

<<解压密码>>

图书基本信息

书名：<<解压密码>>

13位ISBN编号：9787802139763

10位ISBN编号：7802139767

出版时间：2011-7

出版时间：海潮出版社

作者：王贵水

页数：279

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>

<<解压密码>>

前言

每个人都渴望快乐，每个人都希望自己的人生充满快乐，但是，现实生活中，越来越多的人离快乐越来越远。

在纷繁的现代社会里，面对日益激烈的社会竞争，我们身心俱疲，原本灰色的心情更是被生活涂抹得一塌糊涂。

每天都是在忙碌中度过，每天都是一幅忧伤的模样，难道这就是我们梦寐以求的生活吗？

难道这就是我们所追寻的目标吗？

难道这就是人类日复一日的生存状况吗？

当然不是的。

我们努力地工作、刻苦地学习，都是为了过一种更加美好的生活。

而这种更加美好的生活，一方面是物质层面的东西，另一方面则是更重要的一种精神的需求。

于是，快乐就成为我们生活乃至人生的最重要目标之一。

那么，怎样的生活才会快乐呢？

为了让我们的一生都充满快乐，我们究竟应该做出怎样的努力呢？

美国哲学家爱默生说：“人的一生正如他一天中所设想的那样，你怎样想象，怎样期待，就拥有怎样的人生。

”古人还讲：“哀莫大于心死”、“兵强于心而不强于力”，这就是说心态控制人们的情绪和意志，同样，心态也决定了人们行为的方向与质量。

始终抱着消极的心态不放，是失败者的最大败因。

正所谓人生成败，在乎一心。

当我们悲伤的时候，我们会回想起曾经的美好，这是积极的心态；当我们失败的时候，我们会跌倒了再爬起来，这是积极的心态；当我们落寞的时候，我们会想起曾经的繁华，这是积极的心态……当面对不公的时候，我们握着手腕向上苍抱怨，这是消极的心态；当面对挫折的时候，我们自暴自弃、怨天尤人，这是消极的心态……积极的心态，会让我们的人生充满了欢乐与阳光，而消极的心态，则会使得我们的人生充满阴暗与不幸。

为了更加美好的生活，为了更加灿烂的梦想，请让自己拥有一个积极的心态吧。

而一个积极的心态，一定是建立在乐观的基础上的。

只有积极的心态，才能让我们在面对挫折、失败的时候充满奋进的力量，让我们的人生充满快乐！

我们本着热爱生命、关注心灵的目的，郑重地推出这本书。

当你看了这本书而有了些许对人生的感悟时，我会欣慰的；当您看了这本书而拥有了一种积极的人生态度时，我会非常高兴的；当您看了这本书而能够从中学到一些为人处世的道理时，我会开心的；当您看到这本书而成就了自己的事业时，我会非常地感谢你的。

总之，在此感谢所有看过这本书的人，感谢所有对这本书有贡献的人，感谢所有心灵善良的人。

本书精选收录了上百则古今中外、通俗易懂、立意深远的生活哲理小故事，他们涵盖幸福人生的所有诠释。

并在每个故事的结尾处加入了作者的人生感悟，力求用平实生动、简单易懂的语言来阐发深刻的人生哲理。

读来令人心智敞亮，如饮清茶。

让我们珍爱这些小故事吧。

编者2010年7月6日

<<解压密码>>

内容概要

在熙熙攘攘的社会中，我们过着尘埃喧嚣的生活，心灵有着太多的包袱，灵魂有着太多的累赘。如果你普通平凡时能把自己的苦日子过甜。

这将是你对得起自己的最大安慰。

人在不能改变环境的时候，就要改变自己的心态。

因为只要你及时地改变了心态，就一定会抱着一种积极向上的行为，自然而然的就会主动地努力学习、工作和打拼自己的新天地。

这样你就非常容易改变自身的环境了，有了良好的心态就可以获得更多便利的“机会通道”，那你就肯定会是苦尽甘来！

本着热爱生命、关注心灵的目的，郑重地推出这本《解压密码》。

当你看了这本书而有了些许对人生的感悟时，我会欣慰的；当您看了这本书而拥有了一种积极的人生态度时，我会非常高兴的；当您看了这本书而能够从中学到一些为人处世的道理时，我会开心的；当您看到这本书而成就了自己的事业时，我会非常地感谢你的。

