

<<练喜簿>>

图书基本信息

书名：<<练喜簿>>

13位ISBN编号：9787538278552

10位ISBN编号：7538278559

出版时间：200611

出版时间：辽宁教育出版社

作者：網路與書編輯部

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>

<<练喜簿>>

内容概要

欢喜，要经过练习才能知道如何欢喜。

回忆一下你自己这一生最快乐的时刻，如何告别自己美好的一天，你希望最基本的满足是什么，能不能写出你的情人最喜欢的十件事情。

设计十个可以和小孩子一起玩的游戏，你打算如何把喜传送给一个不认识的人，如何和一盆快乐的植物交谈.....

## <<练喜簿>>

### 作者简介

本書的主題為「喜」。

有兩件事情，我們很容易遺忘。

休息，要在還有力氣的時候才能休息。

歡喜，要經過練習才能知道如何歡喜。

在一個混亂、吵鬧、騷動的世界裡，我們唯一能擁有的，就是讓自己歡喜起來的能力。

此書以練習簿的有趣包裝形式，讓讀者從畫畫塗塗的樂趣當中，領略生命中的「喜」是什麼，讓自己每天開心過日子。

## &lt;&lt;练喜簿&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 1 什么是“喜” 习题：怎么让人快乐起来 习题：怎么让地球快乐起来 何为喜，为何喜 习题：你对喜的定义 古早时候的“喜” 习题：和别人分享喜悦的感受 不同程度的喜 习题：你会怎么解释不同程度的喜 特殊的喜 习题：难忘的喜经验 习题：写个有喜感的喜字 习题：喜的兄弟姐妹 不同语言的喜 习题：还有其他语言的喜吗 表示喜的手语 习题：自创喜的手语 宗教信仰里的喜 习题：你的宗教信仰是如何看待喜 笑话1 习题：来写个笑话吧PART 2 从心情上练喜 别人说的人生欢喜进刻 习题：十个最快乐的时刻 练习认识自己的喜悦 习题：用第三者的眼光来看自己 悲喜相随 习题：悲伤转为美好的事情 从痛苦中找寻喜悦 习题：从另一种角度面对痛苦 保持微笑 习题：练习微笑的小秘雇 让别人分享你的喜 习题：找三个人分享你的喜 偷别人的喜 习题：如何偷别人的喜 美好地开始一天的重要 习题：如何开始自己美好的一天 美好地告别一天的重要 习题：如何告别自己美好的一天 暴躁 习题：你是如何防止暴躁起来 如何脱离低潮 习题：你是如何脱离低潮 如何享受高潮 习题：如何避免乐极生悲 平淡中找喜子 习题：你会如何提炼喜子 能量的浪费 习题：把快乐的点子连起来 习题：掌握了什么、要抛弃什么 习题：画一幅图画 别人这么说他心爱的喜 习题：把心填满 笑话2 习题：来写个笑话吧PART 3 从生活中练喜 吃的喜 .....PART 4 从人际关系中练喜PART 5 小说

## &lt;&lt;练喜簿&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘何为喜，为何喜 以字面上的解释来说，去查字典的话，它会告诉你：【喜】 以动词作为解释，是爱好、感到欢乐。

