

<<微微一笑又何妨>>

图书基本信息

书名：<<微微一笑又何妨>>

13位ISBN编号：9787504475121

10位ISBN编号：7504475122

出版时间：2012-1

出版时间：中国商业出版社

作者：李兰芳

页数：239

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>

<<微微一笑又何妨>>

前言

生活的重压、成长的烦恼，常常让人忘记了微笑。

于是，很多人戴上了“冷峻”的面具，紧锁着眉头，脸上乌云笼罩、内心凄风苦雨。

行走在大街上，你会发现这样的人比比皆是，真正快乐的没有几个。

不信？你不妨仔细观察一下自己。

你是否发现自己的脾气越来越差？常常忍不住暴跳如雷！你有多久没有开心地笑过了？生活压力太大，爱情、事业都不如意，这些问题聚集在心里，难以排解，久而久之就会造成抑郁。

对现代人来说，微笑是最好的药，保持一个良好的心态，比什么都重要。

关于微笑，还有一个动人的佛教故事。

有一天，佛祖释迦牟尼上大课，众多弟子眼巴巴地望着他，他却一句话也不说。

伸手从讲台上的花盆中，拿起一朵花，在手中转来转去，好像在暗示着什么。

弟子们谁也不懂老师这个动作是什么意思。

这就是“释迦拈花”。

释迦有个大弟子，叫迦叶。

佛经记载，看见释迦拈花，迦叶“破颜微笑”。

宗教堂会，戒律极严。

可就在这鸦雀无声中，迦叶尊者竟然“噗嗤”一笑，尽管不是开怀大笑，只是微笑，也是违反常规的。

这就是“迦叶微笑”。

这师徒两人神怪怪的行为，合在一起，就叫做“拈花微笑”。

紧接着，释迦牟尼讲话了：“吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传，付嘱摩诃迦叶。”

意思是说：徒儿们听好了，我有绝妙高招，可以直接悟道，刚才已经传授给迦叶同学了啦。

你们要学，就问他去吧！迦叶这一笑，除了禅宗顿悟的玄机之外，还包括一种心态——安详静谧，纯净无染，无欲无贪，无拘无束，不着形迹，不可动摇。

佛祖拈花，迦叶微笑，是心与心的交流，是无我的境界，是不形诸言只会诸心的无言默契。

凡夫俗子的生活，也需要如阳光般温暖的笑容。

正像《菜根谭》里说的那样：“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。”

微笑就像静静绽放的花朵，无声地散发出恬静的香气。

对西方人来说，蒙娜丽莎神秘的微笑是永远的经典。

而传统的东方文化中，微笑更是包括了形形色色的内容。

对逆境一笑置之，身在陋巷，一簞食、一瓢饮的颜回，仍然在微笑；相逢一笑泯恩仇，个人恩怨用微笑可以抹去；人生际遇，也以微笑面对。

不管是仙佛，还是俗人，无论世间多少烦心事，微微一笑又何妨？微笑是一种超然的态度，跟贫富，地位，处境没有必然的联系。

一个富翁可能整天忧心忡忡，而一个穷人可能心情舒畅：一位处境顺利的人可能会愁眉不展，一位身处逆境的人可能会面带微笑……应对生活充满感激，至少，它给了我们生命，给了我们生存的空间。

微笑是人生最好的名片，谁不希望跟一个乐观向上的人交朋友呢？当你换了一个新的生活圈子，微笑很快就可以拉近人与人之间的距离，一个人的情绪受环境的影响，这是很正常，但你苦着脸，一副苦大仇深的样子，对处境并不会有任何的改变。

