

<<笑着活下去>>

图书基本信息

书名：<<笑着活下去>>

13位ISBN编号：9787802226005

10位ISBN编号：7802226007

出版时间：2008-7

出版时间：林昊 中国华侨出版社 (2008-07出版)

作者：林昊

页数：272

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>

<<笑着活下去>>

前言

<<笑着活下去>>

内容概要

笑是脸上的阳光，是心里的春风，是开心的钥匙，是情感的桥梁。
笑是一种理解，是一种尊重，是一种关爱，是一种温情。
要想永远笑对人生，就需要塑造自己阳光的心态。
笑着活下去是一种心智模式，是一种平衡的心理支点，是一种明朗的人生走向，是一种无须声张的厚实，是一种默默奉献的境界。
让自己拥有一个阳光的心态，生活中就会拥有阳光般的笑容；嗅到阳光的味道，我们的生活就宛如面朝大海，心向阳光。
打开《笑着活下去》一书，开卷有益！

<<笑着活下去>>

书籍目录

第一章 再苦也要笑一笑1.苦,但笑容依然灿烂 / 0032.失意时不妨幽默一把 / 0063.凡事要往好处想 / 0094.让积极乐观成为一种思考习惯 / 0125.笑着活下去就能创造奇迹 / 0166.笑对生活中的磨难 / 0197.让弯曲生存成为一种习惯 / 0218.学会适应“环境” / 0259.从意志消沉中自我解救 / 02810.像迎接喜讯那样去对待苦难 / 03111.从一个微笑开始 / 034

第二章 好好活着1.活着是一种责任 / 0412.生命因尊重而提升价值 / 0443.无法改变时那就改变自己 / 0474.人生没有过不去的坎儿 / 0495.生活中没有如果 / 0516.日子难过也要好好过 / 0547.事情并非你想的那样糟糕 / 0568.哪里跌倒哪里爬起来 / 0589.大胆说出你的困惑 / 06110.拥有一颗平常心 / 063

第三章 坚强让生命永远绽放光彩1.困难时给自己一个坚强的理由 / 0692.坚强的人永远不怕输 / 0713.坚持到底,永不言败 / 0744.在风雨中学会坚强 / 0785.坚强是一种美丽 / 0816.坚强的背后需要成熟的思考 / 0847.只要心灵选择坚强 / 0878.坚强可以创造奇迹 / 0909.不畏艰难,越挫越勇 / 09310.坚韧帮你渡过难关 / 096

第四章 快乐是一种心境1.快乐是一种心境 / 1012.常想想自己最得意的事情 / 1043.变换角度你便拥有快乐 / 1074.知足者乃常乐 / 1115.懂得放手才会轻松快乐 / 1146.学会在琐碎的生活中寻找快乐 / 1177.分享是快乐的平方 / 1208.要快乐就拒绝攀比 / 1229.欲望越少,快乐越多 / 12510.心存善良,快乐成长 / 129

第五章 将自己看作是生命的重心1.我的命运我做主 / 1332.不必苛求完美 / 1373.在不断的调整中茁壮成长 / 1404.保持自我本色 / 1445.给自己正确定位 / 1476.不断反省自己 / 150

第六章 感恩折磨你的那些事儿1.感恩折磨自己的人 / 1552.感恩才能永远笑着活下去 / 1583.磨练是岁月最珍贵的馈赠 / 1614.苦难是一所人生大学 / 1655.逆境时要重新审视自己 / 1686.正视自己的缺陷 / 1707.把挫折看作是成功前的一场“演习” / 173

第七章 左脸愤怒,右脸微笑1.学会控制情绪 / 1792.化解心中的怨恨 / 1823.盲目冲动最不可取 / 1874.在事情还没弄清楚之前请不要愤怒 / 1905.宽容他人就是宽容自己 / 1926.原谅远比愤怒要更有效 / 1947.坏脾气并不是天生的 / 196

第八章 生命不能承受之“重”1.学会减轻工作压力 / 2012.减压从“心”开始 / 2053.和亚健康说“再见” / 2074.征服压力,改善人生 / 2095.学会倾诉 / 2126.转换思维焦点 / 2157.不要忙于做事 / 217

第九章 前方是绝境,希望在拐角1.生活在希望当中 / 2232.绝境时也不要放弃抓住机遇 / 2263.不要轻言放弃 / 2294.人生如戏,信念如灯 / 2325.相信置之死地而后生 / 2376.相信自己 / 241

