

<<每天笑一笑>>

图书基本信息

书名：<<每天笑一笑>>

13位ISBN编号：9787504460394

10位ISBN编号：7504460397

出版时间：2007-12

出版时间：中国商业出版社

作者：吕晓兰，陈景华 著

页数：245

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>

<<每天笑一笑>>

前言

在漫漫人生路中，碰到失意不可怕，即使受挫也无需忧伤。
只要我们心中的信念没有萎缩，即使大雪纷飞，人生之旅也不会为之中断。

其实，人生路上的所有的艰难险阻是上天对我们另一种形式的馈赠，坑坑洼洼也是对我们意志的磨炼和考验。

落英在晚春凋零，来年又灿烂一片：黄叶在秋风中飘荡，春天又焕发出勃勃生机。

这何尝不是一种达观，一种洒脱。

一份人生的成熟，一份人情的练达。

的确，这个世界上没有人比我们自己更值得我们去爱，学会去爱自己，去感觉自己是重要、有价值而且是出色的吧！

在漫漫人生路上，我们不要携带过多的行李。

把那些沉重的忧伤、焦虑、紧张都扔掉吧，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。

当我们感到愤怒、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。

我们会发现，这些简单的动作能帮助我们拿定大局。

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。

是啊！

人生一世，草木一秋，能够快快乐乐开开心心地过一生，相信这是每个人心中的一个梦。

雨果说：比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的心灵。

人心浩瀚，可以容纳许多东西，但如果我们的心灵总是被自私、贪婪、卑鄙、懒惰所笼罩，不论我们富甲天下或是位极至尊，也不可能求得快乐。

但如果我们的心灵能不断得到坚韧、顽强、刻苦、淳朴之泉的灌溉，不论我们一贫如洗或是地位卑微，也可以求得快乐。

在短短的人生之旅中，人人都有所求。

有的人求子孙满堂，即得满足；有的人求福如东海，深感幸福；有的人求无上智慧，最是得意；有的人求万事如意，甚为欢喜。

如果就表面看来。

他们所求各不相同，但涓涓细流，汇聚成海，归根结底，他们所求的仍然是快乐。

心灵最柔弱也最细腻。

如果你不懂得呵护自己的心灵，你就不可能求得快乐；而一旦你的心灵得到关爱，你就可获得无上快乐。

说到底，内心的快乐才是永远。

我们生活在一个需要竞争的时代，有竞争就会有失意，当我们处在失意的状态时，最重要的就是保持笑容，这是一个动作，更是一种心情，保持乐观，持续快乐，人生得以完美！

本书应当是一本心灵读本，为我们提供一个轻松的阅读环境的同时，会让我们真正的感到生活的美好和快乐的真谛！

<<每天笑一笑>>

内容概要

笑一笑是一种成熟 艰难险阻是人生对你另一种形式的馈赠，坑坑洼洼也是结你意志的磨炼和考验。

落英在晚春凋零，来年又灿料一片、黄叶在秋风中飘荡，春天又焕发出勃勃生机。

这何尝不是一种洒脱，一份人生的成熟，一份人情的练达。

笑一笑是一种给予 收获与付出往往成正比，我们在品味别人给我们带来的使利时也要想到时去给予。

其实，给予别人快乐也是一各快乐。

给予快乐，你就会收获快乐，因为你为自己创造了快乐。

生活是被快乐包围着的，只要我们用心去品味，我们就会时时感受到快乐时光。

笑一笑是一种淡泊 正确地面对竞争，适当地调节自己，掌握和谐之道，学会淡薄处世，你会发现超越竞争的更多快乐！

笑一笑是一种自信 悲观的人，决定了消极的态度。

乐观的人，则决定了积极的态度。

面对生活，悲观的人总是看到失望，甚至是绝望：相反，乐观的人却总是在失望中找到最后的一线希望。

<<每天笑一笑>>

书籍目录

