

<<零压力>>

图书基本信息

书名：<<零压力>>

13位ISBN编号：9787511324153

10位ISBN编号：7511324150

出版时间：2012-7

出版时间：中国华侨出版社

作者：罗俊英

页数：228

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>

<<零压力>>

内容概要

CHAPTER 1

亲爱的，请把阳光种在心里

——快乐是一种选择，幸福的味道自己调

生命的精彩之处就在于它的不可预知性，命运的手会给我们安排许多风风雨雨，既然无可避免地被淋湿，还不如坦然地领略雨天的另一番美景！

有人说，人生如水，幸福的味道要靠自己来调，放点醋，它是酸的，加点糖它就会变甜，那么，我们把阳光种在了心里，雨天和艳阳又有什么区别呢？

一生，总要找些时光，自一杯茶中寻找或是收藏路途中的月光，或是雪花入眸那一种冰凉的感觉，只有具有一颗充满灵性的心，才可随时欣赏黎明的流韵。

心才是快乐的根

我很渺小，但我有我存在的价值，我很普通，但我的心灵却满载着生活的温情与人生的快乐。

在终南山一带长着一种特殊的植物——无忧草，据说，不管是谁，只要得到这种草，就会喜形于色，笑逐颜开，从此以后就不会知道何为烦恼了。

这样的无忧草，当然充满着诱惑，为了获得快乐，有一位年轻人不惜跋涉千山万水来到终南山，在历尽千辛万苦的搜寻后，他终于得到了这样一株仙草，但结果并非像传说中的那样，他仍然不快乐。

这天晚上，他在山中的一个寺庙里借宿，面对皎洁的月光，他却不停地叹气。

于是，他去寺里的住持那里寻找答案，他问住持：“师父，我很烦恼，为什么我已经得到了无忧草，却还是感觉不到快乐呢？”

住持一听，微微一笑说：“其实无忧草并非终南山才有，而是人人心中都有。只要你有快乐的根，无论走到天涯海角都能够得到快乐。”

住持的话让年轻人心中为之一振，他又问：“什么是快乐的根呢？”

住持回答说：“心就是快乐的根。”

年轻人恍然大悟，最后兴奋地笑了。

“心是快乐之根。”

说得多好！

人生如水，去日苦多，在短短的人生之旅中，人人都有所求。

有的人求子孙满堂，即得满足；有的人求福如东海，深感幸福；有的人求无上智慧，最是得意；有的人求万事如意，甚为欢喜。

就表面来看，他们所求各不相同，但万涓细流，会聚成海，归根结底，他们所求的都是一份快乐的心境。

“我没有华丽的别墅，没有名贵的豪车，没有显赫的地位，而我却拥有一份快乐的心境，一个温馨的家；我没有家财万贯，穿金戴银，却拥有和睦礼让、互敬互爱的兄弟姐妹。”

<<零压力>>

爱弥漫在家的每个角落，尽管出生在普通的家庭，平凡的父母一直教导我们：勤勤恳恳做事，踏踏实实做人，他们给予我的爱，不输于别人父母的一分一毫，我还有什么理由不快乐呢？”

是的，我们没有理由不快乐，保持那份快乐的心境吧，与快乐携手，生命的旅程才会更加地精彩！

【心灵良方】

快乐来自于丰盈的内心世界

快乐与否，不是靠拥有的物质多少来衡量的，而是以一个人的精神世界是否丰富来决定的。如果你的心态是积极的，你的欲望是合理的，并且不去斤斤计较个人的得与失，那么，你总能感到幸福快乐。

因为你清楚地知道，在你的生活中什么最重要，什么可有可无，什么可以不去奢望。

你是不是也放弃了快乐

同样的瓶子，你为什么要装毒药？

同样的心灵，你为什么要充满着烦恼呢？

年迈的约翰·艾弗里有两个可爱的儿子，大儿子杰西平时就十分悲观，总是很沮丧的样子；二儿子亚德却十分积极乐观，每天都乐呵呵的。

所以，约翰·艾弗里平时为了能让杰西快乐起来，就对他十分偏爱。

在圣诞节来临前，约翰·艾弗里分别送给他们两个人完全不同的礼物，在夜里悄悄地把这礼物挂在圣诞树上。

第二天早晨，兄弟俩都起来了，想看看圣诞老人给自己送了什么礼物。

哥哥杰西的礼物很多，有一把气枪，有一双羊皮手套，还有一辆崭新的自行车和一颗漂亮的足球。

哥哥将自己的礼物一件一件地取下来，但是他内心却并不高兴，反而忧心忡忡的。

父亲见状，就问他：“这些礼物你都不喜欢吗？”

