

<<今天可以不说烦>>

图书基本信息

书名：<<今天可以不说烦>>

13位ISBN编号：9787548406440

10位ISBN编号：7548406444

出版时间：2011-9

出版时间：哈尔滨

作者：李素文

页数：264

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>

## <<今天可以不说烦>>

### 前言

孩子，有一点想必你早已深深地体会到了，那就是我对你的关爱不同于其他父母对自己孩子的溺爱。我认为，身为你的父亲，我有对你严格要求的责任。

因此，如果我发现你有什么缺点，绝对不会视而不见，相反，我还会对你提出更高的要求，我想这是我的一种义务。

相应地，你也应该明白自己的责任和义务，那就是努力改正我指出的缺点，你说对吗？令我感到欣慰的是，仔细地审查你，还没有发现你有什么糟糕透顶的缺点或毛病。

但是，据我所知，你近来经常会在一些聚会场合“让人难以容忍”地走神和注意力分散。

我认为这是“漫不经心”与“心不在焉”的表现。

这样的问题出现在老年人身上，是完全可以理解的。

因为他们的体力、精力都已经衰退，只求平安度过余生。

但是，对于像你这样正处于朝阳阶段的年轻人来说，是无法原谅的。

因为年轻人正处于灵活、敏捷的处世阶段，应该胸怀大志，勇于进取，出类拔萃，警醒活跃，坚定不移地追求理想。

就像恺撒说的那样：“要么不做，要做就做到最好。”

”如果你想要出人头地，没有强烈的愿望，不投入大量的精力，不经历必要的困苦，是不可能成功的。

自然，你也无法体验到成功所带来的满足感。

毫无疑问，这适用于做任何事情，不过，写诗歌可能例外。

我也相信，任何一个不是傻子的人，只要接受过一定的教育，加。

上自身的专注和努力，都可以做出很多出类拔萃的事情来。

可是对能否成为优秀的诗人例外。

我想，你一定有自己将来想做的事情吧，可不管这些事情是关于哪个方面的，你现在首先要做的就是努力增加自己的知识，努力掌握世界各国的经济状态、历史习俗，了解国家与国家之间的利害关系等。

在这些方面，任何一个理智的人，只要加以适当的努力，都可以做得相当出色，并不需要具备与众不同的天赋或是创新能力。

对于古代史和现代史而言，你只须留心学习，很快就能掌握，地理学和年代学也是一样的；对于口才和书面表达能力，你只须仔细阅读名家的经典作品，注意观察现实生活中的例子，就可以得到提升。

这些都是你在公务还未缠身之前非做不可的事情，对你未来的事业也非常必要。

只要你愿意，就能够掌握它。

若是你还没有掌握它，老实说，我会非常生气。

因为一切都易如反掌，而你却没有做到，这就是你的问题了。

全身心地投入到所做的事情当中，再加上适当的训练，是掌握这些知识的必要条件。

不通过这样的途径，是没有办法在这个世界上崭露头角，甚至出人头地的。

而且与你能否在社会上过得舒服、惬意，能否取得其他成就有着密切的关系。

实际上，只要你觉得值得自己做的事情都应该把它做好。

## <<今天可以说烦>>

### 内容概要

李素文编著的《今天可以说烦(拥有快乐的心理学智慧)》讲述了：

“烦死了”这三个字你一定说过，甚至已经成为一句口头禅，时时将它挂在嘴边，动不动就脱口而出。

烦恼已经成为影响都市人健康的心理问题之一，如果无法驱走它，它将会影响我们的生活甚至危及生命。

因此，将烦恼、忧郁、愤怒等不良情绪消除是非常重要的。

快乐是驱赶烦恼的最好方法，但一些人不懂快乐，总被坏情绪占了上风，或是错误地将逃避、麻醉当成了快乐。

快乐是选择，是人的行为习惯，也是自我调节的能力。

寻找快乐、养成快乐的习惯是一生中最重要的事情。

阅读《今天可以说烦(拥有快乐的心理学智慧)》，将坏情绪在早期消除，或通过适当的方式发泄，我们才能拥有真正的快乐，享受幸福的人生。

## <<今天可以不说烦>>

### 书籍目录

#### 序言

#### 第一章 总说“烦死了”等于慢性自杀

烦恼是毁灭自己与他人的毒药  
生气时的大多数行为都是错误的  
远离烦恼就是远离衰老  
喜乐是人生最好的药  
上帝不会放弃乐观的人

#### 第二章 心情是可以选择的

生气是你的选择，且是最差劲的选择  
不同选择带来不同结果  
快乐依附于心境而生  
安禅何须劳山水，灭却心头火自凉  
快乐是最好的礼物  
做自己的情绪转向器

#### 第三章 心理学探秘产生快乐的三大步骤：

知、情、意  
第一步：知——对事物的认知决定你的判断  
第二步：情——你的判断影响你的情绪  
第三步：意——情绪决定你的最终状态  
回归本源，从头寻找快乐

#### 第四章 快乐心理学1

——快乐在哪里  
快乐就在一举一动中  
在简单中寻找快乐  
快乐在每个春天里  
快乐之神藏于好奇心中  
今天是个好日子

#### 第五章 快乐心理学2

——如何赶走烦恼与痛苦  
没有人会踢一只死狗  
提升兴趣，驱逐疲惫  
生活总是爱跟你开玩笑  
你是自己的神  
放下怨恨，才能拥抱最美好的生活  
比魔鬼更可怕的叫嫉妒  
人人都是弗雷德  
怒气要通过恰当的渠道宣泄