第一章 再苦也要笑一笑让生命之舟轻快地划行快乐是每一个人的权利有好的心情才会有好的未来年龄可以老，但是心却不能老学会给自己一面心情的旗帜身在何处都要学会微笑建立一道宠辱不惊的精神防线有的时候，寂寞何尝不是一种清福心灵需要一片宁静的天空第二章 我就是生活的主角人活的就是自我有个性才能有成就做自己的主人比什么都重要任何时候都要学会平衡自己的心态坦然面对自己的人生境遇乐观面对自己的前途接受最真实的自己善于以人为镜用信心支撑自己的行动自信是心灵的减压阀不要为小事而动怒学会正确地寻找机会第三章 我生来就是一名冠军激发心灵潜能，做生命的舵手点燃心灵热情的火焰我们的心灵需要一些忘我的精神一定要把握每一个具体的心灵目标心有所想必有所成沙漠里也能找到星星自己的抉择自己掌握把困难当作人生的转机学会给自己颁奖走好心灵的独木桥破釜沉舟的勇气不可或缺心灵也需要一个坚持的理由第四章 没有人比你更值得爱真正地喜欢自己是生命的永恒主题是生命的重心人最重要的是要认识自己给自己一个准确的定位你就是一只翱翔天空的鹰一个人的思想决定他的为人面对真实的自我了解自己的长处不要迷失自己只有自己才能解放自己学会接纳自己第五章 打开心窗，承接天空的蔚蓝挣脱心灵的枷锁打破心中的瓶颈清扫心灵的垃圾放飞心灵的风筝给心情放个假快慰是如此简单让心灵过一种简单的生活做个心灵快乐的自由人不妨笑看人生的输赢得失生活就是学会选择和放弃打开心窗，天空一片蔚蓝操纵好自己情绪的“转换器”第六章 给心灵一个合适的包袱用希望来消除内心的不安善于积蓄于生活的低谷在失败的河流中勇敢地泅渡寻找忙中偷闲的那份内心愉悦背负合适的压力小心诱惑成为心灵的陷阱时不时地抬头看看天家是心灵永恒的歌谣聪明最是糊涂人勇敢地背负起人生的背篓相信生活的每一天都充满了奇迹心态真的可以决定一切真正的光明，是在人的心中第七章 因为你快乐，所以我快乐和朋友们相约走在快乐的大道上让理解搭起一座舒心桥让生命中充满爱心拥有一颗感恩的心予人快乐就是予己快乐帮助别人就是帮助自己把爱洒向万物为感情开个“账户”真正的朋友帮助别人等于帮助自己从容才能尽快到达彼岸在情感上做一个给予的大富翁第八章 别为小事烦恼不要让琐事牵绊自己生命中的许多东西是不可以强求的学会顺其自然生活本身就是不公平的生活需要有张有弛学会适应与改变第九章 用微笑面对逆境在逆境中学会微笑保持平和的心态凡事要往好处想学会笑对生活用笑声解除忧愁在挫折中选择开朗与快乐保持一颗平常的心彩虹总现风雨后可以改变的只有我们的看法第十章 把幽默溶入生活幽默是去除烦恼的良药幽默在关键的时刻让你快乐起来幽默是情绪的闪光幽默来自纯洁的心灵让自己开放一些有时不妨像个孩子进行趣味性思考幽默在生活中是通俗的第十一章 如果错过了太阳，那就迎接月亮吧往事难追，后悔无益挫折中，一定要忘却烦恼转移自己的注意力人可以记忆，而不必回忆放弃并不代表丢弃不要被欲望的阴霾长期笼罩今天的放弃是为了明天的得到停止抱怨和牢骚接受并适应不能改变的事实你仍然有最宝贵的东西第十二章 生活在爱的世界里有心事就说出来不能对爱人失去耐心爱，体现在行动上宽容是善待婚姻的最好方式患难见真情家庭生活也需要甜言蜜语不要让事业和家庭相冲突幸福的婚姻需要双方共同维护第十三章 不争是最高境界竞争是必然存在的面对竞争如何自我调节不要过分计较职位初入社会最重要的原则如何化解竞争带来的压力懂得知足狭隘是对自己的折磨第十四章 解开无名的心结不要让悲观占据你的心灵让生活中的每一天都充满希望开启生命的原始动力幸福不是写在脸上的我们可以磨炼自己的性格没有什么比微笑更能打动人事情没有我们想像的那么糟不要和自己过不去在逆境中更能全面认识自己天无绝人之路感谢上天赐予我们生命第十五章 掌握节奏，张弛有度心理按摩是除却困扰的良方以饱满的精神状态过好每一天在生活细节中调节心理健康正确面对生活应激别让私人危机干扰工作如何面对厌职情绪怎样摆脱空虚告别工作低潮不要忽视“情绪污染”保持一种活力读书是一种好方法不妨学会与人为善第十六章 停止发怒，控制情绪摒弃负面情绪平衡自己的心理给自己一点心理补偿及时发泄一下别用别人的错误来惩罚自己学会生气避免不必要的冲动学会调节自己的情绪

