

<<笑一笑十年少>>

图书基本信息

书名：<<笑一笑十年少>>

13位ISBN编号：9787515701592

10位ISBN编号：7515701595

出版时间：2012-6

出版时间：海潮出版社

作者：迟双明

页数：256

字数：200000

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>

<<笑一笑十年少>>

前言

“笑一笑，十年少”，民间一直流传着这样一句谚语，虽然有点夸张，但却足以说明“笑”对人的健康是非常有利的。

不仅如此，事实证明，“笑”还能增加人对各种困难、挫折的抵抗力，甚至能改变一个人的命运。

笑，本质上就是一种情绪的外在体现。

从某种意义上来说，快乐或悲伤，好情绪或坏情绪，都取决于自己对情绪的控制和调节能力。

而人只有掌握自己的情绪，才能更好地掌握自己的人生，就像有句话说：“好情绪改变一个人的命运，坏情绪毁掉一个人的一生。”

如若不信，请看下面这则故事。

在纽约举行的世界台球冠军争夺赛中，胸有成竹的福克斯十分得意，因为他的成绩遥遥领先于对手，只要发挥正常，再得几分便可登上冠军的宝座。

然而，正当他准备全力拿下比赛的时候，一件令他意料不到的小事发生了：一只苍蝇落到了主球上。

起初，福克斯并没在意，挥手赶走了苍蝇，然后俯身准备去击球。

可是当他的目光再次落到主球上时，这只可恶的苍蝇也落了上去，他又挥手赶走了它。

然而苍蝇像是故意要跟福克斯作对似的，当他再次俯身时，苍蝇再次落在了主球上，观众席上发出了笑声。

这时，福克斯的情绪再也控制不住了，他的情绪显然坏到了极点，当那只苍蝇又落到主球上时，福克斯终于丧失了冷静和理智，愤怒地拿球杆去击打苍蝇，一不小心碰动了主球，裁判判他击球犯规，他因此丢失了一轮机会。

