第一图书网, tushu007.com

<<让生活轻松一下>>

图书基本信息

书名：<<让生活轻松一下>>

13位ISBN编号：9787218041780

10位ISBN编号：7218041787

出版时间：2003-1-1

出版时间：广东人民出版社

作者：简朴生

页数：146

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：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<让生活轻松一下>>

内容概要

本书的内容包括生活欢心集、每天吞服一颗快乐维他命、心灵富有是生活的本质、留住地球的青春、别让手机伤害自己、朋友，在快乐大道上等候你、向上帝租借宁静套房、潜入密室享受松驰、苍老上门，何必热情款待、生活爱心集、快乐源自“施”与“受”、爱在稍纵即逝时、到图书馆结善缘、沙滩小语传情意、做个“花心”的朋友、嘹亮笑声响彻云霄、地平线上的难忘约会、埋怨，把它埋了吧！
、生活省心集、善于从错误中学习、勤于踏出第一步、快乐方程式、人人必修快乐学分、生活时钟不妨常常大逆转、运动是快乐的第五元素、何需让心防高筑、人之初，性本贪？
、生活清心集、冥想研讨快乐之旅
从孩子的欢颜出发、快乐的样子沟通、自觉清理心灵垃圾、濒临绝种的礼物——尊重、除忧大法条尽忧虑、视危机为转机、快乐轩地里，年龄无意义、心病当用心药医、生活醉心集、爱是忠于对方，尊重自己、敞开心灵拥抱爱、醉卧酒场君窃笑、借“安定剂”对付内心焦虑、播撒快乐分享爱、与动物为友，生活更愉快、随手打造快乐气氛、学习善待自己、轻揉慢拍快不穴等详细内容。

第一图书网, tushu007.com

<<让生活轻松一下>>

书籍目录

一、生活欢心集
每天吞服一颗快乐维他命
心灵富有是生活的本质
留住地球的青春
别让手机伤害自己
朋友，在快乐大道上等候你
向上帝租借宁静套房
潜入密室享受松驰
苍老上门，何必热情款待
二、生活爱心集
快乐源自“施”与“受”
爱在稍纵即逝时
到图书馆结善缘
沙滩小语传情意
做个“花心”的朋友
嘹亮笑声响彻云霄
地平线上的难忘约会
埋怨，把它埋了吧！

三、生活省心集
善于从错误中学习
勤于踏出第一步
快乐方程式
人人必修快乐学分
生活时钟不妨常常大逆转
运动是快乐的第五元素
何需让心防高筑
人之初，性本贪？

四、生活清心集
冥想研讨快乐之旅
从孩子的欢颜出发
快乐的样子沟通
自觉清理心灵垃圾
濒临绝种的礼物——尊重
除忧大法条尽忧虑
视危机为转机
快乐轩地里，年龄无意义
心病当用心药医
五、生活醉心集
爱是忠于对方，尊重自己
敞开心灵拥抱爱
醉卧酒场君窃笑
借“安定剂”对付内心焦虑
播撒快乐分享爱

第一图书网, tushu007.com

与动物为友，生活更愉快
随手打造快乐气氛
学习善待自己
轻揉慢拍快乐穴

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

书摘　仕人类还没发现“笑”的可爱和贡献前，要是你处在连绵数里的车阵中，就算有天大的本事，还是打败不了塞、塞、塞的沮丧，永远要屈服于弥漫的乌烟瘴气中。
　在民意代表们还未深解“笑弹”的威力时，他们依旧于所有咨询官员面前，比手画脚地指责叫嚣。
　从今天起，你大可对着大排长龙的车阵放大声笑，你更可以在看晚间电视新闻时，见到“立委”、“议员”们不苟言笑地以严肃神情指责部长时，对他们忘情大笑。
　生活其实不需要那么严肃的，你尽管在办公室里、教室里、家里放声大笑。
只要大声笑，内心反应分子很快就会被笑素分解殆尽。
每天出门前不妨大笑几声，然后轻松地跟着微笑脚步起舞。
　.　哈!哈!哈!　每天大笑几次，功效将胜过医师开给的你一粒又一粒的抗焦虑药丸。
　不知道从何笑起，怎么办?　试着走在路上时，让walkman放着轻快的音乐，将快乐空气直接传输到你的大脑。
　或也可以带上贝多芬的《欢乐颂》，然后于开车途中持续播放。
　如果车上只有你孤零零一人时，播放一卷“性、谎言、录音带”醒醒体内笑话细胞也无妨。
在听完这些笑话，或触摸到足以引爆天量欢乐的音符后，你将讶异地发现自己已浑然成为心情开朗的人物——不是虚有其表的宽宏大量，而是发自内心修来的真实雅量了。
　倾听吧!　你体内的发笑细胞，一个一个复活了。
　大声笑吧！
　李敖不也长在第四抬“笑傲江湖”节目中，大声对着那些懵懂众生哈哈大笑吗？
　每一个人的心情，在约会时，多半是既期待又兴奋的。
　你同样可怀着如是心情和地球约会于地平线上，或任何一个角落里。
　它可能是街角公园凉亭边，也可能是阳明山公园樱花树下；它可以被设定在亿载金城门口小桥前头那块空地上，也可以被选择在社区会所露天中庭处，或是楼下屋前的花园里。
只要是仰起头能看到蓝蓝天空，只要脚下踩的是坚实泥土，你就可以宽心和地球交心，聊聊心情，谈谈古往今来。
　而地球的EQ神情也有着独特的四季变化。
春天，当你舒服地躺在擎天冈大草原上，远望着山峰时，它的色彩是淡紫的。
到了仲夏，往往山岚上会附带着一层忧郁的蓝。
秋风吹起时，天空的晴朗色彩似乎又多了一种难以言谕的透明感。
入冬时分，山上隐约可嗅到地球款待游客的清新气息和语言。
　即使你每天在同一棵树下，对着百花呢喃，你还是会发现，那儿泥土的芬芳，每个礼拜、每个清晨，都有些许不同。
　愈是成功的人，愈不会埋怨东、抱怨西。
　无论是有名的演说家也好，．是驰名的作家也好，是最有人气的作曲家艺术家也好，你曾听他们嗟叹抱怨过人生的不幸，唠叨自己生不逢时、遭时不遇、有志未伸的故事吗?　你可曾从书本上读到历史伟人、成功人士在抱怨环境不理想后，每天哀声叹气，终于在沮丧忧愁的日子里成就了他的创造发明或丰功伟业吗?　相反，凡是怪罪环境糟糕，整天大吐苦水、发牢骚者，你会发现，如果他们始终坚持这样　来到基隆八斗子海边，不但那儿四季风情定时变化，连游客脸上表情也会随着春暖、秋寒而时时不同。
　身为地球村公民，你有权大享和地球约会的权利，也有义务常常给予地球更多鼓励。
　当你十分珍惜约会的机会，常和地球互通心曲后，内心将不再孤独。
做，那么，五年后、十年后，甚至到年迈之时，他们所拥有的还是一只只装满抱怨的箱子。
成就?甭提了!　虽说人生处处有危机，但人生也处处是转机，大环境终究是太环境，它永远都不会改变的，要改变的是你的生活心态。
　二十年前的高雄澄清湖，现在依旧是澄清湖，差别只是湖内的鸳鸯数目多了一些，经过整修的九曲桥景色更迷人些。

