

<<能笑为什么去哭>>

图书基本信息

书名：<<能笑为什么去哭>>

13位ISBN编号：9787511310699

10位ISBN编号：7511310699

出版时间：2011-9

出版时间：中国华侨

作者：张笑恒

页数：234

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>

<<能笑为什么去哭>>

前言

人生一世，不如意者十有八九。

我们永远无法控制每一件事情，比如生老病死、挫折失败、股市的涨跌、海啸地震，以及各种不幸的降临等，但是我们永远可以选择自己的心态。

如果你因为过去的灾难而痛苦万分，这本无可厚非。

问题在于即便你痛苦到老，昨天的事情也无法改变。

事情既然已经过去，就让痛苦的心情也一起随往事埋葬在过去吧。

不要浪费过多的时间和心情在过去那些令你痛苦的事情上，因为生活还要继续！

我们常常以为是一件事情引发了我们的某种情绪；但美国心理学家埃利斯认为，是我们内心的想法或者说心态决定了我们的情绪。

所以，不要把你的一切情绪都归于现在的事件、现在的人、现在的关系。

表面上是这些因素决定了你的爱恨情仇以及种种情绪，事实上，导致你负面情绪的罪魁祸首是你内心对事情的想法和观点，而这是完全可以用积极的心态去改变的。

从这个意义上说，我们完全有能力去控制自己的心情。

相信我们每个人都有不开心的时候。

抑郁使人吃不下饭，睡不着觉，气促心跳，血压升高，手脚冰凉，甚至旧病复发……美国一位生理学家为研究生气对人体健康的影响，进行了一个很简单的实验。

他把一支玻璃试管插在有冰有水的容器里，然后收集人们在不同情绪状态下的“气水”。

结果，发现，即使是同一个人，心平气和时所呼出的气成水后，澄清透明，可生气时呼出的气成水后则有紫色沉淀。

他又把人生气时的“气水”注射在大白鼠身上。

只过了几分钟，大白鼠就死了。

这位生理学家进而分析得出，一个人生气10分钟所消耗的精力不亚于参加了一次3000米的赛跑；且因为人生气时会分泌毒性的分泌物，经常生气的人自然难以健康长寿。

林肯曾说过：“据我观察，人们都是自己想要怎么快乐，就能怎么快乐。

”别人的过错、倒霉的运气、极端的经历、过去的记忆等外界因素都只是诱因，真正的根源在于自我对这件事情的评判，也就是说快乐与否，取决于你自己的选择。

可见，决定我们快乐与否的条件不是环境，而是我们的心态。

这就是为什么有的人处于贫困之中，却不乏其乐；有的人处于富裕的环境之中，却郁郁寡欢。

生气和快乐都是一种选择。

面对不如意，你可以乐观面对、一笑了之，也可以愁眉不展、郁郁寡欢，甚或是大发雷霆、气冲牛斗。

你是不是一个易怒的人？

是不是也经常容易因为一些事情而生气？

每当这时候，首先要劝自己冷静，不要急于发火，然后找一找让你生气的原因。

假如是因为自己的烦躁，那就要自我检讨和疏导；假如是因为别人的误会，那就要及时地沟通化解。

人生总会充满着喜怒哀乐。

面对种种不愉快经历，我们要时时提醒自己：怨气会让人灰气，闲气会让人失神，怒气会让人愚蠢，坏脾气会害死一个人。

生气，一次足矣；生气，一天足矣。

某个人激发了你生气的情绪，如果反复纠结于此，就会越来越生气，相当于你自讨苦吃。

当然，过分表达或压抑内心的怒气都是不合适的。

重要的不是生气与否，而是减少不必要、具破坏性的生气情绪。

遇事放宽心，淡然处之，让乐观主宰心灵，我们才能踏过生气，迈向幸福。

<<能笑为什么去哭>>

内容概要

人的心态决定着人的言行。
影响一个人的意愿与步伐，往往是一种心情，而非一个事件。
同样的事情经过不同的看法，却看出了两个世界。
这两个世界的人的心态完全不同。

人生之事，不如意者十有八九。
我们永远无法控制每一件事情，比如生老病死、挫折失败、股市的涨跌、海啸地震，以及各种不幸的降临，等等，但是我们永远可以选择自己的心态。

