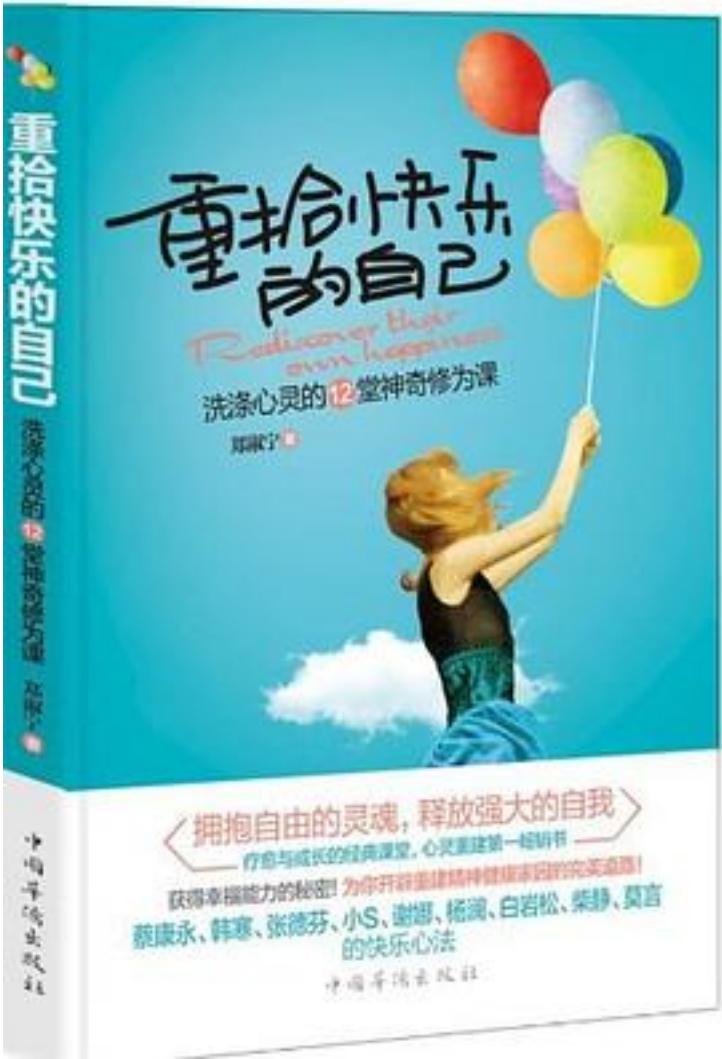


重拾快乐的自己



[重拾快乐的自己_下载链接1](#)

著者:郑淑宁

出版者:中国华侨出版社

出版时间:2013-4

装帧:

isbn:9787511332547

《重拾快乐的自己:洗涤心灵的12堂神奇修为课》内容简介：你快乐吗？快乐从何而来？你想不想更快乐？是的，我们需要快乐，也需要重新找回迷失了的快乐，快乐的思想令人欢愉，愁苦的思想令人难过，恐惧的思想令人害怕，而懦弱的思想则会令人后退。每一个人成长的历史，都是心灵跋涉的历史。时间久了，心灵难免蒙上些灰尘。你，快乐吗？《重拾快乐的自己》这书正是教你擦去心灵上的灰尘，关于幸福的话题、关于快乐的阐述，关于人生的感悟，让你遇到一个不一样的自己。

海报：

作者介绍:

目录:

[重拾快乐的自己_下载链接1](#)

标签

心灵读物

文学

悦读

哲学

励志

评论

里面的内容很浅显，故事感觉很没有深度

快乐哲学

[重拾快乐的自己_下载链接1](#)

书评

你知道吗，我们为什么需要寻找一个快乐的自己？那是因为，一个快乐的灵魂才有可能支撑住我们沉重的身体。
沉重的肉体是没有任何意义的，除非我们的灵魂让其充满了积极的意义，让其充满了一种神奇的动力状态，比如让其参加运动，或者是参加某种可以让其愉悦的活动。
快乐的思想...