<<每天笑一笑>>

章节摘录

让生命之舟轻快地划行 在历史上每个重要文化中，明智的男人和女人都发现，快乐的奥妙不在于得到更多，而在于要求更少。

20世纪90年代似乎在向人们显示，它是变革的黄金时机，在90年代，你可以自由放弃那些不能使你感到幸福的东西。

把80年代的经验教训与一个简单但优雅的90年代的生活方式融合在一起——和21世纪相结合。

因此，要让自己的生活更加简单而幸福，就好好利用时代运动，简化、再简化。

同时，别忘了享受。

需要简化你的生活，要做的第一件事就是清除所有不再用的东西。

比如说搬到一个较小的房子里，简化饮食习惯，巩固投资，卖掉坏掉了的东西。

反思购物习惯，并且大幅度减少对商品和服务的需求。

一步一步地，——你将逐步实现大部分想法。

第二件事是，把自己从各种承诺、人际关系和义务中解脱出来，因为这些事情使我们没时间做真正想做的事。

我们决定不再做那些我们觉得应该做而且一直在做的事。

第三件事是，我们要让自己的生活与我们想与环境和谐生活的愿望保持一致。

爸爸问女儿：“你快乐吗？”

“女儿答：“快乐。”

“爸爸让女儿试着举例，女儿说：“比如现在呀。”

“当时他正陪女儿一起登上楼顶，仰看天上的星星。”

这只是一件平常的小事，我们差不多每个人小时候都有类似的经历，都有这样的无数快乐时刻。

爸爸让女儿再举例，女儿说比如妈妈爱用茶叶水洗枕头，每每睡觉时都有淡淡的茶叶香味。

还有妈妈在刚刷完油漆的屋子里放些菠萝，风儿一吹整个屋子就充满了芳香的菠萝味了。

这些本是生活中极其平常的小事，谁也无心去在意这些，可我们却难得有这样的快乐体味，只能到遥远的童年去寻找这样的感动。

这段故事是收音机曾经播出的，听完之后，总是让人萌生了一种感动。

生活中原来时时刻刻充满了快乐，这快乐来自于生活的细枝末节，只要用心去品味，快乐同样有色香味，同样可观可闻亦可吃可品。

有这样一个故事：一个欲离婚的女子厌烦了现有的琐屑生活，但她一直对其外祖母的快乐和谐生活充满好奇。

有一天她终于忍不住打开了外祖母的日记，原来里面记录着外公为她洗了多少衣服，吻过她多少次，洗过多少次脚……相信任何人读到此处都会吃惊，原来生活中的琐屑小事便是快乐的源泉。

生活是由一件件的琐碎之事连缀而成的，在这根线上的点点滴滴都点缀着快乐的纽扣。

细品着细琐的每一点每一滴，你都会觉得生活更加丰富多彩。

品味生活要多想些美好之处。

因为生活毕竟不是只有鲜花，时时充满阳光。

我们若想成功地走出郁闷和哀愁，就要多思考生活中美好的一面，从中品味幸福。

比如下班了，妻子做好的可口的饭菜，这就是一种快乐，不要因为她时常埋怨而自悔自恼，也不要因为她的心胸狭隘而自怨自艾。

再如，生病了，同事都拿着礼物来看望你，应该感到他们对你的关心，而不能过多考虑他们是否怀有其他目的。

一滴水珠可以照见太阳的光辉。

品味生活的快乐是从小处着眼，不要因为事情小而忽略了别人对你的关爱。

你上班迟到了，同事帮你打扫了地板，擦干净了桌子；下雨了，有人将伞伸到你上面的领空与你共享。

<<每天笑一笑>>

所有这些都是生活的一部分，都值得我们深深地怀恋，让我们感动。

快乐是每一个人的权利 有首古诗写道：“但愿此心春长在，须知世上苦人多。”

现实中真的是有许多人感到自己活得很辛苦，生活中没有一点乐趣。

正因为世人心中无“春”，所以才无快乐可言。

其实人生是快乐的，只不过快乐深藏于心，不容易为人所发现而已。

荣启期在泰山，悠哉游哉，鼓琴而歌，孔子路过，就问他为何这等快乐？

荣启期回答道：“天生万物，惟人为贵，我得为人，何不乐也？”

正如荣启期所说，生而为人即是一种快乐，快乐是人生的主题。

只要我们用心去体会，以饱满的热情对待生活，就能快乐度过每一天。

许多人抱怨生活太清苦，许多人到外界去寻求快乐。

而对身边的美景熟视无睹，其实只要用心生活，身边就有感动你的美景。

在春天，特别是早春，从春来发几枝的柳树上，从重新披上绿装的大地上，从水光潋滟的湖面上，从鸟雀叽喳的瓦房屋顶，从身边女人和孩子们的身上，你随处都能感受到风景的存在，让心灵享受美的熏陶。

