两个轿夫在歇脚的时候用毛巾擦着汗水，用草帽扇着凉风，还有说有笑，并给这位大哲学家出了一道智力题：“你能用11画写出两个中国人的名字吗？”

”罗素想了半天不知其解，于是只好坦然地承认自己不能。

轿夫笑吟吟地说出了四个字的答案“王一、王二”。

罗素不由得心中—叹：“用自己的眼光看待别人的幸福是错误的。

”成功学大师卡耐基说：“使你快乐或不快乐的，不是你有什么，你是谁，你在哪里，或你正在做什么，而是你对它的想法。

举例来说，两个人处境相同，做同样的事情；两个人都有着大致相等数量的金钱和声望。

然而，其中—个落落寡合，另外—人则欢欣愉快。

什么缘故？

心态不同的关系。

”幸福是一种感觉，希望生活中的每个人都能找到自己的幸福。

二、鲜花送人，幸福驻心—家资金雄厚的鲜花公司想高薪聘请—位售花小姐，招聘海报张贴出去后，前来应聘的人几乎踏破门槛。

经过几番面试，老板留下了三位女孩，让她们每人经营花店—周，通过对经营利润的考核，以便从中挑选—人。

这三个女孩长得都如花—样美丽，—个曾经在花店插过花、卖过花，—人是花艺学校的应届毕业生，余下—人只是—个待业女孩。

插过花的女孩—听让她们以—周的实践成绩为应聘条件，心中窃喜，毕竟插花、卖花对于她来说是轻车熟路。

因此，在她经营花店时，每次—见顾客进来，她就不停地介绍各类花的象征意义以及给什么样的人送什么样的花。

<<如何掌控你的快乐和幸福>>

因此几乎只要顾客进了花店，她都能说服顾客买去一束花或一篮花，一周下来，她的成绩不错。花艺女生经营花店，她充分发挥从书本上学到的知识，从插花的艺术到插花的成本，都精心核算，她甚至想到把一些断枝的花朵用牙签连接花枝夹在鲜花中，用以降低成本……她的知识和她的聪明为她一周的鲜花经营也带来了不错的成绩。

待业女孩经营花店，与那两位有着专业知识的女孩相比显得有点放不开手脚，然而她置身于花丛中的微笑简直就是一朵花，她的心情也如花一样美丽。

一些残花她总舍不得扔掉，而是修剪修剪，免费送给路边行走的过往行人，而且每一个从她手中买去花的人，都能得到她一句甜甜的软语“鲜花送人，手袖留香”。

这听起来既像女孩为自己说的，又像是为花坊讲的，也像为买花人讲的，简直是一句心灵默契的心语……当然，女孩努力地珍惜着她一周的经营时间，尽管女孩做得十分辛苦，但她的成绩与前两个女孩相比差距还是很大。

出人意料的是，老板竟然留下了那个待业女孩。

老板的朋友及公司的员工都十分的不解。

为何老板放弃能为他挣钱的女孩，而偏偏选中这个外行的待业女孩？

老板解释说：用鲜花挣再多的钱也是有限的，用如鲜花一般美丽的心情去挣钱才是无限的。

花艺可以慢慢学，可如鲜花一般美丽的心情是学不来的，因为这里面包含着一个人的气质、品德以及情趣爱好、艺术修养……三、从从容容，幸福一生在第二次世界大战期间，一位叫吉姆的美国年轻人曾在欧洲战场服役。

在后来出版的一本书里，吉姆这样写道：“在1945年春天时，我整天处在忧郁之中，以致得了医生们称之为结肠痉挛症这种疾病，它给我带来了难以忍受的剧痛，那时我整个人几乎都处于虚脱状态。

