

《每日遇见好心情》

图书基本信息

书名：《每日遇见好心情》

13位ISBN编号：9787509000359

10位ISBN编号：7509000351

出版时间：2006-1

出版社：当代世界出版社

作者：海风

页数：387

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《每日遇见好心情》

内容概要

让自己每日遇见好心情，是快乐人生的必须。

好心情是好身体的基石，是好工作的关键，是好生活的秘诀，是好人生的真谛。生活在现在都市中的人们，由于生活方式的多种多样，生活节奏的日益加快，被欲望异化的理想和极易膨胀的需求，越来越多地占据了人们的身心，成为生活和生命最难割舍同时也最承受的负担，让种种痛苦迫自己的心灵。即使对生活少数寡求的所谓淡泊之人，也难免染上浮世尘嚣——盲目行为增多，过多追求短期效益，使自己在一次次挫败中失意率逐渐提高，内心失去平衡，产生心理问题。

让自己遇到自己，知道快乐是人生的主题，明白苦难是人生的必修课，把握现在的幸福，调节并克服不让自己快乐的心绪，做自己情绪的主人，打开心灵的窗户，以积极、乐观、豁达的心态投身于工作和生活，珍爱自己，善待他人、超越苦难、把握幸福，健康、快乐、积极地过好每一天。

做自己最好的心理医生，让自己每天都能遇到好的心情。

《每日遇见好心情》

书籍目录

第1辑 快乐是人生的主题第2辑 苦难是人生的必修课第3辑 清除心灵的垃圾第4辑 凡事往好处想第5辑 把握现在的幸福第6辑 爱和温情第7辑 豁达一点过得好第8辑 告别烦恼第9辑 学会宽容第10辑 学会感恩第11辑 学会幽默第12章 学会微笑面对一切第13章 学会正确放松自己第14章 拓展兴趣，世界与更精彩第15章 活出自信第16章 做自己想做的事，做自己想做人第17章 做自己的心理医生第18章 克服虚荣心理第19章 克服攀比心理第20章 克服悲观心理第21章 克服恐惧心理第22章 克服自卑心理第23章 克服逃避心理第24章 克服自私心理第25章 克服忌妒心理第26章 克服报复心理第27章 克服猜疑心理第28章 克服完美主义心理第29章 克服挫折心理第30章 克服自负心理.....

章节摘录

书摘厄运的另一面 厄运会给人以打击，带来损失和痛苦，但也能使人奋起、成熟，从中得到锻炼。我们可以换一个角度看待厄运，那就是——厄运既有消极的一面，也有积极的一面。大化学家汉弗莱·戴维在分解钾、钠等碱金属的时候，经过几个月紧张危险的实验，在最后一次实验中，发生了意外爆炸，他的脸被炸伤，左眼也失明了，但却获得了最后的成功。后来他说：“感谢上帝没有把我造成一个灵巧的工匠，我的最重要的发现来自失败给我的启发。”戴维是从失败之树上摘取了胜利之果，伴随着不断的失败，他得到了成功。大文豪巴尔扎克也说：“世界上的事情永远不是绝对的，结果完全因人而异。苦难对于天才是一块垫脚石，……对于能干的人是一笔财富，对弱者是一个万丈深渊。”富兰克林当年的电学论文曾被科学权威不屑一顾，皇家学会刊物也拒绝刊登；第二篇论文又遭到皇家学会的一阵嘲笑。他的论文被朋友们设法出版后，因论点与皇家学院院长的理论针锋相对，遭到这位院长的人身攻击。但富兰克林没有被挫折所吓倒，没有放弃自己的科学信念，而是更积极地投入实验，以实践来证实自己的立论。他冒着巨大的生命危险进行了风筝攫电的有名实验，他终于获得了成功。于是，他的著作被译成德文、拉丁文、意大利文，得到了全欧洲的公认。水激石则鸣，人激志则宏。厄运的另一面其实就是幸运，试想，如果没有那些失败和挫折，没有那些曲折和苦涩，我们也许还不会取得我们已经取得的那些成功。P.12

《每日遇见好心情》

媒体关注与评论

书评心情好的人，工作对他是一种乐趣，心情好的人，生活对他是一种享受，心情好的人，身体对他是一种财富。好心情是好身体的基石，是好工作的关键，是好生活的秘诀，是好人生的真谛。

《每日遇见好心情》

编辑推荐

心情好的人，工作对他是一种乐趣，心情好的人，生活对他是一种享受，心情好的人，身体对他是一种财富。好心情是好身体的基石，是好工作的关键，是好生活的秘诀，是好人生的真谛。

《每日遇见好心情》

精彩短评

- 1、这本书是在我心里超级的DOWN，很多事情很执着，放不开，我觉得我是必须买一本书来调节自己心理状态的情况下买的。这本书我在吉之岛看到过，但商场购买是没有打折的，所以就想到了回来上当当网购买。跟书店看到的是一模一样的。我觉得我自从看了这本书之后，受益良多。书中提及到的每一点，都是我们生活中经常遇到的。是一本很值得购买的好书！向大家推荐一下！
- 2、心情开朗的人看事物往好的方面考虑,因此学着怎样看发生的事情.文章不错,改变心情可以借鉴.
- 3、所谓幸福的人，是只记得自己一生中满足之处的人；而所谓不幸的人，是只记得与此相反的内容的人。

《每日遇见好心情》

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：www.tushu000.com