

<<我微笑，所以我快樂>>

图书基本信息

书名：<<我微笑，所以我快樂>>

13位ISBN编号：9789861853482

10位ISBN编号：9861853480

出版时间：英屬維京群島商高寶國際

作者：何權峰 著

页数：224

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>

<<我微笑，所以我快樂>>

前言

作者序 我們快樂是因為我們微笑，而非我們微笑是因為我們快樂。

先微笑，然後快樂就隨之到來。

- - 心理學家 / 威廉·詹姆斯 大多數人的快樂都取決於境遇，當一切順心就如意，當事與願違就不如意；外境怎麼變化，心境也隨著轉變。

然而外境往往無法盡如人意，那就是為什麼到處都有不快樂的人。

所以，從心理學家到開悟的大師，都一再提到「境由心生，境由心轉」 我們的心，應該要因不同的環境和處境，而去做不同的調適與轉變，當心境轉變，自然可以順應各種外境。

有時我們會碰到一些人，境遇並不好，不知道他們為什麼可以活得這麼快樂，而心生好奇。還有些人處境悲慘，為什麼還能苦中作樂，眉開眼笑？

其實關鍵都在心境。

心理學家威廉·詹姆斯說得好：「我們快樂是因為我們微笑，而非我們微笑是因為我們快樂。

先微笑，然後快樂就隨之到來。

」 生命不可能每天都陽光普照，但是你可以選擇打開門窗，或者關起來。

如果你打開，屋內很容易就充滿陽光，但是如果你一直封閉自己，將所有的窗戶，所有的門都是關起來，那即使太陽已經升起，你也會永遠活在黑暗之中。

你笑，世界跟著你笑；你哭，只有你自己一個人在哭。

快樂在等你微笑，你還在等什麼呢？

現在，請微微地張嘴，讓嘴角的紋線朝上，然後發一個「C」音，開始微笑。

可能的話，讓你的眼睛也跟著笑起來。

相視而笑，對妻子笑，對丈夫笑，對孩子們笑，彼此微笑，別管那是誰。

對問題笑，對失意笑，對悲傷笑，不管遇到任何困難，都不要失去臉上的笑容。

我微笑，所以我快樂。

也祝福你，笑口常開！

<<我微笑，所以我快樂>>

內容概要

快樂也要面對，痛苦也要面對，為什麼不樂觀去面對？

哭也是一天，笑也是一天，為什麼不微笑面對每一天？

有個用餐的客人問服務生：「明天天氣預報如何？」

」服務生肯定地說：「會是我喜歡的天氣。」

」客人不解地問：「你怎麼知道正是你喜歡的天氣？」

」服務生笑說：「因為環境無法如我的意，所以，我便學習歡喜地去面對我所遇到的一切。因此，明天天氣一定是我喜歡的。」

」當你看向藍天，你就不可能注意地上的泥濘； 當你懷著感恩，你就不可能繼續抱怨；
當你內心充滿陽光，你就不可能一直留在黑暗。

快樂不在於擁有什麼或達成什麼，快樂一直在那裡， 只要換個想法，換個態度，一切快樂就顯現給你。

我微笑，所以我快樂。

也祝福你，笑口常開！

<<我微笑，所以我快樂>>

作者簡介

何權峰 醫師兼作家，同時也在大學授課，專長是腦神經科學。

二〇〇二年，曾以「末梢神經阻斷與肌電生理」獲選（AANS）優等論文獎，並獲邀哈佛大學專案研究計畫。

發表的學術論文計六十餘篇。

「寫作」是何醫師人生的另一大事。

執筆已有十餘年，早期為《聯合報》《常春月刊》《拾穗雜誌》等撰寫醫學專欄，之後作品則陸續發表於《中國時報》《自由時報》，集結成冊的醫學著作有十六本。

其後，因接觸「心理神經免疫學」（Psychoneuroimmunology），觸發了對「心靈層面」的探究，並發現心理對身體和生命的影響，於是改變寫作方向，開始寫一些心靈成長和勵志類的作品。

他認為：「用書本助人快樂而不生病，要比用開刀吃藥讓人遠離病痛的幫助更大。」

所以，儘管時間被分割得四分五裂，仍筆耕不遂。

目前他所出版的心靈勵志書，已累積近四十本。

讀者眾多，遍及台港澳、新加坡、馬來西亞、中國大陸等地區。

筆觸細膩，平易中顯哲理，妙趣中見智慧。

對問題有很深的洞悉，不單只是「診斷問題」，同時還提供視野將心靈提升更高的層次，「如此，讀者所獲得的，就不單只是書本上的知識，而是全新的人生。」

何醫師如是說。

歷年作品：《展現最好的你》、《回歸自然心靈》、《心念的種籽》、《生活就像馬拉松》、《哈哈大笑過苦日子》、《就靠這一次，人生急轉彎》、《每十秒鐘一個幸福》、《有這麼嚴重嗎？