相反，如果微笑着去生活，别人更乐于跟你交往，得到的机会也会更多。

微笑是一种修养，它给人以亲切、鼓励、温馨的美好感觉。

真正懂得微笑的人，总是容易获得比别人更多的机会。

微笑发自内心，不卑不亢，既不是对弱者的愚弄，也不是对强者的奉承。

奉承时的笑容，是一种假笑，而面具是不会长久的，一旦有机会，他们便会除下面具，露出本来的面目。

<<微微一笑又何妨>>

微笑没有目的，无论是对上司，还是对门卫，那笑容都是一样，微笑是对他人的尊重，同时也是对生活的尊重。

微笑是有“回报”的，人际关系就像物理学上所说的力的平衡，你怎样对别人，别人就会怎样对你，你对别人的微笑越多，别人对你的微笑也会越多。

微笑发自内心，无法伪装。

保持“微笑”的心态，人生会更加美好。

人生中有挫折有失败，有误解，要想生活中一片坦途，首先就应清除心中的障碍。

微笑的实质便是爱，懂得爱的人，一定不会是平庸的。

是的，微笑是一剂良药，当你敞开心扉、展露笑颜，你会发现，生活终将还给你一片灿烂。

从现在开始，让我们微笑吧！对家人微笑是关怀与鼓励，对爱人微笑是柔情与理解，对宿怨的人微笑是宽容和大度。

既如此，何乐而不为呢？

<<微微一笑又何妨>>

内容概要

生存压力在加大，我们的情绪也跟着起伏不定。

人们似乎很难控制自己的情绪，因为“值得”生气的事情实在是太多了。

其实，人生苦短，何必总是为一些不必要的事情而生气，我们除了努力活在当下，还要做一个懂得享受生活的人。

尽管我们无法彻底挣脱生活的羁绊，但还是要扬起快乐、微笑的翅膀，从纠结中解脱出来，容许心灵自由地飞翔。

<<微微一笑又何妨>>

作者简介

<<微微一笑又何妨>>

书籍目录

第一章 别让你的坏情绪失控

你的情绪为什么那么糟
生活的烦恼究竟来自哪里
了解自己的情绪，并且掌控它
为心中的烦恼-找个出口
把负面情绪扫地出门
学会独立思考，不要盲从他人
让快乐成为一种习惯
走出生活泥潭，就从今天开始

第二章 控制多变的情绪，管住不安分的心

淡定的人生不纠结
心怀感恩，别再怨恨命运
坦然面对生活中的种种困惑
接受和改变，是最好的疗伤药
别让他人的情绪影响你
无论何时，都要有个好心情
用适当的方式发泄情绪
不妨假装自己很快乐

第三章 伤害、困难、失败……都不要影响心情

伤害，让我们学会面对
困难，让我们懂得思考
困惑，让我们不停寻找
失败，让我们幡然醒悟
学会放手，松开隐形的绳子
何苦要做穷忙族
顺境逆境只是一种状态
压力状态中的逆境生存智慧
在逆境智慧中激发你的潜能
学会感谢逆境

第四章 惊恐、愤怒、痛苦……统统遗忘吧

克服来自内心的惊恐感
气愤是一桩赔本的买卖
不必记得太多事，轻松就好
太在意成败得失，只会逼疯自己
没有人是无所不能的
学会去信任别人
快乐是痛苦后的精神升华
有我即地狱，无我便天堂
人为什么会感到痛苦
痛苦都是学来的
孙悟空的逍遥与烦恼
真正的幸福，别人无法拿走
感谢那些痛苦的经历

第五章 学会放下，生活才能更轻松

摆脱不必要的束缚

<<微微一笑又何妨>>

总是追求完美，你会活得很累

.....

第九章 活得开心，比什么都重要

<<微微一笑又何妨>>

章节摘录

版权页：俗话说，百尺之台，起于垒土；千里之堤，溃于蚁穴。

所以，根除坏习惯也不应操之过急。

一步一步走，漫漫长路有尽头；一针一针缝，破烂衣衫变天衣；一砖一瓦垒，铜墙铁壁耸云霄；一片一片积，万丈云层高似山。

要想改掉坏习惯，培养好习惯，就必须大处着眼，小处着手。

小毛病的不断重复积累是养成坏习惯的泥土，如果想将其改掉，也必须从小处着手，一点一点，不断重复，日积月累。

正可谓：以彼之道还之彼身。

但事实往往并不像我们想像的那么简单，在我国很多人的思维意识中，都有想做大事不屑做小事的想法。

修身齐家治国平天下，成大事者落拓不羁。

有不少人只想着这么样才能成就一番大事业，却不愿意或者不屑于做小事。

但到头来，却往往是大事没做成，小事没干好。

老子有一句话是：“天下大事必做于细。”