面对同一种境况，不同的人会有不同的心情和理解。
有人失意悲观，发出痛苦或失落的感叹；有人满怀激情，产生振奋向上的力量，关键看你如何选择。

《能笑为什么去哭——快乐人生的心灵减压术》是一部关于快乐心灵的哲学，为你除去烦恼和忧愁。

《能笑为什么去哭——快乐人生的心灵减压术》由张笑恒所著。

<<能笑为什么去哭>>

书籍目录

第一章 生气是用别人的错误惩罚自己

- 1.别人犯的错误，你何必急着买单
- 2.别当爱生气的小蟹
- 3.生气，影响你的人际关系
- 4.生气会严重影响你的工作效率
- 5.生气是幸福婚姻的杀手
- 6.莫生气，气出病来无人替
- 7.生气损害智力，天才在愤怒中陨落

第二章 除了你自己，没有人能够让你不快乐

- 1.不在意别人的评价，就不容易被激怒
- 2.没有你的同意，谁也别想让你生气
- 3.只把自己当成自己，就不会徒生嫉妒
- 4.别以为每个人都该喜欢你
- 5.嘴长在别人身上，说不是他们的事
- 6.不满人家，苦了自家
- 7.不与人计较，自然没烦恼
- 8.为了自己，原谅别人

第三章 境由心生，不是车堵而是你的心堵

- 1.无论你多么生气，房价也不会掉下来
- 2.不要把对工作的情绪带回家
- 3.无论是对别人还是对自己，都不要太苛求
- 4.没事别和自己较劲儿
- 5.如果已老，那就坦然面对
- 6.人生没有过不去的事，只有过不去的人
- 7.远离口头禅“气死我了”
- 8.与其诅咒黑暗，何不点亮蜡烛

第四章 走出较真的情绪怪圈，别再为小事抓狂

- 1.别放大生活中的不完美
- 2.计较得越多，失去的也就越多
- 3.遇事不钻牛角尖
- 4.对于缺点，睁一只眼闭一只眼
- 5.别把曾经的错事刻在心上
- 6.改变自己，才能改变世界
- 7.停止为鸡毛蒜皮的事争吵吧
- 8.上司的一句批评会影响你一天的心情吗
- 9.顺其自然也是个好主意

第五章 得之我幸，失之我命

- 1.错过也是缘，后悔无益
- 2.感情不能强求，何必寻死觅活
- 3.生活中，并不是努力就可以得到
- 4.失去，焉知非福
- 5.卸下“忧虑”的包袱
- 6.看到失去的，更要看到拥有的
- 7.不必为生活中的遗憾而耿耿于怀
- 8.向前走，别再计较那个绊倒你的坎

<<能笑为什么去哭>>

第六章 换个角度看待事情，变个心情对待问题

- 1.我哭泣没有鞋穿时，却发现有人没有脚
- 2.是他失去了你，而不是你失去了他
- 3.“它咬我是因为它受伤了”
- 4.站在他人的角度看问题
- 5.不能改变事情，但可以选择心情
- 6.别从窗口去看别人的生活
- 7.从悲剧中找到喜剧
- 8.偶尔向下比较一下又何妨
- 9.四季更迭属自然规律，何必伤春悲秋
- 10.接受已经遭遇的不公待遇

第七章 斩掉烦恼心结，有一种快乐叫放下

- 1.你之所以痛苦烦恼，在于追求错误的东西
- 2.生命之舟需轻载
- 3.随手关上身后的门，让过去成为过去
- 4.将郁闷的事情和心情一起留在过去
- 5.原谅是最好的药
- 6.选择越多，麻烦也越多
- 7.忘记仇恨才能解放自己
- 8.想想看，一年之后还要紧吗
- 9.没有命中注定的不幸，只有死不放手执著

第八章 郁闷会让事情更糟糕，好心态才能解决问题

- 1.发火就能解决问题吗
- 2.抱怨不会让事情往好的方向发展
- 3.不要因为别人发怒，你便怒不可遏
- 4.生气的时候不做决定
- 5.面对危机，从容不迫是高手
- 6.别吵，有话好好说
- 7.不靠心情好坏来做事
- 8.不如把批评当成鼓励
- 9.光发牢骚不行，请提出建议
- 10.无论怎样，生活还要继续

第九章 看得开，想得通

- 1.不过一碗饭，不过一念间
- 2.同样的心，为什么要装着烦恼呢
- 3.心胸豁达，大肚能容天下事
- 4.鲜花总比垃圾多
- 5.养成积极思考的心态
- 6.看淡生活的不平事
- 7.适时咽下一口气
- 8.心中无事一床宽
- 9.一切都是上帝的恩赐