扭转自己的坏运气，让烦恼消失，除了必须付出不懈的努力外，还要创造一种积极的气场，让吉祥如意的好运气愿意留下来。

有时，我们总是感到自己的生活不够幸福，不如人家的日子过得那样滋润甜美，还常常拿别人家的快乐作榜样，去寻找自己的快乐。可是，到头来，我们会发现整个过程中快乐离我们越来越远。这本书看的很有启发让我找到从前的快乐。十分受益。

不可否认，在生活中我们每个人都不免会流于世俗，也不可能完全不受物质所困，但是，我们只需时时自省，并在自省中提炼出一种“顺其自然”的平常心态。无论面对什么事，都不要过于去计较利害得失，不论事态如何演变，都能平静地对待它。

在竞争激烈的社会中，我们每个人都在不停地奔波忙碌，总会时不时地遇到不如意或不顺心的事情，面对这些，努力做到“人若无求，心自无事；心若无求，人自平安”。只要我们的内心时刻保持“无取、无舍、无骄、无求、无执著”的平和之态，也就拥有了淡然的心境，你就会活得无比的...

快乐有时和物质有关，但却没有物质标准。当你饥饿难耐时，有一个馒头就会非常开心；当你口干舌燥之时，一碗白开水你也会觉得太爽了；当你迷失在野外时，有一堆干草可以取暖就会很舒服，这都是快乐，判定是否快乐的标准其实就在每个人的心中。

慧缘法师是唐代著名的法师，他曾独自一人在寺院后的山岩洞上修持了10年，后来又回到了承天寺，每夜都会在寺里通宵打坐。
有一天，大殿上功德箱里面的钱突然丢失了，法师无疑成为众人怀疑的对象。因为在他回寺之前从未发生过此类的事情，而且大家都知道他每夜都会在大殿...

适合高压城市人群。你快乐吗？快乐从何而来？你想不想更快乐？是的，我们需要快乐，也需要重新找回迷失了的快乐，快乐的思想令人欢愉，愁苦的思想令人难过，恐惧的思想令人害怕，而懦弱的思想则会令人后退。每一个人成长的历史，都是心灵跋涉的历史。时间久了，心灵难免蒙上些...

人生是一连串的组合，是是非非，恩恩怨怨，都只是红尘一梦。过去的每个决定导演了你现在的生活，宠辱不惊，去留无意，生活自然会天高，云淡，风轻。心一动，世间万物便也跟着风生水起，纷纷攘攘；心一静，起起伏伏的人生瞬间就会归于平静，尘埃落定。

很多人不懂得快乐是什么，不知道快乐是一种什么样的模式。其实，快乐是一种心情，它是懂得珍惜、是一种内心的知足、是一种随遇而安、是一颗感恩的心。快乐是早春里的一缕阳光，盛夏里的一泓清泉，初秋里的一习凉风，严冬里的一堆篝火。快乐根本就没有一种固定的模式。

快乐需要去发现，心态不好的人最不容易获得快乐。如果你不曾有快乐的感觉，或者很少，那一定是你自己的问题，你必须调整好自己的心态。不要希望别人给予你快乐，别人可以强加给你不幸，却绝不可以强加给你快乐！用心去感受吧，你就会发现，其实快乐并不遥远，每一天都有让你感...

一杯淡水、一壶清茶可以品出快乐的滋味；一片绿叶、一首音乐可以带来快乐的气息；一本书籍、一本画册可以领略快乐的风景。快乐不仅在于物质的丰裕，快乐更在于精神的追求与心灵的充实。快乐是为了心中的目标而努力拼搏的过程。

快乐由“心”造：心...

决定一个人快乐与否，并非来自外在，而是他是否有一个良好的心态，是否懂得在任何

情况下都不忘清洗自己的心灵，以便让自己活得更轻松，更自在，更...

我们常说，“要快乐地生活就要保持一颗平常心，处事淡然”，在波澜不惊的日常生活中，很多人尚可能做到这一点。但是当你面对各种利益纷争的时候，还能够保持心平气和，淡然的处理吗？自己如遇到被冤枉、被暗算等等这些不平事情的时候，我们的心情还能优哉地荣辱不惊吗？

不是的，我们需要快乐，也需要重新找回迷失了的快乐，快乐的思想令人欢愉，愁苦的思想令人难过，恐惧的思想令人害怕，而懦弱的思想则会令人后退。每一个人成长的历史，都是心灵跋涉的历史。时间久了，心灵难免蒙上些灰尘。可是不知道为什么，有的人，就是任由自己的心灵蒙上...

[重拾快乐的自己_下载链接1](#)