

<<解压密码>>

图书基本信息

书名：<<解压密码>>

13位ISBN编号：9787802139763

10位ISBN编号：7802139767

出版时间：2011-7

出版时间：海潮出版社

作者：王贵水

页数：279

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>

## <<解压密码>>

### 前言

每个人都渴望快乐，每个人都希望自己的人生充满快乐，但是，现实生活中，越来越多的人离快乐越来越远。

在纷繁的现代社会里，面对日益激烈的社会竞争，我们身心俱疲，原本灰色的心情更是被生活涂抹得一塌糊涂。

每天都是在忙碌中度过，每天都是一幅忧伤的模样，难道这就是我们梦寐以求的生活吗？

难道这就是我们所追寻的目标吗？

难道这就是人类日复一日的生存状况吗？

当然不是的。

我们努力地工作、刻苦地学习，都是为了过一种更加美好的生活。

而这种更加美好的生活，一方面是物质层面的东西，另一方面则是更重要的一种精神的需求。

于是，快乐就成为我们生活乃至人生的最重要目标之一。

那么，怎样的生活才会快乐呢？

为了让我们的一生都充满快乐，我们究竟应该做出怎样的努力呢？

美国哲学家爱默生说：“人的一生正如他一天中所设想的那样，你怎样想象，怎样期待，就拥有怎样的人生。

”古人还讲：“哀莫大于心死”、“兵强于心而不强于力”，这就是说心态控制人们的情绪和意志，同样，心态也决定了人们行为的方向与质量。

始终抱着消极的心态不放，是失败者的最大败因。

正所谓人生成败，在乎一心。

当我们悲伤的时候，我们会回想起曾经的美好，这是积极的心态；当我们失败的时候，我们会跌倒了再爬起来，这是积极的心态；当我们落寞的时候，我们会想起曾经的繁华，这是积极的心态……当面对不公的时候，我们握着手腕向上苍抱怨，这是消极的心态；当面对挫折的时候，我们自暴自弃、怨天尤人，这是消极的心态……积极的心态，会让我们的人生充满了欢乐与阳光，而消极的心态，则会使得我们的人生充满阴暗与不幸。

为了更加美好的生活，为了更加灿烂的梦想，请让自己拥有一个积极的心态吧。

而一个积极的心态，一定是建立在乐观的基础上的。

只有积极的心态，才能让我们在面对挫折、失败的时候充满奋进的力量，让我们的人生充满快乐！

我们本着热爱生命、关注心灵的目的，郑重地推出这本书。

当你看了这本书而有了些许对人生的感悟时，我会欣慰的；当您看了这本书而拥有了一种积极的人生态度时，我会非常高兴的；当您看了这本书而能够从中学到一些为人处世的道理时，我会开心的；当您看到这本书而成就了自己的事业时，我会非常地感谢你的。

总之，在此感谢所有看过这本书的人，感谢所有对这本书有贡献的人，感谢所有心灵善良的人。

本书精选收录了上百则古今中外、通俗易懂、立意深远的生活哲理小故事，他们涵盖幸福人生的所有诠释。

并在每个故事的结尾处加入了作者的人生感悟，力求用平实生动、简单易懂的语言来阐发深刻的人生哲理。

读来令人心智敞亮，如饮清茶。

让我们珍爱这些小故事吧。

编者2010年7月6日

## <<解压密码>>

### 内容概要

在熙熙攘攘的社会中，我们过着尘埃喧嚣的生活，心灵有着太多的包袱，灵魂有着太多的累赘。如果你普通平凡时能把自己的苦日子过甜。

这将是你对得起自己的最大安慰。

人在不能改变环境的时候，就要改变自己的心态。

因为只要你及时地改变了心态，就一定会抱着一种积极向上的行为，自然而然的就会主动地努力学习、工作和打拼自己的新天地。

这样你就非常容易改变自身的环境了，有了良好的心态就可以获得更多便利的“机会通道”，那你就肯定会是苦尽甘来！

本着热爱生命、关注心灵的目的，郑重地推出这本《解压密码》。

当你看了这本书而有了些许对人生的感悟时，我会欣慰的；当您看了这本书而拥有了一种积极的人生态度时，我会非常高兴的；当您看了这本书而能够从中学到一些为人处世的道理时，我会开心的；当您看到这本书而成就了自己的事业时，我会非常地感谢你的。

