第一图书网, tushu007.com

<<轻松做人快乐生活>>

图书基本信息

书名：<<轻松做人快乐生活>>

13位ISBN编号：9787511218698

10位ISBN编号：7511218695

出版时间：2012-1

出版时间：廖勇 光明日报出版社 (2012-01出版)

作者：廖勇

页数：224

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

<<轻松做人快乐生活>>

前言

红尘世间，纷纷扰扰，人来人去，步履匆匆。
　擦身而过中，有人一声哀叹“做人真难”，又有人几句抱怨“生活太累”。
　歌中唱：“你我皆凡人，生在人世间。
终日奔波苦，一刻不得闲……”它或许为我而写，为你而写，为他而写。
　在人际关系日益复杂、生存压力越来越大的今天，越来越多的现代人感叹：做人真难、活得太累！
其实，做人是一门学问，做人应该学会轻松；生活是一大难题，生活不能没有快乐。
在年复一年、日复一日的忙碌后，你若停下来，扪心一问：我多久未静看日升日落的壮美了，我多久未细听花开花谢的声音了，我多久未朗读震撼心魂的诗歌了，我多久未陪伴爱人走过繁华的大街了……你就会为错过不少生活中的美好而深感遗憾。
其实，你完全可以暂且卸下沉重的包袱，让心灵喘个气、打个盹。
生命的真谛就在于懂得轻松做人与快乐生活。
　轻松是真诚微笑，由衷赞美，难得糊涂，将心比心。
　轻松是拒绝借口，老实做人，刚柔并济，方圆有度。
　轻松是认识自己，征服自己，舍车保帅，适时放手。
　快乐是把握当下，珍惜已有，昂首厄运，苦中一笑。
　快乐是笑看得失，冷却心欲，知足常乐，大肚能容。
　快乐是活出自我，仁者爱人，追逐情趣，放松身心。
　轻松、快乐本身就是世间成本最低、风险最小的成功，却能让人真正受用；而且，它们还是可以“传染”的，你的悲喜能感染你周围的每一个人。
轻松做人是一种境界，一种处世智慧；快乐生活是一种修为，一种生存艺术。
心灵为名利所役，终日患得患失，你会错过多少美好的风景！
给生活一些空间，让自己轻松一点，你会发现快乐无处不在！
　本书从启迪人生智慧、揭开生活面纱的初衷出发，通过寓意深刻的人生哲理故事来揭示轻松做人、快乐生活的秘诀，帮助读者提升精神境界和品性修养。
学会轻松做人、懂得快乐生活，我们就能够享受到生命底蕴的醇味，超越悲观，以最好的精神状态去迎接生活。
　做自己的主人吧，轻松快乐每一天，再苦也要笑一笑，当你的心灵盛满煦暖春风和灿烂花朵时，幸运就会洋溢在属于你的每一个寻常日子里。
幸福的遥控器在你手中，就看你是否能将心灵的视窗准确地调放到快乐频道。
交给你一把快乐的钥匙，幸福的大门等待你打开……　愿本书如一丸良药、一掬清泉、一场甘霖、一束阳光，能温暖滋润你的心灵家园，丰盈充实你的生命历程。
　读完本书，你会在真心一笑之余，豁然醒悟：原来做人可以这样轻松，生活可以这般快乐！

第一图书网, tushu007.com

内容概要

“ 忧心忡忡的人即使对眼前再美丽的风景也无心欣赏。
”在人际关系日益复杂、生存压力越来越大的今天，越来越多的现代人感叹做人真难、活得真累。
其实，做人是一门学问，做人需要轻松；生活是一大难题，生活需要快乐——生命的真谛就在于懂得轻松做人与快乐生活。
轻松做人是一种境界，一种处世智慧；快乐生活是一种修为，一种生存艺术。
《人文阅读：轻松做人 快乐生活》从启迪人生智慧、揭开生活面纱的初衷出发，结合寓意深刻的人生哲理故事，来揭示轻松做人、快乐生活的秘诀，帮助读者提升人生精神境界，丰盈充实生命历程。
读完这本书，你会在莞尔一笑之余，豁然醒悟：原来做人可以这样轻松，生活可以这般快乐！