第十章 不为小事抓狂1.不必太较真 / 2472.不为小事分散精力 / 2513.把他们为什么这样待我改为他们教了我什么 / 2544.海纳百川,有容乃大 / 2585.学会遗忘 / 2616.啊,终于失去了 / 2637.所有的问题都要一分为二地看 / 2658.做好自己的工作 / 2679.别为错过而伤感 / 270

<<笑着活下去>>

章节摘录

幽默有时是对别人嘲笑的有力回击。

这样既不会人际关系尴尬，又不会使自己无端生出许多烦恼。

立伟由于劳累过度，过早秃顶了。

有人经常拿他的秃顶开玩笑，但是他并不觉得这是什么问题。

每当别人一提这件事，他自己就说：“聪明的脑袋不长毛！”

久而久之，大家也就习以为常了，不再取笑他了。

同样是秃头，我们再来看看美国凤凰城的著名演说家罗伯特是怎样幽默的？

美国凤凰城的著名演说家罗伯特在70岁生日时，有很多朋友来看望他，其中有人劝他戴上帽子，因为他头顶秃了。

罗伯特回答说：“你不知道秃头有多好，我是第一个知道下雨的人！”

以幽默来化解你在生活中、事业中的种种困难，然后看看结果如何。

以新的人生观来面对穷困、失意或烦恼的处境，于是你能发展自信心。

玛丽做好的发型突然被大风吹得乱七八糟的，她并没有因此而大骂这鬼天气，而是这样对问及此事的人说：“我想一定是我拿吹风机时，错抓了电动搅拌器。”

一位老人在一家饭店里点好了菜，可是等了很长时间也不见有人把饭菜端上来。

老人还是没有着急，心想：“我再等一会儿。”

就这样，又过了大约半个小时，老人终于忍不住了，他对服务员说道：“请给我拿一张纸和一支笔来。”

服务员迟疑了一下，问道：“您要纸笔干什么？”

老人非常严肃地答道：“今天我是无法吃到那份我点的晚餐了，既然如此，我想立下遗嘱，把它给我的继承人享用。”

服务员连忙说：“对不起，我马上再去催催。”

老人非常幽默地提醒了一下服务员，这样既能起到提醒服务员的作用，又会让服务员感到非常内疚。

相反，如果老人大吵大闹，不仅会使自己非常生气而且也会让服务员很尴尬。

与其大吵大闹破坏自己的好心情，倒不如和和气气地达到自己的目的。

幽默有时也可以将事情化小。

面对生活中可能引起麻烦的事情，我们借助于幽默，共同欢笑一场，就能把这麻烦放到适当的位置而不至于过分忧虑和不悦。

以轻松的态度对待麻烦，共享欢乐，会使麻烦同这个生活相比之下变得不那么重要。

法国哲学家伏尔泰有一个很忠实的小仆人，可他有点儿懒惰。

一天，伏尔泰对他说：“儒塞夫，去把我的鞋子拿来。”

仆人赶忙殷勤地把鞋子拿来了。

伏尔泰一看惊呆了：鞋子上仍然布满着昨天出门时沾的泥迹尘埃！

他问道：“你早晨怎么忘记把它擦擦？”

“用不着，先生。”

儒塞夫平静地回答，“路上尽是泥泞污浊，两小时以后，您的鞋子不又要和现在一样脏吗？”

伏尔泰微笑着走出门。

过了一会儿，仆人便跑步追了上来：“先生慢走！

钥匙呢？”

“钥匙？”

伏尔泰问。

“对，食橱上的钥匙。”

我还要吃午饭呢。”

仆人说。

<<笑着活下去>>

“我的朋友，吃什么午饭呢，两小时以后你也将和现在一样饿嘛！”

”伏尔泰顺势说。

仆人对主人服务不周，当然会引起主人的不快，主人往往会训斥仆人。

然而，伏尔泰却以微笑和幽默对待此事，将不愉快之事变得轻松，而且使仆人在笑声中得到教育。

伏尔泰真可称得上是幽默家。

在现实生活中，当你患病、住院或遭受意外伤害时，不妨幽默一把，瞬间便可以减轻痛苦。

因为你的幽默也能帮助你改变生病时的烦闷心情，不妨你就试一试。

不幸的克比先生病了。

医生彻底检查完了之后，十分悲哀地告诉他：“你的健康状况糟透了！”

您肾里有石，腿里有水，动脉里有石灰……’，克比笑着说：“现在您只要说我脑袋里有沙子，那么我明天就可以盖房子了！”

”的确，疾病对人的打击并不是一件小事，但一个有超脱、潇洒的生活态度的人却不会因此而失去生活的希望和欢乐。

<<笑着活下去>>

编辑推荐

《笑着活下去:阳光心态阳光人生》由中国华侨出版社出版。

<<笑着活下去>>

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>