

<<每天都要笑一笑>>

图书基本信息

书名：<<每天都要笑一笑>>

13位ISBN编号：9787504464071

10位ISBN编号：7504464074

出版时间：2009-4

出版时间：中国商业出版社

作者：姚颖颖

页数：251

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>

## <<每天都要笑一笑>>

### 前言

人生在世，虽然只有短短几十年，却要经历各种好事、坏事，尝遍酸甜苦辣。

生活是美好而沉重的。

人生，是有苦又有乐的，是丰富多彩又艰难曲折的，就像白天与黑夜的互相交替一般。

快乐时，“春风得意马蹄疾，一日看尽长安花”，快乐的人连路边的鸟儿都在为他歌唱，花儿都似专为他开放。

痛苦时，落日西风，万念俱灰，睡梦中也在滴泪。

人总是避苦求乐的，都希望快乐度过每一天，但生活本身就充满酸甜苦辣，快乐和痛苦本是同根生。

当你快乐时，不妨留一片空间，以接纳苦难；当你痛苦时，不妨想到往日的快乐。

心往好处想，才能帮我们

## <<每天都要笑一笑>>

### 内容概要

面对人和事烦恼与挫折，最重要的是摆正自己的心态，积极面对一切。

再苦再累，也要保持微笑。

笑一笑，你的人生会更美好！

所以，你要从现在开始，微笑着面对生活，不要抱怨生活给了你太多的磨难，不要抱怨生活中有太多的曲折，不要抱怨生活中存在的不公。

当你走过世间的繁华与喧嚣，阅尽世事，你会幡然明白：人生不会太圆满，再苦也要笑一笑！

## &lt;&lt;每天都要笑一笑&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 快乐生活，幸福需要笑一笑 别在生活上钻牛角尖 笑是生活的开心果 对生活多出几张笑脸 学会开心过日子 每天都有一个好心情 像胡杨树那样对待生活 左膀快乐，右臂快乐 品味人生 这杯白开水 别因失去太阳而流泪

第2章 快乐工作，每天享受好心情 别让烦恼影响工作 工作和娱乐可以两不误 谁教会了乞丐做人 将工作之乐进行到底 找准自己的位置 不要过分看重职位 学会克制，你才能做得更好 小爱好可以成就大事业

第3章 相信自己，笑着说“我能行” 相信自己永远是最美的 迈出人生成功的第一步 自信是心灵的减压阀 人活的就是自我 有个性才能有成就 做自己的主人很重要 学会平衡自己的心态 乐观面对自己的前途

第4章 接受自己，别为小事烦恼 接受最真实的自己 贫穷并不可怕 勿因外表丑陋而苦恼 不因自身的缺陷而恼恨 如果已老，那就坦然面对 看得开的人生才豁达 享受独处的愉悦 不要老跟自己过不去 别用生气来惩罚自己

第5章 笑对挫折，微笑着前进 快乐，绝处逢生的钥匙 用高逆商挑战逆境 拥抱磨难，战胜挫折 不经历风雨，怎能见彩虹 让苦难化为成功的橄榄枝 选择快乐，没错 构筑心灵的阳光 用笑脸迎接悲惨厄运 抓住生命中的任何一根稻草

第6章 心灵舞动，走出困惑境地 当鞋合脚时，脚便被忘却了 另辟蹊径，走向成功 打开窗户，让心灵自由呼吸 清扫心灵的垃圾 放飞心灵的风筝 为什么不给心情放个假 做个心灵快乐的自由人 栽种美丽的心灵之花

第7章 赠人玫瑰，手有余香 生活是水，宽容是杯 黑夜里的一轮明月 细细地体味宽容 宽容别人，等于善待自己 终身奉行的原则 做个弥勒佛一样“大肚”的人 都是鹿肉惹的祸 系在丈夫脖子上的丝带

