

快乐改变心态



[快乐改变心态_下载链接1](#)

著者:苗雨

出版者:中国画报

出版时间:2010-5

装帧:

isbn:9787802206960

《快乐改变心态》内容简介：有的人总喜欢抱怨，殊不知谁抱怨谁失去。你抱怨工作疲

惫，生活苍白，那为什么不给自己一个休闲空间，让生活变得充实一点呢？你抱怨命途不济，前途暗淡，那为什么不珍惜现在的光阴，追逐自己的梦想呢？你抱怨感情不顺，婚姻平淡，那为什么，不给爱情加点糖，给婚姻保保鲜呢？

有的人问什么是快乐。弥尔顿在《失乐园》中有一句话：“意识本身可以把地狱造就成天堂，也能把天堂折腾成地狱。”快乐是一种心境，是卧看天空云卷云舒的荣辱不惊，是闲赏庭前花开花落的淡定自若。日本学者铃木大说：“井边的牵牛花缠住我的木桶，我借水喝。”为了珍惜一颗弱小的生命，宁愿去借水喝，快乐青睐于平和的心态。

作者介绍:

目录: 第一章 战胜阻碍快乐发芽的不良情结 1.1 嫉妒最可悲 1.2 不要自寻烦恼 1.3 丢掉你的虚荣心 1.4 不攀比，快乐地活在现在 1.5 生气是和自己过不去 1.6 猜疑是一种病 1.7 不要畏惧他人 1.8 先从自己身上找问题 1.9 克服浮躁的心态 1.10 让麻烦到此为止 1.11 不要轻易发脾气 1.12 别让愤怒冲昏了头脑 1.13 别把事情想得那么糟糕 1.14 不做亏心事 1.15 减少多余的顾虑 1.16 自大的心理不可取 1.17 不做无谓的猜想 第二章 做个快乐的工作狂 2.1 沟通就要敞开心扉 2.2 工资不能衡量你的价值 2.3 分清工作的轻重缓急 2.4 熟悉你的工作 2.5 只汇报该汇报的 2.6 处理好计划外的工作 2.7 从工作中解脱出来 2.8 把工作当成快乐的事 2.9 你对工作负责吗 2.10 让自己喘口气 2.11 克服拖拉的恶习 2.12 别对员工太苛刻 2.13 不要总给自己找借口 2.14 尽职尽责 2.15 给下属一个美好的蓝图 2.16 提出合理的要求 2.17 确立明确的目标 2.18 做个受欢迎的领导 2.19 处理好工作的分工 2.20 理性看待公司福利 2.21 工作不能投机取巧 2.22 积极对待竞争的压力 2.23 不扮演两面派的角色 2.24 因事择人 2.25 和下属融洽相处 2.26 创造双赢的合作 2.27 给下级树立榜样 2.28 永远让你老板先说 2.29 选择行业的学问 2.30 不要欺骗上帝 2.31 不要小觑岗前培训 2.32 了解客户的真正需求 2.33 如何提高你的竞争力 2.34 没有金刚钻，不揽瓷器活 2.35 汇报工作要简明说要点 2.36 量才适用 2.37 遵守职业道德 2.38 信任你的下属 2.39 