

<<小方法帮你修炼快乐>>

图书基本信息

书名：<<小方法帮你修炼快乐>>

13位ISBN编号：9787515700069

10位ISBN编号：7515700068

出版时间：2011-9

出版时间：人民出版社

作者：孙朦

页数：275

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>

## <<小方法帮你修炼快乐>>

### 前言

我们的生活一天一天地变得富裕起来，可很多人却感觉快乐并没有随着增加，相反，烦恼却越来越多：升职、加薪、婚姻、健康、环境……总有无休止的烦恼。

这到底是怎么了？

是快乐本身消失了吗？

我们如何才能改变这一切？

现代社会，生活节奏快，竞争激烈，工作学习压力大，很多人时常感觉很累、很疲惫。

那么，作为万物之灵的我们该如何调节不良情绪、打开心灵之窗；怎样激励自己、怎样打扫心灵的“灰尘”，用一种超然的生活智慧照亮心灵、获得快乐生活、赢得美好人生呢？

本书以快乐为主体，为读者奉献了使心理更健康的技巧，通过这种技巧的学习，相信读者会在忙碌的工作和生活中，时刻与快乐为伴，时刻与幸福同在。

法国作家大仲马说：“人生是一串用无数小烦恼组成的念珠，乐观的人是笑着数完这串念珠的。

”一个人如果能乐观地对待不如意的事，自然会烦恼自消，愁肠自解。

每个人的成长道路上，都不可避免地会遇到挫折失败，许多人在为自己的命运哭泣，这使得许多人的不快乐成为了一种习惯，因此，无论挫折失败，我们都可以很快乐地应对生活中的每一天，而人也可以很快乐地生活下去。

孔子说，学而时习之，不亦悦乎？

有朋自远方来，不亦乐乎？

知之者不如好之者，好之者不如乐之者……快乐因人而异：有钱就是快乐；有爱才是快乐；有权就是快乐；健康长寿才是快乐；无忧无虑就是快乐；家庭和睦才是快乐。

不同的时间对快乐的定义也不一样，比如：你和你的另一半出去玩时，你会认为和她(他)在一起是快乐；你一个人安静地听音乐，也许这就是你认为的快乐；偶尔坐在马路边看人来人往也是快乐的；有时什么也不干，静静地躺着也是一种快乐。

快乐的人像太阳，走到哪里哪里亮；消极的人像月亮，初一十五不一样。

请掩卷沉思！

你是快乐的像太阳，还是阴沉的像月亮？

人生的一大境界是“熊在树下跳舞，我在树上看风景”。

热爱并快乐地工作，才是真正的游走于快乐之间的人。

本书用活泼生动，幽默诙谐的语言逐渐点亮您的心灯，为您的心海导航。

通过对您心灵的呵护，减轻您的精神压力，构筑您美好的心灵乐园。

听后会让您顿感轻松不少，同时顿悟：生活真的很美好！

“愁也一生，乐也一生；快乐生活，快乐人生，真正的快乐天堂，就在你自己的心中！”

## <<小方法帮你修炼快乐>>

### 内容概要

快乐，是一种心境，是一种体验，是一种态度，是一种感悟，更是一种沉思之持的超脱。修炼可以使人们开阔心胸，坚定毅力、开启智慧、调和精神，在这个过程中工作得舒心，生活得愉快。

《小方法帮你修炼快乐》(作者孙朦)直指当代人的内心世界，直面现实的社会问题，如压力、情感、财富、生死等，运用禅的智慧，探求获取心灵平静与快乐的钥匙。

《小方法帮你修炼快乐》启示我们如何面对各种压力，获得心灵快乐。

## <<小方法帮你修炼快乐>>

### 书籍目录

#### 第一章 快乐原本很阳光 修炼要懂小方法

透视快乐

别让人偷走了快乐

不要有太多的包袱和欲望

茄子——笑一个

走自己的路别被情绪左右

换个角度看“美”“丑”

笑对人生

#### 第二章 万丈高楼平地起 快乐不可太被动

快乐有起点

构建快乐的基石

了解自己

让心亮起来

主动快乐

笑出智慧

接受现实

关照自身

不必强求

#### 第三章 退一步海阔天高 忍一时风平浪静

有一种智慧叫“忍让”

培养自己良好的个性

宽容别人

吃亏是福

能舍小利，方得大益

要学会感恩

大智若愚赢在糊涂

学会认错和道歉

掌握高效沟通的秘诀

#### 第四章 世界就像万花筒 放弃烦忧快乐行

忘掉这些烦忧

抱负有时就是包袱

不要患得患失

把嫉妒放到“回收站”

“独处”才能远离烦恼

放下才能解脱

别揭人家的“伤疤”