总之，在此感谢所有看过这本书的人，感谢所有对这本书有贡献的人，感谢所有心灵善良的人。

《解压密码》精选收录了上百则古今中外、通俗易懂、立意深远的生活哲理小故事，他们涵盖幸福人生的所有诠释。

并在每个故事的结尾处加入了作者的人生感悟，力求用平实生动、简单易懂的语言来阐发深刻的人生哲理。

读来令人心智敞亮，如饮清茶。

让我们珍爱这些小故事吧。

<<解压密码>>

书籍目录

序言

第一章 快乐生活，从微笑做起

用笑脸面对生活

人生是一个美好的过程

学会珍惜生活

对生活多一点热情

绽放那一抹最迷人的微笑

以积极的态度对待人生

不相信命运的人

身高只有1.60米NBA球星

生命因尊重而提升价值

珍爱生命，好好活着

第二章 好的心情，塑造快乐的人生

给自己一份好心情

好心情成就完美人生

每天给自己一个希望

多向儿童学习

不要追求显赫的财富

名利得失，不过是过眼烟云

不要把忧愁挂在脸上

做自己喜欢的事

第三章 抓住幸福，经营快乐的人生

幸福是一种感觉

受自己的幸福世界

懂得品味生活才会抓住幸福

解开心结，成就幸福

别让幸福从你身边溜走

心灵淡定就幸福

与人为善，幸福自己

善待“今天”，幸福一生

第四章 和谐人生，享受生活

学会享受生活

把自己的苦日子过甜

人生在零度下也能沸腾

鹅卵石和钻石

人生没有过不去的坎儿

苦难中常藏有转折的机会

挫折是成功路上的一道美丽的彩虹

在绝境中重生，用意志创造奇迹

勇于承受失败，让心更坚强

把生命的宽度再拓宽些

控制好“情绪”这匹烈马

人生别再为完美所累

每个人都有自己的活法

生命之舟需要轻载

<<解压密码>>

自然地面对生活

享受现在的拥有

第五章 尽情品味七彩人生

生活本是丰富多彩的

生活其实很完美

让幽默给生活添加色彩

阅读让心情愉悦

艺术精炼情操

音乐给生活增加色彩

让心灵充满阳光

过有情趣的生活

多增添一点婚姻生活情趣

保持本色，活出你的个性

走自己的路，活出你的精彩

在这世上你是唯一的

第六章 快乐是一种心境

快乐，其实是一种境界

快乐的钥匙在谁手里

把快乐种在心里

爱默生的快乐态度

学会付出，体味给予的快乐

保持和气，享受家庭快乐

永远保持活力和激情

爱上你的工作

在工作中体验快乐

不断发掘工作的乐趣

让快乐赶走坏心情

做真实的自己

留一份欢喜给自己

心有多大，舞台就有多大

第七章 活在当下，把握今天

为自己腾出一点时间

学会选择，懂得放弃

善待自己，放松自己

活好就要潇洒

积极生活由自己选择

用手来触摸工作，用心来感觉生活

别让心中的顽石阻路

放飞想象的翅膀

装点自己的生活

水晶大教堂

给心灵换水

像庄子一样逍遥

珍惜自己，活在当下

第八章 少一点欲望，多一点快乐

对欲望说“不”，你才会更快乐

踏实做人做事，你才会更快乐

<<解压密码>>

感恩让我们的生活更美好

甘于淡泊，快乐是没有排场的

懂得知足才会常乐

奉献越多，快乐越多

该放弃的时候放弃

凡事不可求完美，快乐才会更多

心存希望，快乐永相伴

学会分享：独乐乐不如众乐乐

少一点纠结，多一份豁达

“糊涂”做人，快乐自然来

第九章 储蓄健康，从今天做起

健康是幸福生活的根基

健康的生活准则

健美的生活，塑造健康的身体

健康理念让身心相融

身心健康才是真正的健康

缓解工作和生活的压力

把握好生活的节奏

让“紧张”慢慢“放轻松”

健康的身体是你的福气

正确的饮食有利于健康

健康也要学会“储蓄”

健康身体需规划

第十章 轻轻松松，做最好的自己

知人者智，自知者明

每个人都是独一无二的

勇于正视自己

花岗岩上的题词

从来就没有什么救世主，一切只能靠自己

长大后的志愿

起死回生的拉尔夫

世界上没有比脚更长的路

压力让你走得更稳、更远

追求完美，超越自我

请将“我不行”从你的人生词典里删去

战胜自己，才是真正的王者

<<解压密码>>

章节摘录

人生因为积极的态度而精彩。

积极的态度，让我们改变了命运，积极的态度，减少了我们的痛苦，为我们增添了无数的快乐。在生活中，只有保持积极的态度，我们的人生才会充满快乐的阳光；我们才会收获幸福的人生！

一天，罗伯特·斯契勒来到芝加哥，向一群中西部农民发表演说。

其中有位农民告诉他说：“我们正过着艰苦的日子，我们需要帮助。

我们最需要的是希望，给我们希望吧！”

”听了这位农民的话后，罗伯特临时决定修改演讲主题，他放下事先准备好的演讲稿，向听众讲起了自己的故事：罗伯特的童年是在中西部的一个小农场里度过的。

他的父亲本来是一个雇农，后来攒够了钱才买了一个65公顷的农场。

有一年春天，遇到严重春旱。

罗伯特的父亲准备把辛辛苦苦留起来的几斗宝贵的玉米用作种子。

“种了可能枯死，何必还要冒险去种呢？”

