

《善待自己 快乐生活》

图书基本信息

书名：《善待自己 快乐生活》

13位ISBN编号：9787509005811

10位ISBN编号：7509005817

出版时间：2010-1

出版社：当代世界出版社

作者：纵华政

页数：232

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

《善待自己 快乐生活》

内容概要

《善待自己:快乐生活》是一本人生哲学通俗读物。善待自己就是学会寻找快乐，学会忘记烦恼，学会面对现实，学会拿得起、放得下，还要学会放松身心。人生是短暂的，而短暂的人生之旅，还时而充斥着坎坷与不平。生活之中并不都是风和日丽、一帆风顺，也常常有狂风暴雨、急流险滩。正所谓：月有阴晴圆缺，人有悲欢离合。人生在世要想生活得一点烦恼都没有，还真是不易。所以，要想快乐地生活，不能指望上天的眷顾，必须学会善待自己，努力做一个勇于追求快乐、善于创造快乐、懂得享受快乐的人。“辛辛苦苦过舒服日子，舒舒服服过辛苦日子。”这也许就是快乐生活的哲学吧。

《善待自己 快乐生活》

作者简介

纵华政，当代诗人，供职于武警某部。在《星星》诗刊、《十月》、《中国武警报》等报刊发表诗歌若干。作品有诗集《最后的探花》；译注《瓦尔登湖》等；生活类图书有《缘份的天空》、《青春的记忆》、《心态——性格决定你的一生》、《别活得那么累》及其他旅游类著作。

《善待自己 快乐生活》

书籍目录

第一章：幸福一生的密码之一正视自我，不失本色活在当下是快乐生活的根本1.欲望太多，活得就会很累2.生活虽然沉重，总有解脱之法3.简洁而执著，充实而快乐4.拥有自我，不为活给别人看5.世界并不完美，人生当有不足6.保持真个性，坦荡地生活7.量力而行，不要好高骛远8.接受不可避免的事实9.活在当下，珍惜现在的拥有第二章：幸福一生的密码之二平衡心态，善待自己良好心态是快乐生活的保证10.做自己情绪的主人11.嫉妒别人不如自我发奋12.憎恨是自我内心的煎熬13.摆脱忧郁的困扰14.走出虚荣的死胡同15.跨越恐惧的障碍16.打碎自卑的枷锁17.既能享受孤独，又能超越寂寞18.自我松弛医治紧张第三章：幸福一生的密码之三善待金钱，学会分享超然物外是快乐生活的艺术19.金钱没有善恶20.金钱造就崇尚它的人21.活着绝不是为了赚钱22.要钱还是要命23.为爱情还是为了金钱24.金钱可以放弃，人格不可丧失25.愚笨的人只为钱而工作26.做个真正的富人27.与人分享你的财富第四章：幸福一生的密码之四宠辱不惊，适时无为富有弹性是快乐生活的良方28.能进能退，能伸能屈29.得意不忘形，失意不失态30.增强承受挫折的能力31.弱者困于环境，强者利用环境32.遇到麻烦，不妨等待三天33.失败是走向更高的开始34.强者从不自己伤害自己35.失败不可怕，一蹶不振才可怕36.失败就是自己打败了自己37.坚韧不拔的人永不绝望第五章：幸福一生的密码之五动静由心，善待他人真诚交往是快乐生活的策略38.与人为善，赢得好人缘39.只要真诚总能打动人40.投我以木瓜，报之以琼琚41.避免事事争强好胜42.有理也要让三分43.得饶人处且饶人44.帮助别人等于帮助自己45.巧妙拒绝不伤面子46.不揭别人的短处47.不要总是吹毛求疵第六章：幸福一生的密码之六培养乐趣，修身养性精神富足是快乐生活的呈现48.保持一种正当的爱好49.致力于你所动心的某项爱好50.在读书中得到升华51.用心捕捉住每个音符52.顿忘于泼洒丹青之中53.下好人生这盘棋54.玩牌图乐不玩赌55.热爱未知的事物第七章：幸福一生的密码之七保持幽默，笑口常开身心健康是快乐生活的方向56.生活中不能没有幽默57.化酸涩为甘美58.给自己开个玩笑59.把快乐传递给朋友60.打破尴尬的局面61.幽默之水浇灌爱情之花62.笑口常开，健康常在63.培养你的幽默感第八章：幸福一生的密码之八学会忘却，坐卧随心悠然逍遥是快乐生活的升华64.忘却是人生的一种智慧65.怀旧也是一种病66.没有一个错误会持久的67.健忘的人永远活得自在68.忘记该忘记的，记忆该记忆的

《善待自己 快乐生活》

精彩短评

1、從心靈到身體,生活,甚至追求人生,你可從中釋放自己,給自己一機會去放縱,放開...讓自己解開心裡的結...

《善待自己 快乐生活》

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