如果不是战争及时结束的话，我大概要见上帝了。

“当时我在步兵的死亡登记处做事，我的工作记录作战死亡、失踪还有受伤的士兵的姓名，有时也负责掩埋那些被丢弃在战场上的士兵尸体。

我还得收集这些士兵的遗物，送还给他们的亲属。

在做这些工作时，我老是担心会出差错，我更担心自己会撑不过去而再也没有机会拥抱我唯一的儿子，他那时已经16个月大了，而我还不知道他长得什么模样。

那时我心力交瘁，体重连续下降了10多千克，每天精神总是恍恍惚惚的，我端详自己的手，它们已经瘦得只剩下皮包骨了。

我一想到可能没有办法活着回家，我就会像个孩子一样，惊恐地哭出来。

最后，我只得住进了陆军的诊疗所。

但在那里，一位军医对我说的一句话竟改变了我的一生。

“那天在给我做过全身检查以后，军医告诉我，我的身体没有病，病是出在心里。

他说，你要把人生想成一个沙漏，上面虽然盛满了成千上万的沙粒，可是它们只能一粒一粒缓慢地通过细细的瓶颈，你我都没有办法让一粒以上的沙子通过瓶颈。

我们每个人都是沙漏，每天早上我们都有一大堆的事情要做，如果我们不是一件一件地处理，像一粒一粒的沙子通过沙漏瓶颈的话，我们就可能对自己的心理或生理造成伤害。

“自从听了那位军医的一席话以后，我一直生活在这样的理念中，这就是：‘一次一粒沙，一次一件事。

’在作战的时候，这句话真的拯救了我的身心。

一直到今天，它对我还非常有帮助。

我发现工作和作战有许多地方很相似，比如，工作繁重时，时间不够用，存货不多了，还有新的表格要填，要安排新的订货等。

为避免紧张，我常常牢记那位军医的话——你是一个沙漏，一次一粒沙。

每当我一遍又一遍地重复念这句话，我就能提高效率，把工作做完，而不至于像作战时那样凄惨。

”据心理学家研究，发现目前医院里有一半以上的病人的身体本没有什么疾病，而是因为心理问题引起的不适。

他们被昨日的负担和对明日的恐惧压得透不过气来。

<<如何掌控你的快乐和幸福>>

其实大部分的人本可以度过一个快乐而有意义的人生，根本不必住院。

记住，我们中的每个人永远站在过去和未来的交会点上，谁都不可能活在过去或未来任何一种永恒中，如果勉强要这样或那样，那只会摧残自己的身心。

让我们善用自己所能够把握的时间。

如果只活一天，不论多重的负担，人都能够背负；如果只活一天，无论多难的工作，人都能够努力完成；如果只活一天，任何人都能活得很快乐、有耐心、仁慈和纯洁——从容面对每一天，这就是幸福。

四、幸福是多棱镜任何事情都是由“好”与“坏”两个对立面构成。

当它反射到我们心灵的镜面上时，由于夹杂了许多自己的主观臆想，“好”，“坏”往往会有一些偏差或谬误。

所以说事情的“好”与“坏”多数情况下取决于人们看待它的角度，这正如在晴朗的天气里，如果你始终背对着阳光，那么你看到的只能是自己的影子。

著名国画画家俞仲林十分擅长画牡丹。

有一次某人慕名买了一幅他亲手所绘的牡丹，将画精心地装裱之后，挂在客厅。

他为自己拥有名家的大作而感到十分高兴。

然而，不久此人的一位朋友看到了这幅画，大呼不吉利，因为图中有一朵牡丹没有画完全，缺了一部分，而牡丹代表富贵，缺了一角，岂不是“富贵不全”吗？

此人一看也大为吃惊，认为牡丹缺了一边总是不妥，拿回去预备请俞仲林重画一幅。

俞仲林听了他的理由，却不以为然，他告诉这个买主，牡丹代表富贵，之所以少画了一边，就是为了取“富贵无边”之意？

那人听了这样的解释，高高兴兴地捧着画回去了。

同样一件事情，但因角度不同、看法不同，就会产生不同的认知。

无论你何时何地，遇到什么事多往好处想，就会少生许多的烦恼、苦闷，而多了喜乐和平安。

正如两人同时望向窗外，所看到的风景却各有不同：一人看到的是满天闪烁的星星；一人看到的是雨后土路上的污泥。

即使是遭受同样的境遇，在同样的环境中成长的人，有人幸福，有人则不幸。

为什么？

所谓幸与不幸，其实都是我们的主观认识而已，有人觉得流浪汉很可怜，可是他本人却觉得很幸福也说不一定。

这就是：“子非鱼，安知鱼之乐”。

总之，幸与不幸其实只是一个人处世态度方面的问题。

一般说来，感到幸福的人，通常都以一种乐观的态度来面对事物。

相对的，感到不幸的人通常都抱着悲观的态度。

无论何时，无论你的境遇让你多么的灰心，多么的沮丧，只要自己把想法稍微转换一下，人生就会是一片海阔天空。

五、不知是幸福一次，在医院里出现了这样一件令人们惊奇的事情。

一个患了肿瘤疾病的病人，被送入手术室。

<<如何掌控你的快乐和幸福>>

后记

本书在策划和编写的过程中，得到了许多朋友、同仁的支持和帮助，以及许多老师的大力支持，他们分别是唐德春、陈免岳、孙高磊、段育文、王玉红、李蓓、陈丽华、占珊、刘婷、尚论聪、赵巍、周妮、丁岭花、马泽峰、汪京、周兴华、姚为青、杜海义、王金超、高光耀、刘小勇、时小强、常付轩等，在此向他们表示感谢。

在本书的编写过程中，借鉴和参考了一些文献和作品，从中得到了不少的启发和感悟，也汲取了其中智慧的精华，谨向给予我们无私帮助的专家、学者表示崇高的敬意。

因为有了大家的共同努力，才有本书的诞生。

由于编写和出版的时间仓促，以及编写的水平所限，书中的不足之处在所难免，诚请广大读者批评指正。

<<如何掌控你的快乐和幸福>>

编辑推荐

《如何掌控你的快乐和幸福》：快乐和幸福是人生成功的基石，让我们学会一种全新的思考方式，遵循一套特定的行动方案，我们就能快速得到快乐和幸福之神的眷顾，以及命运之神的恩宠。

通过改变自己的思维和心态，最终掌控自己的财富、生活与成功的人生。

每一位阅读了这本书的朋友，都将在心智、身体和灵魂上得到震撼和洗礼。

这是一本实用的成功经典。

而非一般空洞的理论说教。

《如何掌控你的快乐和幸福》是特意为那些具有强烈的致富、成功欲望，又希望实现成就感和保持身心健康的人们而写的。

<<如何掌控你的快乐和幸福>>

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>