总之，在此感谢所有看过这本书的人，感谢所有对这本书有贡献的人，感谢所有心灵善良的人。

《解压密码》精选收录了上百则古今中外、通俗易懂、立意深远的生活哲理小故事，他们涵盖幸福人生的所有诠释。

并在每个故事的结尾处加入了作者的人生感悟，力求用平实生动、简单易懂的语言来阐发深刻的人生哲理。

读来令人心智敞亮，如饮清茶。

让我们珍爱这些小故事吧。

## <<解压密码>>

### 书籍目录

序言

#### 第一章 快乐生活，从微笑做起

用笑脸面对生活

人生是一个美好的过程

学会珍惜生活

对生活多一点热情

绽放那一抹最迷人的微笑

以积极的态度对待人生

不相信命运的人

身高只有1.60米NBA球星

生命因尊重而提升价值

珍爱生命，好好活着

#### 第二章 好的心情，塑造快乐的人生

给自己一份好心情

好心情成就完美人生

每天给自己一个希望

多向儿童学习

不要追求显赫的财富

名利得失，不过是过眼烟云

不要把忧愁挂在脸上

做自己喜欢的事

#### 第三章 抓住幸福，经营快乐的人生

幸福是一种感觉

受自己的幸福世界

懂得品味生活才会抓住幸福

解开心结，成就幸福

别让幸福从你身边溜走

心灵淡定就幸福

与人为善，幸福自己

善待“今天”，幸福一生

#### 第四章 和谐人生，享受生活

学会享受生活

把自己的苦日子过甜

人生在零度下也能沸腾

鹅卵石和钻石

人生没有过不去的坎儿

苦难中常藏有转折的机会

挫折是成功路上的一道美丽的彩虹

在绝境中重生，用意志创造奇迹

勇于承受失败，让心更坚强

把生命的宽度再拓宽些

控制好“情绪”这匹烈马

人生别再为完美所累

每个人都有自己的活法

生命之舟需要轻载

## <<解压密码>>

自然地面对生活

享受现在的拥有

### 第五章 尽情品味七彩人生

生活本是丰富多彩的

生活其实很完美

让幽默给生活添加色彩

阅读让心情愉悦

艺术精炼情操

音乐给生活增加色彩

让心灵充满阳光

过有情趣的生活

多增添一点婚姻生活情趣

保持本色，活出你的个性

走自己的路，活出你的精彩

在这世上你是唯一的

### 第六章 快乐是一种心境

快乐，其实是一种境界

快乐的钥匙在谁手里

把快乐种在心里

爱默生的快乐态度

学会付出，体味给予的快乐

保持和气，享受家庭快乐

永远保持活力和激情

爱上你的工作

在工作中体验快乐

不断发掘工作的乐趣

让快乐赶走坏心情

做真实的自己

留一份欢喜给自己

心有多大，舞台就有多大

### 第七章 活在当下，把握今天

为自己腾出一点时间

学会选择，懂得放弃

善待自己，放松自己

活好就要潇洒

积极生活由自己选择

用手来触摸工作，用心来感觉生活

别让心中的顽石阻路

放飞想象的翅膀

装点自己的生活

水晶大教堂

给心灵换水

像庄子一样逍遥

珍惜自己，活在当下

### 第八章 少一点欲望，多一点快乐

对欲望说“不”，你才会更快乐

踏实做人做事，你才会更快乐

## <<解压密码>>

感恩让我们的生活更美好

甘于淡泊，快乐是没有排场的

懂得知足才会常乐

奉献越多，快乐越多

该放弃的时候放弃

凡事不可求完美，快乐才会更多

心存希望，快乐永相伴

学会分享：独乐乐不如众乐乐

少一点纠结，多一份豁达

“糊涂”做人，快乐自然来

### 第九章 储蓄健康，从今天做起

健康是幸福生活的根基

健康的生活准则

健美的生活，塑造健康的身体

健康理念让身心相融

身心健康才是真正的健康

缓解工作和生活的压力

把握好生活的节奏

让“紧张”慢慢“放轻松”

健康的身体是你的福气

正确的饮食有利于健康

健康也要学会“储蓄”

健康身体需规划

### 第十章 轻轻松松，做最好的自己

知人者智，自知者明

每个人都是独一无二的

勇于正视自己

花岗岩上的题词

从来就没有什么救世主，一切只能靠自己

长大后的志愿

起死回生的拉尔夫

世界上没有比脚更长的路

压力让你走得更稳、更远

追求完美，超越自我

请将“我不行”从你的人生词典里删去

战胜自己，才是真正的王者

## &lt;&lt;解压密码&gt;&gt;

## 章节摘录

人生因为积极的态度而精彩。

积极的态度，让我们改变了命运，积极的态度，减少了我们的痛苦，为我们增添了无数的快乐。在生活中，只有保持积极的态度，我们的人生才会充满快乐的阳光；我们才会收获幸福的人生！

一天，罗伯特·斯契勒来到芝加哥，向一群中西部农民发表演说。

其中有位农民告诉他说：“我们正过着艰苦的日子，我们需要帮助。

我们最需要的是希望，给我们希望吧！”

”听了这位农民的话后，罗伯特临时决定修改演讲主题，他放下事先准备好的演讲稿，向听众讲起了自己的故事：罗伯特的童年是在中西部的一个小农场里度过的。

他的父亲本来是一个雇农，后来攒够了钱才买了一个65公顷的农场。

有一年春天，遇到严重春旱。

罗伯特的父亲准备把辛辛苦苦留起来的几斗宝贵的玉米用作种子。

“种了可能枯死，何必还要冒险去种呢？”