#### 第五章 简单生活笑满庭 平平淡淡才是真

简单才能愉快

别让复杂来搅局

信任是无价的

要珍惜友谊

生活要心如止水

人生短暂善待自己

不要和执著较劲

要知道恬静是一种境界

<<小方法帮你修炼快乐>>

平淡中养成快乐的习惯

第六章 感恩生活好心态 乐观平和苦也甜

把苦难当财富  
给自己一个微笑  
活在当下  
心态可以改变世界  
善于发现美  
生活需要挫折  
要有一颗感恩的心  
与人为善，皆大欢喜  
别让情绪坏了你的事

第七章 工作压力难免有 快乐相伴勇担当

对着压力做鬼脸  
做时间的主人  
累了，你就歇一歇  
要快乐工作  
最好降低一下期望值  
记住，工作没有高低贵贱  
别让冲突吓跑了快乐  
要勇于担当

第八章 金钱名利少困扰 乐善好施无虚荣

钱本善良  
活着绝不是为了钱  
记住：欲壑难填  
不要为名利所困  
要乐善好施甘于奉献  
金钱与快乐  
宁要人格不恋金钱  
走出虚荣的泥沼  
棋牌在乐不在赌

第九章 挫折失败不怀旧 痛苦再多希望留

放松你的身心  
给自己一个坚强的理由  
记住，失败的是过程不是结果  
把吃亏珍藏  
怀旧是自我折磨  
再苦也要笑一下  
有希望就有快乐  
这点痛算什么  
世上没有过不去的坎

第十章 甜蜜生活笑声朗 健康幽默合家欢

生活就要甜蜜蜜  
用微笑展示力量  
让感觉与众不同  
拒绝不是挥挥手  
点燃幽默助快乐起航  
分享快乐

<<小方法帮你修炼快乐>>

健康是笑出来的  
家是快乐的源泉

## &lt;&lt;小方法帮你修炼快乐&gt;&gt;

## 章节摘录

骆驼草生在沙漠，长在沙漠，亡在沙漠。

幽蓝色的小花染绿了荒芜的戈壁，脆弱的躯体在绝情的风沙中捍卫着西域。它用个性的语言与古漠的对话，它是一种在恶劣环境中演绎着顽强的生命。物且如此，那我们人呢？

当人们面对人生中的叹息、坎坷和痛苦时，总会抱怨，抱怨自己没有时运，抱怨自己没有能力，于是他们只好败下阵来。

其实，很多时候，人们并不是被困难打败，而是被困难吓倒的自己将自己打败。

不然，为何许多人都会谈虎色变？

为什么会有那么多人对戈壁望而却步呢？

而那看似羸弱、脆小的骆驼草却能在那寒风劲冽、一曝十寒、风雨无常的茫茫戈壁滩上顽强的生存。

有人之所以不能，是因为他们还不能做到笑对人生。

因为能笑对人生的人从不轻言放弃，也从不轻易失败。

人生之路多磨难，不要说活得太累，太无奈，有太多的期待。

“事到知足心常惬，人到无求品自高”。

我心平常，不为名利所困，不为欲望所扰，不为世俗所惑。

我奋斗了，付出了，无愧于心，得之我幸，失之我命。

何必庸人自扰，笑声渺渺？

笑对人生竞风流，其他都是过眼烟云。

只有笑才是医治百病，感悟人生的灵丹妙药。

10岁丧父的侏儒症患者单志永，从小就饱尝了人情冷暖，世态炎凉。

生活的磨难也让他从小就养成了坚强的品质，他坚信只有靠自己的努力才能赢得大家的尊重，所以他拼命的学习，然而正当他为自己优异的毕业成绩而高兴时，一个“残疾人不准考大学”的规定把他打入了生命的低谷。

他失去了生活的信心，好长时间都没有出过家门。

但是经过无数个不眠之夜，他还是选择了活下来。

其实对于他来说，选择活比选择死还难得多，因为对于他这种境况的人来说，生活要比正常人艰难的多。

他开始出去找工作，可是又是当头一棒，没有人肯要他。

在求学无路，工作无门的情况下，他只好整日与书为伴，可是书越看得多，那颗要强的心就越不安分，生活的压抑感就越强烈。

他迷茫，自己的出路到底在那里？

一个很偶然的时机，他去修理那破旧的收音机，看到去修理收音机的人还很多。

他就萌发了开个家电维修部的想法，于是先去石家庄学习半年家电维修，回家后就开了“志永家电维修部”，没想到这一开就是20年。

这二十年，他付出了比常人更多的辛苦，他用自己热情的态度、周到的服务和精湛的技术赢得了周围人的尊重，直到现在他的修理费还保持在上世纪90年代的价格。

虽然如此，他也付出了更多的艰辛，三次被盗，使的生意陷入低谷，生活怎么就这么不怜惜这个善良的残疾人呢。

就在他最失落的时候，一个和他有着同样经历的人走进了他的生活，她就是单志永的妻子金素秋。

二人身高均不足一米，单志永患有侏儒症、下身较短，金素秋是小儿麻痹，两个人都是二级残疾。

在常人看来好像根本无法正常生活，然而就是这对残疾人夫妇，却用他们的爱心回报着社会。

他们的家电维修部，不单纯是为了赢利，小区居民的小家电出现什么问题都找单志永，他都认真维修，只收成本费。

有时遇到贫困户和大学生来修理家电和录音机，单志永就不收取费用。

用单志永的话来说就是：“这么多年来，很多人帮助了我，我感谢他们。”

