

《心动+行动 生活中的快乐驿站》

书籍信息

版次：1

页数：246

字数：228000

印刷时间：2008年06月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787807531876

编辑推荐

快乐并没有想象得那么复杂，快乐并没有消失，快乐本来就存在于我们生活中的每一个小小的驿站中，只是由于我们自身的原因忽略了这些驿站。只要重新找回这些驿站，我们就能够变得更加快乐！

欢迎你来“快乐驿站”小憩，在这里你会重新找回失落已久的本属于你的快乐！

快乐也是一天，不快乐也是一天，那么我们为什么不让自己的每一天都在快乐中度过呢？

快乐源于一种平静的生活心态，“宠辱不惊，坐看庭前花开花落；去留无意，漫随天边云卷云舒”，如果你把一切金钱、功名利禄都看做过眼烟云，那么你就已经是快乐的化身……

塞翁失马，焉知祸福？

同样一件事情，如果我们以乐观的心态去对待，那么我们获得的就是快乐，相反如果我们以悲观的心态去对待，我们会陷入痛苦！所以我们要善于挖掘事物好的、积极的一面，这样我们就能获得更多的快乐！

幽默一点儿，要允许旁人开自己的玩笑，要懂得自我解嘲。

我们的生活一天一天地变得富裕起来，可很多人都感觉快乐并没有随着增加，相反，烦恼却越来越多：升职、加薪、婚姻、健康、环境……总有无休止的烦恼。这到底是怎么了？是快乐本身消失了吗？我们如何才能改变这一切？本书旨在帮助你摆脱烦恼的纠缠，走出自我封闭的怪圈，迈向原本就属于自己的快乐的光彩大道。

内容简介

这是一本“休闲+励志”类图书，是一本将休闲和励志结合起来的图书，以休闲为主，在休闲中告诉读者如何做人、做事才能获得快乐。在一篇篇轻松的小短文中阐述做人、做事的道理。

全书分为上下两篇。上篇为“心动”，即心态篇。下篇为“行动”，即行动篇。

上篇46小节侧重理论，以“故事+点评”的形式剖析了46个人生小道理。这些关于做人、做事的小小道理，只要你想通了，你就会获得快乐！

下篇40小节侧重具体行动，以“具体行动+点评”的形式来剖析获得快乐的40件具体可行的生活小事。这些小事，只要亲自去实践，你就会体验到快乐！

目录

上篇 心态篇

1. 名利如浮云

2. 贪心越大，失去越多

- 3.失去的不一定是最好的
- 4.该说谎时就说谎
- 5.有很多东西是钱买不到的
- 6.别当时间的救火队
- 7.勤扫心地，心清则静
- 8.不妨自嘲
- 9.懂得感恩的人活得更快乐
- 10.勇于认输和认错
- 11.有舍才有得
- 12.用衡量自己的标准衡量他人
- 13.做最好的自己
- 14.塞翁失马，焉知祸福
- 15.公平不公平
- 16.苦难是通向成功的天梯
- 17.最坏不过如此
- 18.何必追求完美
- 19.物质生活、精神生活同样重要
- 20.失败是一笔宝贵的人生财富
- 21.不要为明天忧虑
- 22.何必患得患失
- 23.做事不必有始终
- 24.琐碎之事何必计较
- 25.是花是刺？取决于看的视角
- 26.不要轻视你自己
- 27.经历了风雨才能见彩虹
- 28.人穷心富
- 29.让内心回归平静
- 30.简单生活，自由快乐
- 31.拿得起，放得下
- 32.任何事情都有两面性
- 33.不要轻易换工作
- 34.工作并快乐着
- 35.挫折是必不可少的人生经历
- 36.何不喜怒形于色
- 37.学会善待自己
- 38.幽默对人生
- 39.活在当下
- 40.当好自己的角色
- 41.随机应变，化解尴尬
- 42.外貌不是最重要的
- 43.别为面子活着
- 44.学会宽容

- 45.退一步海阔天空
- 46.有希望就会有失望
- 下篇 行动篇
- 47.每天大笑一分钟
- 48.买一大堆零食来吃
- 49.做个白日梦
- 50.郊区一日游
- 51.做一天义工
- 52.邀请老朋友在家聚餐
- 53.看一场电影
- 54.到老地方寻找过去的记忆
- 55.蒸次桑拿洗个澡
- 56.做一天小孩，重返童真
- 57.去经历一次冒险
- 58.读一本童话书
- 59.给家具来个“乾坤大挪移”
- 60.去野餐
- 61.边看云彩边神游
- 62.和爱人共做一件浪漫的事
- 63.去游泳
- 64.关掉手机，拔下电话线
- 65.到户外打羽毛球
- 66.在酒店住一天
- 67.翻看和整理旧物
- 68.换上称心的旧衣服
- 69.与不同层次的人交朋友
- 70.做一天隐士
- 71.饲养一只宠物
- 72.无偿献血一次
- 73.行走在风雨中
- 74.和父母一起享受天伦之乐
- 75.把自己好好打扮一番
- 76.列出你所拥有的一切
- 77.完成一件拖了很久的事
- 78.去疯狂购物
- 79.练习瑜伽
- 80.欣赏落日，回归自然
- 81.听听久违的收音机
- 82.清理杂物，让心变得清爽
- 83.去茶馆休闲一日
- 84.对着某件东西大骂一场
- 85.养花：怡情、装饰兼得

在线试读部分章节

上篇 心态篇

1. 名利如浮云

快乐驿站

世界是喧嚣的：天下熙熙，皆为名来；天下攘攘，皆为利往。名利如浮云，对名利要摆正心态，简单地说，就是：要追求，但不强求。所谓“君子爱名利，但不牵挂于心，得之则不骄，失之则不忧”。没有名利场上尔虞我诈之所累，也就没有名利场上明争暗斗之所苦。心静如水，笑对生活。

人生于世，来的时候是赤裸裸的，死的时候呢？古人死去尚有遗骨，今人死后却只能化做一缕轻烟。问世间名利为何物？答曰：皆为身外之物，生不带来，死不带去。所以人生在世，我们要根据自己的实际能力和各种综合客观条件去积极地奋斗和努力，从而实现自己的人生价值。在这个奋斗的过程中，得到名利我们会感到欣然，得不到我们亦无所谓。最重要的是：我们活得健康、快乐！

居里夫人获得第一次诺贝尔奖之后，毅然将原来的100多个荣誉称号统统辞掉，专心研究，终于又第二次荣获了诺贝尔奖。有一天，一位朋友来她家做客，看见她的小女儿正在玩英国皇家学会刚刚颁发给她的一枚金质奖章，大惊道：“居里夫人，能得到一枚英国皇家学会的奖章是极高的荣誉，你怎么能给孩子玩呢？”居里夫人笑了笑说：“我是想让孩子从小就知道，荣誉就像玩具，只能玩玩而已，绝不能永远守着它，否则将一事无成。”

人，应该在名利面前保持心境平和、宁静和淡泊。来到手中的，欣然接受；从手中溜走的，怡然放手。……

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)