<<轻松做人快乐生活>>

书籍目录

上篇 轻松做人第一章 先做人，后做事让梦想照亮人生之旅诚信，攀登未来的阶梯给生命之帆鼓满自信赢在方圆之道谦逊的人最聪明做人要柔，做事要刚写好“奉献”二字第二章 做人可以这么简单微笑如花开放赞美是最好的通行证对批评鞠个躬爱他人，是爱自己生活需要幽默有一只倾听的耳朵将心比心，换位思考必要时会说“不”笑对误解第三章 轻轻松松，做最好的自己你认识自己吗告诉自己：我是最好的征服自己是最大的胜仗幸福是自己创造的自嘲是一种艺术变压力为动力第四章 学会选择，懂得放弃适合自己的才是最好的不要让机遇从门前溜走舍车保帅，人生好棋有一种智慧叫做放弃拣一枚真善美的钻石忘记，也是一种美丽第五章 挑战逆境，笑对命运点一盏信念之灯……下篇 快乐生活

<<轻松做人快乐生活>>

章节摘录

版权页：有位县太爷，因患心病整天愁眉苦脸、郁郁寡欢、食不知味，睡眠也不安稳。
日子长了，他日渐憔悴。
家人到处求医，疗效甚微。
有一天，当地一位医术高明的老郎中得知此事，便上门诊病。
在为县太爷把脉之后，他一本正经地说：“ 你乃是得了月经不调之症。
”县太爷听了笑得前仰后合，说：“ 此言谬也。
”便把郎中逐出。
后来，县太爷逢人便讲此事，每次都笑声不止。
谁知没多久，他的病竟好了。
这时他才恍然大悟。
其实，正是郎中的“ 笑疗 ”治愈了县太爷的抑郁症。
每天早上，在印度孟买的大小公园里，有许多男女老少站成一圈，一遍又一遍地哈哈大笑，这是在进行“ 欢笑晨练 ”。
印度的马丹·卡塔里亚医生在国内外开设了150家“ 欢笑诊所 ”，人们可以在诊所里学到各种各样的笑：“ 哈哈 ”开怀大笑；“ 吃吃 ”抿嘴偷笑；抱着胳膊会心微笑……来治疗心情压抑等心理疾病。
我们生活在世上，承受着巨大的生存压力。
我们要确保自身和家庭的生活水准不至于太低，我们要时时提防天灾人祸的发生，我们要面对生老病死的困扰，我们要和形形色色的人打交道……如果我们不懂得调适自己，苦恼、忧愁、烦躁、愤怒、痛苦……这些不良的情绪就会严重地损害我们的身体和精神。
要在这个世界上活得幸福，活得健康，活得快乐，最好的方法，就是“ 笑 ”。
笑，是日常生活的安全阀，它可以减轻或除去有损健康的不良情绪，它让我们怀有与人为善之心，让我们拥有幻想和松弛，在沉重的压力下得到休息，从而让生命变得趣味盎然……“ 笑一笑，十年少 ”，“ 一笑解千愁 ”。
“ 乐而忘忧 ”，经常保持愉快的心情，笑口常开，是大大有益于身心健康的，笑，使肌肉变得柔软，身心在极度放松的状态下，便很难发生焦虑。
笑是一种不分国界和种族的沟通语言，让你不管身处何地都可以因为笑而与人达成沟通与交流。
笑声是一种低热量，不含咖啡因、盐分及其他任何化学添加物的东西；笑声是一种非常纯净而自然，并且适用于任何人身上的东西；笑声是上帝所赋予人类的礼物，你可以随时尽情地大笑而绝对不会有任何副作用。
笑声是会传染的，一旦你开始大笑就很难立刻停止下来。
大笑从来都不会让人觉得有罪恶感，许多情况就是以吵架作为开场却以笑声作为和解的。
笑声更是一种在施与受之间交流的关系，笑声是一种无价之宝，所以你们可以尽情地开怀大笑，笑面生活。

编辑推荐

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