》、《人生幸福，每一項都在拼圖》、《別扣錯第一顆扣子》、《為什麼事情總是一團糟》、《忘了總比記得好》、《幸與不幸都是福》、《別讓每陣風吹著走》、《愛，錯在哪裡？

》、《所以，你也要發正念》、《當下，把心放下》、《心田甘露》、《都是你的錯》、《大而化之

》、《幸福早知道就好》、《貼心》、《微笑，生命的活泉》、《心寬，寬心》、《豁然開朗》、《四捨五入》、《懶，不費力的智慧》、《命運發牌，機會出牌》、《一笑天下無難事》、《開心，放開心》、《愛，不是你以為的那樣》、《你的幸福，我的祝福》、《微笑，當生命陷落時》、《今天的你開心嗎？

》、《幽默一笑過生活》。

<<我微笑，所以我快樂>>

書籍目錄

- 作者序1.我早就決定要喜歡不是順心如意讓人歡喜，而是歡喜讓人順心如意。
- 2.她帶回三十盒巧克力糖！
悲觀使不幸加倍，樂觀使不幸減半。
- 3.我們還有很多的牛飼料發生的事只不過是發生的事，至於你要如何看待則又是另一回事。
- 4.我們要發芽了如果你不喜歡你的心情，很簡單，那就換個想法吧！
- 5.遺失另外二十萬元失去東西只是失去東西，然而一旦你失去快樂和健康，就失去所有。
- 6.感謝，沒借錢給你一件事情的好壞，不能只看眼前。
- 7.絞刑架是大恩人船在負重時是最安全的，空船時才是最危險的。
- 8.你現在就不會在這裡用餐不要為自己沒有的悲傷而活，要為自己擁有的歡喜而活。
- 9.怎麼做，你都會後悔生命並非如此對錯分明，反而是選擇了之後，要靠你的力量把選擇變成正確。
- 10.早知道這世上根本沒有所謂的失敗，除非你放棄再試一次。
- 11.你這不是在戲弄我嗎？
每一次失敗，都為你指明了成功的方向！
成功就在失敗的背面。
- 12.以退為進當你不知道要怎麼做的時候，你總是要做些什麼。
- 13.湯姆可能會比較固執再美麗的花園中也會有一些雜草。
- 14.我現在不再感到尷尬了我不是很好，你也不是很好，這有什麼關係呢？
- 15.湊不成完整的數目倒洗澡水時，千萬不要連小孩一起倒掉。
- 16.他再次一無所獲人努力追求，但不強求。
- 17.為吃蘋果吵架愛一個人，會為對方改變自己；不愛了，才會為了自己去改變對方。
- 18.並不是找錯對象如果你不喜歡他的生活方式，你怎麼能說喜歡他呢？
- 19.抓越緊，剩越少給你的牛羊開闊一點的草地，是掌握牠們最好的方法。
- 20.那是以前的事了過去是記憶，未來是想像，唯有現在才是真的。
- 21.望遠鏡和放大鏡山明水秀的人間仙境，用放大鏡看，變窮山惡水的人間煉獄。
- 22.移動的人可不是我呀！
你要別人如何對待你，就該先如何對待別人。
- 23.我看我們連褲子也不用穿了不要把人家給的方便當隨便，太過隨便感情隨時都可能生變。
- 24.現在我已經不再感激人總想要沒有的，不珍惜擁有的。
- 25.默默奉獻出外賺錢可以養家，但沒人照料的家，就不像個家。
- 26.他們好像一面鏡子你從別人身上看到的其實是自己。
- 27.我這是招誰惹誰啊？
當我們對人有愈深的了解，就會有愈多的諒解。
- 28.做情緒的主人情緒像一匹野馬，如果你無法控制牠，牠就會控制你。
- 29.到底誰才是不吉利啊？
當你把「指頭」指向別人時，你也把自己的命運交給了別人。
- 30.他是個很好的投手你的氣度變大，你的不滿、抱怨、憤怒就變小。
- 31.最好的禮物送禮只是心意，真心關懷才是最好的禮物。
- 32.值不值得付出？
一根蠟燭如果照亮別人，那它就沒有失去什麼。
- 33.別背負太多人情債給予的覺得不甘心，接受的人不安心。
- 34.為什麼最愛變最恨如果彼此都不允許對方的小缺點，友誼便無以保留。
- 35.人家以為是山姆嘛！
人的好惡會將自己喜歡的人過度「理想化」，把不喜歡的人「妖魔化」。
- 36.本案撤銷站在自己的立場，朋友可能變敵人；站在別人立場，敵人可以變朋友。
- 37.那是自己的油田服務他人，就是在服務自己。