看出上司的真正心思 2.40 有的压力是自己加上去的 2.41 授权不是放权 第三章 金钱的快乐指数 3.1 合理开支日常消费 3.2 把钱花在教育上 3.3 节俭不等于吝啬 3.4 不贪图小便宜 3.5 走出负债的怪圈 3.6 抓住挣钱的机遇 3.7 戒掉赌博的恶习 3.8 金钱不是唯一 3.9 慷慨是一种美德 3.10 财富不是用来炫耀的 3.11 设定合理的理财目标 3.12 富人的智慧 3.13 做富人也要做慈善家 3.14 不为金钱媚颜屈膝 3.15 不做金钱的奴隶 3.16 做人不要太吝啬 第四章 克服一个欲望与满足一千个欲望 4.1 知足是美好生活的前提 4.2 别对生活寄予过高期望 4.3 不要高估了自己的能力 4.4 施恩勿望报 4.5 从诱惑中走出来 4.6 不要被欲望吞噬 4.7 没得到的不一定是好的 4.8 做人不能得寸进尺 4.9 留一手 4.10 做个实用主义者 4.11 不做白日梦 第五章 痛并快乐着 5.1 快乐最不可缺少的伴侣是希望 5.2 笑对人生 5.3 依靠施舍的生活是可怜的 5.4 冷遇不能把你打垮 5.5 在沮丧中且歌且行 5.6 选择更好的方案 5.7 接受不可更改的事实 5.8 做好准备解决麻烦 5.9 执著的痛处 5.10 幻想的力量 5.11 沉着使你胜人一筹 第六章 当幸福来敲门 6.1 幸运只靠一个字 6.2 顺应时势会带来好运 6.3 成功不是一蹴而就的 6.4 远大理想是快乐的向导 6.5 不要迷信权威 6.6 不要把时间浪费在空话上 6.7 制定适合自己的目标 6.8 别忘了现实的生活 6.9 不要打破沙锅问到底 6.10 看清目标再行动 6.11 背水一战，激发潜能 6.12 求人不如求己 6.13 目标要有可执行性 第七章 做自己想做的事，成为自己想成为的人 7.1 保持真我风采 7.2 做最独特的自己 7.3 不要总靠别人活着 7.4 不要让别人左右自己的言行 7.5 相信天生我材必有用 7.6 不要陷入批评的泥沼 7.7 在纪律中坚守自己 7.8 大声说出内心的想法 7.9 世界因我而精彩 7.10 潇洒应对讽刺 7.11 坚持自己的看法 7.12 为自己骄傲 7.13 活给自己看 7.14 亮出你的优势 7.15 做个快乐的冒险家 7.16 不当井底蛙 7.17 摘下虚伪的面具 7.18 争取你的权益 7.19 认识你自己 7.20 走自己的路 7.21 学历pk能力 第八章 围墙的另一面春暖花开 8.1 利用你的缺点 8.2 换个角度看问题你会快乐些 8.3 善于化解尴尬的处境 8.4 还有比你更不走运的 8.5 失之东隅，收之桑榆 8.6 隐忍克让的风度 8.7 追求完美是迈开不快乐的第一步 8.8