第一图书网, tushu007.com

而二十年前你造访时的心情和现在的心情可能会有很大的不同。
　社会这个大染缸亦然。
十年前，它有不少治安死角；十年后，社会还是有很多藏污纳垢的地方，而你看问题的角度也许有所改变。
　同样，就算你因不满上司作风而离开以前的工作岗位，到了一家新公司，那儿还是会有另一位上司等着要管理你这位新人。
所有大环境，几乎很难有太大的变化。
　“ Drop the gun! ”这句话常出现在一般影视的警匪对峙场面中。
警方习以“ 扔掉手中的枪，投降吧! ”来给罪犯一个悔过的机会。
　世界亦将因你而改变——那座雾夜灯塔，你心中那盏灯，在地球的祝福声中，也愈来愈明亮了。
　试想，如果地球上的六十亿人口，每个人都能栽种一棵树于公园里、高速公路旁、风景区或家门附近的空地上，那么地球的肌肤就再也不至于出现千疮面孔的沮丧神情了。
如果每年地球上都会多出至少五十亿棵小树的话，十年、三十年，甚至一百年之后，地球将会是宇宙中最漂亮的一个星球公园。
……

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

自序显微镜下的生活底细，通过三十倍的镜头，你所看到的是“柴、米、油、盐、酱、醋、茶”这开门七件事。

在三百倍镜头下，你所看到的是，很多人都已迷失在名牌商品潮流里、他们习以玩遍多少国度、畅饮过多少陈年XO……来解读自己特立独行的生活派头。

然而，在三千倍的镜头下，生活的轮廓却呈现出令人讶异的境界。

超大倍率下的生活底细，与哲学大师伯纳德·巴鲁克(BernardM. Baruch)所诠释的life,实有异曲同土之妙——生活的艺术并不在于一个人已经褪去多少烦恼大衣，它反而是忠实地反映出一个人的韧性和生活快乐创造技巧，更在于如何从烦恼逆流中游出困境。

想实实在在过上有意义的生活之前，你又应该有什么样的体认？

《圣经新约》上说：“摆在每个人跟前的，都是一场又一场永无止境的竞赛。过活的最佳方式就是，你牵着‘耐心’的小手，全力以赴，直到终点为止。”自在的生活，艺术的生活，轻松的生活……生活的列车似乎很容易加挂在性能不同的车头后，满载着你我不同的需求，就此飞奔离去，留下无数回忆。

对于生活的诠释，大树、小花、蓝天、白云、小狗、小猫……彼此的观点也有很大的不同，迫切地需要你我来开怀。

透过镜头，透过图片，透过文字，透过每篇文章后的“我的欢乐颂”，你可以观看，可以阅读，可以欣赏，可以省思，还可以纪录你的快乐哲学。

期待你我的心灵在缘份的天空中交流。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《圣经新约》上说：“ 摆在每个人跟前的，都是一场又一场永无止境的竞赛。
过活的最佳方式就是，你牵着‘ 耐心 ’的小手，全力以赴，直到终点为止。
”自在的生活，艺术的生活，轻松的生活……生活的列车似乎容易加挂在性能不同的车头后，满载着你我不同的需求，就此飞奔离去，留下无数回忆。
对于生活的诠释，大树、小花、蓝天、白云、小狗、小猫……彼此的观点也有很大的不同，迫切地需要你我来开怀。
透过镜头，透过图片，透过文字，透过每篇文章后的“ 我的欢乐颂 ”，你可以观看，可以阅读，可以欣赏，可以省思，还可以纪录你的快乐哲学。
期待你我的心灵在缘份的天空中交流。

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com