#### 第六章 快乐心理学3

——如何让自己获得真正的快乐  
打开心，快快乐  
生命使你变成什么样，你就接受它  
假快乐可以带来真快乐  
如果有足够的水和粮食，就不必抱怨任何事情  
把自己当成一只破袜子  
秩序乃天国第一法则

## <<今天可以说烦>>

### 第七章 快乐心理学4

——学会放下，才能获得快乐  
死要面子不等于尊严  
你最看重的那些未必真的重要  
去掉束缚你的“光环”，才能拥有快乐  
你得知道自己是誰  
不要过分关注，才能自在生活  
至少要在家人面前放下自己  
放下过多的杂念，单纯的人最快乐

### 第八章 快乐心理学5

——能为他人带去快乐的人是最快乐的  
能与他人分享的才叫快乐  
不要入侵他人的快乐空间  
施与受同样是快乐  
与人方便就是最大的快乐  
就做那一株向日葵

### 第九章 快乐心理学6

——如何面对不可避免的生死与聚散  
不再为感情所困  
无论生离或死别，都不要虐待自己  
生病时更需快乐  
身体的残疾用快乐修补  
了解死亡才有大快乐

### 第十章 让你快乐每一天的心理学效应

——了解这些，你就快乐  
巴纳姆效应：正确认识自己是快乐的开始  
甜柠檬心理：接纳自己，让不利变为有利  
三分之一效应：别让选择害了你  
蘑菇原理：快乐之花要经过风雨才能绽放  
霍桑效应：倒掉污浊之水才能迎来缕缕甘泉  
踢猫效应：成为传播快乐的天使  
刺猬效应：适当距离产生快乐  
蔡格尼克记忆效应：别让强迫症毁了你  
不值得定律：为什么生活仿佛越来越糟  
互悦机制：你如何对人，别人就如何对你  
二八法则：理顺了事情，就理顺了快乐  
示弱效应：有缺点的人更快乐

## <<今天可以不说烦>>

### 章节摘录

版权页：快乐是所有人的盛宴，不限贫富，不分贵贱，只要你拥有抚平心灵的能力，就能永远与快乐相依！

安禅何须劳山水，灭却心头火自凉虽说生气或快乐是自己可以选择的，但在现实中，却当真不容易做到。

谁能脱离烦恼，每一分钟都是快乐的呢？

作为员工，肯定有被领导批评、被同事误解、完不成任务的时候；作为领导，总有管不好下属、制订不出完善计划的时候；作为家庭中的一员，也会有和父母赌气、和恋人吵架的时候……面对形形色色、层出不穷的烦恼，真想躲到世外桃源中，再也不回尘世。

可是转头看看四周，处处是钢筋水泥林立，哪有一处无拘无束的清静之地呢？

不光世俗之人如此，连出家修行的和尚也有自己的烦恼。

有一天，一个和尚对天气的暴冷暴热感到不胜其烦，就跑去问洞山良介大师：“请问大师，寒暑到来的时候，我们到底应该如何回避它们呢？”

“那就到不冷不热的地方去吧！”

良介大师回答。

“请问师尊，你说的不冷不热的所在是什么样的地方呢？”

和尚又问。

“寒冷的时候，你自己彻底地化为寒冷；酷热时，你彻底地化为酷热，不就不冷不热了吗？”

良介大师说。

这则典故正好印证了诗人杜荀鹤所写的《悟空上人寺院夏日题诗》：“三伏闭门披一衲，兼无松竹蔽房廊。

安禅何须劳山水，灭却心头火自凉。

”在酷暑难耐的炎炎夏日，在屋里关着门，披一件破僧衣。

屋外没有种着可以纳凉的树木，连个房檐都没有，但这样的地方，却同样是修行纳凉的好去处。

因为心头无火，身上自然舒爽惬意。

人生总有烦恼，就像一把火焰燃烧着你的心，让你躁动不安，如同被毒虫鼠蚁噬身一样。

这是精神上的感觉，避无可避，只有不抗拒，不屈服，不退反进，深入其中，用豁达的心体悟万物的真谛，才能放下一切，随遇而安。

有一天，我下班回家。

刚一进电梯，就发现电梯里贴着一张纸，纸上写了几行字。

这张纸是楼里的某个人写的，其内容大致是他晾在外面的鞋子被人偷了。

他气愤不已，便写了这张纸条，大骂那个小偷，用最恶毒的语言来诅咒那个小偷。

其内容难听之极，犹如泼妇骂街一般。

从字里行间可以看出，他真是被气得够戗。

鞋子莫名其妙地被人偷了，主人的心情可以理解，但把如此不雅之文字贴在公共场所，做法着实有些不妥。

## <<今天可以说烦>>

### 编辑推荐

《今天可以说烦:拥有快乐的心理学智慧》：如果不高兴，你活着图什么？  
如果不快乐，你辛苦为什么？  
全球顶尖人物都在修炼的快乐制胜法。  
人生中有一种药是对抗疾病必不可少的，也是非常有效的，那就是——欢喜、快乐！  
上帝不会把好运全放在一个人身上，但也绝不会放弃千千万万乐观的人。  
快乐就是这样，它往往在你为一个明确的目标忙得无暇他顾的时候，突然来到。  
不管人生处于何种状态，你都要接受它，享受它。  
不要自暴自弃，而要认清现实，然后脚踏实地地寻找出路。  
在这条奋斗的路上，鲜花与歌声都会伴随着你。

<<今天可以不说烦>>

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>