杰西拿起气枪说：“看吧，如果我拿这支气枪出去玩，说不定会打碎邻居家的玻璃窗，这样一定会招来一顿责骂。

这一双羊皮手套很暖和，但是说不定我戴着出去会挂到树枝上，这样一定会生出许多烦恼；还有，这辆自行车，我骑出去倒是能玩得高兴，但说不定会撞到树干上，因此而受伤。

而这颗足球，我终究是要把它踢爆的。

父亲听到此，没有说话就出去了。

刚出门就看到他的小儿子亚德除了收到一个纸包外，什么也没有。

但是，当他把纸包打开后，不禁哈哈大笑起来，一边笑，一边在屋子里到处寻找着什么。

父亲问他：“你为什么这样高兴？”

他说：“我的圣诞礼物是一包马粪，一定会有一匹小马驹在我们家里。

最后，亚德果然在屋后找到了一匹小马驹，兴奋地跳起来。

随后，父亲也跟着笑起来：“真是一个快乐的圣诞节啊！”

生活中，我们往往见到有人乐观，有人悲观。

为何会这样？

其实，人们眼睛见到的，并非事物的全貌，只看见自己想寻求的东西。

乐观者和悲观者各自寻求的东西不同，因而对同样的事物，就采取了两种不同的态度。

<<零压力>>

你是不是也像杰西一样，在两味生活中选择了苦，放弃了甜呢？

那样的话，你所追寻的快乐，终究只是开在彼岸的花朵！

乐观的情绪会给我们带来快乐的明亮的结果，而悲观的心理则不管你得到什么，都不会快乐，而这一切都是由个人的内心决定的。

所以，悲观是自己酿造的苦酒，怨不得周围的任何人与事；快乐也来自于我们的内心，它不是借求于外物才能够得到的。

著名诗人安瓦里·索赫利写道：“让世俗的万物从你的掌握之中溜走，不必去忧心，因为它们没有价值；尽管整个世界为你所拥有，也不必高兴，尘世的东西只不过如此；我们该从自己的心灵之中找归宿快一些，无物有价值。

”是的，世间的万物都是过眼云烟，我们无须为所有无价值的东西去担心，快乐也是一天，悲伤也是一天，与其烦恼地过，不如快乐地活。

打开自己的心扉，把阳光放进来，你也可以拥有快乐！

【心灵良方】

将内心的阴郁情绪打扫干净

生活告诉我们，快乐和烦恼是一对孪生兄弟，就像硬币的两面。

选择了烦恼，就只能成为痛苦的奴隶；若翻转一面，即可拥有快乐的翅膀。

真正的快乐是一种心境，是一种为营造和保持良好心境而做出的正确选择。

所以，快乐与悲伤都是由我们内心所生，我们要想获得快乐，就应该尽早地摒除内心的烦恼和痛苦，把内心的阴郁情绪打扫干净，让自己快快乐乐地过好剩下的每一天。

<<零压力>>

作者简介

相关推荐：

推荐购买心灵修养畅销书：《找回快乐的自己》[点击购买](#)

推荐购买心灵感悟畅销书：《淡定的人生不困惑》[点击购买](#)

推荐购买畅销珍藏版：《销售攻心术：不懂心理学就做不好销售》[点击购买](#)