第8章 幽默风趣，点一盏快乐的灯 按下幽默的按钮 笑一笑，十年少 幽默是去除烦恼的良药 把幽默付诸生活 幽默可以缓解工作压力 幽默带给你更多的机会 关键时刻幽默让你快乐起来 “大熊猫”的幽默 用幽默抽走那些“瓦斯”

第9章 遇事三思，塑造美丽人生 巧于算计的结果是得不偿失 贪欲为众恶之本 走出虚荣的死胡同 对手会让你变得更强大 风险与机遇同在 永远记住自己的诺言 生活还是要节俭 找到真正的友谊 挣脱心灵的枷锁

第10章 懂得知足，平平淡淡活得真切 别让贪婪把你埋葬 山上看树小，地上看树高 老头子总是不会错 把握有度，坚守幸福 可贵而无形的财富 贪婪和快乐成反比 知足是一种境界 克服自己的攀比心理 宫殿有悲哭，茅屋笑声朗

第11章 学会选择，放弃也是一种智慧 敢于选择，勇于放弃 放弃是一种智慧 放弃是一种解脱 赌徒和酒鬼的孩子 人生如地图 智者的选择 该选哪一把钥匙 最大的幸福是放得下 放下那些无谓的执著

第12章 看透名利，享受每天的快乐 千金难买亲情在 别让金钱做自己的主人 淡泊名利，享受人生 攥着拳头与伸开手掌 幸福一直跟随你 关闭昨天和明天的大门 生命中的最后一天 可以马上使用的现金 失去，焉知非福

第13章 心存感激，扇动感恩的翅膀 一杯免费的牛奶 扑灭大火的几滴水 多花了一分钟 别让乌云遮住自己的心 常把“谢谢”挂在嘴边的蚂蚁 心往好处想让人感到温暖 美德是心灵的清洁剂

第14章 学会给予，播撒爱的种子 共同分享才是快乐 播撒一颗爱的种子 帮助别人就是帮助自己 奉献成就美好人间 爱是生活的必需品 爱是可以传递的 爱也是穷人的财富 感激每一个爱我们的人 把爱的阳光传递给别人

第15章 快乐如斯，享受精彩人生 要开心，先“开”心 叫花子的快乐 彰显高贵的生活 种子和玉米的实验 用快乐“烹调”生活 张允和的幸福三诀 兴趣多，自然快乐也多 雅有雅趣，俗有俗乐 走出家门，亲近自然

<<每天都要笑一笑>>

章节摘录

第1章 快乐生活，幸福需要笑一笑 别在生活上钻牛角尖 人的一生有很多日子会处于由烦恼和沮丧所组成的生活低潮期。  
如情场失意，经济拮据，孤独寂寞，夫妻不和，母子矛盾等，这些都可能引起生活上的不快。即使是一些无关紧要的小事，如夫妻争吵，失眠，想要的东西商店里一样也没有，上街受了陌生人的闲气，求人不成等，也会使人闷闷不乐。  
在日常生活中碰到的一切失意和不快，都可能给你的生活蒙上一层深深的阴影。  
没有人能够逃脱烦恼和失意。  
即使你长途跋涉，走遍天涯海角，找到一个看破红尘的高僧，他同样也逃脱不了现实中的猜

## <<每天都要笑一笑>>

### 编辑推荐

笑也是一天，不笑也是一天，倒不如每天都笑一笑。

人生的最大对手不是别人，是自己。

再苦，再难，也能笑一笑吧。

“笑”是从计较主人的身份和地位的，不管你是白领或蓝领，富贵或贫穷，只要你一抿嘴，随时随地任你调遣。

生活就像一面镜子，你对他笑，他就对你笑，你对他哭，他就对你哭。

每天笑一笑，既缓解了心情，又缓解了压力。

“笑”是最上乘的补品，有返老还童之功效，“笑一笑十年少”就是最好的诠释，人生的最大对手不是别人，是自己。

再苦，再难，也能笑一笑吧。

时常笑一笑会使我们的生活更加精彩；若是天天真心一笑，万事大吉

<<每天都要笑一笑>>

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>