

图书基本信息

书名：<<富足人生-羊皮卷-紫宝石卷-中英双语>>

13位ISBN编号：9787538864915

10位ISBN编号：7538864911

出版时间：2011-1

出版时间：黑龙江科技

作者：奥里森·马登

页数：254

译者：羽灵

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>

内容概要

本套书辑录了世界励志成功学大师奥里森·马登等最具影响力的作品，内容涉及有关成功学的方方面面。

可以说，它是这一时代“最具力量的励志经典”。

这些励志经典足以改变无数人的生活与命运。

遵循书中原则的人，不可能遭遇真正的失败；无视这些原则的人，也不可能成就大事业。

本套书的十八位作者以各自独特犀利的视角，极富感召力的理论，在道德、精神、行为准则上指导你，给你安慰，给你鼓舞。

相信每位读者都能从中汲取到大师们的思想精髓，获得启示与信心，从而走向成功。

书籍目录

快乐是生活的动力 欢笑的价值 用快乐装点生活 探寻未知的美好 展露心底的快乐感觉 让心中充满阳光集中的力量思考的人金钱与人生社会是一所大学校把信送给加西亚如何将欲望转化为现实

章节摘录

“这种做法虽然很不合常理，但却令人耳目一新。

”塔列朗评价说。

从这段话中反映出了“心宽体胖”的哲学道理。

如果每个人都明白，欢笑的力量可以使人健康、长寿，那么，浮现在我们脸上的哀愁表情就会在很大程度上消失不见了，而许多医生也将失业了。

欢笑的力量能对我们的身体产生积极的作用：它是大自然的精心设计，用来增加内脏器官的活动，同时也给我们带来喜悦的感觉。

笑的过程始于肺和横膈膜，然后使肝、胃等其他内脏器官一起做快速的振动，能产生愉快的感觉，并起到相当于骑马一样的锻炼效果。

在消化过程中，胃部的活动很像在搅拌。

每一次你进行深呼吸或大笑的时候，横膈膜会下降，使胃部受到额外的挤压和振动。

经常笑一笑，会使胃不停地运动，能加速消化的过程；同时，心脏也会跳得更快，不断地把血液输送到全身。

格林医生说：“在人身体的各个部位，无论多么细小的血管，都能感觉到开怀大笑所带来的波动。

”用医学的术语来讲就是，笑刺激了血管收缩神经中枢，间歇性的血管收缩导致了血液流量增大。

笑还能够加快呼吸，使全身发热。

笑能使双眼变得明亮，增加排汗，扩张胸腔，迫使有害气体从肺部细胞中排出，恢复完美的生理平衡，也就是我们所说的健康状态。

这种完美的平衡状态是由身体所有器官的和谐运动产生的，可能会被失眠、噩耗、悲痛或焦虑的情绪所打破，但一次开怀大笑常常就能使之完全恢复。

因此，才有了本书的标题——“快乐是生活的动力”，这里所说的生活，不仅是指物质生活，也指精神生活和道德生活。

我们所说的“欢笑疗法”，是基于医学专业公认的原理——正像希伯来人的谚语所说的那样：“愉快的心情能起到药物的作用。

”悲痛、焦虑和恐惧是人类生命的大敌。

一个人，如果心中充满了沮丧、烦躁和郁闷，不再相信自己的信仰、能力和使命，变得牢骚满腹、妄自尊大，生活单调乏味、毫无目标，那么，这样的生命可以说是残缺不全、毫无价值可言的。

所以我们应该抵御所有能使心情变得压抑并能导致犯罪的诱惑。

确定无疑的是，思想有能力延长青春、活力和美好，并通过稳定的心理健康来保持、更新生理生命。

前几天我在报上看到一则消息，说邻城的一个人生命垂危，便把他的所有亲戚都叫到身边见最后一面。

然而，一个来看望他的老熟人却笑着对他保证，他一切正常，很快就会康复。

这个老熟人的语气如此肯定，以至病人高兴地笑了起来，结果激发了他的身体机能，使他重新拥有了活力，果然很快就康复了。

这充分证明了莎士比亚的那句名言——“愉快的生命得以长寿”。

生理学告诉我们，交感神经都是彼此相联的。

当一条神经将坏消息传递到大脑时，抵达胃部的神经也会受到影响，引起消化不良，从而导致面容憔悴。

能够笑的时候，就尽情地笑吧，它是最廉价的药物。

欢乐是人们还并不非常了解的一种哲学。

名医查瓦希认为，我们应该从婴儿时代起就开始训练孩子们养成欢笑的习惯：“鼓励你的孩子大声地欢笑。

开怀大笑能扩张胸腔，使血液流动得更加顺畅。

我所指的是尽情的欢笑——不是偷偷窃笑，而是那种响彻房间的大笑。

那不仅对你的孩子有益，也会使听到笑声的人受益无穷，是驱散忧郁的一剂良方。

欢乐是很有感染力的，能够迅速散播到周围，很少有人能抵挡它的魅力。

开心的笑声是一种令人愉悦的音调，确实，它是最美妙的音乐。

” 一位著名作家说：“郁郁寡欢的孩子，将来也成不了大器，就像不开花的树结不出果实一样。”

编辑推荐

一个人的成功，或多或少都会受到一些“有力量的文字”的影响。这些文字，会在你迷惘时，给你光明，给你方向；也会在你挫折时，给你希望，给你力量；亦会在你进步时，给你鼓励，送你警言。

而《羊皮卷》就是这样一套有神奇力量的励志经典。拥有它，你就等同于与成功结伴！

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>