<<零压力>>

书籍目录

CHAPTER 1 亲爱的，请把阳光种在心里

——快乐是一种选择，幸福的味道自己调

心才是快乐的根

你是不是也放弃了快乐

用乐观的心态看待失去

亲爱的，你能感受到幸福吗

重新审视那些困扰着你的事

丢掉那些非常无趣的想法吧

不要让琐碎之事吞噬掉你的快乐

扔掉你手中的放大镜

人生最大的痛苦就在于追求错误的东西

放松心态，压力才会变成动力

心平气和，无欲便安好

没有值得你忧虑的事情

在缺憾中也能收获圆满

幸福的最佳公式：无欲+随性=幸福

找到属于自己的快乐方式

不要把自己关在黑屋子里

“装”出你的好心情

专家会诊：测测你的抑郁状况

CHAPTER 2 你遇见真正的自己了吗

——由灵魂带领，行走在真我的路上

心智才是生命的本态

金钱不应该是你唯一的追求

找回失落的自己

切勿将生命浪费在别人的标准中

面子其实只是裹住灵魂的皮囊

不为盛名所累是更自在的人生

不要中了忌妒的毒

在万籁俱寂中使心态平静，遇见真正的自己

做自己的主人，摆脱过分依赖心理

享受独属自己的寂寞人生

做幸福的自己，与他人无关

看山是山，看水是水

专家会诊：你的性格是什么颜色，认识摘下面具的你

CHAPTER 3 如果明天是末日，你是否对得起自己

——好好爱自己，这个世界只有一个你

别因为一点小事，就对自己大加指责

宽容自己的失误

说声对不起，请不要再顾影自怜了

不要为了成功路上的波折责备自己

让忧虑离开自己的生活

看轻自己时，就应对自己道歉

喜欢自己，才能拥抱生活

别因为迁就朋友一味地委屈自己

<<零压力>>

适当的时候，让自己停下来休息
摆脱失眠，好好睡一觉也是爱自己的表现
放松心情，疾病才会远离你
顺其自然，不要总给自己太大的压力
量力而行，不要过分苛求自己
化繁就简，给自己的心灵放个假
旅行，也许会给生命奇迹
为自己实现一个小梦想
在一个人的世界里取悦自己
爱美，不是为了获得别人的青睐
专家会诊：面对压力你最需要的是什么

CHAPTER 4 你如何看待人生大梦

——面具人生，梦里忧欢终枉然
平常心：洒脱的生活姿态
不为“八风”所动的淡然
宠辱不惊，看庭前花开花落
平平淡淡才是真
心平气和地面对不平事
顺其自然地接纳生命给我们的一切
舍得，是一种自在解脱
名利，是蛊惑人心的潘多拉魔盒
随遇而安，充分享受人生
世间万物，终归是一抔黄土
急于前行的时候，看看沿途的美景
专家会诊：你能过淡泊名利的生活吗

CHAPTER 5 你有勇气面对人生的阴影吗

——打开心锁，找到平和与宁静的出口
请把绝望当作下一次希望的开始
生命随时都可能出现转机
用微笑来掩埋痛苦
不能痛哭，那就选择微笑吧
停止顾影自怜吧！

你不是弱者

人生不会一直是雨天
曲折的生命更精彩
缺憾是最真实的完美
困境中挖掘希望的种子
抱怨别人之前，先从自己找原因
信念，是成功的引线
只有平凡的人，没有平凡的事
在平凡中活出别样的精彩
别怕，总会有另一个出口
跌倒时，也要保持自己的自尊
挫折并不能否定你的价值
专家会诊：你是否向现实低头

CHAPTER 6 你还在和别人斗气吗？

别跟自己过不去

<<零压力>>

——动心忍性，小忍才能大成
流言有一千分贝，你不能堵住别人的嘴
避免无谓的争论

别因口舌之快为自己埋下祸根
难得糊涂，不必事事较真
宽容他人，让争吵的可能降至零
即使高人一等，也不可盛气凌人
得饶人处且饶人，有理不必“大嗓门”
想要争论前，不妨先数“123”