## <<小方法帮你修炼快乐>>

我开这个修理部不是单纯地为了赢利，一是为了回报社会对我的帮助，再一个就是想给自己找点力所能及的事，来养活自己。

” 凡经他修理的家电很少在短期内再出现问题，做事认真、乐于助人的名声也在社区里传开了。

这么多年下来，单志永的修理部因此少收入了近3万元，可他却说“没啥”。

金素秋嫁给单志永的时候从娘家带来了缝纫机，看到丈夫干的这么出色，她也不甘落后，经常帮助邻居缝个纽扣、签个裤脚……做些力所能及的好事。

就是这样一对残疾人，用他们的爱心赢得了人们的尊重，社会的认可。

他们生活的很幸福，很快乐。

生活就像一面镜子，你笑它就笑。

这话说出来容易。

可是生活中有多少人经常对着镜子笑呢？

在人的一生中，每个人都不可能是一帆风顺的，有的人越经历痛苦越坚强，越坦然，因为他把生活的磨难当成了人生的体验；而有的人越经历痛苦越颓废，越潦倒，因为他把生活的磨难当成了生命的负担。

所以对人生的态度不同，体验人生的感受就不同，处理人生的态度和方法就不同。

这样呈现出来的人与人生命的色彩就不同，也就才有了这丰富多彩的世界。

在每个人的心底深处，都有一个美好的人生愿望，而抵达美好愿望的路途中，谁都难免遇到风雨的袭击。

当灾难来临的时候，愿望在心里的美好程度和达成美好愿望的决心就成了我们渡过难关的精神支柱。

你的目标有多远大，你的勇气就有多大。

既然愿望在内心都是美好的，我们就没有理由不坚信自己。

你喜欢跳舞吗？

那就把悲伤踩在脚下；你喜欢歌唱吗？

那就把悲伤融进音符；你喜欢喝茶吗？

那就把悲伤沏进水里；你喜欢流泪吗？

那就把悲伤融进眼泪里。

人不是没有思想的动物，人和动物的本质区别就是有思想，既然我们有思想，就应该学会调控自己，遇到困难，倾诉也好，发泄也好，总得找一个突破口，选择适合我们自己的而不伤害别人的方式发泄出来，我们就会轻松起来，振作起来，然后轻装上阵，重新迎接生活的曙光。

这样人生就会变得轻松而快乐，心情就会变得阳光而灿烂，生活就会变得诗意而美好。

如何笑对人生。

是一个经常挂在人们嘴边的话题，从古到今也不乏这样的例子，但生活中真正能笑对人生的还是寥寥无几的，所以我们还有必要提高自己的修养，不断地磨炼自己的意志，正确把握自己人生的方向。

在人生的征途上。

苦难会让我们坚韧，向往会让我充满信心。

生命是一首永唱不衰的赞歌，生命是一串自强不息的音符。

在人生的征途上，理想是唯一的行李。

信念是永远的盘缠；拼搏是坚定的步履，坚强是成功的砝码。

笑是人生的营养品。

是感悟人生的清醒剂。

从生理上讲，笑不仅能振奋精神，愉悦身心，还是增强身体健康的促进剂。

笑能使人体增加更多的氧，从而改善脉搏和血压状况。

笑能释放一种激素，使人的面部80多快肌肉活动起来，不仅使面部光洁变美，还能促进血液循环。

笑一分钟可代替45分钟的放松活动，等于额外服一个剂量的维生素C。

笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。

笑还能使人变得性感、好感，增强对生活及爱情的激情，使人的性功能保持到高龄。

笑能赶走魔鬼，能健身治病。



<<小方法帮你修炼快乐>>

能感悟人生的快乐。

女人之所以比男人平均多活8年，就是她们天生爱笑。

P17-19

## <<小方法帮你修炼快乐>>

### 编辑推荐

我们的生活一天一天地变得富裕起来，可很多人却感觉快乐并没有随着增加，相反，烦恼却越来越多：升职、加薪、婚姻、健康、环境……总有无休无止的烦恼。

这到底是怎么了？

是快乐本身消失了吗？

我们如何才能改变这一切？

《小方法帮你修炼快乐》(作者孙朦)直指当代人的内心世界，直面现实的社会问题，如压力、情感、财富、生死等，运用禅的智慧，探求获取心灵平静与快乐的钥匙。

<<小方法帮你修炼快乐>>

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>