第十章 控制你的怒气，改善不良情绪

- 1.愤怒时从一数到十
- 2.学会情绪转向
- 3.你有多长时间没哭过了
- 4.幽默是最有效的精神按摩方式

<<能笑为什么去哭>>

- 5.别让心长时间泡在抱怨的污水里
 - 6.身心就像弹簧，张弛有度才能保持弹性
 - 7.学会释放，别把压力埋在心底
 - 8.提高自己的容忍力
 - 9.把负面情绪变成生命的礼物
- 第十一章 快乐修炼，现在就扬起你的嘴角
- 1.面带微笑，它能招来幸运女神
 - 2.每个人都有快乐的权利
 - 3.凡事要往好处想
 - 4.学会“制造”自己的好运气
 - 5.别错过窗外的风景
 - 6.从你已经拥有的开始
 - 7.把吹口哨的心情找回来
 - 8.学会享受生活的瞬间
 - 9.分享，烦恼减半，快乐翻倍
 - 10.假装开心可以激发好情绪

<<能笑为什么去哭>>

章节摘录

版权页：4.生气会严重影响你的工作效率有一则西方寓言，讲的是两只饥渴的狮子同时到达平日喝水的地方。

但两只狮子都不肯退让，谁都想喝上第一口水。

冲突很快升级。

两只狮子终于大打出手。

在争斗的过程中，它们突然发现，有一群土狼正围着它们，等着失败者跌倒。

两只狮子忽然醒悟了，它们停止了争斗，各自走开了。

在工作中，你是否也曾经失去控制，失去理智？

在工作中，如果遇到了令自己不愉快的事情，失去冷静，不能控制怒火，后果将会非常严重，有时候生气是扼杀你职业生涯的潜在大敌。

人的情绪是由自己掌控的，当你工作的时候抛弃那些你认为的烦心事，或者直接把坏情绪化成工作的动力，这样做的结果就是让你的工作表现出色，得到同事的认可，领导的表扬，随之而来的就是坏情绪烟消云散。

阿瑟·戈森说：“如果你掌握了审时度势的艺术，在你的婚姻，在你的工作以及你与他人的关系上，就不必去追求幸福和成功，它们会自动找上门来。

”如果心情舒畅，做事的时候就会很顺利，效率自然会提高。

相反，如果一边生气，一边工作，不仅效率低下，而且常常是错误百出。

有一位医生去商场买衣服。

但由于他的身体发福，不管走到哪个专柜，售货员都只是冷淡地打量她，然后说：“没有你穿的号。”

”他一连走了7个专柜，售货员都这样说。

到第8个专柜时，医生就发火了：“拿加大号给我试。”

”售货员瞟了她一眼，极不情愿地给她拿了衣服。

等试穿完，衣服果然小了。

售货员做出很不高兴的样子。

医生更不高兴了，便与售货员争执起来。

回到医院，医生依然没有平息怒气，给病人开的药频频出错，不是少写一味药，就是将发烧的药开成治头痛的。

病人们纷纷投诉她。

为此，她的心情越来越郁闷，最后，还被主任训了一顿。

俄国文学家屠格涅夫曾经劝告那些很容易爆发激情的人，“最好在发言之前把舌头在嘴里转上几圈”，通过时间缓冲，帮助自己的头脑冷静下来。

一个令人愉快的心情是高效率工作的一个很重要的影响因素。

工作中难免会遇到问题，将心态调整到以问题为中心，在关键的时刻会助你一臂之力。

坏情绪是导致工作效率下降的主要原因。

当你一整天都心情不好的时候，带着情绪去工作，肯定不会达到想象中的效果。

假如你因为心情不好而没把工作做好，遭到了上司的批评，你的坏情绪就会更加延伸。

越是生气，工作就越做不好。

如果有了这样一个恶性循环，轻者会让你这一天都活在痛苦之中，重者可能导致饭碗不保，最终受害的还是你自己。

5.生气是幸福婚姻的杀手在许多人的婚姻生活中，夫妻间出现摩擦是家常便饭。

如果每次双方都以生气的方式面对问题，只会让夫妻关系更加糟糕。

婚姻生活是一个漫长的磨合过程。

生气的时候说的话和做的决定都是最容易让对方受到伤害的。

夫妻之间也没有什么大不了的矛盾，不愉快的事情时有发生。

因此一定要摆正心态，不让生气影响自己的判断力；否则，一旦口不择言说了不该说的话，做出了错

<<能笑为什么去哭>>

误的决定，那么再后悔就来不及了。

云锦是家里的独生女，刚结婚时，和老公偶有拌嘴，但都会为对方着想，会快平息下来。

后来，他们吵着吵着就习惯了，慢慢地越吵越频繁。

生气的原因也是日常小事：丢了老公的臭袜子，用完卫生间不收拾，早上起床不叠被子……双方刚开始尚能客观论事，总是一方激动，一方不以为然。

后来，他们发展到双方都聚精会神地抓对方激动不已时口不择言的罪证，再等对方停下呼吸的时候进行绝地反击。

接下来一段日子，大家又志同道合地闭嘴，冷战。

吵了一段时间后，云锦开始叫：“离婚！”