换种方式行得通 8.9 适时站在对方的立场上 8.10 有时要逼自己一把 8.11
凡事多往好处想想 8.12 透过危机看机遇 8.13 面对无奈你怎么做 8.14 学以致用妙招
8.15 你有欣赏的眼光吗 8.16 辨别信息的真伪 8.17 生活里的选择题 8.18
多看长处少看短处 8.19 别让假象蒙了双眼 8.20 多向对方竖起大拇指 8.21
嘲笑别人你也不快乐 8.22 不要一味批评别人 8.23 事情也许不是你想的那样 8.24
五十步笑百步不可取 8.25 不同的角度看问题第九章 快乐需要一颗平常心 9.1
如何留住岁月 9.2 守住一颗平常心 9.3 不妨尝试简单思维 9.4 回到原点 9.5
真心为他人喝彩 9.6 聪明人懂得享受生活 9.7 不要为打翻的牛奶哭泣 9.8
接受善意的提醒 9.9 天下没有免费的午餐 9.10 识时务者为俊杰 9.11 不要期望特殊待遇
9.12 不要吊死在一棵树上 9.13 不带有有色眼镜看人 9.14 好奇心能杀死猫 9.15
山外有山，人外有人 9.16 追求万无一失第十章 尝试一下改变的乐趣 10.1
学会变通好处多 10.2 改掉你的坏习惯 10.3 生活是一个又一个创新的过程 10.4
塑造全新的自我 10.5 尝试超越自我 10.6 打破常规，触摸新鲜 10.7
别让习惯阻碍了你的突破 10.8 刻意模仿闹笑话 10.9 给自己充电 10.10
不能改变就学会适应 10.11 不求途径，但求结果 10.12 提升自身的价值 10.13
善于发现第三种答案 10.14 要了解对方就要站在对方的立场 10.15
尊重他人就是尊重自己 10.16 没有做不到的事 10.17 不会变通惹麻烦 10.18
根据变化换对策 10.19 做出自己的判断 10.20 随机应变 10.21 摒弃惯性思维 10.22
凡事不要想当然 10.23 田忌赛马的高招 10.24 让你的思维转个弯第十一章
快乐是一种习惯 11.1 不要犯同一种错误 11.2 维持乐观的心态 11.3 学会自我提醒 11.4
快乐在抱怨中消失 11.5 不要轻易给他人允诺 11.6 克服你的惰性 11.7 难得糊涂 11.8
有时好心办坏事 11.9 你有镇静的心态吗 11.10 多为他人着想 11.11 透过现象看本质
11.12 与人为善 11.13 不过无聊的生活 11.14 从自身找缺点 11.15 保密是聪明的选择
11.16 不犯常识性错误 11.17 万事都有一个度第十二章 拿得起，放得下 12.1
不做输不起的人 12.2 放下身上的包袱 12.3 乐于忘记他人的过错 12.4 开阔你的心胸 12.5
有一颗宽恕的心 12.6 不要勉强别人 12.7 佛说：“放下” 12.8 放弃不切实际的愿望 12.9
放下心中的仇恨第十三章 灰姑娘和王子的童话 13.1 你有正确的爱情观念吗 13.2
真爱用什么来衡量 13.3 夫妻之间应该是平等的 13.4 爱情不是物质的 13.5
经营婚姻需“装傻” 13.6 蜜语化解感情危机 13.7 给平淡的爱情生活制造惊喜 13.8
爱情变味了怎么办 13.9 抓住你的另一半 13.10 把握住爱情的方向 13.11 多一点神秘感
13.12 不要羞于说爱他 13.13 爱情需要坦诚相对 13.14 没有永远的二人童话世界 13.15
正确对待爱情的痛 13.16 爱人之间需要沟通 13.17 做个合格的另一半 13.18
爱情不是唯一第十四章 淡如水与甘若醴 14.1 注意社交场合的禁忌举止 14.2
你会推测别人的心理吗 14.3 不要与人交换秘密 14.4 委婉表达，曲线救国 14.5
学会和朋友分享 14.6 听完别人的话再下定论 14.7 话无语病显睿智 14.8 管好自己的事
14.9 奉承有度 14.10 尽快让对方同意自己 14.11 沟通化解小误会 14.12 婉言拒绝的艺术
14.13 不要把话说绝 14.14 如何打开话匣子 14.15 交往中莫害羞 14.16 帮人的技巧 14.17
花花轿子人抬人 14.18 探明对方的意图 14.19 慎行中庸之道 14.20 不中他人的圈套 14.21
不要过于世故 14.22 退一步海阔天空 14.23 与异性朋友大方相处 14.24 会说话招人喜欢
14.25 不泼他人的冷水 14.26 真心待人才有好报 14.27 切记言多必失 14.28
注重礼仪为你加分第十五章 享受家庭的乐趣 15.1 不做唠叨女人 15.2
给你的伴侣一个空间 15.3 家庭事业两不误 15.4 己所不欲，勿施于人 15.5
为你的另一半着想 15.6 做个聪明的丈夫 15.7 做个善解人意的好妻子 15.8
解除家庭纠纷的办法 15.9 珍惜身边的伴侣 15.10 谁是家庭的主角 15.11
提高孩子的警惕第十六章 态度决定快乐 16.1 承认错误也讲方式 16.2 培养你的自制力
16.3 给自己一个正确的定位 16.4 虚心学习提高自己 16.5 今天，你微笑了吗 16.6
透过现象看本质 16.7 服下自嘲这剂良药 16.8 拥有君子的胸怀 16.9 怎样活着有意义
16.10 假如给我三天光明 16.11 别把自己看得太重要 16.12 不要被意外扰乱好心情 16.13
谦虚才能走远 16.14 如果只有半杯咖啡 16.15 多看花，少看刺 16.16
什么样的选择决定什么样的生活 16.17 给自己留条退路 16.18 人往高处走 16.19
不要自以为是

• • • • • (收起)

[快乐改变心态 下载链接1](#)

标签

评论

[快乐改变心态 下载链接1](#)

书评

[快乐改变心态 下载链接1](#)