

<<青少年快乐元素揭秘>>

图书基本信息

书名：<<青少年快乐元素揭秘>>

13位ISBN编号：9787807564126

10位ISBN编号：7807564121

出版时间：2012-5

出版时间：李朵 新疆生产建设兵团出版社 (2012-05出版)

作者：李琴

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>

## <<青少年快乐元素揭秘>>

### 内容概要

本书共分十五章，内容包括快乐就在你的手上；轻轻松松便快乐；健健康康，自知快乐；有追求，多一分快乐；独立，绝对快乐等。

## <<青少年快乐元素揭秘>>

### 书籍目录

第一章 快乐就在你的手上 一、按你的意愿添加元素 二、快乐就始于“按自己的意愿生活” 第二章 轻轻松松便快乐 一、给自己把把脉 二、轻松看待生活 三、调匀呼吸，享受当下 第三章 健健康康，自知快乐 一、健康是金 二、身体的被奴役状态 三、静下来，或者动起来 第四章 有追求，多一分快乐 一、找对池塘的大鱼 二、我选择，我专注 三、追求，但不强求 第五章 独立，绝对快乐 一、对自己的生活负责 二、爱物质，但要适当 三、要自我，但要适当 第六章 自我砥砺，可预期的快乐 一、逆境中看到生活的美 二、接受不可避免的事实 三、跨越一切障碍 第七章 进退有度，知性快乐 一、智者和愚者的区别 二、把握为人处世的态度 三、掌握竞争合作分寸 第八章 被爱，无比快乐 一、爱是热，被爱是光 二、从爱中汲取力量 三、拥有一颗感恩的心 第九章 爱着，深深的快乐 一、生命因爱而美丽 二、养成博爱的习惯 三、品尝爱情的甘露 四、善待婚姻和家庭 第十章 回归自然，单纯的快乐 一、自然孕育的生灵——人最初的身份 二、放开怀抱，耳心安顿 三、亲近自然的N种方式 第十一章 简约人生，比较快乐 一、简约是一种高品位的美 二、欲望如山，你有几座 三、慧者移山术 四、简约生活，从容自在 第十二章 内心和谐，完全的快乐 一、乐事须向内心寻 二、保持内心自由 三、探寻、欣赏自己生命中的美 第十三章 不断成长，特别快乐 一、终身学习，快乐一生 二、选择有真本事的人当老师 三、从优秀到卓越 第十四章 传递快乐，要多快乐有多快乐 一、创造独家快乐经验 二、以你的心，快乐他们的心 三、快乐群落的优质生活 第十五章 快乐DIY 一、为什么还坐困愁城 二、别空等别人使你快乐 三、快乐是一生的事业

## <<青少年快乐元素揭秘>>

### 章节摘录

版权页：有一天，一场大火把富人的百间豪宅烧得片瓦不留，奴仆们各奔东西。一夜之间，富人沦为乞丐。

七月流火，汗流浹背的乞丐路过穷人的茅舍，想讨口水喝。

穷人端来一大碗清凉的水，问他：“你现在认为什么是快乐？”

乞丐说：“快乐就是此时你手中的这碗水。”

大卫·葛雷森说：“我相信，现在未能把握的生命是没有把握的，现在未能享受的生命是无法享受的，而现在未能明智地度过的生命是难以过得明智的：因为过去的已去，而无人得知未来。”

智慧的人多能顿悟人生，看淡尘世的物欲，抵御各种诱惑，舍弃烦恼和痛苦，惜时如金，提高生活的质量，丰富人生的内涵，踏踏实实做些有利于社会的事情，从而流芳百世。

愚蠢的人一般是混沌人生，一生只会贪求名利，在烦恼和痛苦中过早地耗尽生命的“灯油”。

昨天已是过去，明天还未到来，最重要的还是今天。

昨天只是一种记忆，随着时间的流逝，这种记忆会逐渐被淡忘。

明天只是一种虚幻，只会增加莫名的痛苦。

如果你是为往事而悔恨，为未来的事情而担忧，那你就是生活在乌托邦之中。

这是人的一辈子中最有害的两种情绪，它不会帮你改变过去与未来，却会使你陷入惰性与悲观的泥潭，失去现在！

我们的眼、手、整个的心灵和身体都生活在现在，也只能生活在现在，为什么要去一遍又一遍地回顾往事、忧虑未来呢？

实际上，过去的事情不论多么值得流连或是多么需要悔恨，那只是毫无意义的心理反应，“过去”已经过去了，已经不存在了，而未来尚未到来，也是不存在的。

人生就像爬山登高，爬在中途的时候，不必往下看，也不要过多地往上看。

因为你不大可能看到顶峰，不大可能看得很远、很清楚，何必为看不清楚的未来费神费力，分散注意力呢？

2.养成放松的习惯 在习惯的支配下，我们对这个嘈杂的世界、混乱的时空没感到有什么不对劲，也许只有到临终的时候，才会悲哀地发现，自己的一生，原来是这么地不快乐。

时间会把你的习惯改过来。

紧张是一种习惯，放松也是一种习惯，关键就在于你的选择了。

那该如何放松呢？

是从你的思想开始，还是从精神开始？

两样都不是，应该先放松你的肌肉。

<<青少年快乐元素揭秘>>

编辑推荐

《青少年快乐元素揭秘》由新疆生产建设兵团出版社出版。

<<青少年快乐元素揭秘>>

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>