”罗伯特问。

父亲说：“不冒险的人永无前途。

”于是，他父亲把留起来的最后一些玉米粒和燕麦，全都拿出来种了。

可是，四个星期过去了，还不见雨水来临，父亲的脸绷得紧紧的。

他和其他农民聚在一起祈祷，请求上帝拯救他们的田地和作物。

后来，雷声终于响起，天下起了大雨虽然罗伯特雀跃万分，但他的父母知道雨下得不够。

阳光不久就再次出现，天气又热起来了，他父亲掐了一把泥土，只有上面四分之一是湿的。

下面全是粉状的干泥。

那年夏天，罗伯特看见弗洛德河逐渐变成干涸的河床。

小水坑变成泥坑，里边的鱼儿都死了。

他父亲的收成只有半车玉米，这个收成和他所播的种子刚好差不多。

父亲在晚餐祈祷时说：“慈爱的主，谢谢你，我今年没有损失，你把我的种子都还给我了。

”当时并不是所有的农民都像他父亲那么有信心。

一家又一家的农场挂起了“出售”的牌子。

他父亲当时请求银行给予帮助，银行信任他，而且帮助了他。

罗伯特还记得童年时穿着补缀的大衣跟父亲去爱荷华银行，他记得银行的日历上有这样一句格言：

“伟人就是具有无比决心的普通人。

”他觉得父亲就是这种积极态度的榜样。

几年之后，在一个寂静的夏天下午，罗伯特家受到龙卷风的侵袭。

父亲带着全家人急忙地开车上路。

南行3公里之后，他们把车子停好，回头看到凶暴的旋风在他们后面肆虐……当他们返回家后，发现一切都没有了，半小时前那里还有九幢刚刚粉刷过的房屋，现在一幢也不存在，只留下一片空地。

父亲坐在车里惊愕得双手紧握方向盘。

这时，罗伯特注意到父亲满头白发，身体由于艰辛劳作而显得瘦弱不堪。

突然问，父亲的双手猛拍在驾驶盘上，他哭了：“一切都完了126年的心血在几分钟内全完了！”

”但是，他父亲不肯服输。

两星期后，他们在附近小镇上找到一幢正在拆卸的房子，他们花了50美元买下其中一截，然后，一块块地把它拆下来。

就是用这些零碎东西，他们在原先的地基上建了一幢很小的新房子。

以后几年，又建筑了几幢房屋。

结果，他父亲在有生之年，看到了他的农场经营得非常成功。

讲完了自己的故事，罗伯特告诉听众：“苦难不会持久，强者却可长存！”

”听众们深受鼓舞，他们热烈地鼓起掌来。

## <<解压密码>>

那些已经失去希望以及曾与沮丧情绪搏斗的人，重新获得了希望。

他们有了新的憧憬，再度开始梦想未来。

在生活中，假如你也遇到艰难困苦的日子时，千万不要悲观失望，因为每件事情的结果都要比你预期的好。

当你尝试着从积极的一面去看待和解决问题时，事情总会往好的方向发展。

在生活中，只要我们保持积极的态度，我们的人生就会少了很多痛苦，多了很多快乐。

人生因为我们的积极态度而改变，生活因为我们的积极态度而变得丰富多彩。

只有积极的态度，才能让我们的人生完美而快乐！

心态决定一个人的命运，只要你改变心态，从积极的一面去看待人生，你总能看到事物最好的一面。

心灵感悟 同一件事情，由具有两种不同心态的人去做，其结果 必然相反。

不要因为消极的心态而使你自己成为一个失败者。

要知道，成功永远属于那些抱有积极心态并付诸行动的人。

美国著名的心理学家威廉·詹姆斯说：“我们这一代人最重大的发现是，人能改变心态，从而改变自己的一生。

”心态决定一个人的命运，只要你改变心态，从积极的一面去看待人生，你总能看到事物最好的一面

。



<<解压密码>>

编辑推荐

享受此刻吧！

过好每一个今天，昨天既然已成往事，又何必太费心机。

抓住今天，忙碌于今天，你就无暇顾及昨天。

活着的人，要记住，生命是美丽的，美丽总是短暂的。

紧紧抓住它吧！

今天对于我们来说，只有一次！

好好珍惜、享受你的每一天吧。

《解压密码》精选收录了上百则古今中外、通俗易懂、立意深远的生活哲理小故事，他们涵盖幸福人生的所有诠释。

并在每个故事的结尾处加入了作者的人生感悟，力求用平实生动、简单易懂的语言来阐发深刻的人生哲理。

读来令人心智敞亮，如饮清茶。

让我们珍爱这些小故事吧。

<<解压密码>>

#### 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>