

<<一笑生活无压力>>

图书基本信息

书名：<<一笑生活无压力>>

13位ISBN编号：9787506472357

10位ISBN编号：750647235X

出版时间：2011-5

出版时间：中国纺织出版社

作者：南浦老泉 编

页数：270

字数：230000

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>

## &lt;&lt;一笑一笑生活无压力&gt;&gt;

## 前言

前言 现代社会，节奏加快，竞争激烈，人们心理的压力越来越大，精神的问题也越来越多。由于生活中有各种压力，许多人因为这种种压力无法疏解，情绪上变得很不稳定，经历了许多焦虑、担心、伤心、感慨、沮丧，致使无法放松、无法维持平和适意的生活。就像人在地面要承受大气压力、在海里要承受水的压力一样，无形的生活时时都给人以各种压力。其实疏解压力的方法并不复杂，关键是我们自己要学会解压和减压。

解压和减压的方法很多，比如看看书，听听音乐，爬爬山，跑跑步，或者找人倾诉，找人下一盘棋，甚至想找人吵吵架，等等，总之，各人有各人的“妙招”。其实，还有一个最便捷、最容易的缓解生活压力的方法，就是与朋友、与同事、甚至与陌生人说说笑笑，一笑解百烦，一笑一身轻。

谈笑间，一切杂质似乎都被剔除了，尘世间的任何恩怨都远去了，淡化了，化为袅袅轻烟，变成前尘往事，幻化成一丝丝游离于生活之外的回忆。

难怪古人言：笑一笑，十年少。

深圳的张立新先生，被媒体称为“大笑运动的创始人”、“中国笑疗第一人”。

张立新曾数度到印度学习爱笑瑜伽，取得“真经”，并且结合中国传统经络学，将“笑”发展成了30多种方式。

2006年3月份，张立新在深圳和广州开始推广这项运动，大受欢迎。

他的宗旨就是“用欢笑帮助有需要的人”。

据悉，在全球已经有几十个国家，超过5000家的大笑俱乐部，印度就有3000个，正在开展大笑运动，作为健身和治疗手段。

如：法国有大笑俱乐部、印度有笑诊所、瑞士有笑面馆、日本有笑学校、德国有笑比赛、美国有笑医院。

如今，在我国北京、天津、深圳、广州等地也都成立了大笑俱乐部。

“笑友”已数以万计。

在这个世界上，无论男人女人，压力无处不在，无时不在。

因此，学会给自己解压和减压，以求得身心的健康，是我们每一个人都要学着做的。

我曾到世界500强的一家企业听过一堂课，一进门，主持人首先让大家笑起来、动起来。

坐在电脑、电话旁工作的人们需要这种嘻哈放松，边笑边活动，5分钟时间人们的肌肉放松了，神经放松了，人与人之间恢复了原有的血肉活力：脸色好了、眼睛亮了，教室里充满了轻松的嘻哈笑声。这就是所谓的“5分钟的嘻哈运动”，确实能让我们的心理减压。

曾有一首流行歌唱得好：不用瞪眼 / 不用翘嘴 / 常发脾气不好 不要叹气 / 不要皱眉 / 听我笑笑 有一句话 / 面带笑容 / 它能消除烦恼 管它失恋 / 管它挫折 / 也要面带微笑 且看我快快乐乐做鬼脸 / 且听我嘻嘻哈哈说笑话 情也好那财也好 / 其实没有什么大不了 说一笑一笑 / 心中就没烦恼 人啊，都有一种本能，避害趋利。

当面对压力伤害的时候，如果觉得已经达到了你承受力的极限，就要学会解压，否则对身心健康极为不利。

《一笑一笑生活无压力》就是这样一本告诉你为生活解压和减压的书，但愿读到本书的读者朋友，能受到启发，解除压力，轻装前进，走向成功，并赢得幸福的生活和美好的人生。

编者 2011年2月

## <<一笑生活无压力>>

### 内容概要

现代社会，节奏加快，竞争激烈，人们心理的压力越来越大，精神的问题也越来越多。由于生活中有各种压力，许多人因为这种种压力无法疏解，情绪上变得很不稳定，经历了许多焦虑、担心、伤心、感慨、沮丧，致使无法放松、无法维持平和适意的生活。就像人在地面要承受大气压力、在海里要承受水的压力一样，无形的生活时时都给人以各种压力。其实疏解压力的方法并不复杂，关键是我们自己要学会解压和减压。

《一笑生活无压力》是一本告诉你为生活解压和减压的书，但愿读到本书的读者朋友，能受到启发，解除压力，轻装前进，走向成功，并赢得幸福的生活和美好的人生。

《一笑生活无压力》由南浦老泉编著。

## <<一笑生活无压力>>

### 书籍目录

第一章 天使之所以会飞，是因为她们把自己看得很轻——生活需要说说笑笑

笑声不离生活左右  
会说笑的人会生活  
谈笑风生的人人缘好  
轻松快乐来自于说笑  
和睦相处来自于说笑  
说了笑了友谊有了  
说了笑了爱情来了  
说了笑了机会多了  
说了笑了压力少了  
说了笑了成功近了  
说笑应对生活百态

第二章 你也是猴子变的，不过是只漂亮的猴子——能说会笑的人最受欢迎

说笑是一种亲和力  
笑声是世上最动听的音乐  
毛泽东妙语如珠  
周恩来趣语藏机  
风雨人生说笑中  
节目主持人说笑有道  
超级脱口秀崔永元  
白岩松的智慧说笑  
赵本山为什么那么火  
易中天的说笑术  
卓别林为什么成了经典