此时，原以为败局已定的对手约翰见状信心大增，连连过关。

而福克斯却在极度愤怒和失控情绪的驱使下，连连失误，最终落败。

福克斯十分沮丧地走出赛场，第二天早上，有人在河中发现了他的尸体。

他因受不了失利的打击，竟然投河自尽了！

是什么打败了福克斯，让他结束自己的生命？

是他的对手约翰吗？

——不是。

是那只苍蝇吗？

——不是。

那是什么呢？

是他自己，确切地说是他的坏情绪。

他赶走了自己的好情绪，结果被坏情绪所操控。

因此，输了比赛，丢了性命。

在生活中，我们每个人都难免会遇到各种不愉快的事，这时候，如何变消极情绪为积极情绪，变坏心情为好心情，就成了一件极其重要的事情。

因为在面对一种事物时，用好心情和用坏心情去处理，结果是不一样的，而且是天壤之别。

因此，我们要学会控制自己的情绪，修炼自己的性情，让自己拥有一个好心情，每天都活在这片“笑”声中。

本书从生活的各个方面，结合情绪操控的相关知识，深刻地阐述了“笑”对人生的重要作用，告诉人们如何在日常生活及工作中调节自己的情绪，保持好心情。

本书文字精练，语言简洁，案例生动，理念新颖，方法实用，是一本适合现代人阅读的极具实用性的心灵励志读本。

读完本书，你会发现，拥有一个好心情，能够轻松自如地掌握自己的情绪，绝对不再是一件难事！

<<笑一笑十年少>>

内容概要

本书从生活的各个方面，结合情绪操控的相关知识，深刻地阐述了“情绪”对人生的重要作用，告诉人们如何在日常生活及工作中调节自己的情绪，保持好心情。

书中内容文字精练，语言简洁，案例生动，理念新颖，方法实用，是一本适合现代人阅读的极具实用性的心灵励志读本。

读完这《笑一笑十年少：让心情好起来的情绪控制术》，你会发现，轻松自如地掌控自己的情绪，竟是如此的容易！

<<笑一笑十年少>>

书籍目录

第一章 再苦也要笑一笑，人活得就是个精气神儿

俗话说：“树活风雨土，人活精气神。

”精气神是生命之根本，人活得有精气神，生活必然快乐幸福，这是人们的共识，也是人们的共同追求。

人要保养精气神，活得有精神，关键在于调整心态。

面对生活的困苦、工作的重负、人际关系的紧张，请试着以微笑的心情去看待，抱着再苦也要笑一笑的宗旨，就会活得快乐，活得开心，继而激发出生命的活力。

苦中作乐，其乐无穷

用快乐的心活出精彩

快乐和财富无关

别逃避生活的苦，它是乐的源泉

让工作成为乐趣

用笑声淹没痛苦

从积极的一面看问题

以淡泊求快乐

给痛苦加点蜂蜜

快乐总在痛苦之后

第二章 困难只是个坎儿，它挡不住胜利的曙光

人生在世，难免会遇到一些困难、挫折，但是请不要放大它们，把它们看得像山一样高大，不可跨越。

要知道，没有过不去的火焰山。

所以在面对这些挫折和困难时，请乐观一些，因为困难只是暂时的，只要微笑着去面对，就能轻松跨过。

而当你跨越困难的阻挡，回过头来一看的时候，当时像山一样挡在面前的困难，不过是一道坎而矣！

微笑是战胜挫折的良药

放大快乐，缩小痛苦

笑着跳过眼前的沟

赢得起，更要输得起

阳光总在风雨后

今天的磨难，明天的财富

我命由我不由天

历尽艰险，只为到达对岸

坏事要往好处想

在失败中找到成功的影子

以平常心对待坎坷路

第三章 烦恼是心灵垃圾，要记得及时清扫

第四章 压力没那么可怕，所以何妨笑一笑

第五章 想开点别抱怨，笑看得与失

第六章 缺陷也是一种美，请笑着去面对

第七章 保持一颗平常心，凡事都要笑一笑

第八章 笑对人生，因为到处都充满了爱

第九章 情绪有喜有悲，但好心情自己掌控

第十章 坦然面对负面情绪，用微笑给心灵排毒

<<笑一笑十年少>>

<<笑一笑十年少>>

章节摘录

苦中作乐，真乐无穷 人生在世，苦乐参半。

快乐不快乐，这取决于人的主观心态。

因为“苦”对某些人来说，不是一种苦，反而是一种快乐。

因此有人说：“人生最大的快乐并不是单纯的一味享乐，而应该是在艰苦的环境中寻找乐趣，苦中作乐，其乐无穷。

” 苦与乐，二者相依在一起，是对立的统一，可以相互转化。

苦是乐的源头，乐是苦的归结。

“不经风霜苦，难得腊梅香”，成功的快乐，正是经历艰苦奋斗后产生的。

吃得苦中苦，方能得成果。

古人“头悬梁，锥刺股”，苦则苦矣，但他们为实现上进之志下苦功，本身就是一种快乐。

奥斯特洛夫斯基就曾说过：“我活着的每一天都意味着和巨大的痛苦作斗争。

” 但当他取得创作的辉煌成就后，他无比欣喜地总结道：“再没有比战胜种种痛苦更使人感到幸福和快乐的了。

…钢铁”战士刘琦，“当代保尔”张海迪，他们克服了残疾之苦，以坚定的意志和毅力战胜了病魔，在常人无法理解的痛苦中拼搏并取得惊人成就，这些不都充分证明了苦中作乐的重要吗？

苦中作乐不一定是指在艰苦或痛苦中做出成就，有时候面对生活的不幸，我们却以乐观的心态对待，也是一种苦中作乐的精神。

一天下班后小军乘公交车回家。

车上的人很多，过道上站满了人。

站在小军面前的是两位姑娘，她们亲热地相挽着，其中一个背对着小军，女孩的身材看上去很标致，高挑、匀称；她的头发是染过的，是时髦的金色，她穿着一条吊带裙，露出香肩，是一个典型的都市女孩，时尚、前卫、性感、活力四射。

她们靠得很近，低声絮语着什么。

这位高个子女孩不时发出欢快笑声，笑声不加节制，好像是在向车“L”的人挑衅：你看，我比你们快乐得多！

笑声引得许多人把目光投向她们，大家的目光里似乎有艳羡，不，小军发觉到人们的眼神里还有一种惊讶，难道女孩美得让人吃惊？

小军也有一种冲动，想看看女孩的脸，看看那张倾城的脸上洋溢着幸福会是一种什么样子，但女孩一直没有回头。

后来，她们大概聊到了电影《泰坦尼克号》，这时那女孩便轻轻地哼起了那首主题歌，女孩的嗓音很美，把那首缠绵悱恻的歌处理得很到位，虽然只是随便哼唱，却有一番特别动人的力量。