”老公立马住嘴，小心翼翼地赔礼道歉。

再过了一段时间，云锦再叫：“离婚！”

”老公也开始反击：“要离你就去离。

法院就在前面，要不要我告诉你法院的门是往哪边开的？”

”两个人走进婚姻的最终目的只有一个，那就是为了快乐地生活。

当你在婚姻家庭生活中碰到不愉快的事情时，请记住：“当初，我们不是为了生气而结婚的；当初，我们不是为了生气而要孩子的；当初，我们不是为了生气而过日子的。

”因此，婚姻中切忌生气。

因为生气非但不能解决任何问题，还会因此引发更多更大的矛盾。

生气是幸福婚姻的刽子手，所以一定不要轻易地走到刀口下，自己断送自己的幸福。

王霞不顾父母的反对一意孤行地嫁给了李霄，没有婚礼，没有祝福。

她只是希望能早日成为李霄的妻子。

所以，他们只是领了结婚证。

原本让她魂牵梦绕的美满幸福，却因为一次偶然邂逅成了心里的一道疤痕。

一天，王霞和李霄外出逛街买东西，她惊喜地和大学同学兰兰相遇了。

多年不见，她们聊了很多。

兰兰告诉王霞她就要结婚了，还邀请王霞参加她的婚礼。

两周以后，王霞如约参加了兰兰的婚礼。

穿上新娘礼服的兰兰是那么妩媚。

这时，王霞才感觉自己当初的婚礼是那么寒酸，结婚太仓促。

都说女人最漂亮的时候就是穿上婚纱的那一刻，可是这一刻她却没有体会到。

她觉得自己的人生是那么不完美。

晚上回到家，王霞兴冲冲地告诉李霄想让他给自己补办一个婚礼。

李霄想都没想就拒绝了。

王霞觉得李霄不懂她的心，便像火山爆发一样和李霄大吵了一架。

这是他们结婚以后第一次吵架。

冷战不可避免地发生了。

李霄的大男子主义慢慢表现出来。

恋爱的时候还没什么，可是结婚后尤其是有了孩子后，李霄希望王霞是个贤妻良母的想法就越来越明显。

说实在的，王霞除了脾气有点儿执拗，凡事爱较个真儿外，没什么别的缺点。

而李霄偏偏最烦的就是王霞的执拗。

王霞觉得李霄的大男子主义太强了，凭什么要处处迁就他啊？

王霞觉得自己这辈子最好的时光都给李霄了，就让他给自己补一个婚礼，这个要求过分吗？

王霞和李霄之间的分歧越来越多，都不是什么原则性问题。

但两人谁也不认输，最终以离婚告终。

人生不是一帆风顺的，婚姻也是如此。

当婚姻之船在行进的过程中遇到了海浪和礁石，一定要平心静气，不要生气，甚至怒骂这些出现在婚

<<能笑为什么去哭>>

姻里的障碍。

既然已经被挡住了前进的去路，你就不要再花时间去抱怨和生气。

只要你轻轻转个方向，绕开海浪和礁石，那么前方等待你的一定是无穷无尽的幸福和快乐。

相信不管婚姻中出现什么问题都能找到解决的方式。

所以与其因为生气影响夫妻关系，不如今心平气和共同寻找解决问题的方案，各退一步，轻松走出生气的区域；打开心扉，用宽容、理解去面对婚姻生活的种种不如意；学会忍让，婚姻生活才会快乐幸福。

。

<<能笑为什么去哭>>

编辑推荐

《能笑为什么去哭:快乐人生的心灵减压术》是一部关于快乐心灵的哲学，为你除去烦恼和忧愁。没有一种生活是完美无缺的，也没有一种生活能让一个人完全的满足，一个人对生活的看法会决定他的一生，甚至能决定一个人的命运，毕竟对这个世界而言，万事万物就像一个万花筒，你怎样去看，就会有怎样的结果。

如果你因为过去的挫折而痛苦万分，这本无可厚非，问题在于即便你痛苦到老，昨天的事情也无法改变。

事情既然已经过去，就让痛苦的心情也一起随同事情埋葬在过去吧。

不要浪费过多的时间和心情在过去那些令你痛苦的事情上，因为生活还要继续！

没有一种生活是完美无缺的，也没有一种生活能让一个人完全的满足，一个人对生活的看法会决定他的一生，甚至能决定一个人的命运，毕竟对这个世界而言，万事万物就像一个万花筒，你怎样去看，就会有怎样的结果。

要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。

你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。

一部关于快乐心灵的哲学，为你除去烦恼和忧愁。

<<能笑为什么去哭>>

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>