一时弯腰换得一世尊贵
后退是为了更好地前进

示弱，并不是软弱
适时低头，莫拿鸡蛋碰石头
微笑地面对别人的羞辱

友情也需要包容的阳光
记住该记住的，忘记该忘记的

专家会诊：你是不是懂得驾驭愤怒情绪的人

CHAPTER 7 什么是你心中最美好的人生

——经营幸福，懂爱是完美人生的基础

幸福是什么

得不到的并不是最好的

幸福没有固定的模式

没有人会永远等在灯火阑珊处

爱情，不需要比较

亲爱的，让你流泪的就不是爱

学会忘记另一半的过去

经营婚姻是一门艺术

婚姻还是现实点好

爱一个人就要爱屋及乌

想要幸福，先和完美主义说再见

长久的婚姻需要彼此的欣赏

专家会诊：你的婚姻幸福吗

<<零压力>>

章节摘录

版权页：心智才是生命的本态在这个有形有质的社会，那些我们赖以认同自我的东西，都不是永恒的！

从前，有一个富有的人，平时既不修身也不修心。

他一生娶了四位夫人，他最宠爱他的四夫人，终日与她恩恩爱爱，发誓一辈子不离不弃；其次疼爱的是三夫人，因为三夫人很有魅力；再者就是二夫人，因为当初在贫困的时候，与二夫人很是恩爱，但是到了富贵后就将其淡忘了。

富人最不关心的是他的原配夫人，他对这位夫人从未重视过，只让其在家做家务，干粗活。

后来这位富人得了不治之症。

临终前，他将四位夫人叫到身边，说道：“四夫人，我平常最疼爱你，时刻离不开你，现在我活不了多久了，我死了以后太孤单了，财产妻儿虽多，但是我只想带你走，你陪我一起死，好吗？”

四夫人听到此话，面容顿时失色，惊叫道：“你怎么能这样想？”

你年纪大了，要死是当然的，可我还年轻，你死后，我还要好好地活下去呢！

富翁听到这话，深深地叹了一口气，又把三夫人叫过来，说了同样的话。

三夫人一听，吓得身体直发抖，连忙道：“这怎么可能呢？”

我还年轻，我不想这么早就随你去，我还想嫁人幸福地生活下去呢！

富翁又深深地叹了一口气，摆摆手，命三夫人退去，将二夫人叫过来，希望二夫人能陪他一起死。

二夫人听罢，连忙摆手道：“不可！”

不可！

我怎么能陪你去死呢？

四夫人与三夫人平时什么事情都不肯做，而我必须得管理家中的事情，所以不能陪你死。

不过，你死后，我会把你送到坟场的！

富翁听到此，难过得眼泪掉了下来，没想到自己平生最爱的三位夫人，却对自己这样。

最后，他又将平时最不关心的大夫人叫到跟前，对他说：“我生前冷落你，真是对不起你，但现在我一个人死去，在黄泉路上太孤单了，你肯陪我一起去吗？”

大夫人听后，并没惊慌，反而很庄重地答道：“嫁夫随夫，现在你要去世了，做妻子的如何能活下去呢，不如与你一同死的好！”

“你愿意陪我一起死？”

富人十分惊讶，但也十分感慨，他说道，“唉！”

早知你对我如此忠心，我也不会时常冷落你了。

我平日里对四夫人、三夫人爱护得比自己的命还重要，对二夫人也不薄，但是到今天，她们却忘恩负义，到我死的时候，还如此狠心。

想不到平时我没能重视你，你反倒愿意同我一起死去。

富人说完，就与大夫人一同死去了。

这是一个极为精彩、有意义的故事，故事中的四夫人，就如同我们外在的身体。

在生活中，我们都喜欢把自己打扮得漂漂亮亮的，到死的时候才知道漂亮的外表终究是一场空。

要改嫁的三夫人，就好比一生追求的财富，生前拥有再多的财富，最终也带不走，终究是要留给活着的人的。

二夫人就是我们在穷困时才能想起的亲戚和朋友，他们由于还有太多的尘事未了，在你临终的时候，只会去送你一程。

而平时从未重视过的大夫人，实则就是指我们的内心，到生命的尽头也只有她才能跟着我们走进坟墓。

由此可知，自己的内心才是生命的本态，它才是我们生命中最为珍贵的东西。

有一位哲学家说：“一个人的内心净化了，他的生命便也净化了。”

