

《快乐维他命：耕耘快乐人生的39种心态——心呼吸1》

书籍信息

版次：1
页数：248
字数：135000
印刷时间：2005年01月01日
开本：
纸张：胶版纸
包装：平装
是否套装：否
国际标准书号ISBN：9787506431644
丛书名：心呼吸1

编辑推荐

把欣喜的种子播在心灵之中，在人生季节里，收获恒久的快乐！

正如维他命维持人体的生长和健康一样，快乐也是开启心智、安抚灵魂的良方。

这一生，不管你是谁，你来自哪里，去向何处，不论你是清贫，还是富有；你追求的是地位，还是财富；不管你是出人头地、声名显赫、还是隐于市野、无欲无求；生命的*终归宿，都只有一个。所以，无论如何，你都应该让自己快乐。

如果你快乐，希望此书通够让你更加快乐！

如果你不快乐，希望你在拥有此书的同时开始拥抱快乐！

总之，零点心地祝你快乐！

内容简介

生存在一个生活步调极为快速的年代里，其中有太多的好与坏，总是随时迎面而来，仿佛每天当你无法忍受的既有事实，竟然也变得更加令人痛苦。渐渐地，当我们在享受越来越多的生活便利的时候，忧郁的浪潮也随之不停地冲击着我们。而且，令人惊讶的是，有许多人认为“快乐”在这个年代里，已经是一项无法轻易获得的奢侈品，哪怕你拥有使人称羨的财富，也未必能在耗费巨资之后，换得一份真正的快乐。于是，我们的外表光鲜亮丽，而内心却郁闷无比，甚至还可能会在不知不觉中，成为被忧郁囚禁在水族箱里的鲤鱼。

亲爱的朋友，你快乐吗？如果你快乐，希望本书能给予你更多的快乐；如果你希望自己快乐，本书也将借由许多简单的小品故事，唤醒你分享快乐的能力。

对未来抱着希望当然是非常好的，可是。更好、更幸福的做法，则是每天都过得快快乐乐。

在本书中，你所阅读到的小故事，虽然每一则的篇幅并不长，但却都蕴含着使人欢乐度日的深刻哲理，除了能使我们了解如何从内在释放压力、克服外界所引发的负面情绪之外，同时也能让我们用更积极的视野来重新看待这个世界，进而在待人接物上从容自在。

作者简介

齐恩，爱好阅读、交友、写作。现居台北，专职写稿。

齐恩这个笔名，寓意希望所有的朋友都能“齐沫天恩”，掌握自己的人生。

曾编著《替自己赢得好人生的55把金钥匙》。

目录

释放自我，快乐生活

和自己的心灵对话
活出自己的个性
成为生活的主人
用意志克服缺陷
摆脱生活中的精疲力竭
知足者才能常保欢乐
快乐很简单
开放封闭的心态
勇于追求美好

远离低潮，快乐随身

学会自我调适情绪
学会转换意念
活着才有希望
抛开忧虑，与不安说再见
积蓄能量于人生的低潮
从失败中成长
让愤怒转化为强大动力
积极掌握自己的人生
延续更多的生活

大千世界，快乐面对

付出也是一种幸福
少点物欲，就能多点快乐
有舍就有得
成为财富的主人
自信能击败不可能
坚持到底的快乐
换个角度想一想
打回遗失的梦想
帮助他人的智慧

茫茫人海，快乐悠游

让爱不断累积
笑容能让一切更美好
停止抱怨才能得到快乐
不吝异称赞他人
助人永远为快乐之本
幽默处世
谦虚让你受人欢迎
重视自己的价值
常怀感恩心

珍异拥有
培养自己的爱好
快乐掌握在自己手中

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)