第三章 要用心去爱你的邻居，不过不要让她的老公知道——善意的说笑使社会变得和谐

说笑时须心存善意  
一说一笑促进沟通  
说笑不能破坏和谐  
说笑不能伤了和气  
说笑要给人留面子  
说笑要因人而异  
说笑要因事而异  
说笑要讲究含而不露  
把别人逗乐的7个秘诀  
运用说笑也有禁忌

第四章 诸葛亮出山前也没带过兵啊，你们凭啥要我有工作经验——机智的说笑让职场充满乐趣

快快乐乐我上班  
说说笑笑出效率  
让上司笑口常开  
说笑之间同事睦  
说笑赢得下属敬  
办公室里的说说笑笑  
“瞌睡虫”的悔过书  
在笑声中作推销  
机智说笑面对应聘

<<一笑生活无压力>>

用说笑缓解工作压力

用说笑面对工作困难

用说笑化解人际尴尬

第五章 两个人的状态是不稳定的，加上幽默才是稳定状态——真情的说笑令家庭充满温馨

多点说笑，少点大道理

有情人说笑成眷属

谈笑风生找朋友

说说笑笑全家乐

给婚姻撒点胡椒面

为爱情添点盐

用说笑缓和家庭矛盾

用说笑掩饰过失

用说笑诠释亲情

用说笑表达关怀

培养孩子的说笑能力

第六章 再牛的肖邦，也弹不出老子的悲伤——夸张的说笑使校园不再枯燥

说说笑笑满堂生辉

教和学都是快乐的事

一堂生动的课

愉快教育事半功倍

诙谐乃优秀教师必备品格

恰到好处的师生说笑

趣味横生的师生说笑

校园故事笑翻天

校园说笑注意事项

第七章 吃点墨水没关系，我正觉得肚子里墨水太少哩——诙谐有方说笑有道

吊足胃口

故作痴呆

转换概念

巧说同音

顺水推舟

自我解嘲

声东击西

妙用歇后语

一语双关

颠覆经典

故意曲解

模拟戏仿

绕口令

顺口溜

偶尔恶作剧

第八章 姜还是老的辣，酒还是陈的香——古今中外极品说笑欣赏

学问之趣味

骂人的艺术

聪明人、傻子、奴才

讲演术

论发脾气

<<一笑生活无压力>>

吹牛的妙用  
盲肠和嘴巴  
老舍的自传  
诺贝尔的自传  
张大千的诙谐  
名人们的经典说笑  
附：说笑常备惯用语  
褒义类  
中性类  
贬义类

## <<一笑生活无压力>>

### 章节摘录

版权页：我差点晕倒了，敢情乞丐这个行业也要审时度势、与时俱进啊！

围过来看热闹的人们不禁仰天惊叹……曾在街头派发的小册子上看到这样一段：魔鬼：上帝，我可以投胎吗？

上帝：可以。

魔鬼：我不想再做魔鬼，我要像天使那样全身洁白，还要有一对翼，但是我仍然想吸血。

上帝：那好，你就投胎做护舒宝。

我的天，不是给护舒宝做广告的吧？

在北京待过的人都知道，老北京面馆最大的特色就是吆喝。

那天，甲和乙去吃面，坐定，点完菜，跑堂小伙子吆喝上了：“5号桌，炸酱面两碗，小菜两盘。

”吃饱喝足，该结账了，一共是25元8毛，甲想：2毛就算了，便对跑堂小伙子说：“给你26，别找了

。”

”跑堂小伙子接过钱便吆喝道：“5号桌有客送小费2毛。

”满大厅的人听了都回头来望他们这桌，2毛钱也这么吆喝。

甲一下子窘得满脸通红，对跑堂小伙子不免生了埋怨，又不便直说，就道：“得，那2毛你还是找我吧。

”不料，跑堂小伙子又吆喝上了：“5号桌的2毛小费又要回去了！”

”哈哈，这位顾客甲由于不懂得老北京面馆的吆喝习俗，以致造成了这种尴尬局面，只好匆匆离店。

20世纪由于缺乏手机和电子邮件等便捷的通信设备，人们大都使用电报。

有一天，邮递员送来一封电报到邻居家，邻居家小孙子用小筷子夹着，小心地走进屋里对爷爷说：“爷爷，您的电报。

”爷爷问：“为什么用筷子夹着？”

”孙子回答：“老师说，筷子不导电，我怕触电啊！”

”爷爷一听，忍不住大笑，笑得弯下了腰。

笑声不离生活左右，只要我们留意，生活中处处充满笑声。

我们再看看这个笑话，说的是过去有这样一对懒夫妻，什么都不做，家里很穷。

一天，家里来了一个贼，摸到一把铁锹，妻子对丈夫说：“唉，他摸铁锹了。

”丈夫说：“偷就叫他偷，偷了省得挖地了。

”于是两口子都没管。

贼看铁锹不值钱就没偷，于是又摸到了锄头。

妻子说：“他又摸锄头去了。

”丈夫说：“不要也罢，省得锄地了。

”两口子又没管。

贼又嫌锄头不值钱，没拿，心想这家真穷。

于是，贼决定拿锅，锅铁多呀。

一拿还觉得沉，很得意，于是拿着就跑了。

这下夫妻俩可傻了，那是吃饭的家什呀，丢了怎么行？

丈夫就追。

<<一笑一笑生活无压力>>

编辑推荐

《一笑一笑生活无压力》：学会给自己解压和减压，以求得身心的健康，是我们每个人都要学着做的。  
这是一本给生活解压和减压的书。



<<一笑一笑生活无压力>>

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>