这就是说，心智才是生命的本态，一个人保持快乐的心境，要比拥有家财万贯有福气得多。

然而，在生活中，很多人贪念太多，在不知不觉中迷失了方向，一心去追求外在的物质，忽视了内心

<<零压力>>

的感受，直到临终时才后悔莫及。

可惜，生活中多数人总是一味地为一些身外之物而奔波，全然忽略了内心的真正欲求。

等到人之将死的时候，才明白生前所追求的东西终究都是一场空，只有自己的内心才最忠实于自己的生命，只有内心的感受才是我们最应该在乎和把握的。

【心灵良方】遇见真正的自己“自知者明，知人者智”；自知者可以走出“有意栽花花不开”的困境，知人者可以收获“无心插柳柳成荫”的惊喜。

一个人要达到人生的最高境界，首先要认清自我，懂得生命的本质意义。

人有三个欲望：名、利、情。

好名者愤恨终生，好利者六亲不认，好情者苦苦相斗。

要认清自我首先要放下所谓的名、利、情，不要为这三个字所累，如果能够享受追逐目标的过程，不把得失萦绕于心，做到随缘、随喜、自在，那么他就不会被外在的繁华所迷惑，从而遇见真正的自己。

。

<<零压力>>

后记

专家会诊：测测你的抑郁状况1、是否感到悲伤或者情绪低落？

- A、完全没有 B、有一点 C、偶尔 D、经常 E、极其频繁2、是否觉得不快乐或忧伤？
 A、完全没有 B、有一点 C、偶尔 D、经常 E、极其频繁3、是否动不动就哭或眼泪汪汪？
 A、完全没有 B、有一点 C、偶尔 D、经常 E、极其频繁4、是否感到沮丧？
 A、完全没有 B、有一点 C、偶尔 D、经常 E、极其频繁5、是否感到无助？
 A、完全没有 B、有一点 C、偶尔 D、经常 E、极其频繁6、是否缺乏自尊？
 A、完全没有 B、有一点 C、偶尔 D、经常 E、极其频繁7、是否觉得自己没用？
 A、完全没有 B、有一点 C、偶尔 D、经常 E、极其频繁8、是否有内疚感或羞耻感？
 A、完全没有 B、有一点 C、偶尔 D、经常 E、极其频繁9、是否自责自怨？
 A、完全没有 B、有一点 C、偶尔 D、经常 E、极其频繁10、是否优柔寡断？
 A、完全没有 B、有一点 C、偶尔 D、经常 E、极其频繁11、是否对身边的人没有兴趣？
 A、完全没有 B、有一点 C、偶尔 D、经常 E、极其频繁12、是否感到孤独？
 A、完全没有 B、有一点 C、偶尔 D、经常 E、极其频繁13、陪家人或朋友的时间是否很少？
 A、完全没有 B、有一点 C、偶尔 D、经常 E、极其频繁14、是否失去前进的动力？
 A、完全没有 B、有一点 C、偶尔 D、经常 E、极其频繁15、是否对工作或其他活动都没有兴趣？
 A、完全没有 B、有一点 C、偶尔 D、经常 E、极其频繁16、是否逃避工作或其他活动？
 A、完全没有 B、有一点 C、偶尔 D、经常 E、极其频繁17、是否觉得生活不快乐或不满足？
 A、完全没有 B、有一点 C、偶尔 D、经常 E、极其频繁18、是否感到疲倦？
 A、完全没有 B、有一点 C、偶尔 D、经常 E、极其频繁19、是否失眠或总是昏昏欲睡？
 A、完全没有 B、有一点 C、偶尔 D、经常 E、极其频繁20、是否食欲下降或上升？
 A、完全没有 B、有一点 C、偶尔 D、经常 E、极其频繁21、是否失去“性”趣？
 A、完全没有 B、有一点 C、偶尔 D、经常 E、极其频繁22、是否担心自己的健康状况？
 A、完全没有 B、有一点 C、偶尔 D、经常 E、极其频繁23、是否有任何自杀的念头？
 A、完全没有 B、有一点 C、偶尔 D、经常 E、极其频繁24、是否想结束生命？
 A、完全没有 B、有一点 C、偶尔 D、经常 E、极其频繁25、是否有自残计划？
 计分标准：选择“ A ”得0分，选择“ B ” 1分，选则“ C ”得2分，选择“ D ”得3分，选择“ E ”得4分。