他认为，任何大事都是从小事开始的。

正所谓：不积跬步，无以至千里。

在《细节决定成败》一书中，汪中求先生也告诉读者：“芸芸众生能做大事的其实太少，大多数人在大多数情况下，只能做一些细小的事、琐碎的事、单调的事。

也许过于平淡，也许鸡毛蒜皮，但这就是工作，就是生活，但这些小事往往正是成就大事的不可缺少的基础。

”千里之堤，溃于蚁穴。

很多坏习惯的养成都是从一些被我们忽视的小事开始的，正是这些小事让我们一点点的养成了各种各样的坏习惯。

不过很多时候，我们都是对其视而不见，总是觉得那只不过是一件小事，不会给自己造成太大的影响。

因为不够重视，所以，你忽视了它，但它却从没有停止对你的腐蚀。

孔子曰：“人非圣贤，孰能无过？”

”可惜，我们常常忘记了后面一句：过而能改，善莫大焉。

当然我们每个人都免不了会犯这样那样的错，但只要自己及时改正了小错就不会酿成大错。

但如果自己知错不改，一犯再犯，那么就算是一点鸡毛蒜皮的小事也会给你带来巨大的危机。

电视连续剧《暗算》讲述的是一个发生在神秘大院701的故事。

701是国家的一个高度秘密机构，他们的主要工作就是破译，捕获像风一样的电波，解出比看到风还难的敌方密电。

这简直是一个无法完成的任务，然而他们却一次又一次地创造了奇迹。

他们凭借的是什么呢？

除了自己的艰辛和努力外，很多时候靠的就是对方不经意间留下的蛛丝马迹。

而那些所谓的蛛丝马迹则只是敌方的一些小毛病、坏习惯留下来的微妙信息。

如阿炳找对对方电台靠的就是对方发报员的不良习惯。

那些所谓的坏习惯在平常人的眼中可以说是无法避免的，如发报时击打键盘每个发报员都会有自己的习惯，哪个发报员打哪两个字母时容易犯错，哪个发报员以哪个字母结尾时会不经意地延长击打时间等都会有细微的疏忽。

然而恰是因为这些细微的疏忽，才让他们的阴谋没有得逞。

忽视身边的小事给自己造成的影响是坏习惯赖以生存、发展的根源。

只有当坏习惯让我们陷入危机，给生活带来很大的麻烦时，我们才会幡然悔悟。

坏习惯是忽视小事惹的祸。

<<微微一笑又何妨>>

与日本员工认真、仔细比较起来，中国员工有大而化之、随便勉强的坏毛病。

生活中，“差不多”先生比比皆是，似乎、几乎、好像、将近、大约、大体、大致、大概等等模棱两可的词语都是中国员工最喜欢说的。

在对小事的态度这一方面，海尔总裁张瑞敏先生举了一个例子：假如让一个日本员工每天擦六次桌子，那么日本员工会不折不扣地执行，每天都会坚持擦六次；可是如果让一个中国员工去做同样的事情，那么他在第一天可能擦六次，第二天可能擦六次，但到了第三天，可能就只会擦五次、四次、三次，甚至到以后，每天能保证擦一次就很不错了。

由此可见，所有坏习惯的都是从点滴的小事中养成的，要想将坏习惯改掉，也必须从小事着手。

不要觉得事情太小、太容易了就不好好去做。

要知道把它们做好并不像你想像中的那么简单。

<<微微一笑又何妨>>

编辑推荐

《微微一笑又何妨》编辑推荐：一台让你微笑、开心的情绪调节器，一本修心养性、管理情绪的最佳读物。

如果你不快乐，一定要读这本书；如果你很快乐，一定把它推荐给朋友！

你是否发现自己的脾气越来越差？

常常忍不住暴跳如雷！

你有多久没有开心地笑过了？

生活压力太大，爱情、事业都不如意，这些问题聚集在心里，难以排解，久而久之就会造成抑郁。

对现代人来说，微笑是最好的药，保持好一个良好的心态，比什么都重要。

<<微微一笑又何妨>>

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>