”罗伯特问。

父亲说：“不冒险的人永无前途。

”于是，他父亲把留起来的最后一些玉米粒和燕麦，全都拿出来种了。

可是，四个星期过去了，还不见雨水来临，父亲的脸绷得紧紧的。

他和其他农民聚在一起祈祷，请求上帝拯救他们的田地和作物。

后来，雷声终于响起，天下起了大雨虽然罗伯特雀跃万分，但他的父母知道雨下得不够。

阳光不久就再次出现，天气又热起来了，他父亲掐了一把泥土，只有上面四分之一是湿的。

下面全是粉状的干泥。

那年夏天，罗伯特看见弗洛德河逐渐变成干涸的河床。

小水坑变成泥坑，里边的鱼儿都死了。

他父亲的收成只有半车玉米，这个收成和他所播的种子刚好差不多。

父亲在晚餐祈祷时说：“慈爱的主，谢谢你，我今年没有损失，你把我的种子都还给我了。

”当时并不是所有的农民都像他父亲那么有信心。

一家又一家的农场挂起了“出售”的牌子。

他父亲当时请求银行给予帮助，银行信任他，而且帮助了他。

罗伯特还记得童年时穿着补缀的大衣跟父亲去爱荷华银行，他记得银行的日历上有这样一句格言：

“伟人就是具有无比决心的普通人。

”他觉得父亲就是这种积极态度的榜样。

几年之后，在一个寂静的夏天下午，罗伯特家受到龙卷风的侵袭。

父亲带着全家人急忙地开车上路。

南行3公里之后，他们把车子停好，回头看到凶暴的旋风在他们后面肆虐……当他们返回家后，发现一切都没有了，半小时前那里还有九幢刚刚粉刷过的房屋，现在一幢也不存在，只留下一片空地。

父亲坐在车里惊愕得双手紧握方向盘。

这时，罗伯特注意到父亲满头白发，身体由于艰辛劳作而显得瘦弱不堪。

突然问，父亲的双手猛拍在驾驶盘上，他哭了：“一切都完了126年的心血在几分钟内全完了！”

”但是，他父亲不肯服输。

两星期后，他们在附近小镇上找到一幢正在拆卸的房子，他们花了50美元买下其中一截，然后，一块块地把它拆下来。

就是用这些零碎东西，他们在原先的地基上建了一幢很小的新房子。

以后几年，又建筑了几幢房屋。

结果，他父亲在有生之年，看到了他的农场经营得非常成功。

讲完了自己的故事，罗伯特告诉听众：“苦难不会持久，强者却可长存！”

”听众们深受鼓舞，他们热烈地鼓起掌来。

<<解压密码>>

那些已经失去希望以及曾与沮丧情绪搏斗的人，重新获得了希望。

他们有了新的憧憬，再度开始梦想未来。

在生活中，假如你也遇到艰难困苦的日子时，千万不要悲观失望，因为每件事情的结果都要比你预期的好。

当你尝试着从积极的一面去看待和解决问题时，事情总会往好的方向发展。

在生活中，只要我们保持积极的态度，我们的人生就会少了很多痛苦，多了很多快乐。

人生因为我们的积极态度而改变，生活因为我们的积极态度而变得丰富多彩。

只有积极的态度，才能让我们的人生完美而快乐！

心态决定一个人的命运，只要你改变心态，从积极的一面去看待人生，你总能看到事物最好的一面。

心灵感悟 同一件事情，由具有两种不同心态的人去做，其结果 必然相反。

不要因为消极的心态而使你自己成为一个失败者。

要知道，成功永远属于那些抱有积极心态并付诸行动的人。

美国著名的心理学家威廉·詹姆斯说：“我们这一代人最重大的发现是，人能改变心态，从而改变自己的一生。

”心态决定一个人的命运，只要你改变心态，从积极的一面去看待人生，你总能看到事物最好的一面

。

<<解压密码>>

编辑推荐

享受此刻吧！

过好每一个今天，昨天既然已成往事，又何必太费心机。

抓住今天，忙碌于今天，你就无暇顾及昨天。

活着的人，要记住，生命是美丽的，美丽总是短暂的。

紧紧抓住它吧！

今天对于我们来说，只有一次！

好好珍惜、享受你的每一天吧。

《解压密码》精选收录了上百则古今中外、通俗易懂、立意深远的生活哲理小故事，他们涵盖幸福人生的所有诠释。

并在每个故事的结尾处加入了作者的人生感悟，力求用平实生动、简单易懂的语言来阐发深刻的人生哲理。

读来令人心智敞亮，如饮清茶。

让我们珍爱这些小故事吧。

<<解压密码>>

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>