以名词作为解释，是吉祥的事。

以形容词作为解释，是高兴的、快乐的。

它是心情的一种，正面的；是一种感觉，看不到而实际上存在的东西。

可以由一个人的举止、面部表情来感觉到成分的多少。

每个人对喜的定位会因由自己的价值观而有所不同。

一般在先进的大都市之中，喜可能会稍微有点失于自然。

喜的本质不变但有可能是加工过，或是添加了人工色素及香料。

要稍微去远一点，在没有太多四轮(或二轮)排烟废铁的地方会比较容易看得到。

一个人在自然之中生活，他/她们的喜自然建立于大自然的纯粹里。

古早古早之前，“喜”是由“壹”跟“口”这两个字结成。

壹(音同“煮”)这个字被解释为“鼓”，或是摆设乐器的台子。

这样看来，可以了解早期的人相当重视音乐与喜悦彼此的关系。

稍微想象一下远古的大地，当人们才刚刚诞生的时候。

跟着大自然之中的律动唱出的第一段音乐，以及听到的感觉。

相信那是一种奇妙的心情，人们跟着互相微笑，舞蹈。

当一个人听到音乐。

心情就会开心起来，心情好自然话匣子就开了。

两人愉快地聊天，就成了“喜”。

这也是为什么音乐人会被解读是在娱“乐”圈之中。

古人早已说过，独乐乐不如众乐乐。

一个人的喜固然是喜悦，但难免有点孤独。

人是需要同伴，而喜悦需要分享与被分享。

喜有许多不同程度的分类：普通的喜【欢喜】最普通也是最常见的喜，像是原味牛奶的意思一样。

大型的喜【大喜】不用多作解释，就像去麦当劳买薯条，它分大中小。

【狂喜】算是喜中之最，略带危险性的一种。

这种情形下一般人很可能会有反常的举动，但不外乎是蹦蹦跳跳或骇人的尖叫，彻底地进入个人世界。

要小心不要过头(关联阅读：如何享受高潮p.54)。

【惊喜】亡者的心电图，一直线的横在那里，却忽然跳动起来，不在预期下的喜总是会让人特别开心的。

它与“空欢喜”(见后)是对立的。

行动的喜【恭喜】为他人的喜而道贺。

【喜极而泣】一种人体究极的表现，在最不难过的时候泪腺分泌出眼泪。

特殊的喜【法喜】1.听法得道，心中豁然开朗的喜，不外乎听到一首好曲，读到一段好句子。

由外来因素得到的喜，在精神层面上获得一种共鸣。

2.网络游戏中，突然打通任督二脉，过关斩将之喜。

(新解)【同喜】1.一起快乐，跟一般自己的快乐不同。

这种喜是看到在别人身上的快乐而得到的。

是~种不自私、博爱的快乐。

2.下午的时候，同事分你一块好吃的面包的喜。

【随喜】这种喜悦，与同喜不同。

同喜是对于别人身上发生的结果而感到快乐，而随喜是基于别人的行为而产生快乐的感觉。

## &lt;&lt;练喜簿&gt;&gt;

这两种喜悦都不是以自己为出发点，基本上是相当无我的一种心情。

当人们被低级头包围时，这种心情变得相当珍贵。

【空欢喜】这是现效的喜，保存期限相当的低。

像是你以为自己吃了一碗鲜虾面。

后来发现原来那只是一碗速成的鲜虾泡面(不过好歹也是吃到了些什么)。

又或者是把玻璃误认为钻石，或是迷人的背影给人的遐想。

这种喜悦的产生，来自人们丰富的想像力，而事实的结果带来的落差与期望往往成正比。

但不管怎么说，当时喜悦的心情终究是真实的，虽然是如此的短暂。

要能承受这种喜悦必须要有一个宽厚的心胸，以及背负那失落的重量。

【暗喜】或【窃喜】 俗称暗爽。

这是喜悦中稍微有点复杂的一种，当事人基于一些原因限制，不能将自己的喜悦明显地表现出来。

要习惯这种喜悦，必须适当地训练脸部肌肉，或是习惯在脑中疯狂呐喊。

相信这种喜会对人造成一定的内伤。

【可喜】可喜可喜，以字面上解释是可以喜的。

基本上也是以别人的喜悦为出发点。

另一种解释为惹人怜爱的，可以喜欢的。

还有“可喜娘”一词——讨人喜爱的女子(元·王实甫·《西厢记》：“颠不刺的见了万千，似这般可喜娘的庞儿罕曾见”)。

P12-20

<<练喜簿>>

编辑推荐

本书的主题为[喜]。

有两件事情，我们很容易遗忘：休息，要在还有力气的时候才能休息；欢喜，要经过练习才能知道如何欢喜。

在一个混乱、吵闹、骚动的世界里，我们唯一能拥有的，就是让自己欢喜起来的能力。

此书以练习簿的有趣包装形式，让读者从画画涂涂的乐趣当中，领略生命中的[喜]是什么，让自己每天开心过日子。

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>