测试解析：分数为0~5分：无抑郁。

你的情绪已经非常好了，大多数总分这么低的人都会感到快乐满足。

分数为6~10分：正常程度，但是情绪有点低落。

你仍处于正常范围之列，但是情绪还有待提高。

分数为11~25分：轻微抑郁。

虽然有轻微的抑郁，但是还不足以敲响警钟。

分数为26~50分：中度抑郁。

得分在这个范围内足以说明你的痛苦有多深重。

分数为51~75分：严重抑郁。

你的抑郁情况已经非常严重了，在这个程度，痛苦已让人无法忍受。

分数为76~100分：极度抑郁。

你的情绪容易狂躁不安，这很可能会非常危险，因为人在绝望无助的时候通常会失去理性。

专家建议：事实上，抑郁症治疗成功的希望还是很大的。

对于情绪有点低落的人来说。

只要改变自己的心态就可以让你的情绪大为改观了；而有轻微抑郁症的人实际上是最难治疗的，这些人把自己陷在悲观情绪里无法自拔，往往几年甚至一生都无法摆脱轻微抑郁，在这里建议你经常和知交好友坦诚交流，这对病情的恢复大有好处，你也可以借助心理医生；对于中度抑郁症来说，大多数

<<零压力>>

人只会暂时情绪低落，一般很快就会摆脱，如果你的得分在这个范围内超过两个星期，请务必考虑专业治疗；极度抑郁的人，是恢复得最快的，但是专业的心理治疗必不可少，请务必选择专业可靠的心理顾问。

<<零压力>>

媒体关注与评论

聪明的人，凡事都往好处想，以欢喜的心想欢喜的事，自然成就欢喜的人生；愚痴的人，凡事都朝坏处想，愈想愈苦，终成烦恼的人生。

世间事都在自己的一念之间。

我们的想法可以想出天堂，也可以想出地狱。

——星云大师一个人的成功，智力因素只占20%，80%则取决于其情绪掌控力！

——《时代》杂志谁能掌控情绪，谁就能掌控一切！

——美国前总统 乔治·沃克·布什一个人如果能控制好自已的激情、烦恼和恐惧，那他就胜过国王。

——英国文豪 约翰·米尔顿成功的秘诀，就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这股力量，而不为这股力量所反制。

如果你能做到这一点，就能掌握住自己的人生；反之，你的人生就无法掌握。

——潜能激励大家 安东尼·罗宜

<<零压力>>

编辑推荐

《零压力:最实用的情绪管理课》编辑推荐：一种稳定平和的情绪比一百种只会更有力量。

柳传志、马云、李开复、徐静蕾。

张德芬、于丹等人高度认同的心灵圣经。

幸福快乐是一种选择，情绪平衡是一种能力。

只有能控制自己情绪的人，才能把握自己的未来！

人们常说，人逢喜事精神爽。

当你愉悦的时候，你的情绪可以折射到周围的事物上面。连绵的阴雨你也觉得富有诗意，飘渺的迷雾也会感到美丽动人，可以说平衡的情绪是你内心力量的源泉，然而，人生道路不可能总是坦途，有些事必然导致消极情绪产生，诸如焦急、恐惧、愤怒、内疚、忧郁、后悔、迷茫等：许多人不善于处理、化解这些不良情绪，使自己被消极的情绪折磨得痛苦不堪，严重地影响了生活的质量。

当我们内心的压力越接近于零时，眼中所看到的这个世界也越接近于真实，我们的内心也就越能感受到这个世界带来的快乐和喜悦。

也就是说，幸福感才是这个世界要给予我们的最真实、最宝贵的礼物。

而大多数人并没有意识到这一点，其原因就是他们内心制造出的种种压力，已经麻痹了他们正确感知幸福的灵敏度。

要想释放这些压力，要想获得幸福感，就必须懂得管理自己的情绪。

《零压力:最实用的情绪管理课》将帮助你更好地控制压力，从而让你自我感觉更好、生活更加幸福，它将会是你获取人生幸福的工具书；通过《零压力:最实用的情绪管理课》的学习和改善，你的免疫系统会变得更强健有力，你的耐力会显著增加，并促使你做出更好的决策，它是你身心健康的情绪排毒书。

最棒的一点就是，你的总体生活质量将大大提高。

《零压力:最实用的情绪管理课》从心灵上进行诱导、启示，教你建立不生气、不焦虑、不抱怨、不自卑等正向情绪，全面提升自控力、洞察力、信念力、影响力，使自己成为一个内心强大的人。

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>