<<我微笑，所以我快樂>>

- 38.看來我們的選擇很對凡是你所厭惡的事，就不要對你的鄰人做。
- 39.做了你剛才對我做的事你對別人怎樣，別人就怎樣對你；你給別人的，其實是給自己的。
- 40.直接進來吧！
沒有人能夠真正了解別人的痛苦，除非他經歷過。
- 41.下次出去衣服多穿點愛不會試著去改變別人，但是它卻能夠帶來很大的改變。
- 42.這回我沒有教訓他人們會照你所鼓勵的方向做，而不會依你批評的方向去做。
- 43.渴望到對岸去如果你跟別人交換生活，就會發現其實自己的生活已經不錯了。
- 44.對別人好，你就眼紅？
如果你有一枚金幣，你應該去想那些什麼都沒有的人才對。
- 45.這廟為什麼荒廢？
當你是快樂的，你就不可能跟人計較。
- 46.這次就不買票了你無法模仿別人，因為當你模仿很像，你也失去自己。
- 47.給憋死了拔掉惡根，否則，等它長大必會摧毀你。
- 48.聰明的傻瓜要比別人聰明，但不要讓人知道你比他聰明。
- 49.我騙了那個警察你騙得了別人，但騙不了自己。
- 50.不忍心一口氣把牠吃光該斷就斷，該解決的問題就盡快解決。
- 51.你怎麼知道我污辱你？
別人撒鹽傷不了你，除非你身上有潰爛之處。
- 52.「啊？」
除非你的配合，否則一個巴掌永遠也拍不響。
- 53.原來自己更髒寬恕是世界上最大的橡皮擦，它能擦掉最深的印記。
- 54.我要報仇！
不會寬容別人的人，是不配受到別人寬容的。
- 55.敵人也是人那個傷害你的人，其實也是受到傷害的人。
- 56.別把煩惱帶回家聰明的人一次只咀嚼生命的一小片段，因為這樣才不會噁到。
- 57.其他就讓你去擔憂吧！
十斤的憂愁，也貼補不了半兩的債。
- 58.再加上三個月墳墓裡埋的是死人，不是老人。
- 59.他可沒時間最深的遺憾就是該說而未說的話，和該做而未做的事。
- 60.求你讓我變回原來的樣子幸福是旅途，而非終站。
千萬不要趕著到達，而忽略了欣賞沿途的美景。
- 61.那可是十分乏味的事生命唯有不斷地變化，我們才算真正地活著。
- 62.永無止境的失敗只要責任盡到就好，至於問題是否再發生，就不必太在意。
- 63.四下表示四大皆空！
如果你想得到幸福，要記住，那就不要追逐太多的幸福。
- 64.我怕到時候一無所有如果你總是想著最糟的，你就會得到最糟的結果。
- 65.果然不出所料！
如果你一直想著會倒楣，你就會碰上倒楣事。
- 66.當你猶豫不決時你必須先放棄「沒希望」的，然後才可能擁有自己「期望」的。
- 67.靠牙齒被告知的都只是「知識」，親自去體驗才能真正「知道」。
- 68.富有的窮人一個給別人帶來陽光的人，不可能把自己排拒在外。
- 69.當人生進入黑夜時過錯是暫時的遺憾，而錯過是永遠的遺憾。
- 70.把木梳賣給和尚重要的不是握有一手好牌，而是如何把爛牌打好。
- 71.跌倒了也要抓一把沙所謂的危機，也許正是最好的轉機。
- 72.總有一粒種子適合一塊地，總有一粒種子適合它，也終會有屬於它的一片收成。
- 73.靠墓地發財了黑暗最深的時刻，也就是最靠近光的時刻。
- 74.你們到底要不要進來？

<<我微笑，所以我快樂>>

只有行動才有可能，只有前進才有機會。

75.求你把駝背賜給我唯有在愛當中，一個人可以犧牲自己，成全別人。

76.我的醜，突顯她的美你討厭別人身上的缺點，往往也有值得學習的優點。

77.無話可說了一點缺點都沒有的人，通常也沒有什麼優點。

78.怎樣處理說謊的員工？

什麼是天才，天才就是放對地方的人才。

79.乞丐的願望滿足於自己擁有的，就是最幸福的人。

80.我想開車出去兜兜風把所有「必須去」做的事，都轉變成「想去」。

81.追求「理想」的狐狸接受事物現在的樣子，而非你所希望的樣子。

82.這地方真是太恐怖了你目前的處境就像一面鏡子，可以顯示你是怎麼樣的人。

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>