只要用心，你也能体会到苏轼《惠崇春江晚景》“竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知。

蒌蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时”的美景。

在夏天，你可以去体会万物在骄阳下傲然挺立的飒爽英姿。

如果是晴空万里，你可以去河边体会“水光潋滟晴方好”的诗意；如果是雨天，你则可以去感受“山色空濛雨亦奇”的意境。

秋天是一个收获的季节，更是好景连连，正如苏轼《赠刘景文》所说：“一年好景君须记，最是橙黄橘绿时”。

看着院里挂满果实的梨树，你能不开心？

闻着空气中弥漫着的果实的芳香，你能不开心？

就是看看满街的落叶，也会带给你无穷的遐想，你也没有不开心的理由。

冬天总是给人一种肃杀寂静的感觉，似乎给人一种压抑的感觉，其实不然，冬天也有冬天的美丽。

比如去看雪去体会陈毅元帅诗中那种“大雪压青松，青松挺且直”的诗意，不也是很美，很让人振奋吗？

即使去看那光秃秃的树，在凛冽的西风的肃杀中沉着坚持的样子，也让人感受到力量和希望。

享受着这一切，你能说冬天不美吗？

只要你愿意，只要你有心，你随时都可以感到愉快，你可以在阵雨中歌唱，使音乐充满你的心灵，你可以在烈日中独行，让阳光洒满你的心灵，你可以在风中散步，让风儿吹散你心中的不快，你可以……总之，只要你愿意，快乐随时都会陪伴着你。

人生是愉快的，世界上之所以有那么多人感觉不到愉快，不过是因为他们自己的愚昧和怯懦，不过是他们没有用心去对待生活，你要相信，只要尽你所能，用心去体会去表现，你可以快乐度过每一天。

有好的心情才会有好的未来 汤姆已经结婚18年多了，在这段时间里，从早上起来，到他要上班的时候，他很少对自己的太太微笑，或对她说上几句话。

汤姆觉得自己是百老汇心情最差的人。

后来，在汤姆参加的继续教育培训班中，他被要求准备以微笑的经验发表一段谈话，他就决定亲自试一个星期看看。

现在，汤姆要去上班的时候，他记住要让自己的心情好起来，他就会强迫自己改变过去的形象，显得心情很好的样子对大楼的电梯管理员微笑着，说一声“早安”；他以微笑跟大楼门口的警卫打招呼；他也对地铁的检票小姐微笑；当他站在交易所时，他甚至对那些以前从没有见过自己微笑的人微笑。

汤姆很快就发现，每一个人也对他报以微笑。

他以一种愉悦的心情，来对待那些满肚子牢骚的人。

<<每天笑一笑>>

他一面听着他们的牢骚，一面微笑着，于是问题就容易解决了。

汤姆发现微笑带给自己更多的收入，每天都带来更多的钞票，而且自己的心情感觉越来越愉快，每天都让人很快乐，生活充满了幸福感。

汤姆跟另一位经纪人合用一间办公室，对方的职员之一是个很讨人喜欢的年轻人。

汤姆告诉那位年轻人最近自己在心情方面的体会和收获，并声称自己很为所得到的结果而高兴。

那位年轻人承认说：“当我最初跟您共用办公室的时候，我认为您是一个非常闷闷不乐的，心情总是很糟糕的人。

直到最近，我才改变看法：当您微笑的时候，充满了慈祥。

”是的，我们的心情会改变我们的形象，有了好的心情，我们就会多一点笑容，而我们的笑容就是我们好意的信使。

我们的笑容能照亮所有看到它的人。

对那些整天都看到皱眉头、愁容满面、视若无睹的人来说。

我们的笑容就像穿过乌云的太阳；尤其对那些受到上司、客户、老师、父母或子女的压力的人，一个笑容能帮助他们了解一切都是充满希望的，也就是世界是有欢乐的。

而同时，因为我们的付出，因为我们的好心情为我们赢得了事业、尊重、友谊、爱情，甚至于我们的未来。

……

<<每天笑一笑>>

编辑推荐

我们生活在一个需要竞争的时代，有竞争就会有失意，当我们处在失意的状态时，最重要的就是保持笑容，这是一个动作，更是一种心情，保持乐观，持续快乐，人生得以完美！

本书应当是一本心灵读本，为我们提供一个轻松的阅读环境的同时，会让我们真正的感到生活的美好和快乐的真谛！

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>