

再苦也要笑一笑



[再苦也要笑一笑_下载链接1](#)

著者:赵宇辰

出版者:中华工商联合出版社

出版时间:2003-1-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787801009326

没有人比你更值得爱爱你自己，觉得自己是重要、有价值而且是出色的。别在人生旅途上携带过多的行李人生中最大的悲剧，就是有不少人喜欢给自己的人生旅程加上许多沉重的行李，因而造成无谓的痛苦。创造一个轻松的环境当你感到愤怒、焦虑，想插嘴辩驳的时候，不妨先喝一口茶或双手抱胸，然后面带微笑。你会发现，这些简单的动作能帮助你拿定大局。寻找快乐，享受快乐，快乐是一种选择，我们一再地选择快乐，快乐就会逐渐成为我们心灵的一部分。

本书分为四章，主要内容包括了第一章没有人比你更值得爱、认识自己、爱自己就能爱别人、表现真实的自己、喜欢自己、悦纳自己、重视自己、和自己赛跑、你的气质表现你的形象、你具备了“什么”和具备了“多少”、培养强烈的爱好、热爱未知的事物、用行动改变自己；第二章别在人生旅途上携带过多行李、没有完美的人生、你的思想塑造你的生活、相信便能产生力量、感觉到快乐的样子就会快乐、别人的态度仅供参考、越要追求完美就越不快乐、别掉进对与错的陷阱、不必寻求不存在的公平、不要和别人比较、跳出内疚的死胡同、担忧无用也无益、远离不良情绪的感染、选择最大的苦恼去苦海、快乐是对自我的一种体认、遏制愤怒的火山、宽恕，心灵创伤才会痊愈、从别人对你的批评中寻找快乐困难激发斗志、怎样面对不幸的降临、简单易行的“精神旅行”运动、为今天而努力、第三章创造一个轻松的环境；第四章寻找快乐，享受快乐。

作者介绍:

目录: 第一章 没有人比你更值得爱
第二章 别在人生旅途上携带过多行李
第三章 创造一个轻松的环境
第四章 寻找快乐，享受快乐
· · · · · (收起)

[再苦也要笑一笑_下载链接1_](#)

标签

评论

[再苦也要笑一笑_下载链接1_](#)

书评

[再苦也要笑一笑_下载链接1_](#)