

<<哭着过不如笑着活>>

图书基本信息

书名：<<哭着过不如笑着活>>

13位ISBN编号：9787802226579

10位ISBN编号：7802226570

出版时间：2008-10

出版时间：中国华侨出版社

作者：孙郡错

页数：271

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>

<<哭着过不如笑着活>>

前言

哭与笑是人生中的两种常态，一种代表痛苦、阴郁，一种代表快乐、阳光。一个人是烦闷多于快乐，还是快乐多于烦闷，反映出他的生存质量。

有的人可能会说，我当然也想快乐多一点呀，可是生活、工作中有那么多的不如意，怎么能乐得起来？

还有人说，我遇到这么大的人生磨难，不痛苦才怪呢。

这些人肯定忽略了一个事实：那些快乐地生活，整天拥有好心情的人，不如意的事情和遭受的磨难真的比别人少吗？

答案是否定的，他们笑对生活，并非生活中到处都是顺心的事，而是因为他们选择了快乐，选择了笑，笑成了他们的一种生活态度。

他们不在乎吃亏，不过分计较得失，不让环境和别人左右自己的情绪，进而统治自己的生活。他们快乐，只是因为他们想快乐，他们笑，只是因为他们认为与其哭着过，不如笑着活。

他们是真正的智者，是生活的真正主宰者。

本书要传达的正是这样一种理念：世界不会因为你的哭而改变，但你的人生一定因为你的笑而改变轨迹。

围绕这一理念。

<<哭着过不如笑着活>>

内容概要

《哭着过不如笑着活：选择了快乐你就能拥有快乐》讲述了哭喊着过不如笑着活活得快乐的六个要点：一是选择决定快乐。

谁都希望过得快乐，但并非谁都知道快乐可以选择的。

生活中总有这样、那样的不如意，是哭着过还是笑着活，不在于这些不如意的事情，而在于你如何面对它。

二是让健康心态给生活带来阳光。

心态是一个人面对事情的心理状态，心态不好的人，喜欢斤斤计较，容易着急上火，即使物质上并不比别人缺少什么，但精神是总是紧张兮兮，自然是哭的时候多，笑的日子少。

而健康的心态是一束阳光，即使在寒冷的冬天，你也能感受到温暖。

三是看淡得失才能轻松快乐。

人有欲望不是坏事，坏就坏在欲望过多，行失之心太重。

生活中的诱惑本来就很多，如果你这也强求，那也不想放下，必然身心俱疲，又哪来快乐可言？

俗话说，命里有的终须有，命里无时莫强求。

欠不信命，但放下生命中的诸多负累，轻装前进，的确是获取快乐的良好。

四是换一种态度换一种心情。

有的人看问题喜欢钻牛角尖，在别人眼里完全可以忽略或红过问题在他这里却成了无法逾越的大山。

要想从中解脱其实并不难，只需要换一种态度，就能即刻拥有了不一样的心情。

五是追求一种自然和谐的生活状态。

我们在生活的过程中，自觉地选择了一种属于自己的状态：有紧张忙碌，有悠闲自得，有苦中求乐，很难说哪一种状态是好的或坏的。

但可以肯定的是，顺其自然、物我相谐的状态，是一种最能使身心愉悦的状态。

六是笑对挫折。

平衡的日子里，面对人情冷暖、是非得失，仍能保持乐观的心态也许不难做到，但当面临巨大的人生变故和挫折之际，照样笑对人生、勇敢前行，就不是一般人能做到的。

<<哭着过不如笑着活>>

书籍目录

一、选择快乐：笑中度过每一天微笑的力量生活调味剂主动给人以爱积极地选择正面小肚鸡肠的人难有笑容把自己放在好心情中一笑了之不为失去的马惋惜幸福烦不烦呢还有一锭金子生活中的“绳子”心有阳光定期解开“包袱”从别人的快乐中体验快乐丢掉坏脾气装着骨灰陶罐体会生命中的情趣幸福就在你身边别为打翻的牛奶哭泣微笑着生活跌碎的兰花快乐长寿怨恨循环自取烦恼用脚踩洋淇淋微笑的潜能把悲痛藏在微笑下面我少了一双鞋，却有人缺了两条腿快乐的根源快乐光明18年后的改变笑医百病二、调整心态：让健康的心态人生活带来阳光三、看淡得失：欲望的负累会让你疲惫不堪三、豁然开朗：换一种态度换一种心情五、顺其自然：追求一种坦然与和谐的生存状态六、笑对挫折：不要轻易被困境打倒

<<哭着过不如笑着活>>

章节摘录

微笑的力量 微笑是送给疲倦者的温床，失望者的抚慰，忧伤者的力量，愤怒者的蜜糖，总之，是上帝给予每个人最好的恩赐。

在一次大型的宴会上，有这样一位女宾客，她不久前继承了一大笔遗产，她急于要使自己给他人留一个良好的印象。

她浪费了很多金钱买貂皮、钻石、珍珠，但她的表情却显得尖酸刻薄和自私，拒人于千里之外。这位女士没有搞懂一个简单的事实：每个男人都认为一个女人的动人微笑，比她身上所穿的衣服是否华丽要重要得多。

钢铁大王安德鲁·卡内基的高级助手查尔斯·史考伯说，他的微笑价值百万美金。他大概也是在暗示这一真理。

因为查尔斯·史考伯的性格、魅力、善于讨人喜欢的能力，几乎完全是他卓有成就的原因。而其人格中一种最可爱的因素，就是那人见人爱的微笑。

微笑胜于言论，对人微笑就是向人表明：“你是个不错的人”、“你让我快乐”、“我喜欢见你”。

如此，别人当然也就会喜欢你。

那么，我们是否必须一见人便张嘴就笑？

哪怕是一种造假的微笑？

当然不是！

要知道微笑不能用来欺骗他人，一旦做作的微笑被人识破，人们就会从内心里开始反感，还不如面无表情的好。

我们所说的微笑是一种真诚的，发自于内心的微笑。

纽约一家大百货商店的人事部主管对我说：“他宁愿招用一个小学未毕业但能保持微笑的女孩，而决不会聘用一位整天板着冷漠面孔的哲学博士。

” “事情本身并无感情，”莎士比亚说，“是人的思想决定了一切。

” 林肯也曾说：“多数人的快乐同他们想要得到的相差无几。

” 一点

<<哭着过不如笑着活>>

编辑推荐

那些快乐地生活、整天拥有好心情的人，不如意的事情和遭受的磨难比别人少吗？答案是否定的，他们笑对生活，并非生活中到处都是顺心的事，而是因为他们选择了快乐选择了笑，笑成了他们的生态度。

生活的智者不让环境和别人左右自己的情绪，进而统治自己的生活。他们快乐，只是因为他们想快乐，他们笑，只是因为他们认为与其哭着过，不如笑着活。

<<哭着过不如笑着活>>

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>