

<<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>

## <<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。

## <<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  
潜入密室享受松弛  
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

<<让生活轻松一下>>

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

## &lt;&lt;让生活轻松一下&gt;&gt;

## 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!哈哈! 每天大笑几次，功效将胜过医师开给你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！

李敖不也长在第四拾“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喻的透明感。

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?甬提了！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。

## <<让生活轻松一下>>

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百孔的沮丧神情了。

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。

.....

## <<让生活轻松一下>>

### 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,实有异曲同工之妙——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。

## <<让生活轻松一下>>

### 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。



<<让生活轻松一下>>

#### 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>