小军想，只有感觉足够幸福和自信的人，才会在人群里肆无忌惮地欢歌。

这样想来，小军便觉得心里酸酸的，像他这样从内到外都极为黯淡的人，何时才会有这样旁若无人的欢乐歌声？

很巧，小军和那两位姑娘在同一站下了车，这使小军有机会看看女孩的脸。

小军的心里有些紧张，不知道自己将看到一个多么令人悦目的绝色美人。

可就在小军大步流星地赶上她们并回头观望时，小军惊呆了，小军也理解了片刻之前车上的人那种惊诧的眼睛。

小军看到的是张什么样的脸呀！

那是一张被严重烧坏了的脸，用“触目惊心”这个词来形容毫不夸张！

他很惊讶，这样的女孩居然会有那么快乐的心境。

实际上，掌控我们情绪的不是上帝，而是我们自己。

要想让自己快乐，就必须要有了一颗肯快乐的心，哪怕再艰苦的环境，再痛苦的过程，都要懂得以苦作乐，在苦中主动寻找并获得快乐。

用快乐的心活出精彩 亚伯拉罕·林肯曾经说过：“我一直认为：如果一个人决心想获得某种幸福

<<笑一笑十年少>>

，那么他就能得到这种幸福。

”俗话说得好，相由心生，境由心转，选择幸福你才会幸福。

如果你整天沉溺在自己悲伤的情绪中，你什么时候也发现不了快乐。

相反，若你可以在生活中随处取得点点滴滴的快乐，自然而然的，你的眉宇间就会散发光彩。

有一个“飞马腾空”的故事。

古时候，有一个人被判了死刑，这个人向国王请求饶恕他一命，他说：“只要给我一年的时间，我就能使您最心爱的马飞上天空。

如果您的马不能在天空飞翔的话，我愿意被处死刑，绝不会有半点怨言。

”国王答应了他。

在他回到牢房之后，另一位囚犯对他说：“你不要信口开河，马怎么能飞上天空呢？”

”这个人说：“在这一年内，也许国王会死，也许我会死，也说不定那匹马出了意外送了命，谁知道会发生什么呢？”

所以只要有一年的时间，也许马真得能飞上天空呢！

”纵观艰难行进的历史，我们可以发现他们面对的痛苦是什么事情也不能相比的，但这种乐观的精神却弥漫其中，相对他们来说，同样相对我们来说，还有什么痛苦值得我们悲伤。

所以我们要忘掉悲伤，忘掉痛苦，用快乐的心活出精彩的自己。

有一对职工下岗后，在早市上摆个小摊，靠微薄的收入维持全家人的生活。

他们没有了从前让人羡慕的工作，也没有人叫人衣食无忧的工资、奖金，但他们依然生活得很幸福。

夫妻俩过去爱跳舞，现在就在自家屋子里打开收录机转悠起来。

男的喜欢钓鱼，女的喜欢养花。

下岗后，依然能看到男的扛着鱼竿去钓鱼，他们家阳台上的花儿依旧鲜艳夺目。

他俩下了岗，收入减少了许多，但还乐个不停，邻居们都用惊异的目光看着他俩。

一天记者去采访，男的说：“我们虽然无法改变目前的境况，但我们可以控制自己的心。

虽然下岗，但生活是否幸福还是我们自己说了算的。

”女的说：“我们没有了工作，再不能没有快乐，如果连快乐都丢了，那还有什么活头？”

”乐观的人总是能看到事物光明的一面，他们懂得如何化解痛苦。

所以，他们总是处处受到欢迎。

快乐者，即使处于人生的低谷，仍信心百倍。

快乐者是一团火，既照亮自己，又温暖别人。

俗语说得好：“幸福的心灵就像良药一样易使病人康复。

”把痛苦紧紧抱在怀里念念不忘，会使我们最终被痛苦淹没。

“把生活看得太严肃，还有什么价值呢？”

”歌德曾经说过，“如果早上醒来我们没有感受到新的喜悦，如果夜晚降临没有赋予我们对新的幸福的期望，那么每天的睡觉和醒来还有什么价值呢？”

今天的阳光照耀在我身上，我应该去认真地感受生活。

”快乐是生活的基调，是人生中最鲜艳的颜色。

无论遭遇什么困难，只要你不顾一切地去拥抱生活、寻求快乐，你就能从痛苦中得到解脱。

也只有乐观向上的人，才能理解和享受生活；只有经历痛苦并用快乐遮掩痛苦的人，才能真正地了解生命、热爱生活、快乐生活。

用快乐的心生活这才是自己幸福生活的根源。

<<笑一笑十年少>>

编辑推荐

好情绪改变一个人的命运，坏情绪毁掉一个人的一生。

面对生活中一个又一个挑战，面对工作上一次又一次重压，当你孤独、疲惫、迷茫的时候，无论如何。

别忘了笑一笑。

《笑一笑十年少——让心情好起来的情绪控制术》由迟双明编著，大道至简，最深刻的道理往往会简单到极致，只是我们没有用心去体会。

笑一笑——一种简单到极致的大智慧。

<<笑一笑十年少>>

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>